

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



นายพีรวัฒน์ ชลเจริญ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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 University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT USING ASEAN FOLK
GAMES ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Peerawat Choncharoen



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 2014
Copyright of Chulalongkorn University

| | |
|---------------------------------|--|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์ | ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่น ที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา |
| โดย | นายพีรวัฒน์ ชลเจริญ |
| สาขาวิชา | สุขศึกษาและพลศึกษา |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์ |

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร. ญัฐิกา เพ็งลี)

พิรวัฒน์ ชลเจริญ : ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT USING ASEAN FOLKGAMES ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร. สุธนะ ติงศภักย์, 145 หน้า.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนวิเชียรชม จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต โดยวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบข้อมูลด้วยค่าที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน ปลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ปลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2557

5683367027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: EMOTIONAL INTELLIGENCE / ASEAN FOLK GAMES / PHYSICAL EDUCATION

PEERAWAT CHONCHAROEN: EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT USING ASEAN FOLKGAMES ON EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF. SUTHANA TINGSABHAT, Ph.D., 145 pp.

The purpose of this research was to study the effects of physical education activity management using asean folk games on emotional intelligence of elementary school students. The sample was 40 elementary school students in Wichianchom school. Divided into 2 groups with 20 students in the experimental group received physical education activity management using asean folk games for 8 weeks, 2 days a week, 60 minutes a day and 20 students in the control group received regular physical education learning management. The research instrument were composed of the Plan of Physical Activity using asean folk games on emotional intelligence and emotional intelligence evaluation from of the Department of Mental Health. The data were then analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant difference at .05 level.

The results were as follows :

1) The mean scores of emotional intelligence of experimental group students after received physical education activity management using asean folk games were significant higher than before at .05 level.

2) The mean scores of emotional intelligence of experimental group students after received physical education activity management using asean folk games were significant higher than the control group students at .05 levels.

Department: Curriculum and
Instruction

Student's Signature

Advisor's Signature

Field of Study: Health and Physical
Education

Academic Year: 2014

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ตลอดจนการให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร.ณัฐิกา เฟ็งลี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวรวรรณศิริ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกศลอินทรีย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา ครูสันติ อินทรไพบุลย์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์สุวิทย์ ชัยเสนะ ผู้อำนวยการโรงเรียนวิเชียรชม และ อาจารย์สุจิตรา วิเศษสินธุ์ ที่ให้ความกรุณาอำนวยความสะดวก สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณบิดามารดาและทุกคนในครอบครัวผู้เป็นที่รักซึ่งเป็นแรงใจที่สำคัญยิ่งและให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัยอย่างสูงตลอดมา ขอขอบคุณดิตรัตน์ มาสวัสดิ์และเพื่อนๆทุกคนที่คอยช่วยเหลือและช่วยเป็นกำลังใจให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อพิศิษฐ ชลเจริญ คุณแม่สุดารัตน์ ชลเจริญ อย่างสูงที่คอยให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านการศึกษาอันมีค่ายิ่งโดยตลอดจบจบการศึกษาผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนพระคุณ

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย..... | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... | จ |
| กิตติกรรมประกาศ..... | ฉ |
| สารบัญ..... | ช |
| สารบัญตาราง..... | ฅ |
| สารบัญภาพ | ญ |
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| คำถามการวิจัย | 4 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 4 |
| สมมติฐานการวิจัย | 4 |
| ขอบเขตการวิจัย | 5 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย | 6 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 7 |
| 1. ความฉลาดทางอารมณ์..... | 8 |
| 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์..... | 8 |
| 1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์..... | 12 |
| 1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ | 15 |
| 1.5 ลักษณะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ | 19 |
| 2. แนวคิดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษา..... | 21 |
| 2.1 ความหมายของวิชาพลศึกษา..... | 21 |
| 2.2 ความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา..... | 21 |
| 2.3 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา | 23 |

| | |
|--|-----|
| 3. การเล่นเกมพื้นบ้าน | 24 |
| 3.1 ความหมายของการเล่นเกมพื้นบ้าน | 24 |
| 3.2 ประเภทของการเล่นเกมพื้นบ้าน | 25 |
| 3.3 ประโยชน์ของการเล่นเกมพื้นบ้าน | 26 |
| 3.4 การเล่นเกมพื้นบ้านอาเซียน | 28 |
| ประชาคมอาเซียน | 43 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 44 |
| งานวิจัยในประเทศ | 44 |
| งานวิจัยในต่างประเทศ | 46 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 48 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 59 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 70 |
| รายการอ้างอิง | 77 |
| ภาคผนวก | 81 |
| ภาคผนวก ก | 82 |
| ภาคผนวก ข | 84 |
| ภาคผนวก ค | 90 |
| ภาคผนวก ง | 99 |
| ภาคผนวก จ | 132 |
| ภาคผนวก ฉ | 138 |
| ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ | 145 |

สารบัญตาราง

| | |
|--|----|
| ตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้ กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านของเด็กอายุ 6-11 ปี..... | 53 |
| ตารางที่ 2 ตารางการแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี..... | 55 |
| ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents)..... | 60 |
| ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน | 62 |
| ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน | 64 |
| ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน..... | 66 |

สารบัญภาพ

| | |
|---|----|
| ภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย | 49 |
| ภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง..... | 56 |
| ภาพที่ 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลองและ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่ม | 68 |
| ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม | 68 |



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นที่ยอมรับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศหากประเทศใดมีประชากรที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพประเทศนั้นก็จะมีพัฒนาอย่างรวดเร็ว การศึกษาจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมากเพราะเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนามนุษย์ให้มีความรู้ความสามารถในด้านต่างๆอีกทั้งยังเป็นกระบวนการในการพัฒนาประเทศให้มีการพัฒนาในทุกด้านซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า “ตราบใดที่โลกยังมีมนุษย์การศึกษาก็ยังมีส่วนสำคัญ” เหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะมนุษย์ที่อาศัยโลกอยู่จะต้องอาศัยกระบวนการทางการศึกษาสำหรับการพัฒนาตนแต่ในปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมยุคโลกาภิวัตน์อันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารและโลกไร้พรมแดนยุคที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน เร่งรีบ การเผชิญกับสิ่งแปลกใหม่และวิทยาการต่างๆอันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมทำให้วิถีชีวิตของเด็กวัยเรียนและเยาวชนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาจากการให้การศึกษาแต่ในด้านความรู้จึงจะไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จได้

ความฉลาดทางด้านอารมณ์ หรือ อีคิว จึงมีความสำคัญที่จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและเป็นคนที่สมบูรณ์ ความฉลาดทางด้านอารมณ์ หรือ อีคิว คือความสามารถในการรับรู้ของตนเองในการระบุมประเมินและการควบคุมอารมณ์ของตนเองของผู้อื่นหรือของกลุ่มความสามารถด้านการควบคุมอารมณ์ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์อย่างมีความสุขแต่จากผลการสำรวจระดับสติปัญญาของกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2554 จากกลุ่มตัวอย่าง 11,238 คน ซึ่งเป็นนักเรียนไทยปีการศึกษา 2553 ทั้ง 76 จังหวัด อายุ 6-11 ปีหรือระดับชั้น ป.1-ป.6 พบว่าเด็กนักเรียนไทยอายุ 6-11 ปี มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เฉลี่ยระดับประเทศจัดอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ 45.12 จากค่าคะแนนปกติ 50-100 ซึ่งมีจุดอ่อนทั้ง 3 องค์ประกอบใหญ่คือ เก่ง ดี สุข (กรมสุขภาพจิต, 2554 : ออนไลน์)

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้จากการอบรมเลี้ยงดูการฝึกฝนจากบุคคลและสังคมรอบข้างเพื่อให้เยาวชนเหล่านี้ได้มีความสามารถทางความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้นสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2543) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้ โดยสรุปไว้ดังนี้ ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองรู้สึกได้ว่าเองในขณะนั้นรู้สึกอย่างไร รับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการอารมณ์ไม่ดีที่เกิดได้อย่างเหมาะสม นำอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาฝึกใช้ส่งเสริมความคิดให้เป็นไปใน

ทิศทางที่มีประโยชน์ มองโลกในแง่บวกที่สวยงามและฝึกสมาธิกำหนดว่ากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน ด้วยความตั้งใจที่ชัดเจน เชื่อมั่นในตนเองและกล้าลองเพื่อรู้

การให้ความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ควรให้ความสำคัญควบคู่ไปกับการรู้ด้านเชาว์ปัญญาและให้ตั้งแต่ในวัยเด็กในวัยประถมศึกษาเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของอายุ 6-12 ปีเป็นวัยที่เพิ่งเข้าโรงเรียนเป็นวัยที่มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่านเขียน ด้านการคิดคำนวณ ด้านการคิดพื้นฐาน ด้านการติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมและพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรมโดยเน้นการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)และเริ่มมีการเรียนรู้การอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น

การจัดการพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ วิชาพลศึกษา ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอีกทั้งวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่แตกต่างจากวิชาอื่นคือเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนการสอน ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การพลศึกษา "เป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้มีการเจริญองกามและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ ไพรวลัย ตัณฑลาพุม (2530) กล่าวว่าพลศึกษามาจากคำว่า "พละ" และ "ศึกษา" แปลว่า กำลัง ส่วนคำว่า "ศึกษา" แปลว่า เล่าเรียน "พลศึกษา" แปลตามรูปศัพท์หมายถึงการศึกษาเล่าเรียนในการบำรุงร่างกายโดยออกกำลังกายพลศึกษาและกีฬา เป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อช่วยให้นักเรียนและพัฒนาในทุกๆด้านตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษา และการกีฬา คือ 1. ด้านสมรรถภาพทางกาย 2. ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายและทักษะการกีฬา 3. ด้านความรู้ความเข้าใจวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายและการเล่นกีฬา 4. ด้านคุณธรรมประจำตัว 5. ด้านการมีเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา

เมื่อดูจากความหมายและหลักการของวิชาพลศึกษาแล้วก็สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพราะวิชาพลศึกษาจะพัฒนาคนครบทุกด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้รู้จักคิดแก้ไขปัญหาต่างๆการอยู่และทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลอื่นให้รู้จักหน้าที่ของตนรับผิดชอบหน้าที่ของตนและที่สำคัญที่สุดคือการมีน้ำใจนักกีฬาดังที่ปรากฏในเพลงกราวกีฬาของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรีเนื้อหาของเพลงก็จะกล่าวถึงคุณค่าของการกีฬาที่มีต่อสมรรถภาพทางร่างกาย มีจิตใจที่เข้มแข็งใช้ไหวพริบสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาไม่เอาเปรียบผู้อื่นไม่เห็นแก่ตัวเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

"การละเล่นพื้นบ้าน" จัดเป็นหนึ่งในกิจกรรมทางพลศึกษาเพราะเป็นการใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆในการละเล่น การละเล่นพื้นบ้าน หมายถึงกิจกรรมการละเล่นอย่างหนึ่งในแต่ละท้องถิ่นมีการเล่นที่เรียบง่ายไม่สลับซับซ้อนและแบบวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้นๆซึ่งได้รับการสืบทอดต่อกันมาจากคนรุ่นหนึ่งมาสู่อีกรุ่นหนึ่งซึ่งการเล่นในแต่ละท้องถิ่นก็จะมีเอกลักษณ์แตกต่างกัน

ออกไปอุปกรณในการเล่นสามารถหาได้ในท้องถิ่นนั้นๆเป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการในด้านต่างๆของเด็กซึ่ง ชัชชัย โกมารทัต (2549) ได้กล่าวว่าการละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมการเล่นและเกมที่ใช้ทักษะทางกายที่กระตุ้นให้ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบวัฒนธรรมซึ่งสอดคล้องกับการที่ได้ศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาได้มีผู้ทำวิจัยเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน เช่น เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาลผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดีกว่ากลุ่มควบคุม สุพัตรา ตาลดี (2551) ศึกษาเรื่องการศึกษาศักยภาพทางพหุปัญญาของเด็กวัยปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผลการวิจัยพบว่าหลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านความสามารถทางพหุปัญญาทั้ง 8 ด้านอยู่ในระดับที่ดี

ในวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ.2552 ผู้นำอาเซียนได้ลงนามรับรองปฏิญญาชะอำ หัวหิน ว่าด้วยแผนงานจัดตั้งประชาคมอาเซียน (ค.ศ. 2009-2015) เพื่อจัดตั้งประชาคมอาเซียนภายในปี 2558 โดยจะมีการรวมตัวเป็นชุมชนหรือประชาคม ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือที่เรียกกันว่าประชาคมอาเซียน ซึ่งมีด้วยกัน 10 ประเทศประกอบด้วย บรูไน กัมพูชา พม่า ฟิลิปปิน อินโดนีเซีย ไทย ลาว สิงคโปร์ เวียดนามและมาเลเซีย การรวมตัวในครั้งนี้ถือว่ามีมีความสำคัญมากเพราะการก่อตั้งอาเซียนนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างประเทศในภูมิภาค อำนวยความสะดวก สันติภาพ เสถียรภาพ และความมั่นคงทางการเมืองสร้างสรรค์ ความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาทางสังคม และ วัฒนธรรม การกินดีอยู่ดีบนพื้นฐานของความเสมอภาคและผลประโยชน์ร่วมกันของประเทศในกลุ่มสมาชิก

การการละเล่นพื้นบ้านของตัวเองในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนมีการถ่ายทอดการเล่นตามแบบของวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ ตามแบบวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตของคนในประเทศนั้นๆซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงการใช้ชีวิตของกลุ่มชนในอาเซียน ทั้งด้านความเป็นอยู่ขนบธรรมเนียมต่างๆและประโยชน์ของเกมการละเล่นพื้นบ้านซึ่งเกมการละเล่นเป็นหนึ่งในกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถนำมาใช้เป็นสื่อในการพัฒนาผู้เรียนได้ตามที่ จิรกรรณ์ ศิริประเสริฐ (2540) ได้กล่าวว่าการเล่นแต่ละชนิดให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน ซึ่งคุณค่าที่ได้จะได้มากได้น้อยแตกต่างกันตามลักษณะของการเล่น ทำให้เด็กมีความพร้อมในด้านต่างๆที่ครบถ้วนและสมบูรณ์

การละเล่นพื้นบ้านแต่ละเกมมีวิธีการเล่นที่แตกต่างกันทั้งวิธีการเล่นและสถานการณ์ในการเล่นอาจมีการปะทะกัน หรือไม่เป็นไปตามใจคาดหวัง เช่น เกม Bola Beracun (ลูกบอลพิษ) ของประเทศมาเลเซียที่ในเกมการเล่นต้องมีการขว้างลูกบอลให้โดนฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นก็ต้องรู้จักคิดแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นขณะเล่นและต้องใส่ใจผู้อื่นขณะเล่นโดยการไม่ขว้างลูกบอลนอกเหนือกติกาเพื่อไม่ให้ผู้อื่นบาดเจ็บขณะเล่นหรือเกม Tiger Eat Cow (เสือกินวัว) ของประเทศบรูไนดารุสซาลามใน

เกมการเล่นอาจมีการปะทะกันในขณะวิ่งฝ่าวางล้อมเข้าไปจับคนเป็นวัว ผู้เล่นทุกคนก็ต้องรู้จักควบคุม อารมณ์และแสดงออกให้เหมาะสมอีกทั้งต้องรู้จักคิดวางแผนในการเล่นอย่างมีขั้นตอนซึ่งการพบเจอ สถานการณ์ต่างๆที่ได้พบเจอในเวลาเล่นเกมจะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียน

จากสถานการณ์ปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยที่เกิดขึ้นและความสำคัญของการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่จะมีส่วนช่วยพัฒนาผู้เรียนให้กลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต รวมทั้งแนวคิดของการจัดเกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีส่วนในการช่วยพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกม การเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาซึ่งจะเป็น ประโยชน์ในการพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ของนักเรียนในระดับประถมศึกษา

คำถามการวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนทำให้นักเรียนประถมศึกษา มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนประถมศึกษา กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มี ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อ ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มุ่งเน้นศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับประถมศึกษา โรงเรียนวิเชียรชม จังหวัดสงขลา จำนวน 1983 คน

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงโดยใช้เกณฑ์คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ “ระดับน้อย” คือได้คะแนนต่ำกว่า 40 คะแนน

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย 8 สัปดาห์

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษา หมายถึงการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนเกิดความพร้อมในด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนรู้

เกมการเล่นพื้นบ้าน หมายถึงการเล่นของคนในท้องถิ่นนั้นที่ผ่านการสืบทอดกันมารากรุ่นสู่รุ่น มีลักษณะเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายอีกทั้งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้น

เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน หมายถึงการเล่นของคนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ผ่านการสืบทอดกันมารากรุ่นสู่รุ่น มีลักษณะเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายอีกทั้งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้น จำนวน 16 เกมประกอบด้วย 1. Patintero (บอลลูกโป่ง)

2. Kra Tai Kha Deaw (กระต่ายขาเดียว) 3. Bola Beraacun (ลูกบอลพิช) 4. Calah Asin (บอลลูกโป่ง)

5. Tiger Eat Cow (เสือกินวัว) 6. Choi Keo Nhau (ดิ่งกัน) 7. Chaij Nees (ขี่ม้า)

8. Kyak Hpa Khun (ตีไก่) 9. Tinh Ovleuk (ชื้อแดงโม) 10. Tee Jap (ตีจับ) 11. Tu/Tag (ตีจับ)

12. Hilahang Lubid (ชักเย่อ) 13. Chhma Denh (แมวไล่หนู) 14. Pongrot Koun Kramom (ขโมยเจ้าสาว)

15. Chak Cheung Muoy (กระโดดขาเดียว) 16. Htote si Toe (บอลลูกโป่ง)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และสติในการเผชิญกับสถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสมและสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างเหมาะสมกับชีวิตเพื่อชีวิตที่มีความสุขประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ

ด้านดีหมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

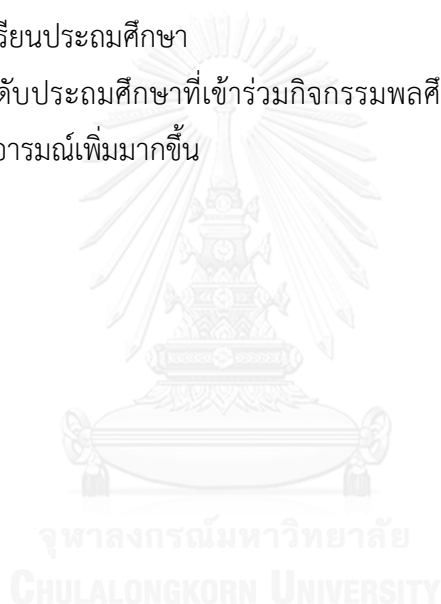
ด้านเก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุขหมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

ประชาคมอาเซียน หมายถึงกลุ่มประเทศสมาชิก 10 ประเทศประกอบด้วย ไทย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ อินโดนีเซีย บรูไน เวียดนาม ลาว พม่า กัมพูชา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา
2. นักเรียนระดับประถมศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง "ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา" ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอหัวข้อดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.5 ลักษณะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์
2. แนวคิดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
 - 2.1 ความหมายของวิชาพลศึกษา
 - 2.2 ความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา
 - 2.3 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา
3. การเล่นพื้นบ้าน
 - 3.1 ความหมายของการเล่นพื้นบ้าน
 - 3.2 ประเภทของการเล่นพื้นบ้าน
 - 3.3 ประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้าน
 - 3.4 การเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. ประชาคมอาเซียน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิวมาจากภาษาอังกฤษคำว่า Emotional Quotient คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

กรมสุขภาพจิต (2543) ให้ความหมายว่าความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยดำเนินการชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

คณิน ประยูรเกียรติ (2554) ให้ความหมายว่าความสามารถในการรับรู้เข้าใจและยับยั้งอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้เพื่อให้ชีวิตมีความสุข

กรวิดา ศรีสุตา (2547) ให้ความหมายว่าความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่นสามารถจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเองและสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆทำให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขนั่นเอง

พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต) (2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผลเป็นการแสดงออกอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรมซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอดปัญญาจึงเป็นตัวกำกับชีวิตของเราให้แสดงออกไปในทิศทางที่ถูกต้อง

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการแก้ไขความขัดแย้งทางอารมณ์การมองตนเองและผู้อื่นอย่างเข้าใจเห็นอกเห็นใจและการมีสติรู้คนเป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดีมีคุณค่าและมีความสุข

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์และรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับอุปสรรคข้อขัดแย้งต่างๆ รู้จักจัดความเครียดนำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต

วรรณภา บุญประเสริฐ (2554) ให้ความหมายว่าของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง สมรรถนะหรือความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น บริหารอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงความสามารถในการจัดการสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งความฉลาดทางอารมณ์นี้ช่วยให้ประสบความสำเร็จในอาชีพและความสำเร็จในชีวิต

Goleman (1995) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเองบริหารจัดการอารมณ์ต่างๆของตนเองและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ต่างๆได้

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และสติในการเผชิญกับสถานการณ์และเหตุการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสมและสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างเหมาะสมกับชีวิตเพื่อชีวิตที่มีความสุข

1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2548) ได้แยกประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์มีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างมากแบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ประโยชน์ต่อการทำงาน

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่ายตลอดจนมีทักษะอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งที่บ้านและที่ทำงานหรือในเวลาที่ต้องออกสังคมขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์ก็จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดีทำให้มีพลังในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆได้อย่างไม่ท้อถอยสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือมีปัญหาได้ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยากทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรค

2. ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว

ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อความสงบสุขในบ้านหรือชีวิตคู่ปัญหาความแตกแยกหย่าร้างที่เกิดขึ้นล้วนมีต้นตอมาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันหรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้เมื่อมีปัญหาก็ไม่หันหน้าคุยกันหรือใช้ความรุนแรงความฉลาดทางอารมณ์ปัญญาก็ไม่ใช่ปัจจัยที่จะทำให้คนสองคนไปกันรอด ตรงกันข้ามถ้าคนเก่งสองคนอยู่ด้วยกันแล้วไม่ยอมกันพยายามจะเอาชนะกันอนาคตก็คงไม่พ้นการหย่าร้างด้วยเหตุนี้คนเก่งๆจำนวนไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานจึงล้มเหลวหากคนในครอบครัวมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะสามารถช่วยให้เผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆได้ดี

3. ประโยชน์ต่อการเรียน

การที่เด็กจะเรียนดีมีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้วยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆอีกมากโดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุพบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกจนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหาหาเหตุผลปัญหาการตั้งครมภ์ในวัยเรียนหรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางเชาวน์ปัญญาแต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่นได้

4. ประโยชน์ต่อตัวเอง

เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่าจิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือบ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อมเพราะเมื่อเราอารมณ์ดีก็จะส่งผลดีให้ร่างกายแข็งแรงตามไปด้วยตรงกันข้ามเมื่อเราเครียด วิตกกังวล หดหู่ เศร้าซึม ภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะลดระดับทำให้ง่ายต่อการที่จะเจ็บไข้ไม่สบายคนอารมณ์ดียังเป็นคนมีเสน่ห์ที่ใครๆก็อยากอยู่ใกล้ตรงกันข้ามกับคนที่มักเคร่งเครียด หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ผู้คนก็ไม่อยากจะเกี่ยวข้อง ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนาเพียงใดก็ตาม

อารีย์ พันธมณี (2546) กล่าวว่าคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จัดเป็นบุคคลที่มีคุณภาพสามารถสร้างความสมดุลระหว่างความคิด จิตใจ อุดหนุนต่อความล้มเหลว ผิดหวัง ขจัดข้อขัดแย้งยอมรับจุดดี จุดด้อยและความเป็นจริงได้

1. สามารถสร้างความสมดุลให้กับชีวิตได้ไม่มีความทะเยอทะยานมากเกินไปแต่เหมาะสมกับความสามารถศักยภาพที่เป็นจริงและมีความเป็นไปได้มีความสอดคล้องระหว่างตัวตนที่เป็นจริงและตัวตนที่อยากเป็นการนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

2. มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักรักตนเอง ยอมรับตนเอง ไม่ไหวหวั่นต่อการวิพากษ์วิจารณ์

3. มีความสามารถในการจัดการกับตนเองมีศิลปะในการจัดระเบียบชีวิตของตนเองมีการแบ่งเวลาทำงานการพักผ่อนการพบปะเพื่อนฝูงและการทำกิจกรรมต่างๆเพื่อทำให้ชีวิตของตนเองมีความหมายมีคุณค่าและใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่าเพื่อสร้างความสุขความสำเร็จต่อตนเองและสังคม

4. มีความรู้สึกนึกคิดทางบวก มองโลกในแง่ดี ยอมรับสภาพความเป็นจริงเปลี่ยนปัญหาเป็นความสำเร็จมองวิกฤตเป็นโอกาสทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองเห็นประโยชน์หรือข้อดีจนได้จะทำให้จิตใจไม่เศร้าหมองเบื่อหน่ายและแข็งแต่สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้

5. มีความสามารถในการเอาชนะความกลัวกล้าเผชิญกับสิ่งที่ทำหายนได้อาศัยสติกำกับจิตและทำจิตใจให้สงบระงับความว้าวุ่นใจกังวลใจและกล้าเผชิญกับสิ่งที่ทำหายนได้

6. ไม่เป็นคนเก็บกดและมีความรู้สึกผิดกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดตลอดชีวิตและแสดงออกด้วยการก้าวร้าวรุนแรงต่อบุคคลรอบข้าง

7. พอใจในตนเอง จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มองหาข้อดีศักยภาพของตนเองทำให้รู้สึกดีกับตนเอง

8. ทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับค้นพบข้อดีของตนเองกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองด้วยการสร้างความประทับใจมีน้ำใจก็ทำให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

9. รู้จักอดทน รอคอย และยืดหยุ่น การที่จะประสบความสำเร็จทั้งในเรื่องการเรียน การงาน และชีวิตจำต้องอาศัยความอดทนพากเพียรพยายามและต้องใช้เวลาฟังเข้าใจและปฏิบัติตนอย่าง ต่อเนื่องหรือทำให้ดีที่สุดในทุกสิ่งที่ทำหากไม่สำเร็จก็ทำต่อไปและหารสมหวังก็ทำให้ยอมรับว่า กระบวนการสู่ความสำเร็จก็ต้องพบปัญหาอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544) ได้ให้ความเห็นว่าการประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทาง อารมณ์ในชีวิตประจำวันและงานหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน เช่น

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการ กำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาสร้างวุฒิภาวะที่เจริญสมวัยสร้างความสามารถในการปรับตัวในการ แก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันชีวิต

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้จักยิ้มได้แม้ตนเองจะรู้สึกเศร้ารับฟังปัญหา ของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงานความฉลาดทางอารมณ์เกื้อหนุนยอมรับความคิดริเริ่มก่อให้เกิดสร้างผลิตผล ที่สนองเป้าหมายเสริมสรุ้งการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้นการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีการมี ความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในการทำงานทำให้เราเคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจ เรามากขึ้น

4. การบริหารจัดการความฉลาดทางอารมณ์ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำมี ศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนสามารถโน้มน้าวผู้อื่นทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ

5. การเข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่นความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตนเองการมองเข้าไปในตนเองก่อนทำความเข้าใจผู้อื่นเมื่อเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่อยู่สูงสุดชีวิตครอบครัวก็ จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจ

จากความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้กล่าวไปในข้างต้นนั้นก็จะเห็น ได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นช่วยพัฒนาคนให้มีพร้อมในการดำรงชีวิตที่ครบถ้วนทั้งการจัดการ กับตนเองและการอยู่ในสังคมให้มีความสุขสามารถเผชิญและแก้ไขได้ทุกปัญหา

1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2546) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ "ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขเหมาะสมกับวัย" ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ

1. ตีความถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วมซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่งหมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุขหมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

คูเปอร์&ซาวาฟ (Cooper & Sawaf 1997 อ้างถึงใน คณิน ประยูรเกียรติ, 2554) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 4 ด้านดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy)

1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Emotional Self-awareness)

1.2 การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotion Expression)

1.3 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่น (Emotional Awareness of Other)

2. ความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ Competencies)

2.1 ความตั้งใจ (Intentionally)

2.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

2.3 การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Connections)

2.4 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านค่านิยมและความเชื่อ (Eq Values and Beliefs)

2.5 ความเห็นอกเห็นใจ (Compassion)

2.6 การมองไปข้างหน้า (Outlook)

2.7 การมีพลังในตัวเอง (Personal Power)

3. ผลที่เกิดขึ้น (Outcome)

3.1 สุขภาพทั่วไป (General Health)

3.2 คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

3.3 ระดับความสัมพันธ์ (Relation Quotient)

3.4 พฤติกรรมที่ดีที่สุด (Optimal Performance)

Goleman (1995) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นการตระหนักรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นและยอมรับในอารมณ์นั้นๆรวมทั้งวิธีการตอบสนองทางร่างกายที่เกิดจากความรู้สึกของตนเอง เช่น เหงื่อออก กล้ามเนื้อตึง นอนไม่หลับการตระหนักรู้เป็นพื้นฐานในการสร้างองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์อื่นๆที่ตระหนักรู้สามารถบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไรและพึงพอใจหรือเจ็บปวดมาก ความรู้สึกนั้นอย่างไรผู้ที่ไม่ตระหนักรู้จะไม่สามารถบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไรอาจบอกได้ว่าไม่รู้สึกละไรทั้งที่จริงๆแล้วพบว่ามีอารมณ์ในภายหลังการตระหนักรู้ในตนเองตามที่เป็นจริงช่วยให้มีความรู้สึกที่ดีที่ตีมากขึ้น

2. การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Handling Feeling Appropriately) เป็นการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมมากกว่าที่จะเป็นการลด หรือระงับอารมณ์ไม่ให้เกิดขึ้น เป็นการจัดการควบคุมเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ไม่ดีให้เป็นอารมณ์ที่ดีได้ เช่น เปลี่ยนอารมณ์กลัว โกรธ รู้สึกผิด เศร้า วิตกกังวล ไปเป็นอารมณ์รักหรืออารมณ์พึงพอใจแทนการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเป็นการโต้ตอบโดยปราศจากอารมณ์ที่ไม่ดีได้ภายในเวลาอันสั้นอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating Yourself) เป็นความสามารถในการสร้างอารมณ์ให้บรรลุเป้าหมายไม่ให้เกิดความวุ่นใจกับสิ่งที่มีผลต่อเป้าหมายนั้นเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างแรงกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse) กับการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Self-control) สามารถหน่วงเหนี่ยวความปลื้มปิติของตนเองได้ ช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูง ผู้ที่มีความวิตกกังวลโกรธหรือเก็บกอดอารมณ์จะไม่สามารถที่จะเรียนรู้หรือปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจกระตือรือร้นมองโลกในแง่ดีและยืนกรานในความจริงของความพ่ายแพ้ได้จะประสบความสำเร็จอย่างยอดเยี่ยมนั่นก็คือความสามารถจะเกิดขึ้นเมื่อมีความฉลาดทางอารมณ์

4. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) เป็นความสามารถที่จะรู้สึกได้เหมือนกับที่ผู้อื่นรู้สึก เป็นผู้ไวต่อความรู้สึกและยอมรับในอารมณ์ของผู้อื่นการเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างทักษะการทำงานกับคนเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการตัดสินใจที่ใช้หัวใจ (Heart)

มากกว่าใช้หัว (Head) เป็นการปรับปรุงปฏิกริยาโต้ตอบกับผู้อื่นช่วยให้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่นเรียนรู้ศิลปะการให้และมีความรักในประโยชน์ของผู้อื่นที่ส่งผลต่อประโยชน์ของตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเราที่มีความสำคัญมากสำหรับผู้ประกอบอาชีพที่ต้องเกี่ยวข้องกับคน

5. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationship หรือ Managing your Relationship) เป็นความสามารถทางสังคม (Social Skills) ในการจัดการกับอารมณ์ของบุคคลอื่นที่ต้องใช้พลังใจในการมองโลกในแง่ดีช่วยให้เกิดทักษะในการจัดการกับตนเองและการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่น การช่วยให้ผู้อื่นหายโศกเศร้าได้การช่วยกระตุ้นให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จ มีความสามารถในการสร้างสายสัมพันธ์และรักษาสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่ายและเป็นธรรมชาติเป็นความสามารถทางสังคมในระดับสูงทำให้เป็นผู้เป็นที่ชื่นชมในองค์กรได้

สรุปได้ว่าองค์ประกอบหลักที่สำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองเป็นทักษะส่วนบุคคลในการจัดการอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมเพื่อจุดมุ่งหมายและประโยชน์ของตนเอง

2. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น มีไหวพริบและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ถึงสถานการณ์ของสังคมในปัจจุบันมีความสามารถในการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อการทำงานร่วมกันให้ไปสู่เป้าหมาย

1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

1. รู้ทัน ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไรและรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งสอดคล้องต่อความรู้สึกของตนเองยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึงก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณาเพื่อจะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น

2. รับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิดไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอกเพราะฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและควรหัดแยกแยะวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผลไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิมที่มีอยู่เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้

3. จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่จ่อมจมอยู่กับอารมณ์นั้นพยายามเบี่ยงเบนความสนใจโดยหางานหรือ

กิจกรรมทำเพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นเป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่

4. ใช้ให้เป็นประโยชน์ ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิดให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน

5. เต็มใจให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงามรื่นรมย์มองหาข้อดีในงานที่ทำชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงานเพื่อลดความเครียดในจิตใจทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น

6. ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไรอาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออกการทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น

7. ตั้งใจให้ชัดเจน โปรแกรมจิตใจตนเองด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้และตั้งเป้าในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

8. เชื่อมั่นในตนเอง จากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

9. กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้จะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองและเป็นโอกาสสำคัญที่จะเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้นไป

อริยา คูหา (2548) เสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. ฝึกการรู้จักคุณค่าในตนเอง รับรู้ตน ความจริงแห่งอารมณ์ของตนเอง ตระหนักและรู้จักตนเองในแง่ดี ชื่นชมตนเองได้

2. ฝึกการแยกแยะถึงลักษณะของอารมณ์ชนิดต่างๆทั้งที่เป็นอารมณ์ที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา แล้วหาทางเลือกการแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม

3. เรียนรู้การปฏิบัติตนตามกรอบกติกาของสังคม

4. รู้จักฝึกและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง

5. ฝึกการเรียนรู้อารมณ์ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอและเราไม่ควรแสดงอารมณ์ทุกอย่าง

6. ชื่อตรงต่อการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งคำพูดการกระทำและความคิด

7. ฝึกการยับยั้ง ควบคุม ถ่ายเทและระบายอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมรู้จักไตร่ตรองก่อนจะแสดงออกทุกครั้ง

8. ฝึกความอดทนรอจังหวะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

Goleman (1995) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัวหรือการมีสติในทัศนคติในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเองปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่ง 3 ภาวะดังนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึงการที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึงการไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริงๆรู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึงการรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธแต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ระงับอารมณ์โกรธได้และหาวิธีจัดการแก้ไขได้เหมาะสมทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง

1.3.1 ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ที่ผ่านมาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจเป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเองว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไรเรามักแสดงออกมากในรูปแบบไหนแล้วรู้สึกพอใจไม่พอใจอย่างไรคิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ

1.3.2 ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัวสบายใจไม่สบายใจแล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้นและความคิดความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ การจัดการกับอารมณ์ตนเองหมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไม่ได้เหมาะสมกับกาลเทศะแต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

2.1 ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องข้องในด้านดีทำอารมณ์ให้แจ่มใสไม่เศร้าหมอง

2.4 สร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

2.5 ฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ เทคนิคการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

3.1 ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิตโดยให้จัดอันดับความต้องการความอยาก ได้อยากมีอยากเป็นทั้งหลายทั้งปวงแล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้นเรื่องไหนพอเป็นไปได้เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

3.2 ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่นๆ

3.3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝันความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว่เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

3.4 ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์การทำใจยอมรับความบกพร่องได้ จะช่วยให้เราไม่เครียดไม่ทุกข์ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

3.5 ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ อื่นๆต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดีหามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆเพื่อสร้างพลังและ จูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆไปได้

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตด้วยการรู้สึกดีต่อตนเองนึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆให้กำลังใจตนเองคิดอยู่เสมอว่าเราทำได้เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้อารมณ์ผู้อื่นการรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงอารมณ์ตนเอง ตอบสนองได้อย่างเหมาะสมโดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยจะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วม หรือทำงานด้วยกันได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้นเทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

4.1 ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่นโดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใดโดย อาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถามแต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมิฉะนั้นอาจดูเป็นการรบกวนยากกว่าเรื่องของผู้อื่น

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลเรียกว่าเอาใส่เข้ามาใส่ใจเราว่า ถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

4.4 แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อการมีความรู้สึกที่ดีต่อกันจะช่วยลดความขัดแย้งและช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่นพร้อมที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์เทคนิคในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

5.1 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นด้วยการเข้าใจเห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกันฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีและไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจรู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

5.5 ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

จึงพอสรุปได้ว่าการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นต้องฝึกด้วยการที่บุคคลนั้นๆ ต้องมีสติมีความคิดในเชิงบวกรู้จักควบคุมการกระทำและความคิดอยู่เสมอกล้าเผชิญความจริงและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ใส่ใจจิตใจของผู้อื่นเพื่อทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่กับผู้อื่นทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

1.5 ลักษณะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัย 10 ประการของผู้มีระดับคุณภาพทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองไม่โทษโน่นโทษนี่
4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
5. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธจะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้และสามารถแปลความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์
7. เข้าใจเห็นอกเห็นใจและยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักฝึกหาคณคณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ

9. ไม่ชอบแนะนำ สิ่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่นเพราะเข้าใจดีว่าผู้อื่นได้รับการกระทำดังกล่าวจะรู้สึกไม่ได้อย่างไร

10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับหรือเคารพความรู้สึกของผู้อื่น

ทศพร ประเสริฐสุข (2542) คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นคนที่

1. มีความเข้าใจตนเองได้ดี รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้มีเป้าหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

2. มีความเข้าใจผู้อื่นสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

3. มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ศึกษาจัดความเครียดที่เป็นอุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี

Goleman (1995) ได้เสนอลักษณะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ โกลแมนดังนี้

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

2. แนวคิดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

2.1 ความหมายของวิชาพลศึกษา

บุชเชอร์ (Bucher, 1979 อ้างถึงใน ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล, 2554) กล่าวว่าวิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาซึ่งก่อให้เกิดการ พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งได้รับการเลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้

บุควอเตอร์ (Bookwalter, 1969 อ้างถึงใน เดชนริศ หาญโรจนกุล, 2553) กล่าวว่าพลศึกษา คือ การพัฒนาที่ดีที่สุดทางการปรับตัวในด้านร่างกาย จิตใจและสังคมได้รับการเสนอแนะการสอนและการเข้าร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะและยิมนาสติกที่ได้เลือกสรรแล้ว

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้ให้ความหมายของพลศึกษาว่าเป็นกระบวนการศึกษาที่ใช้กิจกรรมกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้มีการเลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ได้มาซึ่งผลในการที่จะช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

ธานินทร์ บุญยาลงกรณ์ (2547) ได้ให้ความหมายของพลศึกษาไว้ว่าวิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อกลางของการเรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาการในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2533) กล่าวว่าพลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีความสำคัญแขนงหนึ่งซึ่งจำเป็นต้องจัดการให้เหมาะสมกับความถูกต้องตามหลักของพลศึกษาซึ่งหมายถึงการศึกษาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาร่างกายได้แก่ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นสื่อในการศึกษาการพลศึกษาและการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคนในการดำเนินชีวิตตลอดจนพัฒนาบุคคลเพื่อช่วยพัฒนาประเทศ

จากความหมายของพลศึกษาที่กล่าวมาในข้างต้นจึงพอสรุปได้ว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายและกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

2.2 ความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา

บุควอเตอร์ (Bookwater, 1969 อ้างถึงใน ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล, 2554) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของพลศึกษาไว้คือ

1. วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด (Immediate Control Objectives) เป็นวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับผลประโยชน์ในขณะที่มีการเรียนการสอน คือ

1.1 สมรรถภาพทางกาย (Physical) หมายถึงความสามารถของร่างกายในการที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆให้บรรลุผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี

1.2 ความรู้ (Knowledge) ในการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

1.3 ทักษะ (Attitude) สร้างทัศนคติที่ต้งามในการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่ผู้เรียน

1.4 ทักษะ (Skill) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพการมีทักษะที่ดีต้องฝึกฝนแบบค่อยเป็นค่อยไป

2. วัตถุประสงค์ในระดับที่2 (Secondary Control Objective) เป็นวัตถุประสงค์ในขั้นที่ต้องการให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาความเจริญงอกงามทางด้านต่างๆหลังจากที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้วได้แก่

2.1 พัฒนาการทางด้านอวัยวะต่างๆของร่างกายและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพโดยปกติเมื่อผู้เรียนได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอกล้ามเนื้อส่วนต่างๆก็จะเจริญเติบโตแข็งแรงมีขนาดใหญ่ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.2 พัฒนาการทางด้านการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำให้มีความคล่องตัว มีจังหวะในการเล่นตลอดจนมีทักษะมากขึ้นตามลำดับ

2.3 พัฒนาการทางด้านความรู้ การตัดสินใจ การวิเคราะห์เรื่องราวตลอดจนมีเหตุผลในเรื่องของความรู้สึกรู้สึกนึกคิดต่างๆ

2.4 พัฒนาการทางด้านอารมณ์โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะมีอารมณ์หลายอย่างหลายประการด้วยกัน เช่น โกรธ เกลียด รัก การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาบ่อยๆจะช่วยระงับอารมณ์ต่างๆ

3. วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นภายหลัง (Remote Adjustment Objective) เป็นจุดมุ่งหมายที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาขึ้นหลังจากที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางพลศึกษา ได้แก่

3.1 ส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

3.2 ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3.3 ส่งเสริมให้มีความประพฤติเป็นพลเมืองที่ดี เช่น เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี รู้จักรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือ การมีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกาของสังคมฯลฯ

4. วัตถุประสงค์สูงสุด (Ultimate Aim) เป็นจุดมุ่งหมายระดับสูงสุดซึ่งจะต้องใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายของพลศึกษาโดยตรง

(สมคิด สนวนศรี, 2534 อ้างถึงใน สบสันต์ มหานิยม, 2547) ได้สรุปความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ ความเข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ของการพลศึกษาที่มีต่อชีวิตมนุษย์
2. เพื่อให้เด็กมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนชอบหรือมีความถนัด
3. เพื่อนำทักษะและความรู้ไปใช้ประกอบกิจกรรมได้ในยามว่าง
4. เป็นการสร้างนิสัยตามหลักประชาธิปไตย
5. เพื่อสร้างให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
6. เพื่อให้รู้หลักเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในแองนามัย
7. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนใหญ่
8. เพื่อเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องบางอย่างในตัวเด็ก
9. เพื่อปลูกฝังความสามัคคี
10. เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจรักกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้ให้คำจำกัดความว่าพลศึกษาคือกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อของการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนพัฒนาในด้าน

1. ด้านสมรรถภาพร่างกาย
2. ด้านทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกายและทักษะการเล่นกีฬา
3. ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย
4. ด้านคุณธรรมประจำตัวเช่นการมีน้ำใจนักกีฬา
5. ด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

สรุปได้ว่า พลศึกษาคือการศึกษาที่ใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญาเพื่อให้กลายเป็นคนที่สมบูรณ์เป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากสังคม

2.3 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่ใช้การปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุกๆด้านทั้ง 5 ด้านประกอบไปด้วย

2.3.1 ด้านสมรรถภาพทางกาย ให้ผู้เรียนมีร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพและอนามัยที่ดี

2.3.2 ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้นักเรียนได้มีทักษะในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและที่ง่ายสามารถนำไปใช้ในเวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ได้

2.3.3 ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นเบื้องต้นง่ายๆและจำเป็น

2.3.4 ด้านคุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา ให้นักเรียนมีคุณธรรม เช่นการมีระเบียบมีวินัย ความเป็นมิตรยอมรับเป็นต้น

2.3.5 ด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกายซึ่งนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไปโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆด้วยตนเอง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทั้ง 5 ด้านเพื่อให้ผู้เรียนกลายเป็นคนที่สมบูรณ์พร้อมซึ่งเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ในสาระที่ 3 มาตรฐาน พ ๓.๒ ที่ระบุว่ารักการออกกำลังกาย เล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

3. การละเล่นพื้นบ้าน

3.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้าน

ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530) ได้ให้ความหมายของคำว่าเล่น "เล่น" และ "การละเล่น" ไว้ดังนี้

เล่น หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลายทำหรือพูดอย่างไม่เอาจริงร่วมด้วยแอด้วย
การละเล่น หมายถึง มหรสพการแสดงต่างๆเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง

สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2534) ได้ให้ความหมายของการละเล่นหมายถึง การใช้พลังงานส่วนเกินไปในทางสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมหรือการเล่นที่เป็นไปตามสัญชาตญาณของเด็กที่ต้องการเคลื่อนไหวผ่อนคลายความตึงเครียดโดยการเสาะแสวงหาวิธีการที่จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ละมุล ชัชวาลย์ (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นการเล่นของเด็กที่นิยมเล่นกันในท้องถิ่น และเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินอาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่มการเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กและเป็นเครื่องหมายการแสดงออกถึงความริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กอีกด้วย

อาริสา จะรา (2554) ได้ให้ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านหมายถึงกิจกรรมการละเล่นอย่างหนึ่งในแต่ละท้องถิ่นมีการเล่นที่เรียบง่ายไม่สลับซับซ้อนและตามแบบวิธีของคนในท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งได้รับการสืบทอดต่อกันมาจากรุ่นหนึ่งมาสู่อีกุ่นหนึ่ง

จากการศึกษาความหมายของการละเล่นพื้นบ้านที่กล่าวข้างต้นจึงพอสรุปได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านหมายถึงการละเล่นของคนในท้องถิ่นนั้นที่ผ่านการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นมีลักษณะเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายอีกทั้งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้น

3.2 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้าน

การละเล่นพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันอยู่ สามารถจำแนกตามลักษณะการเล่นออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ 1) การเล่นเพลงและระบำรำฟ้อน 2) การเล่นเข้าผี 3) การกีฬาและนันทนาการซึ่งสอดคล้องกับ ฉวีวรรณ คูหาภินันท์ (2529) ได้แบ่งการละเล่นออกเป็น 16 ประเภทคือ

1. ประเภทการเล่นทาย เช่น ทายหัวก้อย
2. ประเภทการนับ เช่น ซ่อนหา
3. ประเภทกระโดดเชือก
4. ประเภทการซ่อนหา
5. ประเภทปรับให้ผู้แพ้ทำกิจกรรม
6. ประเภทไล่จับ เช่น ลิงชิงบอล
7. ประเภทลูกบอล เช่น ลิงชิงบอล
8. ประเภทคัดลอก เช่น รี้ริ้วข้าวสาร
9. ประเภทกระโดดข้าม เช่น กระโดดยาง
10. ประเภทตลก เช่น ทายคำถาม
11. ประเภทกระดาษ ดินสอ เช่น ทายภาพวาด
12. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ
13. ประเภทเกี่ยว เช่น ร้องเพลงต่อคำ
14. ประเภทไม้ เช่น เดินไม้ไผ่
15. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแผล
16. ประเภทเพลง เช่น มอญซ่อนผ้า

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กโดยอาศัยข้อมูลจากการเล่นโดยมีกฎกติกาและทักษะที่ได้เด่นชัดจากการละเล่นในแต่ละการละเล่นมาเป็นแนวทางในการจัดแบ่งกลุ่มซึ่งแบ่งเป็น 5 กลุ่มดังนี้

1. การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูดและการฟังได้แก่การเล่นที่มีบทหรือบทเจรจาโต้ตอบ

2. การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การคาดคะเน การกะระยะ การจำแนกประเภท จำแนกพวก จำแนกเสียง
3. การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการคิด การใช้ไหวพริบปฏิภาณ ความคล่องแคล่วว่องไว การเลือกตัดสินใจ
4. การละเล่นที่เน้นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีดการเขียน การลากเส้น การวาดเขียน รูปทรง การสาน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว
5. การละเล่นที่เน้นปลูกฝังค่านิยม ทักษะคติในด้านต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความเสียสละ ความรับผิดชอบ การยอมรับกติกา การรู้แพ้ชนะ การให้อภัย

วาระน (Warren E. Roberts อ้างถึงใน วิราภรณ์ ปนาทกุล,2531) ได้แบ่งประเภทการเล่น ออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ๆ

1. การเล่นทาย
2. การกระโดด
3. ประเภทซ่อนหา
4. ประเภทปรับ
5. ประเภทไล่จับ
6. ประเภทคัดออก
7. ประเภทกระโดดข้าม
8. ประเภทที่มีการใช้ดินสอหรือการวาดรูป
9. ประเภทความแม่นยำ
10. ประเภทไม้
11. ประเภทสำหรับเด็ก

3.3 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2534) ได้กล่าวว่าการละเล่นช่วยพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย คือ เกมและการพลเล่นเป็นการใช้พลังงานเกินในร่างกายของเด็กเป็นการฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อให้ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ

จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2540) ได้กล่าวว่าการละเล่นแต่ละชนิดให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน ซึ่งคุณค่าที่ได้จะได้น้อยแตกต่างกันตามลักษณะของการละเล่นคุณค่าของการละเล่นทางพลศึกษาสามารถประมวลได้ดังต่อไปนี้

ทางด้านร่างกาย การเล่นช่วยทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเป็นการออกกำลังกายมากขึ้นส่งเสริมให้ร่างกายของผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลังความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความทนทาน การทรงตัวและช่วยพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ทางด้านจิตใจ การเล่นช่วยเสริมสร้างให้เกิดพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจไปในทางที่ดีมีความสมดุลกับความพอใจและความต้องการของตนเองและส่วนรวมช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจที่แจ่มใส ร่าเริง พัฒนาความกล้าหาญ ความเชื่อมั่น ความมูมานะพยายามฝึกให้เป็นผู้ที่มีความอดทนและเสริมสร้างให้เป็นผู้มีกำลังใจดี

ทางด้านอารมณ์ การเล่นช่วยเสริมสร้างให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทางด้านความอดกลั้น การเก็บความรู้สึก การยั้งคิด ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์เกิดความพึงพอใจและได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

ทางด้านสติปัญญา การเล่นช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกใช้ความคิด การสังเกต การวินิจฉัยปัญหา การแก้ไขฝึกการแก้ตัดสินใจที่ดีส่งเสริมให้ได้มีการเรียนรู้สิ่งต่างๆมากขึ้นและส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

ทางด้านสังคม การเล่นช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกันส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รู้จักร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงาน รู้จักการประสานงานกับผู้อื่น รู้จักเคารพในสิทธิและความสามารถของผู้อื่น ฝึกการเคารพและการปฏิบัติตามกฎกติกา ฝึกให้มีความซื่อสัตย์ยุติธรรม รู้จักเสียสละและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความสามัคคีกันในหมู่คณะรู้จักการปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตามเสริมสร้างให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาและฝึกการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเล่นของเด็กกับทรงประกอบการเล่นสิ่งต่างๆที่เด็กๆใช้เป็นของเล่นสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ชนบทรรมนิยมประเพณีค่านิยมและความเชื่อของคนไทยในสมัยก่อนได้เป็นอย่างดี

จากประโยชน์ที่กล่าวมาในข้างต้นเกี่ยวกับประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านสรุปได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านสามารถสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในท้องถิ่นนั้นอีกทั้งช่วยส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาและก่อให้เกิดทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น

3.4 การละเล่นพื้นบ้านอาเซียน

การละเล่นพื้นบ้าน หมายถึง การละเล่นของคนในท้องถิ่นนั้นที่ผ่านการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น มีลักษณะเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายอีกทั้งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้น

การละเล่นพื้นบ้านของประเทศอาเซียนจึงมีการถ่ายทอดการเล่นตามแบบของวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศมีการสืบทอดกันมาเป็นเวลานานตามแบบวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตหรือการดำเนินชีวิตของคนในท้องถิ่นตนเองสะท้อนให้เห็นถึงการใช้ชีวิตของกลุ่มชนในอาเซียนทั้งด้านความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี และค่านิยมต่างๆ

แต่โดยรวมแล้วการละเล่นพื้นบ้านของกลุ่มประเทศอาเซียนจะมีความคล้ายคลึงกันอาจจะมีความแตกต่างกันที่ชื่อของการละเล่น หรือ วิธีการเล่นเพียงเล็กน้อยจากการศึกษาสามารถจำแนกการละเล่นพื้นบ้านของแต่ละประเทศได้ดังนี้

ประเทศไทย

1. Peun Karn Kluay (ปิ่นก้านกล้วย)

วิธีการเล่น

- ใช้มือปาดไปตามใบกล้วยที่ตั้งขึ้นมาให้ล้มลงอย่างรวดเร็ว
- ทำให้ได้ยินเสียงเหมือนยิงปืนดังรัวๆติดต่อกันจะยิงทีละอันหรือยิงพร้อมกันก็ได้แล้วแต่ที่ผู้เล่นจะเล่นแบบไหน

2. Kra Tai Kha Deaw (กระต่ายขาเดียว)

วิธีการเล่น

- ชีตเส้นบนพื้นให้เป็นสี่เหลี่ยมแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายที่เป็นกระต่ายแต่ละคนต้องคิดชื่อไว้คนละหนึ่งชื่อเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเรียก
- ฝ่ายที่เป็นกระต่ายที่มีชื่อตรงกับที่ถูกเรียกให้วิ่งขาเดียวเข้ามาในกรอบไล่จับแตะผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามถ้าขาแตะพื้นจะต้องออกจากการเล่นทันทีเมื่อฝ่ายเล่นถูกจับหมดแล้วก็สลับฝั่งกันเล่น

3. Mon Son Pa (มอญซ่อนผ้า)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลมผู้เล่นที่เป็นมอญถือผ้าซ่อนไว้ด้านหลังแล้วเดินวนรอบวงระหว่างนั้นผู้เล่นที่นั่งร้องเพลง “มอญซ่อนผ้า ตุ๊กตาอยู่ข้างหลัง ไวโนนไวนี้ ฉันทักันเธอ”

- จากนั้นมอญวางผ้าไว้หลังคนใดก็ได้ เมื่อรู้ว่าที่ผ้าซ่อนอยู่ข้างหลังให้รีบจับผ้าลุกขึ้นวิ่งไล่ มอญวิ่งวนจนครบหากไล่ทันคนเป็นมอญต้องมาเป็นมอญตั้งเดิมหากไล่ไม่ทันต้องมาเป็นมอญ ซ่อนผ้าแทน

4. Ree Ree Khoa Sarn (รีรีข้าวสาร)

วิธีการเล่น

- ให้ผู้เล่น 2 คนทำหน้าที่เป็นขุมประตู่ผู้เล่นคนอื่นๆที่เหลือเข้าแถวจับเอวแล้วเดินลอดขุม ประตู่เมื่อเดินผู้เล่นทุกคนร้องเพลงไปพร้อมๆกัน “รีรีข้าวสาร สองทะนานข้าวเปลือก เลือกท้องใบ ลาน เก็บเบี้ยใต้ถุนร้าน คดข้าวใส่จาน พานเอาคนข้างหลังไว้”

- เมื่อร้องเพลงถึงท่อนสุดท้ายคนที่เป็ขุมประตู่เอามือมาคล้องตัวผู้เล่นที่ลอดพ้นที่ซึ่งถ้าใคร โดนคล้องจะต้องออกจากการเล่นทันที

5. Tee Jap ที่จับ

วิธีการเล่น

- ชิดเส้นแบ่งแดนไว้ที่พื้นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกันและให้อยู่กันคนละฝั่งฝ่ายที่เป็น ฝ่ายที่จะเริ่มเล่นก่อนโดยเลือกพวกของตนคนใดคนหนึ่งเข้าไปตีก่อน

- ผู้ตีต้องเดินเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้ามพร้อมกับบอกละเสียง “ตี” โดยต้องกลั่นหายใจเมื่อ เข้าไปตีในแดนของฝ่ายตรงข้ามต้องพยายามเอามือแตะตัวของฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุดและต้อง ระวังตัวไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามตีตัวเองไว้ไม่ให้กลับแดนหรือหมดเสียงตี

- เมื่อรู้ว่าจะหมดเสียงตีแล้วผู้ตีต้องรีบวิ่งกลับแดนของตนให้เร็วที่สุดก่อนจะหมดเสียงหากคน ที่ตีกลับมายังแดนของตนแล้วผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามคนใดที่ถูกผู้ตีแตะตัวต้องมาเป็นเชลยของอีกฝ่ายทันที และรอให้ฝ่ายของตนเข้าไปตีช่วยกลับมาฝ่ายที่มีเชลยต้องป้องกันไม่ให้คนที่ตีแตะมือช่วยเชลยได้

6. Ngu Kin Hang (งูกินหาง)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นแล้วฟ่องและแมงจะยืนหันหน้าเข้าหากันส่วนแมงจะมีลูกงูกอดเอวต่อแถวไปข้างหลัง แล้วฟ่องจะเริ่มถามแมงว่า

ฟ่อง "แมงเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แมง "กินน้ำบ่อโสกโยกไปโยกมา" พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา

ฟ่อง "แมงเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แมง "กินน้ำบ่อหินบินไปบินมา" พร้อมแสดงอาการบินไปบินมา

ฟ่อง "แมงเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แมง "กินน้ำบ่อทรายย้ายไปย้ายมา" พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา

ฟ่อง "กินหัวกินหางกินกลางตลอดตัว"

- เมื่อพองกล่าวเสร็จพองจะเริ่มไล่จับลูกงูที่กอดเอวแมงอยู่ส่วนแมงก็จะพยายามป้องกันไม่ให้พองไปแย่งลูกงูได้เมื่อพองจับลูกงูคนใดได้ลูกงูก็จะออกมายืนอยู่ต่างหากเพื่อรอเล่นรอบต่อไปส่วนพองจะพยายามแย่งลูกงูให้ได้หมดทุกตัวจึงจะถือว่าจบการเล่นรอบหนึ่งเมื่อพองจับลูกงูได้ทุกตัวแล้วก็จะเริ่มเล่นใหม่โดยพองคนเดิมจะกลับไปเป็นแมงในรอบต่อไป

7. Dern kala (เดินกะลา)

วิธีการเล่น

- ให้ขีดเส้นชัย โดยห่างจากเส้นเริ่มต้น 3 เมตรหรือ 5 เมตรหรือตามแต่จะตกลงกันผู้เล่นจะต้องขึ้นไปยืนบนกะลาที่คว่ำลงทั้งสองซีกใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้คืบหนีบเชือกไว้ มือจับเชือกดึงให้ถนัดเริ่มเล่นโดยการให้ทุกคนเดินจากเส้นเริ่มต้นแข่งขันกันใครที่ถึงเส้นชัยก่อนก็ชนะหรือถ้าไม่เล่นแบบแข่งขันกันก็ใช้เล่นเดินในสวนหรือที่สนามก็ใช้ออกกำลังกายก็เป็นการเล่นที่สนุกอีกแบบหนึ่ง

8. Ma Kan Kluay (ม้าก้านกล้วย)

วิธีการเล่น

- ให้นำก้านกล้วยที่เปลี่ยนสภาพมาเป็นก้านกล้วยโดยสมบูรณ์แล้วขึ้นขี่บนก้านกล้วยแล้วออกวิ่ง จากนั้นส่งเสียงร้อง ฮี้ฮี้ แต่ถ้ามีผู้เล่น 2 คนขึ้นไปก็สามารถจัดเป็นการแข่งขันขึ้นได้ โดยฝ่ายไหนวิ่งเร็วที่สุดก็จะเป็นผู้ชนะ

9. Dod Nang Yang (โดดหนังยาง)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละ ๓ คนขึ้นไป นำหนังยางมาร้อยให้เป็นเส้นยาวพอสมควรทำการเป่ายิงซุบเพื่อหาว่าทีมไหนแพ้จะเป็นคนจับหนังยางยกเป็นทีมแรกเริ่มที่ชั้นต่ำๆ ก่อน อีแข็ง อีเข้า อีตะโพก อีเอว อีอก อีคอ อีหู อีหัวและยากสุด คือ อีชู ซึ่งจะชูสุดปลายแขนของคนยืน

10. Look Keaw (ตีลูกแก้ว)

วิธีการเล่น

- เริ่มจากการหาตำแหน่งตีๆจุดหลุมจากนั้นต้องหาทางตีลูกแก้วลงหลุมเพื่อเติมพลังแล้วจึงออกล่าหาเหยื่อด้วยการตีให้โดนลูกแก้วคู่ต่อสู้

ประเทศมาเลเซีย

1. Bola Beracum (ลูกบอลพิษ)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันและตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายขว้างลูกบอลและฝ่ายหลบลูกบอลให้ฝ่ายขว้างลูกบอลอื่นเป็นวงกลมขนาดใหญ่ล้อมรอบฝ่ายหลบลูกบอลที่อยู่กลางวงกลมผู้เล่นฝ่ายขว้างลูกบอลต้องขว้างลูกบอลเข้าไปกลางวงกลมเพื่อให้ถูกผู้เล่นฝ่ายหลบลูกบอลและต้องถูก

ส่วนที่ต่ำกว่าเอวเท่านั้นโดยผู้เล่นที่ถูกลูกบอลต้องออกจากการเล่นและออกจากวงกลมทีมฝ่ายกว้าง ลูกบอลต้องทำให้ทีมหลบลูกบอลเหลือผู้เล่นเพียงคนเดียวในวงกลมโดยทีมกว้างลูกบอล 5 ครั้งเพื่อให้ผู้เล่นคนนั้นและเป็นผู้ชนะแต่ถ้ากว้างไม่ถูกเลยฝ่ายหลบลูกบอลจะเป็นฝ่ายชนะ

2. She Ye Zi (ปิ่นใบปาล์ม)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย และเลือกพื้นที่ที่สามารถป้องกันและโจมตีฝ่ายตรงข้ามได้ผู้เล่นสร้างอาวุธจากใบปาล์ม(ลูกศร) ทั้งสองฝ่ายยิงลูกศรใส่กันโดยผู้เล่นที่โดนยิง 3 ครั้งจะต้องออกจากการแข่งขันฝ่ายที่ยิงฝ่ายตรงข้ามได้หมดก่อนจะเป็นผู้ชนะ

3. Tarik Upeh (ลากกาบปาล์มหรือกาบมะพร้าว)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นหากาบปาล์มหรือกาบมะพร้าวที่มีขนาดพองได้และกำหนดระยะทางที่ใช้เล่นกันผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นคนนั่งและคนลากเริ่มนับให้สัญญาณ 1-2-3 แล้วทุกคนก็เริ่มลากคู่ใดถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะ

4. Konda Kondi (ไม้หึ่ง)

วิธีการเล่น

- กำหนดพื้นที่ยาวประมาณ 10 เมตร ขุดหลุมรูปวงรีต้นบริเวณจุดเริ่มกว้างประมาณครึ่งฟุตเพื่อให้วางไม้สั้นบนปากหลุมได้แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่าๆกันทีมแรกจะตีไม้ครั้งแรกโดยยืนหลังหลุมทีมแรกวางไม้สั้นแนวนอนบนหลุมแล้วใช้ไม้ยาวสอดเข้าไปในหลุมเพื่อสับตีให้ไม้ลอยขึ้นและตีไม้ไปหาทีมที่สองทีมที่สองต้องพยายามรับไม้ให้ได้หากรับไม้ได้จะเสีย 1 คะแนนถ้ารับไม้ไม่ได้ทีมที่สองสามารถโยนไม้กลับไปแล้วไม้สั้นลงหลุมพวกเขาจะได้ 9 คะแนนทันทีทีมที่ได้ 10 คะแนนก่อนจะเป็นผู้ชนะ

5. Tu/Tag (ตีจับ)

วิธีการเล่น

- ขีดเส้นบนพื้นให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่พอสมควรและแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันโดยให้แต่ละฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็น ผู้วิ่งและฝ่ายใดจะเป็นผู้ไล่ ผู้เล่นฝ่ายไล่ต้องยืนอยู่นอกพื้นที่สี่เหลี่ยมด้านใดด้านหนึ่งส่วนผู้เล่นฝ่ายวิ่งทั้งหมดจะกระจายกันอยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยมฝ่ายไล่ส่ง

- ผู้เล่นคนแรกเข้าไปในพื้นที่สี่เหลี่ยมเพื่อไล่ผู้เล่นฝ่ายวิ่งพร้อมกับออกเสียง Tu โดยกลั้นหายใจขณะวิ่งไล่จับผู้วิ่งซึ่งผู้ไล่จะอยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยมได้ถ้ายังออกเสียง Tu อยู่ถ้าหมดเสียง Tu ก่อนวิ่งออกนอกพื้นที่สี่เหลี่ยมจะถูกตัดออกจากเล่นและฝ่ายผู้ไล่ต้องส่งผู้เล่นคนใหม่ลงไปเป็นผู้ไล่แทนผู้เล่นฝ่ายวิ่งคนใดถูกจับได้หรือวิ่งออกนอกพื้นที่สี่เหลี่ยมจะถูกตัดออกจากการเล่นทันที

6. Zero Point (กระโดดเชือก)

วิธีการเล่น

- เป่ายางฉุบเพื่อเลือกผู้แกว่ง 2 คน เริ่มเล่นโดยให้ผู้แกว่งเชือกจับปลายเชือกคนละข้างแล้วแกว่งเชือกจับปลายเชือกคนละข้างแกว่งไปมาในทิศทางเดียวกันจากนั้นผู้เล่นคนอื่นๆเข้ามากระโดดระหว่างเชือกที่แกว่งซึ่งผู้กระโดดสามารถเข้ามากระโดดพร้อมๆกันได้ 2 หรือ 3 คนผู้ใดสะดุดต้องออกจากการเล่นแล้วมาเป็นผู้แกว่งเชือกแทน

7. Tuju Tin (ปากระป๋อง)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายปากระป๋องด้วยลูกบอลหรือรองเท้าแตะเมื่อปาโดนกระป๋องที่เรียงกันล้มลงอีกฝ่ายก็รีบเก็บลูกบอลมาปาฝ่ายที่ปาลูกบอลในตอนแรกหากโดนตัวก็ต้องออกจากการเล่นส่วนฝ่ายแรกที่ปาก็ต้องรีบเข้ามาเรียงกระป๋องให้กลับมาเป็นดังเดิม

ประเทศฟิลิปปินส์

1. Luksong – Tink (เสื่อขำห้วย)

วิธีการเล่น

- การเล่นจะมี 3 ท่า ท่าที่ 1 ผู้กัน 2 คนเหยียดขาออกมาทั้งสองฝ่ายให้ฝ่าเท้าประกบกัน ท่าที่ 2 ผู้กันเหยียดแขนกำมือทั้งสองข้างแล้ววางต่อเรียงกันขึ้นไป ท่าที่ 3 ผู้กันกางมือออกให้ปลายนิ้วก้อยของผู้กันคนที่ 1 จดปลายเท้าส่วนอีกมือข้างหนึ่งวางต่อกันขึ้นไปโดยให้ปลายนิ้วก้อยจดกับนิ้วหัวแม่มือของมือแรกจากนั้นผู้กันคนที่ 2 ก็กางมือแล้ววางมือ (ข้างที่ถนัด) ให้ปลายนิ้วก้อยของตนจดกับปลายนิ้วโป้งของผู้กันคนแรกแล้วกางมืออีกข้างต่อไปอีกชั้นหนึ่ง เริ่มเล่นโดยการแบ่งผู้เล่นเป็นผู้กระโดดและผู้กัน ผู้กันเริ่มทำทั้งสามท่าแล้วให้ผู้กระโดดเริ่มกระโดดข้ามผู้เล่นคนใดกระโดดสองครั้งไม่ผ่านต้องออกจากการเล่น

2. Hilahang Tubid (ซึกเย่อ)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันและมีผู้ตัดสิน 1 คน ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเข้ายืนประจำที่เชือกเว้นระยะห่างจากฝ่ายตรงข้ามประมาณ 2-3 เมตร ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจับเชือกให้อยู่ในระดับเอวแล้วรอสัญญาณจากผู้ตัดสินโดยผู้ตัดสินจะยืนอยู่ตรงจุดกึ่งกลางของเชือกและให้ถือว่าจุดนี้เป็นเส้นชัยเมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณเริ่มเล่นผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต้องออกแรงดึงเชือกให้มากที่สุดเพื่อให้จุดกึ่งกลางของเชือกที่ใช้ผูกไว้เข้ามาฝ่ายตนให้ได้ถ้าฝ่ายใดดึงให้จุดกึ่งกลางเข้ามาในฝั่งตนได้ฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ

3. Tumbang Preso (กาฬไก่)

วิธีการเล่น

- ชีตเส้นวงกลมและวางกระป๋องไว้กลางวง หาผู้เล่นเฝ้ากระป๋องเริ่มเล่นโดยการผู้เล่นใช้ รองเท้าแตะของตนเอง 1 ข้างเหวี่ยงออกไปให้ถูกกระป๋องในวงหากโดนผู้เฝ้ากระป๋องต้องรีบวิ่งไปเก็บ กระป๋องมาไว้ในวงกลมให้เร็วที่สุดและวิ่งไปแตะตัวผู้เล่นที่ยังไม่ได้วิ่งกลับไปในพื้นที่ปลอดภัยส่วนผู้เล่นที่เหวี่ยงรองเท้ามาก็ต้องรีบเก็บรองเท้าของตนแล้ววิ่งเข้าสู่พื้นที่ปลอดภัย

4. Pukpok Palayok (ปิดตาตีหม้อ)

วิธีการเล่น

- นำหม้อดินแขวนไว้บนศรีษะจับตัวผู้เล่นปิดตาหมุน 1-2 รอบแล้วจับหันไปทางหม้อดินผู้เล่น ผิดปิดตาเดินไปหาหม้อดินโดยจะตีได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้นผู้เล่นคนใดตีถูกหม้อดินก่อนจะเป็นผู้ชนะ หากตีไม่ถูกต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่นมาเป็นผู้ปิดตาแทน

5. Patintero (บอลลูกโป่ง)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันแล้วชีตเส้นบนพื้นให้เป็นตารางขนาดไม่กว้างหรือแคบเกินไป จำนวน 3 แถว 6 ช่องตาราง ฝ่ายจับจะเข้าประจำตำแหน่งของตนเองบนเส้นตาราง 1 คนต่อ 2 ช่องตารางและวิ่งไปมาได้เฉพาะตามแนวเส้นตรงและเส้นนอกของตารางเท่านั้นเริ่มเล่นโดยทีมหนึ่ง ต้องวิ่งหลบหลีกการดักจับของฝ่ายจับให้ได้ทั้งหมดจึงจะเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าถูกจับได้ก็จะเป็นฝ่ายแพ้ และต้องเป็นฝ่ายจับเมื่อเริ่มเกมใหม่

ประเทศสิงคโปร์

1. Shuttle Cock (เตะลูกขนไก่)

วิธีการเล่น

- การเล่นเหมือนการเตะตะกร้อและสามารถเล่นได้ทั้งแบบเดี่ยวหรือแบบทีม 2 หรือ 3 คน

2. Kuching Buta (ปิดตาทาย)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นผู้ปิดตาทายก่อนผู้เล่นคนอื่นๆจะเดินวนรอบๆผู้ปิดตาที่ยืนนิ่งๆ เมื่อมีสัญญาณเริ่มผู้เล่นจะวิ่งหลบผู้ปิดตาส่วนผู้ปิดตาจะกางแขนทั้งสองข้างออกค้นหาจนกว่าจะจับได้ แล้วเริ่มทายชื่อถ้าทายถูกผู้เล่นคนนั้นก็ต้องมาเป็นผู้ปิดตาแทน

3. Throwing Hoops Into Poles (โยนห่วงลงเสา)

วิธีการเล่น

- ชีตเส้นพื้ที่ผู้เล่น ผู้เล่นทุกคนยืนหลังเส้นวงเสาคล้องห่วงยวงให้ห่างจากเส้นเริ่มเล่น ประมาณ 2-3 เมตร กำหนดเวลา 1 นาที

4. Chum Chum phat (เป่ายิงฉุบ)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นสองคนหันหน้าเข้าหากันกำมือหรือไพล่มือข้างหลังแล้วพูดว่า “ชุ่ม ชุ่ม พัท” ผู้เล่นเตรียมออกมือมาเป็น “มังกร ก้อนหิน น้ำ” มังกรชนะน้ำ ก้อนหินชนะมังกร น้ำชนะหิน ถ้าออกเหมือนกันถือว่าเสมอกัน

5. Five Stones (โยนหิน)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นต้องโยน รับ และเก็บหินให้ได้ในแต่ละชั้นผู้เล่นคนใดเก็บหินได้ครบทุกชั้นจะเป็นผู้ชนะ

ประเทศอินโดนีเซีย

1. Congkak (หมากลุม)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่น 2 คน นั่งอยู่คนละข้างของรางหมากรุกหันหน้าเข้าหากันนำหมากมาใส่หลุมในแดนของตนทุกหลุมละ 7 เม็ด

- การเริ่มเล่นจะให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเดินก่อนหรือเดินพร้อมกันก็ได้ฝ่ายใดเดินตายก่อนก็หยุดให้อีกฝ่ายหนึ่งเดินต่อจนตายแล้วผลัดให้ฝ่ายที่ตายก่อนเดินต่อไป

- การเดินหมากจะเริ่มจากหยิบหมากทั้งหมดในหลุมใดหลุมหนึ่งทางแดนหรือเมืองของตนเดินหรือวางหมากลงหลุมที่ละเม็ดจากขวาไปซ้ายเมื่อผ่านหลุมแม่เรินของตนเอาหมากขึ้นทุกครั้งแล้วเดินเลยไปในแดนของฝ่ายตรงกันข้ามเดินไปเรื่อยๆเมื่อถึงหลุมสุดท้ายของแดนตรงข้ามก็เดินต่อในหลุมแรกของแดนตนเดินไปเรื่อยๆจนกว่าหมากจะหมดโดยมีกติกาดังนี้

1. ถ้าหมากเม็ดสุดท้ายตกลงหลุมที่มีหมากอยู่เต็มให้เอาหมากทั้งหมดในหลุมนั้นเดินต่อไปได้
2. ถ้าหมากเม็ดสุดท้ายตกตรงหลุมที่ไม่มีหมากเหลืออยู่เลยถือว่าการเดิน "ตาย" ต้องหยุดทันทีเปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้ามเดินต่อไป

3. เมื่อผู้เดินหมากแต่ละฝ่ายเดินหมากจน "ตาย" ต้องตรวจดูว่าตายภายในแดนของตัวเองหรือไม่ถ้าตายในแดนของตนเองตรงหลุมที่มีหมากอยู่ของฝ่ายตรงข้ามผู้ตายจะได้ "กิน" หรือ "กิน

แทน" หมากรุกในหลุมนั้นทั้งหมดของฝ่ายตรงข้ามทันทีโดยนำหมากรุกทั้งหมดนั้นไปใส่ในแม่เร็นของฝ่ายตนแล้วจึงเปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้ามเดินต่อไป

4. ถ้าหมากรุกเม็ดสุดท้ายมาตกตรงแม่เร็นของฝ่ายตนพอดี ผู้นั้นยัง "ไม่ตาย" มีสิทธิ์ได้เดินต่อไปโดยเลือกหยิบหมากรุกในหลุมใดหลุมหนึ่งในแดนของตนเองเพื่อเดินต่อไป

- เมื่อผลัดกันเดินหมากรุกไปเรื่อยๆจนหมากรุกในแดนของทั้งสองฝ่ายหมดไม่มีหมากรุกให้เดินการแข่งขันรอบนั้นก็ยุติลงแต่ละฝ่ายนำหมากรุกจากแม่เร็นของตนเรียงใส่หลุมในแดนของตนใหม่ฝ่ายที่เสียหมากรุกไปมากหมากรุกจะไม่ครบทุกหลุม (หลุมละ 7 เม็ด) ถ้าขาดไปก็หลุมถือว่าเป็นหม้ายไปเท่านั้นหลุมหลุมที่เป็นหม้ายจะต้องเริ่มจากหลุมแรกทางขวามือ (เริ่มหลุมที่ 7 จากหลุมซ้ายมือ) หลุมที่เป็นหม้ายจะยกเลิกไม่ใช้เล่นในรอบใหม่ถ้าฝ่ายใดมีหลุมที่เป็นหม้ายจำนวนมากจะเสียเปรียบคู่ต่อสู้เพราะโอกาสที่จะกินหมากรุกหรือกินแทนของฝ่ายตรงข้ามจะลดลงเมื่อเล่นไปเรื่อยๆจนฝ่ายหนึ่งมีหลุมเป็นหม้ายเกือบหมดหรือจนหมดทุกหลุมถือว่าเป็นการแพ้โดยสิ้นเชิง

2. Petak Umpet (ซ่อนหา)

วิธีการเล่น

- หาผู้ค้นหาเริ่มโดยให้ผู้ค้นหาจับ 1-10 ส่วนผู้เล่นคนอื่นๆรีบหาที่ซ่อนตัวเมื่อนับครบก็เริ่มค้นหาและระวังไม่ให้ผู้ซ่อนหามาจับตัวได้ถ้าผู้ซ่อนหาจับตัวผู้ค้นหาได้ผู้ค้นหาที่ต้องปิดตาอีกครั้ง

3. Balap Karung (วิ่งกระสอบ)

วิธีการเล่น

- เริ่มโดยยืนเรียงแถวหน้ากระดานโดยวางกระสอบไว้ที่พื้นด้านหน้าเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้รีบหยิบกระสอบมาสวมและวิ่งเข้าเส้นชัยให้เร็วที่สุด

4. Kelereng (ยิงลูกแก้ว)

วิธีการเล่น

- ชีตเส้นสี่เหลี่ยมบนพื้นกว้างพอประมาณผู้เล่นวางลูกแก้วไว้ตรงมุมจากนั้นผลัดกันยิงโดยใช้หัวแม่มือกดลงไปที่ลูกแก้วจนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยิงลูกแก้วของอีกฝ่ายซึ่งฝ่ายถูกยิงจะต้องเสียลูกแก้วให้กับฝ่ายยิง

5. Calah Asin (บอลลูนโป่ง)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกัน ฝ่ายละ 3 คน ชีตเส้นบนพื้นให้เป็นตารางขนาดประมาณ 9x4 แบ่งเป็น 6 ช่องตารางผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นผู้ปิดกั้นและผู้ฟาด่านเริ่มเล่นโดยฝ่ายปิดกั้นเข้าประจำตำแหน่งของตนบนเส้นตาราง (1 คน ต่อ 2 ช่องตาราง) และวิ่งไปมาได้เฉพาะตามแนวเส้นตรงและเส้นนอนของตารางเท่านั้นเพื่อปิดกั้นด่านไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามฟาด่านไปได้ส่วนฝ่ายผู้ฟาด่านก็ต้องพยายามหลบหลีกไม่ให้ผู้ปิดกั้นจับตัวได้ ซึ่งผู้ฟาด่านจะต้องฟาด่านไปให้ได้ทุกด่านและไม่มีผู้

เล่นของฝ่ายตนถูกจับจึงจะเป็นผู้ชนะและได้เล่นเป็นผู้ฝาด่านอีกครั้ง แต่ถ้าผู้ปิดกั้นจับตัวผู้ฝาด่านได้ก็จะเป็นผู้ชนะและเปลี่ยนไปเป็นผู้ฝาด่านแทน

ประเทศบรูไนดารุสซาลาม

1. Tiger Eat Cow (เสือกินวัว)

วิธีการเล่น

- ให้ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นเสือใครจะเป็นวัวโดยคนที่ป็นเสือจะมี 1 คนและเป็นวัว 1 คนส่วนผู้เล่นที่เหลือให้จับมือกันเป็นวงกลมโดยเสือจะอยู่นอกวงกลมและเสืออยู่ในวงกลมเสือต้องฝ่าวงล้อมเข้าไปในวงกลมเพื่อจับวัวกินให้ได้ส่วนวัวก็ต้องหนีออกมาจากวงกลมให้เร็วที่สุดเมื่อเสืออยู่ในวงกลมแล้วจะออกมานอกวงกลมตามจับวัวผู้เล่นที่จับมือกันเป็นวงกลมก็ต้องคอยกันไม่ให้เสือออกไปจับวัวได้ถ้าเสือจับวัวได้ก็ถือว่าสิ้นสุดการเล่นผู้เล่นที่เป็นเสือและวัวต้องกลับไปยืนจับมือเป็นวงกลมและให้ผู้เล่นคนอื่นมาเป็นเสือกับวัวแทน

2. Erang (เดิน - วิ่งขาไม้ไผ่)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นขึ้นเหยียบบนที่ปักเท้าของขาไม้ไผ่และก้าวเดินหรือวิ่งไปข้างหน้าโดยผู้เล่นจะต้องทรงตัวอยู่บนขาไม้ไผ่ให้ได้

3. Gasing Jantung (ลูกข่างพื้นบ้าน)

วิธีการเล่น

- นำเชือกมาพันรอบๆลูกข่างแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับเชือกให้แน่นโดยปลายอีกด้านหนึ่งของเชือกจะผูกไว้ที่ข้อมือข้างที่เล่นลูกข่าง ขว้างลูกไปบนพื้นให้ลูกข่างหมุนจนกว่าจะหยุดลูกข่างใครหมุนได้นานสุดจะเป็นผู้ชนะ

4. Tarik Upeh (ลากกาบมะพร้าว)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นจับคู่กัน โดยผลัดกันเป็นผู้นั่งและผู้ลากผู้นั่งจะนั่งบนกาบมะพร้าวผู้ลากจับบริเวณก้านกาบมะพร้าวแล้วดึงลากไปตามพื้น

5. Sling Shot (ยิงหนังสติ๊ก)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นนำก้อนหินหรือลูกแก้วมาวางไว้ที่เส้นยางของหนังสติ๊กใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับให้แน่นพร้อมทั้งดึงเส้นยางเข้าหาตัวส่วนอีกมือข้างหนึ่งจับด้ามไม้ง่ามของหนังสติ๊กพร้อมยิงใส่เป้าหมาย

ประเทศเวียดนาม

1. Day Gay (ต้นไม้)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นทั้งสองฝั่งจับไม้ไผ่ด้วยมือข้างทั้งสองข้างให้ถนัดที่สุดให้จุดกึ่งกลางของไม้ไผ่อยู่ตรงเส้นแบ่งเขตแดนเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ผู้เล่นต้นไม้ไผ่ทันทีฝ่ายใดดันจุดกึ่งกลางเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้ามหรือทำให้ฝ่ายตรงข้ามล้มได้ผู้เล่นจะเป็นผู้ชนะ

2. Danh Du (ชิงช้าไม้ไผ่)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นทั้งสองคนขึ้นไปยืนอยู่บนชิงช้าไม้ไผ่โดยหันหน้าเข้าหากันซึ่งทั้งสองจะต้องช่วยกันดันชิงช้าให้แกว่งไปมาและให้ชิงช้าแกว่งสูงขึ้นเรื่อยๆ

3. Choi Keo Nhai (ตึงกัน)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกัน
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเข้าประจำที่ของตนโดยยืนเรียงแถวกัน (หันหน้าเข้าหาฝ่ายตรงข้าม) และต้องกอดเอวของคนข้างหน้าต่อไปกันเรื่อยๆ
- ผู้เล่นคนที่ 1 ของแต่ละฝ่ายคล้องมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกันและประสานมือของตนไว้ให้แน่น
- เริ่มเล่นตึงกันโดยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายออกแรงดึงเอวฝ่ายตนเองให้มากที่สุดเพื่อให้มือของฝ่ายตรงข้ามหลุดออกจากกันให้ได้ ฝ่ายใดมือหลุดออกจากกันก่อนฝ่ายนั้นเป็นผู้แพ้

4. Meo Duoi Chot (แมวไล่หนู)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นตกลงกันใครเป็นแมวกับหนูเริ่มโดยผู้เล่นทุกคนยืนเป็นวงกลมจับมือกันแล้วยกขึ้นแมวกับหนูหันหลังชนกันกลางวงเมื่อให้เพลงหนูกับแมวต้องวิ่งลอดช่องใต้แขนของผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมไปเรื่อยๆ หนูวิ่งนำแมววิ่งตามโดยวิ่งลอดไปเรื่อยๆจนจบเพลงถือว่าสิ้นสุด

5. Bit Mat Bat De (ปิดตาทาย)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นตกลงกันใครจะเป็นผู้ทายผู้เล่นคนอื่นๆยืนล้อมวงเป็นวงกลมผู้ปิดตาทายเริ่มเดินเอามือคลำหาผู้เล่นคนอื่นไปเรื่อยๆเมื่อคลำเจอก็จะเริ่มทายถ้าทายถูกผู้เล่นคนนั้นก็จะเป็นผู้ปิดตาทายแทน

ประเทศลาว

1. Lin Maak Vue (ปั่นฝาชวด)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นใช้มือทั้งสองข้างจับปลายเชือกทั้งสองข้างไว้ให้ฝายอยู่ตรงกลางแกว่งขึ้นให้เป็นเกลียวมากที่สุดดึงเชือกให้ตึงแล้วฝายจะหมุนอย่างรวดเร็วผู้เล่นที่ฝายหมุนนานสุดจะเป็นผู้ชนะ

2. Maw Om Aw (หม้อครก)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นก่อกองดินของตนเองทำหลุมเล็กๆบนกองดินโดยการใช้ศอกกระทุ้งลงไปผู้เล่นค่อยๆเทน้ำลงไปปล่อยให้ น้ำซึมลงไปเมื่อแห้งให้ผู้เล่นค่อยๆเกลี่ยดินที่อยู่รอบๆหลุมออกจนเห็นขอบหม้อดินที่แข็งตัวผู้เล่นที่มีหม้อสวยที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

3. Chaij Nees (ขี่ม้า)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นทุกคนต้องเป่าขลุ่ยหาผู้ชนะและผู้แพ้เพื่อแบ่งออกเป็นสองฝ่ายจากนั้นทั้งสองฝ่ายจะส่งตัวแทนออกมาเป่าขลุ่ยอีกครั้งเพื่อกำหนดว่าฝ่ายใดจะเป็นผู้ขี่ม้าและฝ่ายเป็นม้าส่วนฝ่ายแพ้กี้ต้องกลายเป็นม้า

- ผู้เล่นทุกคนยืนเป็นรูปวงกลมและผู้เล่นที่เป็นม้าก็ต้องแบกผู้ขี่ม้าไว้บนหลังของตน

- ฝ่ายขี่ม้าโยนอุปกรณ์การเล่นไปให้ฝ่ายตนเองรอบๆวงกลม

- ผู้ขี่ม้าทุกคนต้องขว้างและรับอุปกรณ์ให้ได้แต่ถ้าคนใดทำอุปกรณ์ตกทุกคนก็ต้องรับกระโดดลงจากหลังม้าทันทีแล้ววิ่งหนีให้เร็วที่สุด

- ฝ่ายม้าต้องรีบไปหยิบอุปกรณ์ที่ฝ่ายขี่ม้าทำตกลงมาแล้วขว้างให้ถูกผู้เล่นฝ่ายขี่ม้าเพื่อจะได้กลายเป็นฝ่ายขี่ม้าแทนแต่ถ้าขว้างไม่ถูกก็ต้องกลับไปเป็นม้าเหมือนเดิมและต้องเริ่มเล่นใหม่อีกครั้ง

4. Top Spinning (ลูกข่าง)

วิธีการเล่น

- ขีดเส้นเป็นรูปวงกลมนำเชือกพันรอบๆลูกข่างของตนโดยพันจากปลายขึ้นมาจนถึงตัวลูกข่างให้เชือกอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วกลางส่วนนิ้วหัวแม่มือหงายขึ้นรอรับปลายเดือยลูกข่างไว้

- เริ่มโดยผู้เล่นขว้างลูกข่างไปบนพื้นให้หมุนอยู่ในวงกลมลูกข่างของใครไม่หมุนหรือออกนอกวงถือว่าแพ้

5. Pin Maw Khang (หมุนกะทะ)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นยืนเป็นวงกลม (ยืน3คนนั่ง3คนสลับกัน) คนที่นั่งยึดขาทั้งสองข้างออกไปจนปลายเท้าสัมผัสกันผู้เล่นที่ยืนจับมือเริ่มเดินอย่างรวดเร็วเป็นวงกลมพร้อมลากผู้เล่นที่นั่งไปด้วย

- ผู้เล่นที่นั่งอยู่เหยียดแขนให้เต็มทีและทำให้ที่อยู่กึ่งกลางเพราะจะทำให้ตัวลอยจากพื้นและหมุนไปรอบๆได้

6. Makyang (กระต่ายขาเดียว)

วิธีการเล่น

- ชิดเส้นบนพื้นให้เป็นสี่เหลี่ยมแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายที่เป็นกระต่ายแต่ละคนต้องคิดชื่อไว้คนละหนึ่งชื่อเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเรียก

- ฝ่ายที่เป็นกระต่ายที่มีชื่อตรงกับที่ถูกเรียกให้วิ่งขาเดียวเข้ามาในกรอบไล่จับและผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามถ้าขาแตะพื้นจะต้องออกจากการเล่นทันทีเมื่อฝ่ายเล่นถูกจับหมดแล้วก็สลับฝั่งกันเล่น

7. Louli Khaosan (วิธีข้าวสาร)

วิธีการเล่น

- ให้ผู้เล่น 2 คนทำหน้าที่เป็นขุมประตู ผู้เล่นคนอื่นๆที่เหลือเข้าแถวจับเอวแล้วเดินลอดขุมประตูเมื่อเดินผู้เล่นทุกคนร้องเพลงไปพร้อมๆกัน “วิธีข้าวสาร สองทะนนานข้าวเปลือก เลือกท่องใบลาน เก็บเบี้ยใต้ถุนร้าน คดข้าวใส่จาน พานเอาคนข้างหลังไว้”

- เมื่อร้องเพลงถึงท่อนสุดท้ายคนที่ขุมประตูเอามือมาคล้องตัวผู้เล่นที่ลอดทันทีซึ่งถ้าใครโดนคล้องจะต้องออกจากการเล่นทันที

8. Seuangmohn (มอญซ่อนผ้า)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลมผู้เล่นที่เป็นมอญถือผ้าซ่อนไว้ด้านหลังแล้วเดินวนรอบวงระหว่างนั้นผู้เล่นที่นั่งร้องเพลง “มอญซ่อนผ้า ตึกตาอยู่ข้างหลัง ไฉนโนนไฉนนี้ ฉันทักกันเธอ”

- จากนั้นมอญวางผ้าไว้หลังคนใดก็ได้เมื่อรู้ว่าที่ผ้าซ่อนอยู่ข้างหลังให้รีบจับผ้าลุกขึ้นวิ่งไล่มอญวิ่งวนจนครบรอบหากไล่ตีทันคนเป็นมอญต้องมาเป็นมอญดั้งเดิมหากไล่ตีไม่ทันต้องมาเป็นมอญซ่อนผ้าแทน

9. Seua Lai Mou (เสือกินวัว)

วิธีการเล่น

- ให้ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นเสือกใครจะเป็นวัวโดยคนที่ป็นเสือกจะมี 1 คนและเป็นวัว 1 คนส่วนผู้เล่นที่เหลือให้จับมือกันเป็นวงกลมโดยเสือกจะอยู่นอกวงกลมและเสือกอยู่ในวงกลมเสือกต้องฝ่าวงล้อมเข้าไปในวงกลมเพื่อจับวัวกินให้ได้ส่วนวัวก็ต้องหนีออกมาจากวงกลมให้เร็วที่สุดเมื่อเสือกอยู่ในวงกลมแล้วจะออกมานอกวงกลมตามจับวัวผู้เล่นที่จับมือกันเป็นวงกลมก็ต้องคอยกันไม่ให้เสือกออกไปจับวัวได้ถ้าเสือกจับวัวได้ก็ถือว่าสิ้นสุดการเล่นผู้เล่นที่เป็นเสือกและวัวต้องกลับไปยืนจับมือเป็นวงกลมและให้ผู้เล่นคนอื่นมาเป็นเสือกกับวัวแทน

10. Ua Bav Loog (เตย)

วิธีการเล่น

- แบ่งกลุ่มผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกันฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรับอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุกสนามเป็นลือกเริ่มเล่นด้วยการเสียงใครชนะการเสียงเป็นฝ่ายรุกก่อน ฝ่ายรับจะยืนในลือกต่างๆฝ่ายรับจะเริ่มเล่นด้วยการบอกรุกว่า

- “เปิด” เมื่อเปิดฝ่ายรุกก็จะพยายามวิ่งผ่านลือกแต่ละลือกจนถึงลือกสุดท้ายในเที่ยวไปและกลับพยายามอย่าให้ฝ่ายรับแตะตัวได้เป็นอันขาดโดยฝ่ายรุกอาจจะใช้ความคิดความฉลาดไหวพริบล่อหลอกต่างๆถ้าคนใดคนหนึ่งสามารถวิ่งผ่านไปได้โดยไม่มีใครแตะต้องตัวได้จนถึงเส้นเริ่มให้ร้องว่า “เตย” ดังๆ ก็จะเป็นฝ่ายชนะและให้เริ่มรุกใหม่อีกแต่ถ้าฝ่ายรุกฝ่ายใดคนหนึ่งโดนแตะตัวได้ไม่ว่าจะทีลือกใดหรือเส้นใดจะต้องเปลี่ยนข้างเล่นทันทีฝ่ายรุกก็จะกลายเป็นฝ่ายรับ

ประเทศเมียนมาร์

1. Kyak Hpa Khun (ตีไก่)

วิธีการเล่น

- ให้ผู้เล่นนั่งยองๆมือประสานกันไว้ได้ข้อพับ
- เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้ผู้เล่นแต่ละคนกระโดดชนฝ่ายตรงข้ามโดยใช้ด้านข้างลำตัวชน
- ผู้เล่นคนใดล้มหรือมือหลุดออกจากกันถือว่าเป็นฝ่ายแพ้

2. O – Siw (กระโดดเชือก)

วิธีการเล่น

- เป่ายิงฉุบเพื่อเลือกผู้แกว่ง 2 คนเริ่มเล่นโดยให้ผู้แกว่งเชือกจับปลายเชือกคนละข้างแล้วแกว่งเชือกจับปลายเชือกคนละข้างแกว่งไปมาในทิศทางเดียวกันจากนั้นผู้เล่นคนอื่นๆเข้ามากระโดดระหว่างเชือกที่แกว่งซึ่งผู้กระโดดสามารถเข้ามากระโดดพร้อมๆกันได้ 2 หรือ 3 คนผู้ใดสะดุดต้องออกจากการเล่นแล้วมาเป็นผู้แกว่งเชือกแทน

3. Htote si Toe (บอลลูกโป่ง)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันแล้วขีดเส้นบนพื้นให้เป็นตารางขนาดไม่กว้างหรือแคบเกินไป(จำนวน 10 ช่องตาราง)
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเป่ายิงฉุบเพื่อแบ่งเป็นฝ่ายตั้งรับและฝ่ายหนีฝ่ายชนะจะได้เป็นฝ่ายวิ่งส่วนฝ่ายแพ้ต้องเป็นฝ่ายตั้งรับ
- ฝ่ายตั้งรับเข้าประจำที่ของตนบนเส้นตาราง(1 คนต่อ 2 ช่องตาราง)เริ่มเล่นโดยฝ่ายวิ่งต้องวิ่งหลบหลีกเพื่อฝ่าด่านของฝ่ายตั้งรับไปจนถึงด่านสุดท้ายแล้วสามารถกลับมายังจุดเริ่มต้นได้โดยไม่ถูก

ฝ่ายตั้งรับและถูกส่วนฝ่ายตั้งรับก็ต้องพยายามแต่ให้ถูกตัวผู้เล่นฝ่ายวิ่งโดยฝ่ายตั้งรับแต่ละด้านจะวิ่งมาได้เฉพาะตามแนวเส้นตรงและเส้นนอนในช่องตารางของตนเท่านั้น(ห้ามวิ่งเส้นข้างของตาราง)

4. Blowing Rubber Bands (เป่าหนังยาง)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 2 คนให้อยู่ตรงข้ามคนนำหนังยาง 1 เส้นวางไว้ผู้เล่นเริ่มเล่นโดยการผลัดกันเป่าหนังยางคนละ 1 เส้นผู้เล่นคนใดเป่าหนังยางของตนไปทับหนังยางฝ่ายตรงข้ามได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะและได้หนังยางไป

5. Pham Khone Chin (กระโดดข้าม)

วิธีการเล่น

- การเล่นจะมี 4 ท่า ท่าที่ 1 ผู้กัน 2 คนเหยียดขาออกมาทั้งสองฝ่ายให้ฝ่าเท้าประกบกันท่าที่ 2 ผู้กันเหยียดขาอีกข้างนึงออกมาวางเท้าต่อจากเท้าด้านเดิมขึ้นไปผู้กันคนที่สองเหยียดขาอีกข้างหนึ่งออกมาแล้ววางเท้าต่อกับเท้าของผู้กันคนแรก ท่าที่ 3 ผู้กันเหยียดแขนกำมือทั้งสองข้างแล้ววางต่อเรียงกันขึ้นไป ท่าที่ 4 ผู้กันกางมือออกให้ปลายนิ้วก้อยของผู้กันคนที่ 1 จดปลายเท้าส่วนอีกมือข้างหนึ่งวางต่อกันขึ้นไปโดยให้ปลายนิ้วก้อยจดกับนิ้วหัวแม่มือของมือแรกจากนั้นผู้กันคนที่ 2 ก็กางมือแล้ววางมือ (ข้างที่ถนัด)ให้ปลายนิ้วก้อยของตนจดกับปลายนิ้วโป้งของผู้กันคนแรกแล้วกางมืออีกข้างต่อไปอีกชั้นหนึ่งเริ่มเล่นโดยการแบ่งผู้เล่นเป็นผู้กระโดดและผู้กัน ผู้กันเริ่มทำทั้งสามท่าแล้วให้ผู้กระโดดเริ่มกระโดดข้ามผู้เล่นคนใดกระโดดสองครั้งไม่ผ่านต้องออกจากการเล่น

ประเทศกัมพูชา

1. Tinh Ovleuk (ซื่อแดงโม)

วิธีการเล่น

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันแล้วตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นแดงโมและฝ่ายใดเป็นผู้ซื่อแดงโมผู้เล่นคนหนึ่งฝ่ายแดงโมจะต้องเป็นตัวแทนขายแดงโมส่วนผู้เล่นคนอื่นๆในทีมจะนั่งเรียงกันอยู่หลังเสา

- ผู้เล่นคนแรกของทีมแดงโมที่นั่งติดกับเสาคือหัวหน้าทีมแดงโมมีหน้าที่ยึดเสาไว้ให้แน่นที่สุดในระหว่างการเล่นส่วนผู้เล่นคนอื่นๆก็จะนั่งเกาะเอาคนข้างหน้าเรียงต่อกันไปตัวแทนของฝ่ายผู้ซื่อแดงโมจะเริ่มเล่นถามซื่อแดงโมกับผู้ขายถ้าผู้ขายบอกว่า “ให้ไปดูแดงโมว่าสุกหรือดิบ” ถือเป็นสัญญาณการเริ่มต้นการเล่นซึ่งผู้ซื่อจะเข้าไปใกล้ๆแดงโมแล้วช่วยกันดึงแดงโมแต่ละลูกออกมาจากแถวที่นั่งเกาะเอากันอยู่โดยแดงโมทั้งหมดต้องพยายามเกาะเอาเพื่อนๆให้แน่นที่สุดถ้าผู้ซื่อสามารถดึงแดงโมออกมาจากแถวได้ทั้งหมดและจับหัวหน้าแดงโมได้ทีมผู้ซื่อจะเป็นผู้ชนะ

2. Sva Dandem Ti (ลิงขโมยที่นั่ง)

วิธีการเล่น

- วาดรูปสี่เหลี่ยมขนาดประมาณ 2x2 บนพื้นที่เล่นหาผู้เป็นลิงเริ่มโดยลิงยืนอยู่ตรงกลางวง ส่วนผู้เล่นคนที่เหลือยืนที่มุมผู้เล่นแต่ละคนเลือกคู่ของตนในระหว่างการเล่นต้องแลกเปลี่ยนตำแหน่งกับคู่ของตน 3 ครั้งในขณะที่แลกเปลี่ยนอยู่ลิงที่ยืนอยู่จะค่อยๆแอบเข้าไปในตำแหน่งที่ว่างของผู้เล่นทางด้านหลังถ้าลิงเข้าไปอยู่ในตำแหน่งนั้นได้ก่อนที่คู่ของเขาจะมาถึงจะเป็นผู้ชนะ

3. Chak Cheung Muoy (กระโดดขาเดียว)

วิธีการเล่น

- ชิดเส้นเป็นวงกลมแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกันฝ่ายกระโดดและฝ่ายวิ่ง
- ฝ่ายกระโดดเริ่มเล่นโดยส่งตัวแทนผู้กระโดดคนแรกเข้าสู่วงกลมเพื่อกระโดดขาเดียวไล่จับฝ่ายวิ่งที่อยู่ในวงกลมถ้าเท้าแตะพื้นทั้งสองข้างต้องออกจากการเล่นทันทีหากผู้วิ่งคนใดจับผู้กระโดดก็จะต้องออกจากการเล่นทันที

4. Chhma Denh (แมวไล่หนู)

วิธีการเล่น

- เลือกตัวแทนที่จะเล่นเป็นแมวกับหนู
- ผู้เล่นที่เหลือทั้งหมดยืนจับมือกันเป็นวงกลมขนาดใหญ่
- ให้ผู้เล่นที่เป็นหนูยืนอยู่กลางวงกลมส่วนผู้เล่นที่เป็นแมวให้ยืนอยู่นอกวงกลมแมวต้องพยายามจับหนูให้ได้โดยไล่จับทั้งนอกวงกลมและในวงกลม

- การเล่นเกมนี้หนูจะได้เปรียบแมวเพราะผู้เล่นที่จับมือกันเป็นวงกลมจะปล่อยให้หนูเข้าออกจากวงกลมได้อย่างง่ายดายส่วนแมวจะถูกผู้เล่นในวงกลมจับมือกันไว้อย่างเหนียวแน่นเพื่อไม่ให้แมวเข้าไปจับหนูได้ซึ่งแมวสามารถกระโดดข้ามหรือทำให้มือของผู้เล่นคนอื่นๆหลุดออกจากกันเพื่อเข้าไปภายในวงกลมได้

- ผู้เล่นในวงกลมที่มีหลุดออกจากกันจะถูกจับแพ้ทันทีและต้องกลายเป็นแมวกับหนูในการเล่นครั้งต่อไป

- ถ้าแมวไม่สามารถทำให้มือของผู้เล่นในวงกลมหลุดออกจากกันได้การเล่นก็ยังคงดำเนินต่อไปจนกว่าแมวจะจับหนูได้หรือเลิกเล่น

5. Pongrot Koun Kramom (ขโมยเจ้าสาว)

วิธีการเล่น

- ผู้เล่นคู่แรกจะต้องเลือกคู่ของตนเองผู้เล่นคนอื่นยืนจับมือเป็นวงกลม

- ผู้เล่นคู่แรกเดินจับมือกันไปรอบๆวงกลมแล้วเลือกตีมือของผู้เล่นคนที่ยืนอยู่แล้ววิ่งให้เร็วที่สุดไปรอบวงกลมในขณะที่คู่ที่สองก็ต้องออกวิ่งไปในทิศทางตรงกันข้ามกับคู่แรกโดยทั้งคู่จะต้องวิ่งเพื่อเข้าไปยืนในพื้นที่วงกลมให้ได้

- เมื่อทั้งคู่วิ่งสวนทางกันต้องพยายามดึงฝ่ายตรงข้ามมือหลุดจากกันหากมือไม่หลุดและเข้าไปในพื้นที่วงกลมได้ก็จะเป็นผู้ชนะ

6. Lot Kaosau (กระโดดเชือก)

วิธีการเล่น

- เป่าขลุ่ยเพื่อเลือกผู้แกว่ง 2 คนเริ่มเล่นโดยให้ผู้แกว่งเชือกจับปลายเชือกคนละข้างแล้วแกว่งเชือกจับปลายเชือกคนละข้างแกว่งไปมาในทิศทางเดียวกันจากนั้นผู้เล่นคนอื่นๆเข้ามากระโดดระหว่างเชือกที่แกว่งซึ่งผู้กระโดดสามารถเข้ามากระโดดพร้อมๆกันได้ 2 หรือ 3 คนผู้ใดสะดุดต้องออกจากการเล่นแล้วมาเป็นผู้แกว่งเชือกแทน

7. Bahn kli (ตีลูกแก้ว)

วิธีการเล่น

- ชีตเส้นสี่เหลี่ยมบนพื้นกว้างพอประมาณผู้เล่นวางลูกแก้วไว้ตรงมุมจากนั้นผลัดกันยิงโดยใช้หัวแม่มือกดลงไปตีลูกแก้วจนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยิงถูกลูกแก้วของอีกฝ่ายซึ่งฝ่ายถูกยิงจะต้องเสียลูกแก้วให้กับฝ่ายยิง

จึงสรุปได้ว่าเกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนเป็นการละเล่นของคนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ผ่านการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นมีลักษณะเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย อีกทั้งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้น

ประชาคมอาเซียน

อาเซียน (ASEAN) หรือสมาคมประชาชาติแห่งอาเซียนตะวันออกเฉียงใต้ (Association of Southeast Asian Nations) ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2510 (วันอาเซียน) ในวันนั้นมีการลงนามปฏิญญากรุงเทพ (ปฏิญญาอาเซียน) ที่วังสราญรมย์โดยมีผู้แทนจากประเทศผู้ก่อตั้งอาเซียน 5 ประเทศ

1. นายอาดัม มาลิก (รัฐมนตรีต่างประเทศอินโดนีเซีย)

2. ตุน อับดุล ราชัก บิน ฮุสเซน (รองนายกรัฐมนตรี รัฐมนตรีกลาโหมและรัฐมนตรีกระทรวงพัฒนาการแห่งชาติมาเลเซีย)

3. นายนาซิโซ รามอส (รัฐมนตรีต่างประเทศฟิลิปปินส์)

4. นายเอส ราชารัตนัม (รัฐมนตรีต่างประเทศสิงคโปร์)

5. พันเอก (พิเศษ) ถนัด คอมันตร์ (รัฐมนตรีต่างประเทศไทย)

การก่อตั้งอาเซียนนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างประเทศในภูมิภาค อำนวยความสะดวกซึ่งสันติภาพ เสถียรภาพ และความมั่นคงทางการเมือง สร้างสรรค์ความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาทางสังคมและวัฒนธรรมการกินดีอยู่บนพื้นฐานของความเสมอภาคและผลประโยชน์ร่วมกันของประเทศสมาชิก ตามวัตถุประสงค์หลักที่กำหนดไว้ในปฏิญญาอาเซียน 7 ประการ

1. ส่งเสริมความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ความก้าวหน้าทางสังคมและวัฒนธรรม
2. ส่งเสริมการมีเสถียรภาพสันติภาพและความมั่นคงของภูมิภาค
3. ส่งเสริมความร่วมมือทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม วิชาการ วิทยาศาสตร์ และ ด้านการบริหาร
4. ส่งเสริมความร่วมมือซึ่งกันและกันในการฝึกอบรมและการวิจัย
5. ส่งเสริมความร่วมมือในด้านเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม การค้า การคมนาคม การสื่อสาร และปรับปรุงมาตรฐานการดำรงชีวิต
6. ส่งเสริมการมีหลักสูตรการศึกษาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
7. ส่งเสริมการมีหลักสูตรการศึกษาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ 1) โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรมและกลุ่มทดลองที่ 2) โปรแกรมนันทนาการการกีฬาและเกมมีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยเชาว์อารมณ์ไม่แตกต่างกันภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เฉลิมศักดิ์ เขี่ยมเพื่อน (2547) ศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายกับไม่ออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 400 คนแบ่งเป็นนิสิตที่ออกกำลังกาย 200 คนและนิสิตที่ไม่ออกกำลังกาย 200 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มนิสิตที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ดี สุข อยู่ในช่วงคะแนนปกติแต่มีแนวโน้มว่านิสิตที่ออกกำลังกายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 2) ผลการเปรียบเทียบระดับความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มนิสิตที่ออกกำลังกายและไม่ได้ออกกำลังกายมี

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ดี สุข อยู่ไม่แตกต่างกันแต่มีแนวโน้มว่านิสิตที่ออกกำลังกายมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คณิน ประยูรเกียรติ (2554) ศึกษาเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมนการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมนใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที โดยมีการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน 2) ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ (2554) ศึกษาเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

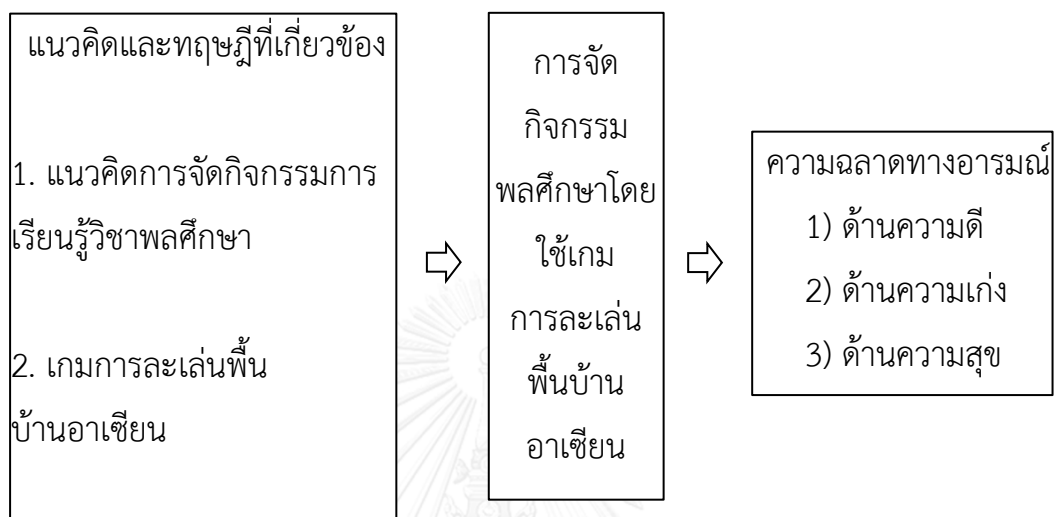
Laura L.T. (1998) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเซาว์อารมณ์รายบุคคลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะใช้โปรแกรมพัฒนาเซาว์อารมณ์รายบุคคล และพัฒนาหลักเหตุผลของกลุ่มทดลองพบว่าพัฒนาการความสามารถเซาว์อารมณ์อารมณ์เป็นรายบุคคลเมื่อเปรียบเทียบกับกรกระทำเป็นกลุ่มแล้วนั้นให้ผลที่ดีน้อยกว่า

Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna (2010) ทำการวิจัยเรื่องบทบาทของเกมนพื้นบ้านในการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่า เกมพื้นบ้านเกมบลาเตียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นและสามารถนำมาเปรียบเทียบกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทันสมัยในปัจจุบันทดสอบ 12 สัปดาห์โดยการให้ออกกำลังกายด้วยการกระโดดในแนวตั้งระยะเวลา 30 นาที เข้าและเย็น 6 วันต่อสัปดาห์ผลการทดลองพบว่ากลุ่มการทดลองที่เข้าโปรแกรมฝึกเกมบราเตียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยพลังระเบิดในกล้ามเนื้อได้ดี

แมตชู ที.วากาโซว์ (Madhuri T. Wangchuoure, 2003 อ้างถึงใน ปณิฐา เรื่องปัญญาวุฒิ, 2556) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาและคุณค่าเกมพื้นเมืองอินเดียโค-โค จากการวิจัยพบว่าเกมพื้นเมืองอย่าง โค-โค เล่นในประเทศอินเดียและกลายเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในการแข่งขันในบางประเทศแถบเอเชียใต้ เกม โค-โค มีพื้นฐานจากหลักการทางธรรมชาติของการพัฒนาทางกายและช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีระหว่างเยาวชนซึ่งไม่ได้เป็นเพียงการวิ่งหรือ ไล่จับ เท่านั้นหากหมายถึงการเอาชนะที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกายคำสั่งขั้นสูง ความอ่อนตัว ความเร็ว ความอดทนและความแข็งแรงของผู้เล่น การวิ่งไล่จับและการหมุนตัวทำให้เกมมีความตื่นเต้นและน่าสนใจมากขึ้นเกมนี้มีคุณค่าทางด้านสังคมจิตวิทยา คุณธรรมและประวัติศาสตร์

เทรปป่า และ ฟริค (Treppa and Frik, 1972 อ้างถึงใน จักรี อรชุน, 2550) ทำการวิจัยเรื่องผลของกลุ่มมาราธินที่มีต่อความเข้าใจตนเองโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้นมีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์ มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ระเบียบวิธีวิจัยในครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

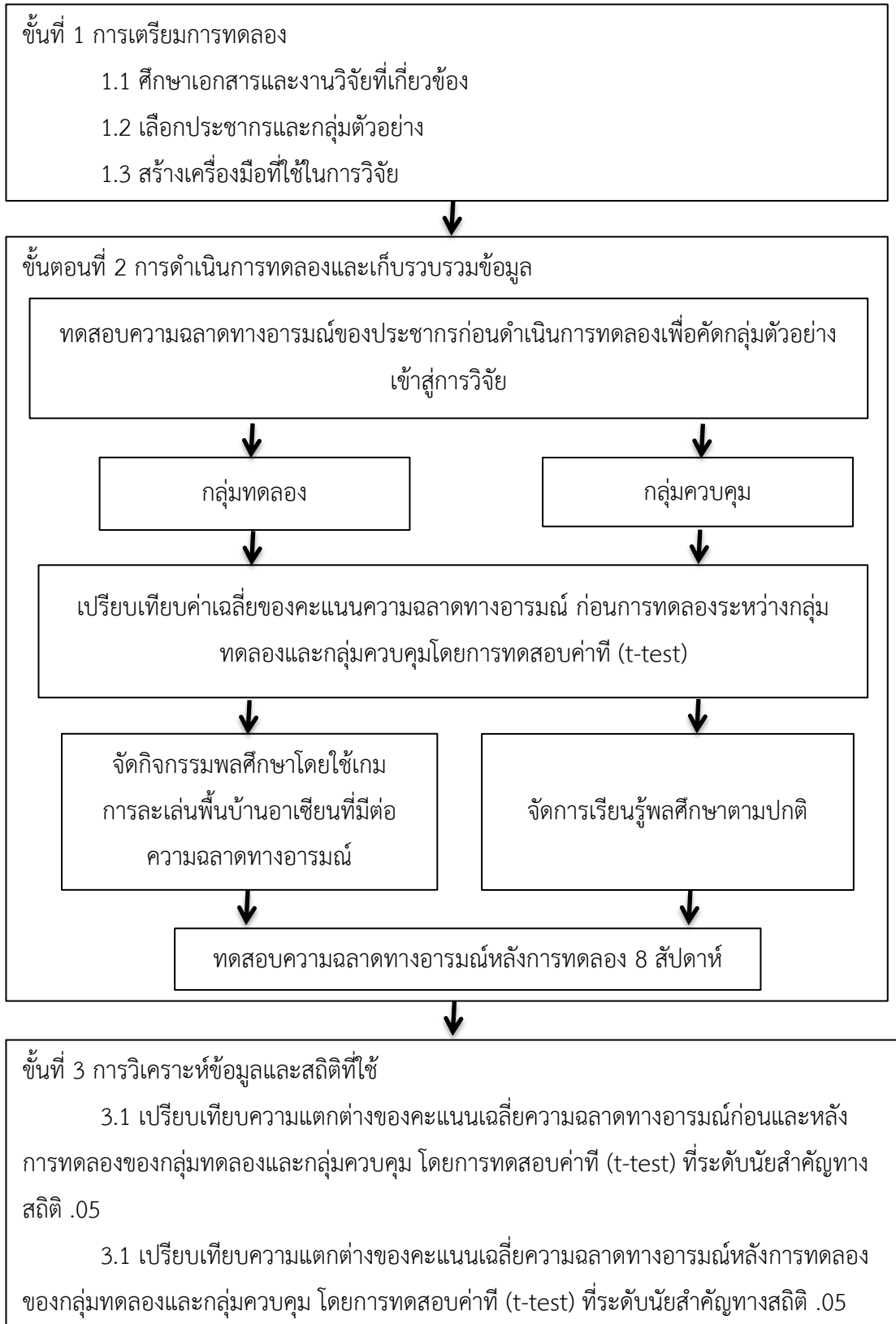
- 2.1 การกำหนดแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังแสดงในแผนภาพที่ 1

ภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม
พลศึกษา
- 1.1.2 ศึกษาหนังสือ เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้านอาเซียนจากงานวิจัย ตำราและ
เอกสารต่างๆเพื่อสร้างตารางการวิเคราะห์
- 1.1.4 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นพื้นบ้านอาเซียนและการ
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่น
พื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มทดลอง

- 1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับประถมศึกษา โรงเรียน
วิเชียรชม จังหวัดสงขลา จำนวน 1983 คน
- 1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวิเชียรชม จังหวัด
สงขลา สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1 จำนวน 40 คนที่มีผลการทดสอบ
ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับน้อยคือคะแนนต่ำกว่า 40 คะแนนและได้รับความยินยอมจาก
ผู้ปกครองในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้
- 1.2.3 จัดนักเรียนที่คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 40 คะแนน ออกเป็น 2
กลุ่ม กลุ่มละ 20 คนโดยเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย และทำการสุ่มด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย
(Random Assignment) โดยวิธีการจับสลาก เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่การทดลองเป็นกลุ่มทดลอง
จำนวน 20 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย
- 1) แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อ
ความฉลาดทางอารมณ์
 - 2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต

ขั้นตอนการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้านอาเซียนจากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่างๆเพื่อสร้างตารางการวิเคราะห์

2) คัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนจาก 10 ประเทศจำนวน 65 เกมโดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ของ วริภรณ์ ปนาทกุล (2531) ดังนี้

1. เป็นการเล่นที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมวัฒนธรรมอันดีงามของชาตินั้นและไม่เป็นการทารุณกรรมต่อสัตว์

2. เป็นการเล่นที่มีความเป็นสากล

2.1 ไม่เป็นการเล่นเฉพาะเทศกาล

2.2 ไม่เป็นการเล่นที่เล่นเฉพาะท้องถิ่น

3. เป็นการเล่นที่ไม่ได้เป็นการแข่งขันเพื่อการพนัน

4. เป็นการเล่นที่ไม่มีการล้อเลียนเหยียดหยามผู้อื่นอันจะนำไปสู่การ

ทะเลาะวิวาทและ

3) ได้เกมที่ผ่านการคัดกรองตามเกณฑ์ จำนวน 59 เกม จากนั้นผู้วิจัยนำเกมทั้งหมดไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (รายชื่อภาคผนวก ก) โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง พิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเนื้อหาวิธีการเล่นเกมตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านคือ เก่ง ดี สุข

4) ผู้วิจัยนำเกมที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ด้านจำนวน 19 เกม นำไปสร้างแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยพิจารณาครบถ้วนของทุกประเทศในอาเซียนจำนวน 16 เกมได้แก่

1. Patintero (บอลลูกโป่ง) 2. Kra Tai Kha Deaw (กระต่ายขาเดียว) 3. Bola Beracon (ลูกบอลพิช) 4. Calah Asin (บอลลูกโป่ง) 5. Tiger Eat Cow (เสือกินวัว) 6. Choi Keo Nhau (ตึงกัน) 7. Chaij Nees (ขี้ม้า) 8. Kyak Hpa Khun (ตีไก่) 9. Tinh Ovleuk (ชื้อแดงโม) 10. Tee Jap (ตีจับ) 11. Tu/Tag (ตีจับ) 12. Hilahang Lubid (ชักเย่อ) 13. Chhma Denh (แมวไล่หนู) 14. Pongrot Koun Kramom (ขโมยเจ้าสาว) 15. Chak Cheung Muoy (กระโดดขาเดียว) 16. Htote si Toe (บอลลูกโป่ง)

5) นำแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97

7) แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปีของกรมสุขภาพจิต

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบประเมินที่กำหนดให้ใช้ในกลุ่มอายุ

6-11 ปี โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ โดยเลือกคำตอบให้ใกล้เคียงกับที่เป็นจริงมากที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2546)

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ

| | |
|--------------|---|
| ไม่จริง | หมายถึงไม่เคยปรากฏ |
| จริงบางครั้ง | หมายถึงนานๆครั้ง |
| ค่อนข้างจริง | หมายถึงทำบ่อยๆหรือเกือบทุกครั้ง |
| จริงมาก | หมายถึงทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น |

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

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

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

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

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

| | |
|---------------|-------------|
| ไม่เป็นเลย | ให้ 4 คะแนน |
| เป็นบางครั้ง | ให้ 3 คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ 2 คะแนน |

| คะแนนดิบ ที่ได้ | ดี | | | เก่ง | | | สุข | | |
|--------------------|-------------------------|---|---------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| | 1.1 ควบคุม อารมณ์ | 1.2 ใส่ใจ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น | 1.3ยอม รับผิดชอบ | 2.1 มุ่งมั่นพ ยายา ยาม | 2.2 ปรับ ตัวต่อ ปัญหา | 2.3 กล้า แสดง ออก | 3.1 พอใจ ใน ตนเอง | 3.2 รู้จัก ปรับใจ | 3.3 รื่นเริง เบิก บาน |
| 5 คะแนน | | | | | | | | | |
| 6 คะแนน | | | | | 22 | 11 | 11 | 7 | 9 |
| 7 คะแนน | 10 | | 13 | 13 | 25 | 14 | 14 | 10 | 12 |
| 8 คะแนน | 13 | | 15 | 16 | 27 | 17 | 17 | 14 | 15 |
| 9 คะแนน | 16 | 15 | 18 | 18 | 30 | 20 | 20 | 17 | 18 |
| 10คะแนน | 19 | 17 | 20 | 20 | 33 | 23 | 23 | 20 | 21 |
| 11 คะแนน | 22 | 19 | 23 | 23 | 35 | 26 | 26 | 23 | 24 |
| 12 คะแนน | 25 | 21 | 25 | 25 | 38 | 29 | 29 | 27 | 26 |
| 13 คะแนน | 28 | 22 | 28 | 27 | 41 | 32 | 32 | 30 | 29 |
| 14 คะแนน | 31 | 24 | 30 | 30 | 43 | 35 | 35 | 33 | 32 |
| 15 คะแนน | 34 | 26 | 33 | 32 | 46 | 38 | 38 | 36 | 35 |
| 16 คะแนน | 37 | 28 | 35 | 43 | 49 | 41 | 41 | 40 | 38 |
| 17 คะแนน | 40 | 30 | 38 | 37 | 51 | 44 | 44 | 43 | 41 |
| 18 คะแนน | 43 | 32 | 40 | 39 | 54 | 47 | 48 | 46 | 43 |
| 19 คะแนน | 46 | 34 | 43 | 41 | 57 | 50 | 51 | 49 | 46 |
| 20 คะแนน | 48 | 36 | 45 | 44 | 59 | 53 | 54 | 53 | 49 |
| 21 คะแนน | 51 | 38 | 48 | 46 | 62 | 56 | 57 | 56 | 52 |
| 22 คะแนน | 54 | 40 | 50 | 48 | 64 | 59 | 60 | 59 | 55 |
| 23 คะแนน | 57 | 42 | 53 | 51 | 67 | 62 | 63 | 63 | 58 |
| 24 คะแนน | 60 | 44 | 55 | 53 | 70 | 65 | 66 | 66 | 60 |
| 25 คะแนน | 63 | 45 | 58 | 55 | | | | | |
| 26 คะแนน | 66 | 47 | 60 | 58 | | | | | |
| 27 คะแนน | 69 | 49 | 63 | 60 | | | | | |
| 28 คะแนน | 72 | 51 | 65 | 62 | | | | | |
| 29 คะแนน | | 53 | | | | | | | |
| 30 คะแนน | | 55 | | | | | | | |
| 31 คะแนน | | 57 | | | | | | | |

| คะแนนดิบ ที่ได้ | ดี | | | เก่ง | | | สุข | | |
|--------------------|-------------------------|---|---------------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| | 1.1 ควบคุม อารมณ์ | 1.2 ใส่ใจ เข้าใจ อารมณ์ ผู้อื่น | 1.3ยอม รับผิดชอบ | 2.1 มุ่งมั่นพ ยายาม | 2.2 ปรับ ตัวต่อ ปัญหา | 2.3 กล้า แสดง ออก | 3.1 พอใจ ใน ตนเอง | 3.2 รู้จัก ปรับใจ | 3.3 รื่นเริง เบิก บาน |
| 31 คะแนน | | 57 | | | | | | | |
| 32 คะแนน | | 59 | | | | | | | |
| 33 คะแนน | | 61 | | | | | | | |
| 34 คะแนน | | 63 | | | | | | | |
| 35 คะแนน | | 65 | | | | | | | |
| 36 คะแนน | | 67 | | | | | | | |

ที่มา : (กรมสุขภาพจิต, 2546)

- 1.3 กรอคะแนนที่ได้ลงในตารางข้างล่างให้สอดคล้องกับช่วงเกณฑ์คะแนนที่กำหนด
- 1.4 คัดคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมโดยนำคะแนนที่ทั้ง 9 ด้านมารวมกันแล้วหารด้วย 9

ตารางที่ 2 ตารางการแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี

| เกณฑ์ปกติ คะแนนที่ (T- Score Norms) | 1. ดี | | | 2. เก่ง | | | 3. สุข | | | ความฉลาดทาง อารมณ์รวม (คะแนนรวมทุก ด้าน ÷ 9) |
|--|-------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | |
| 50 – 100 | | | | | | | | | | |
| 40 – 49 | | | | | | | | | | |
| 0 - 39 | | | | | | | | | | |

ที่มา : (กรมสุขภาพจิต, 2546)

เกณฑ์คะแนนที่ระดับ ดี ตั้งแต่ 50 ขึ้นไป บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดีควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ระดับ ปานกลาง 40-49 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆอย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ระดับ น้อย ต่ำกว่า 40 คะแนน บ่งบอกว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆให้ดียิ่งขึ้นผู้ใหญ่จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design)

ภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง | การวัดก่อนการทดลอง | | การวัดหลังการทดลอง |
|---------------|--------------------|---|--------------------|
| E | O ₁ | x | O ₂ |
| C | O ₁ | | O ₂ |

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียน

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียน

O₁ = ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O₂ = ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้หลังการทดลอง

x = การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียน

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและการประเมินผล แก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้ เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ผู้วิจัยทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิตก่อนการ ทดลอง

2.3.2 การดำเนินการก่อนการทดลองการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกม การเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

2.3.3 ผู้วิจัยทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิตหลังการ ทดลอง 8 สัปดาห์

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและ หลังภายในกลุ่มทดลองและควบคุม

3.1.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการ ทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย \bar{x} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาก่อนการทดลองและหลังทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแล้วนำมาวิเคราะห์ผลและนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียงดังนี้

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน

ตอนที่ 1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents)

| องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ | กลุ่มทดลอง n=20 | | กลุ่มควบคุม n=20 | | t | p |
|---------------------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------|
| | (\bar{X}) | (SD.) | (\bar{X}) | (SD.) | | |
| ด้านดี | | | | | | |
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ | 41.60 | 5.25 | 42.65 | 3.12 | -.77 | .446 |
| 1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น | 38.25 | 4.59 | 34.35 | 5.65 | 2.40 | .022* |
| 1.3 ยอมรับผิดถูก | 39.55 | 6.11 | 38.55 | 6.03 | .52 | .605 |
| รวม | 39.80 | 3.64 | 38.52 | 3.47 | 1.14 | .261 |
| ด้านเก่ง | | | | | | |
| 2.1 มุ่งมั่นพยายาม | 39.80 | 4.56 | 38.65 | 6.16 | .67 | .506 |
| 2.2 ปรับตัวต่อปัญหา | 40.90 | 3.60 | 37.70 | 5.90 | 2.07 | .045* |
| 2.3 กล้าแสดงออก | 39.50 | 5.29 | 40.80 | 8.25 | -.59 | .556 |
| รวม | 40.07 | 3.17 | 39.05 | 4.91 | .78 | .441 |
| ด้านสุข | | | | | | |
| 3.1 พอใจในตนเอง | 36.10 | 7.03 | 37.70 | 7.70 | -.69 | .496 |
| 3.2 รู้จักปรับใจ | 39.45 | 5.71 | 38.40 | 6.63 | .54 | .595 |
| 3.2 รื่นเริงเบิกบาน | 37.20 | 10.17 | 33.55 | 10.13 | 1.14 | .262 |
| รวม | 37.58 | 4.56 | 36.55 | 5.20 | .67 | .508 |
| รวม 3 ด้าน | 38.10 | 2.07 | 36.80 | 2.84 | -1.90 | .076 |

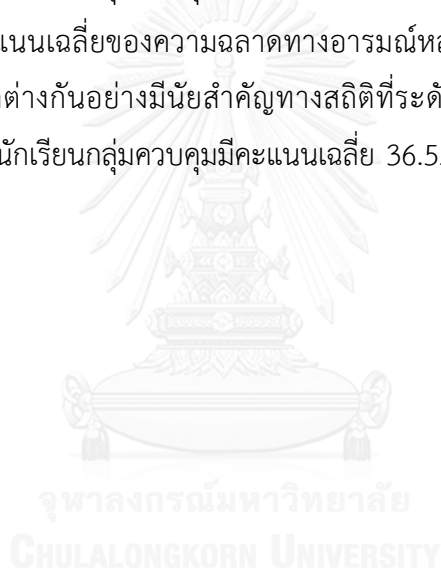
*p<.05

จากตารางที่ 3 พบว่าก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างภาพรวมทั้ง 3 ด้านกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 38.10 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับน้อย กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.80 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับน้อย

เมื่อแยกองค์ประกอบแต่ละด้านพบว่า ด้านดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 39.80 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 38.52

ด้านเก่ง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 40.07 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 39.05

ด้านสุข มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 37.58 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 36.55



ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง
ของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

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

| องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ | ก่อนการทดลอง n=20 | | หลังการทดลอง n=20 | | t | p |
|---------------------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|-------|-------|
| | (\bar{X}) | (SD.) | (\bar{X}) | (SD.) | | |
| ด้านดี | | | | | | |
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ | 41.60 | 5.25 | 46.80 | 9.95 | -2.23 | .027* |
| 1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น | 38.25 | 4.59 | 49.05 | 9.61 | -5.49 | .000* |
| 1.3 ยอมรับผิดถูก | 39.55 | 6.11 | 47.85 | 8.70 | -3.56 | .002* |
| รวม | 39.80 | 3.64 | 47.90 | 8.10 | -4.91 | .000* |
| ด้านเก่ง | | | | | | |
| 2.1 มุ่งมั่นพยายาม | 39.80 | 4.56 | 50.15 | 5.84 | -6.13 | .000* |
| 2.2 ปรับตัวต่อปัญหา | 40.90 | 3.60 | 51.45 | 9.10 | -5.93 | .000* |
| 2.3 กล้าแสดงออก | 39.50 | 5.29 | 48.85 | 8.77 | -4.51 | .000* |
| รวม | 40.07 | 3.17 | 50.15 | 6.39 | -7.39 | .000* |
| ด้านสุข | | | | | | |
| 3.1 พอใจในตนเอง | 36.10 | 7.03 | 51.45 | 8.48 | -6.25 | .000* |
| 3.2 รู้จักปรับใจ | 39.45 | 5.71 | 49.00 | 9.60 | -4.96 | .000 |
| 3.2 รื่นเริงเบิกบาน | 37.20 | 10.17 | 51.80 | 9.72 | -6.36 | .000* |
| รวม | 37.58 | 4.56 | 50.75 | 7.65 | -7.96 | .000* |
| รวม 3 ด้าน | 38.10 | 2.07 | 49.20 | 6.52 | -9.13 | .000* |

*p<.05

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 38.10 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ น้อย และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 49.20 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ ดี

เมื่อพิจารณาแยกองค์ประกอบแต่ละด้านพบว่าค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีก่อนการทดลองเท่ากับ 39.80 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ ควบคุมอารมณ์ 41.60 ใส่ใจและการเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 38.25 และยอมรับถูกผิด 39.55 และค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีหลังการทดลองเท่ากับ 47.90 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ ควบคุมอารมณ์ 46.80 ใส่ใจและการเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 49.05 และยอมรับถูกผิด 47.85 ตามลำดับ

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 40.07 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ มุ่งมั่นพยายาม 39.80 ปรับตัวต่อปัญหา 40.90 และกล้าแสดงออก 39.50 และค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 50.15 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ มุ่งมั่นพยายาม 50.15 ปรับตัวต่อปัญหา 51.45 และกล้าแสดงออก 48.85 ตามลำดับ

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สุขก่อนการทดลองเท่ากับ 37.58 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ พอใจในตนเอง 36.10 รู้จักปรับใจ 39.45 และรื่นเริงเบิกบาน 37.20 และ ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สุขก่อนการทดลองเท่ากับ 50.75 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ พอใจในตนเอง 51.45 รู้จักปรับใจ 49.00 และรื่นเริงเบิกบาน 51.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง
ของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง
ของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

| องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ | ก่อนการทดลอง n=20 | | หลังการทดลอง n=20 | | t | p |
|---------------------------------|----------------------|-------|----------------------|-------|-------|-------|
| | (\bar{X}) | (SD.) | (\bar{X}) | (SD.) | | |
| ด้านดี | | | | | | |
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ | 42.65 | 3.12 | 42.60 | 3.41 | .04 | .967 |
| 1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น | 34.35 | 5.65 | 38.35 | 6.54 | -2.67 | .015* |
| 1.3 ยอมรับผิดถูก | 38.55 | 6.03 | 40.50 | 8.19 | -1.07 | .300 |
| รวม | 38.52 | 3.47 | 40.48 | 4.35 | -1.89 | .074 |
| ด้านเก่ง | | | | | | |
| 2.1 มุ่งมั่นพยายาม | 38.65 | 6.16 | 41.35 | 8.79 | -1.19 | .250 |
| 2.2 ปรับตัวต่อปัญหา | 37.70 | 5.90 | 39.45 | 8.37 | -.82 | .421 |
| 2.3 กล้าแสดงออก | 40.80 | 8.25 | 43.25 | 7.53 | -.86 | .401 |
| รวม | 39.05 | 4.91 | 41.35 | 5.57 | -1.27 | .219 |
| ด้านสุข | | | | | | |
| 3.1 พอใจในตนเอง | 37.70 | 7.70 | 41.35 | 7.82 | -1.63 | .119 |
| 3.2 รู้จักปรับใจ | 38.40 | 6.63 | 41.15 | 7.18 | -1.16 | .261 |
| 3.2 รื่นเริงเบิกบาน | 33.55 | 10.13 | 37.80 | 13.86 | -1.74 | .099 |
| รวม | 36.55 | 5.20 | 40.10 | 7.53 | -2.15 | .045* |
| รวม 3 ด้าน | 36.80 | 2.84 | 39.40 | 5.60 | -1.99 | .060 |

*p<.05

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 36.80 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ น้อย และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 39.40 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ น้อย

เมื่อพิจารณาแยกองค์ประกอบแต่ละด้านพบว่าค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีก่อนการทดลองเท่ากับ 38.52 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ ควบคุมอารมณ์ 42.65 ใส่ใจและการเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 34.35 และยอมรับถูกผิด 38.55 และค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีหลังการทดลองเท่ากับ 40.48 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ ควบคุมอารมณ์ 42.60 ใส่ใจและการเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น 38.35 และยอมรับถูกผิด 40.50 ตามลำดับ

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 39.05 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ มุ่งมั่นพยายาม 38.65 ปรับตัวต่อปัญหา 37.70 และกล้าแสดงออก 40.80 และค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 41.35 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ มุ่งมั่นพยายาม 41.35 ปรับตัวต่อปัญหา 39.45 และกล้าแสดงออก 43.25 ตามลำดับ

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สุขก่อนการทดลองเท่ากับ 36.55 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ พอใจในตนเอง 37.70 รู้จักปรับใจ 38.40 และรื่นเริงเบิกบาน 33.55 และ ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สุขก่อนการทดลองเท่ากับ 40.10 มีค่าคะแนนแต่ละองค์ประกอบก่อนการทดลองดังนี้ พอใจในตนเอง 41.35 รู้จักปรับใจ 41.15 และรื่นเริงเบิกบาน 37.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test independents)

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) แบบเป็นอิสระต่อกัน

| องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์ | กลุ่มทดลอง n=40 | | กลุ่มควบคุม n=40 | | t | p |
|---------------------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------|
| | (\bar{X}) | (SD.) | (\bar{X}) | (SD.) | | |
| ด้านดี | | | | | | |
| 1.1 ควบคุมอารมณ์ | 46.80 | 9.95 | 42.60 | 3.41 | 1.79 | .082 |
| 1.2 ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น | 49.05 | 9.61 | 38.35 | 6.54 | 4.12 | .000* |
| 1.3 ยอมรับผิดถูก | 47.85 | 8.70 | 40.50 | 8.19 | 2.75 | .009* |
| รวม | 47.90 | 8.10 | 40.48 | 4.35 | 3.61 | .001* |
| ด้านเก่ง | | | | | | |
| 2.1 มุ่งมั่นพยายาม | 50.15 | 5.84 | 41.35 | 8.79 | 3.73 | .001* |
| 2.2 ปรับตัวต่อปัญหา | 51.45 | 9.10 | 39.45 | 8.37 | 4.34 | .000* |
| 2.3 กล้าแสดงออก | 48.85 | 8.77 | 43.25 | 7.53 | 2.17 | .037* |
| รวม | 50.15 | 6.39 | 41.35 | 5.57 | 4.64 | .000* |
| ด้านสุข | | | | | | |
| 3.1 พอใจในตนเอง | 51.45 | 8.48 | 41.35 | 7.82 | 3.92 | .000* |
| 3.2 รู้จักปรับใจ | 49.00 | 9.60 | 41.15 | 7.18 | 2.93 | .006* |
| 3.2 รื่นเริงเบิกบาน | 51.80 | 9.72 | 37.80 | 13.86 | 3.70 | .001* |
| รวม | 50.75 | 7.65 | 40.10 | 7.53 | 4.44 | .000* |
| รวม 3 ด้าน | 49.20 | 6.52 | 39.40 | 5.60 | -4.60 | .000* |

*p<.05

จากตารางที่ 6 พบว่าหลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมทั้ง 3 ด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 49.20 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.40 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับน้อย

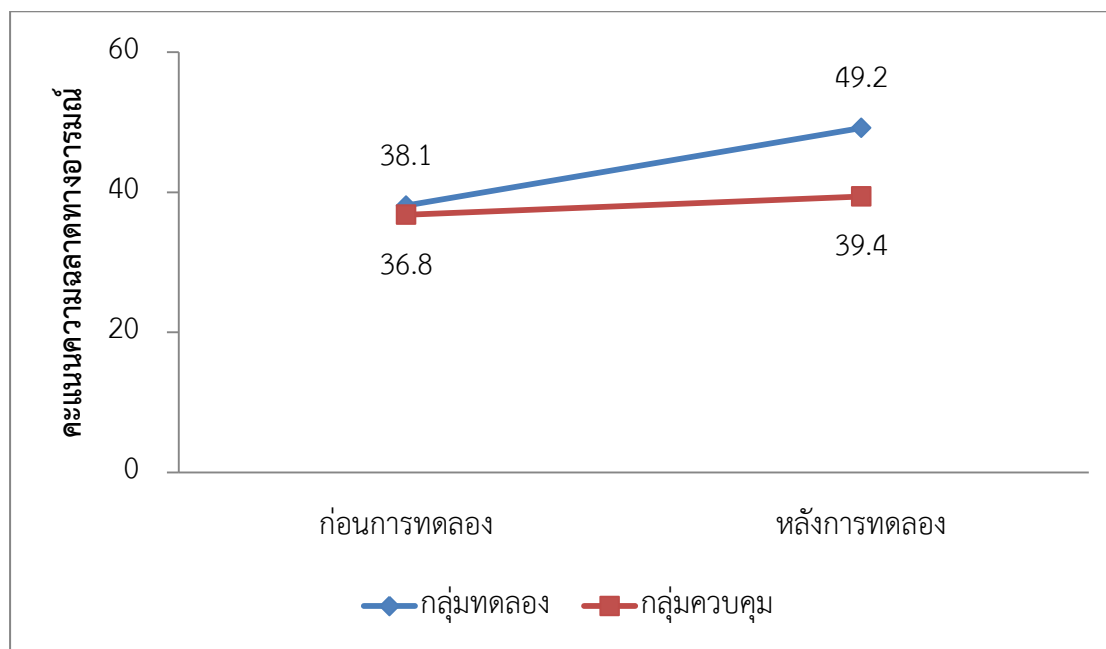
เมื่อแยกองค์ประกอบแต่ละด้านพบว่า ด้านดี มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 47.90 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 40.48

ด้านเก่ง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 50.15 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 41.35

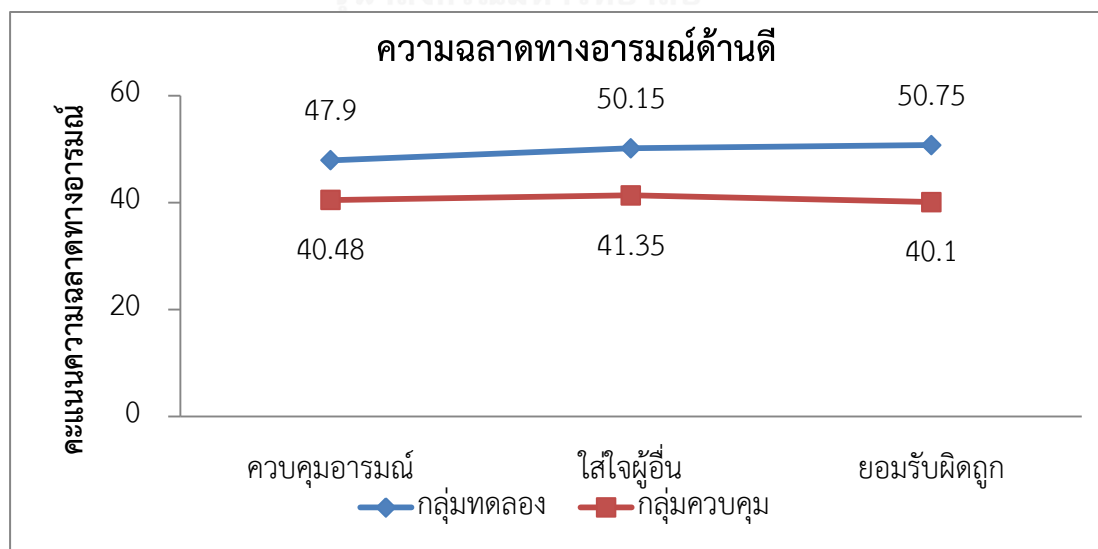
ด้านสุข มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 50.75 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 40.10

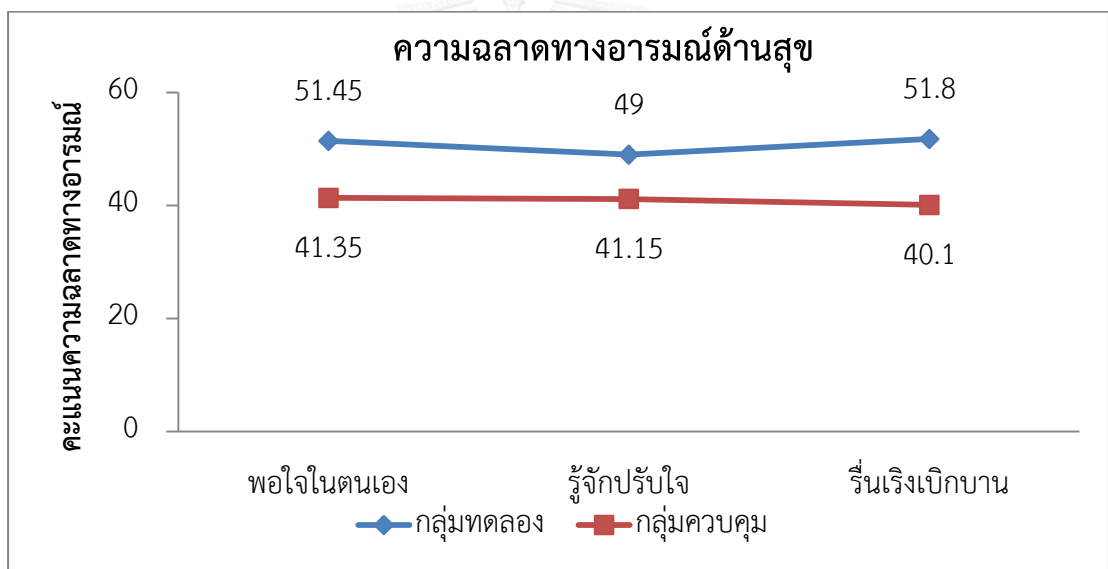
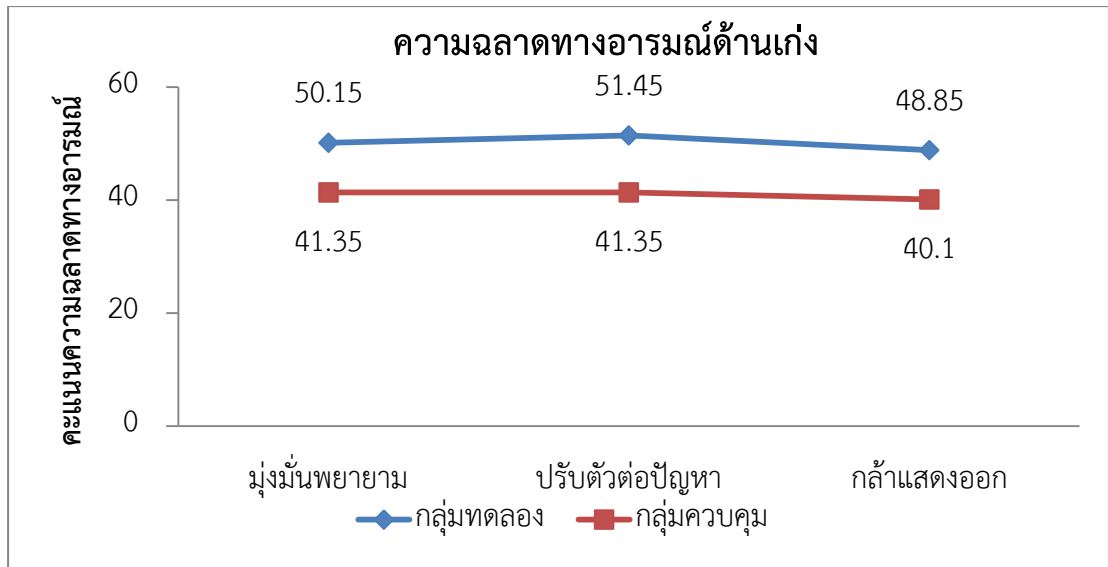
ส่วนในด้านดี องค์ประกอบควบคุมอารมณ์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 46.80 กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 42.6

ภาพที่ 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มควบคุมและกลุ่ม



ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม





บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนวิเชียรชม จังหวัดสงขลา จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต โดยกลุ่มทดลอง จะได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียน และกลุ่มควบคุมจะได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดวัดผลความฉลาดทางอารมณ์ โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าพารามิเตอร์ (t-test) ทดสอบสมมติฐานและสรุปผลจากค่าทางสถิติ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 38.10 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับน้อยและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 49.20 คือมีคะแนน

สถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 36.55 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 40.10

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 49.20 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดี นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 39.40 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับน้อย ส่วนค่าคะแนนในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้านมีผลดังนี้

ด้านดี ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 47.90 คือ กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 40.48

ด้านเก่ง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 50.15 คือ กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 41.35

ด้านสุข ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 50.75 คือ กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 40.10

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาที่มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. จากสมมุติฐานข้อที่ 1. กลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิเคราะห์พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 38.10 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับน้อยและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 49.20 คือมี

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องสมมติฐานการวิจัยในข้อที่ 1 โดยกลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลองในทุกองค์ประกอบซึ่งประกอบไปด้วยด้านดี ควบคุมอารมณ์ ใส่ใจและเข้าใจผู้อื่น ยอมรับผิดถูก ด้านเก่ง มุ่งมั่นพยายาม ปรับตัวต่อปัญหา กล้าแสดงออก ด้านสุข พอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ รื่นเริงเบิกบาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น กิจกรรมเกม Kyak Hpa Khun (ตีไก่) เป็นการเล่นโดยให้นักเรียนนั่งยองๆมือประสานไว้ใต้เข่าแล้วกระโดดชนกับฝ่ายตรงข้าม นอกจากเกิดความสนุกสนานแล้วยังทำให้นักเรียนได้รับการฝึกฝนและเกิดการพัฒนาในด้านดี เพราะผู้เล่นต้องรู้จักการควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธแค้นมีการปะทะกันและในขณะที่เดียวกันก็ต้องใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่นด้วยในขณะที่เล่นสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (2543) ในข้อ 1. รู้ทัน ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไรและรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นซื้อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึงก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณาเพื่อจะหาโอกาสปรับปรุงหรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น และข้อ 3. จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทันและหาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่จ่อมจมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจโดยหางานหรือกิจกรรมทำเพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นเป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ในทุกกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนผู้เรียนต้องเจอสถานการณ์ที่ต่างกันออกไป นักเรียนต้องรู้จักปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาต่างๆสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้และแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับจิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2540) ได้กล่าวว่า การเล่นแต่ละชนิดให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน ซึ่งคุณค่าที่ได้จะได้มากได้น้อยแตกต่างกันตามลักษณะของการเล่น คุณค่าของการเล่นทางพลศึกษาสามารถประมวลได้ดังต่อไปนี้ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสติปัญญา การเล่นเกมช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกใช้ความคิด การสังเกต การวินิจฉัยปัญหา การแก้ไข ฝึกการแก้ตัดสินใจที่ดี ส่งเสริมให้ได้มีการเรียนรู้สิ่งต่างๆมากขึ้นและส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และทางด้านสังคม และสอดคล้องกับเดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ที่ศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับทักษะของเด็กก่อนอนุบาล

เปรียบเทียบ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้าน ไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ในขณะที่ทำกิจกรรมผู้วิจัยใช้คำพูดชมเชยเมื่อนักเรียนทำได้เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง มีกำลังใจในการทำกิจกรรมต่อ อีกทั้งกิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข ความผ่อนคลาย ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขสอดคล้องกับ ละมุน ชัชวาลย์ (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นการเล่นของเด็กที่นิยมเล่นกันในท้องถิ่น และ เล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินอาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาของเด็กและเป็นเครื่องหมายการแสดงออกถึงความริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กอีกด้วย

2. จากสมมุติฐานข้อที่ 2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 49.20 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดี นักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 39.40 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องสมมุติฐานการวิจัยในข้อที่ 2 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเองและแสดงออกให้เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนนักเรียนเกิดความฉลาดทาง

อารมณ์มากกว่าการจัดการเรียนรู้ตามปกติ เช่น กิจกรรมเกมที่ 2. Kra Tai Kha Deaw (กระต่ายขาเดียว) ที่ผู้ใ้สามารถไล่ได้เพียงขาเดียว ส่วนผู้หนึ่งวิ่งได้สองขา ซึ่งก่อให้เกิดความหงุดหงิด และอาจโมโหได้ ต้องรู้จักแยกแยะอารมณ์ สอดคล้องกับ อริยา คูหา (2548) เสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 1. ฝึกการรู้จักคุณค่าในตนเอง รับผิดชอบ ความจริงแห่งอารมณ์ของตนเอง ตระหนักและรู้จักตนเองในแง่ดี ชื่นชมตนเองได้ 2. ฝึกการแยกแยะถึงลักษณะของอารมณ์ชนิดต่างๆทั้งที่เป็นอารมณ์ที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา แล้วหาทางเลือกการแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม 3. เรียนรู้การปฏิบัติตนตามกรอบกติกาของสังคม 4. รู้จักฝึกและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง 5. ฝึกการเรียนรู้อารมณ์ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอและเราไม่ควรแสดงอารมณ์ทุกอย่าง 6. ชื่อตรงต่อการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งคำพูดการกระทำและความคิด 7. ฝึกการยับยั้ง ควบคุม ถ่ายเทและระบายอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมรู้จักไตร่ตรองก่อนจะแสดงออกทุกครั้งจึงเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมการพัฒนาอารมณ์ด้านด้านดีให้นักเรียนเป็นอย่างดี

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านแง่การจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมและการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เช่น กิจกรรมเกมที่ 5 Tiger Eat Cow (เสือกินวัว) นักเรียนต้องรู้จักการแก้ปัญหาในการที่จะต้องฝ่าวงล้อมเข้าไปจับผู้เล่นที่เป็นวัวแต่ก็ต้องแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อรักษาสัมพันธภาพผู้อื่น ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองในการแก้ไขปัญหาในกิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนต้องใช้ความคิดในการควบคุมอารมณ์และคิดแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอนให้สามารถเอาชนะในกิจกรรมเกมนั้นได้ภายใต้กติกาที่กำหนด

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2543) ที่ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ในข้อ 8.เชื่อมั่นในตนเอง จากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และยังเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ให้นักเรียนเกิดความผ่อนคลายพร้อมต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆอยู่เสมอ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. องค์กรประกอบความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ในรายละเอียดการควบคุมอารมณ์ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกัน อาจจะทำการศึกษาเกมที่ตั้งออกไปเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่เพื่อการพัฒนาต่อไป

2. ในการทำกิจกรรมการเล่นที่บ้านอาเซียนควรให้ความระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยมาเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยคอยเน้นย้ำเรื่องความปลอดภัยตลอดการทำกิจกรรม เช่นเกม Bola Beracun (ลูกบอลพิษ) Choi Keo Nhai (ดิงกัน) Tinh Ovleuk (ชื้อแดงโม)

3. ขนาดของจำนวนนักเรียนในการทดลอง 20 คน ทำให้การจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมแต่ในโรงเรียนทั่วไป 1 ห้องมักจะมีจำนวนนักเรียน 30-40 คน อาจจะต้องมีการจัดกลุ่มเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเล่นอย่างทั่วถึงกันทุกคน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเกี่ยวกับ ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับอื่นๆ
2. ควรเพิ่มวิธีการเก็บข้อมูลโดยการใช้วิธีสังเกตและสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. ควรมีการศึกษาวิจัยกิจกรรมการเล่นที่บ้านอาเซียน ที่ส่งผลต่อตัวแปรอื่นๆ
4. ควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและเพิ่มเติมเพื่อให้เห็นถึงพฤติกรรมของผู้เรียนขณะทำกิจกรรมทำให้ได้ผลการวิจัยที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก อายุ 3-11 ปีสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง. กรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กรมสุขภาพจิต. (2548). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กรมสุขภาพจิต. (2554). สถานการณ์ปัญหาสุขภาพวัยรุ่น. Retrieved 1 สิงหาคม พ.ศ. 2557, from www.dmh.go.th/downloadportal/Strategy/วัยรุ่น.pdf

กรวิดา ศรีสุตา. (2547). ผลของการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกล์แมนที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

คณิน ประยูรเกียรติ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกล์แมน วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จักรี อรชุน. (2550). ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาวิชาโนบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2540). เกมเบ็ดเตล็ด. ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. (2529). การละเล่นของไทย คติชนวิทยา เอกสารนิเทศการศึกษา. กรมการฝึกหัดครู(ฉบับ 184 หน่วย การศึกษานิเทศก์).

- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เฉลิมศักดิ์ เยี่ยมเพื่อน. (2547). ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ซัชชัย โกมารทัต. (2549). กีฬาพื้นเมืองภาคกลาง. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กก่อนอนุบาล วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5, 21.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2533). การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: พิมพ์ศรีรุ่งเรือง.
- ธำนิษฐ์ บุญญาลงกรณ์. (2547). เจตคติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ. (2556). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พระราชวรมนี (ประยูร ธมมจิตโต). (2542). อีคิว ในแนวพุทธศาสนา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 5, 7-13.
- ไพรวลัย ตันลาพุด. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). ผลของโปรแกรมเน้นพัฒนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ ของนักศึกษา
ในระดับมหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพล
ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ. (2530). กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- ละมุล ชัชวาลย์. (2543). ผลของการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยประกอบคำถามปลายเปิด
ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการศึกษา
ปฐมวัย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วรรณษา บุญประเสริฐ. (2554). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้นอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความ
ฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางจริยธรรมสำหรับพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์ครุศา
สตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา นอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะ
ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผล
ทางพลศึกษา: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรภรณ์ ปนาทกุล. (2531). การเล่นเกมของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยา
สาส์นจัดพิมพ์.
- วันทนา ธีระพุทธิชัย. (2544). ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
เทคนิคในจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิราภรณ์ ปนาทกุล. (2531). การเล่นเกมของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- สบสันต์ มหานิยม. (2547). งานวิจัยผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ศูนย์วิจัย
และพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2534). คู่มือการจัดกิจกรรมเกมและการเล่น
กลางแจ้งสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สุพัตรา ตาลดี. (2551). การศึกษาความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรม
การเล่นพื้นบ้าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและ
การสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อริยา คูหา. (2548). อารมณ์ : พลังแห่งชีวิตเพื่อการเรียนรู้. ปัตตานี โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- อาริสา จะระ. (2554). การเล่นเกมพื้นบ้านไทย. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.

อารีย์ พันธุ์ณี. (2546). จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนรู้การสอน. กรุงเทพฯ: ไผ่หม้อดเค็ดเคท.

ภาษาอังกฤษ

Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna. (2010). The role of folk games in fitness development. British Journal Sport Med 44(i75-i75).

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

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Book.

Laura L.T. (1998). Emotional Intelligence : Implications for Individual Performance (Empathy). Dissertation Abstracts International, 50-07, Second : B,page : 3747.





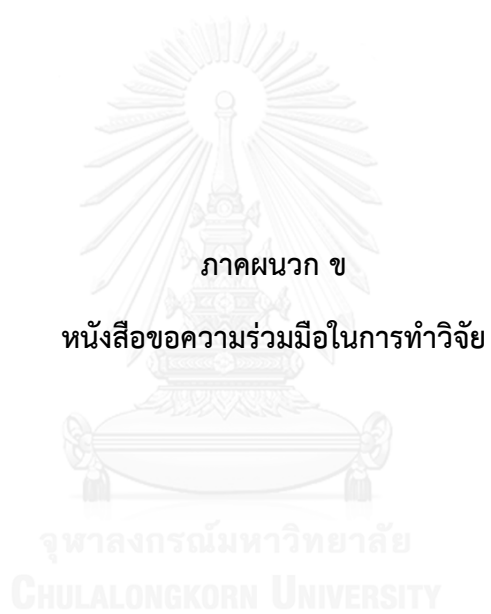
ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร วรรณศิริ
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานิต โกศลอินทรีย์
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา
ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนพลศึกษา
5. ครูสันติ อินทรไพบูลย์
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนวิเชียรชม จังหวัดสงขลา





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 608

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58- 0011 วันที่ 9 มกราคม 2558

เรื่อง ขอกเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจคน

ด้วย นายพีรวัฒน์ ชลเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรณะ ดิงศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ ไกร์ขอเชิญ รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจคน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ สัตว์วิจัยจะได้ประสานงาน ในรายละเอียดต่อไป (เบอร์โทรศัพท์ติดต่อผู้วิจัย 087-390-2312 e-mail : sk126peerawat@hotmail.com)

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตั้งกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 608

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58- 0012 วันที่ 9 มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อถาว วรรณศิริ

ด้วย นายพีรวัฒน์ ชลเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกระดานเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ตังศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ โคร้ ขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อถาว วรรณศิริ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป (เบอร์โทรติดต่อ นิสิตผู้วิจัย 087-390-2312 e-mail : sk126peerawat@hotmail.com)

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)
รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58- 0010

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มาณิต โกศลอินทรีย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายพีรวัฒน์ ชลเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศรัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ ใ้รขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนอนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

(เบอร์โทรติดต่อนิสิตผู้วิจัย 087-390-2312 e-mail : sk126peerawat@hotmail.com)



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/58- 0008

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ถนยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายพีรวัฒน์ ชลเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ตึงศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ ไคร้ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป.

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

(เบอร์โทรศัพท์ต่อนิสิตผู้วิจัย 087-390-2312 e-mail : sk126peerawat@hotmail.com)



ที่ ศบ 0512.6(2791.10)/58- 0009

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

9 มกราคม 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ครูสันติ อินทรไพบุลย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายพิรวัฒน์ ชลเจริญ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงสภหทัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ ใ้ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 608

(เบอร์โทรศัพท์คณบดีผู้วิจัย 087-390-2312 e-mail : sk126pecrawa@hotmail.com)



**การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่น
 พื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา**
 แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
 อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 1

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Patintero มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Patintero มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Patintero มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Patintero มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

**แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
 อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 2**

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Kra Tai Kha มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Kra Tai Kha มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Kra Tai Kha มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Kra Tai Kha มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 3

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Bola Beracun มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Bola Beracun มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Bola Beracun มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Bola Beracun มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 4

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Calah Asin มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Calah Asin มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Calah Asin มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเกม Calah Asin มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 5

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|--|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Tiger Eat Cow มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 5 | | | 1 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Tiger Eat Cow มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Tiger Eat Cow มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Tiger Eat Cow มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 1 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 6

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|--|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Choi Keo Nhau มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Choi Keo Nhau มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Choi Keo Nhau มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Choi Keo Nhau มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 7

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Chajj Nees มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Chajj Nees มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Chajj Nees มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Chajj Nees มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 8

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|--|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Kyak Hpa Khun มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 5 | | | 1 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Kyak Hpa Khun มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Kyak Hpa Khun มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Kyak Hpa Khun มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 1 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 9

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Tinh Ovleuk มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 5 | | | 1 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Tinh Ovleuk มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Tinh Ovleuk มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Tinh Ovleuk มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 1 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 10

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษามีโดยใช้ เกม Tee Jap มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Tee Jap มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Tee Jap มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Tee Jap มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 11

| รายการประเมิน | ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Tee Jap มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Tee Jap มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Tee Jap มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Tee Jap มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 12

| รายการประเมิน | ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|--|-------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Hilahang Lubid มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 5 | | | 1 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Hilahang Lubid มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Hilahang Lubid มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Hilahang Lubid มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 1 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 13

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|---|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Chhma Denh มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 5 | | | 1 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Chhma Denh มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Chhma Denh มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Chhma Denh มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 1 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 14

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|--|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Pongrot Koun Kramom มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Pongrot Koun Kramom มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Pongrot Koun Kramom มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Pongrot Koun Kramom มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 15

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|--|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Chak Cheung Muoy มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Chak Cheung Muoy มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Chak Cheung Muoy มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Chak Cheung Muoy มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 16

| รายการประเมิน | ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | หมายเหตุ |
|--|-----------------------------|---|----|-----|----------|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกม Htote si Toe มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา | 4 | 1 | | 0.8 | |
| 2. กิจกรรมพลศึกษา เกม Htote si Toe มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกม Htote si Toe มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เกม Htote si Toe มีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| 5. การประเมินผลมีความเหมาะสม | 5 | | | 1 | |
| เฉลี่ยรวม | 0.96 | | | | |

ภาคผนวก ง

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 1

| | |
|----------------|--|
| เกม | Patintero (บอลลูกโป่ง) |
| ประเทศ | ฟิลิปปินส์ |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้างทั่วไป เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | ทีมละ 6 คน |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Patintero ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- ตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Patintero

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันแล้วขีดเส้นบนพื้นให้เป็นตารางขนาดไม่กว้างหรือแคบเกินไป จำนวน 3 แถว 6 ช่องตาราง
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเป้ายิงลูกเพื่อแบ่งเป็นฝ่ายจับและฝ่ายหนี ซึ่งฝ่ายจับจะเข้าประจำตำแหน่งของตนเองบนเส้นตาราง 1 คนต่อ 2 ช่องตารางและวิ่งไปมาได้เฉพาะตามแนวเส้นตรงและเส้นนอกของตารางเท่านั้น
- เริ่มเล่นโดยทีมหนีต้องวิ่งหลบหลีกการดักจับของฝ่ายจับให้ได้ทั้งหมดจึงจะเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าถูกจับได้ก็จะเป็นฝ่ายแพ้ และต้องเป็นฝ่ายจับเมื่อเริ่มเกมใหม่

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Patintero

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Patintero
 - ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Patintero
- ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองขณะเล่นเกม
- ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะเล่นเกมและคิดวิธีการแก้ไขปัญหาได้เหมาะสม
- ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์



แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 2

| | |
|----------------|---|
| เกม | Kra Tai Kha Deaw (กระต่ายขาเดียว) |
| ประเทศ | ไทย |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้างในที่ร่มหรือกลางแจ้ง |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์เกม Kra Tai Kha ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Kra Tai Kha

- ขีดเส้นบนพื้นให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่พอสมควรและแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกัน โดยให้แต่ละฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายไหนจะเป็นกระต่ายก่อน
- ฝ่ายที่เป็นกระต่ายแต่ละคนต้องคิดชื่อไว้คนละหนึ่งชื่อเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามหรือฝ่ายที่เป็นกระต่ายที่มีชื่อตรงกับที่ถูกเรียกก็จะวิ่งกระโดดขาเดียวเข้ามาในกรอบสี่เหลี่ยม เช่น มีฝ่ายละ 4 คน ฝ่ายที่เป็นกระต่ายคิดชื่อไว้แล้วคือ กล้วย เงาะ ส้ม แดงโม ฝ่ายผู้เล่นเรียกชื่อ กล้วย ฝ่ายที่เป็นกระต่ายที่คิดชื่อกล้วยไว้ก็ต้องวิ่งกระโดดขาเดียวออกมา
- เมื่อเลือกกระต่ายได้แล้วฝ่ายที่เป็นกระต่ายต้องวิ่งกระต่ายขาเดียวไล่จับแตะคนของฝ่ายเล่นใครโดนจับต้องออกจากการเล่นไปแต่ถ้ากระต่ายเปลี่ยนขาหรือขาแตะพื้นต้องออกจากการเล่นทันทีและเลือกกระต่ายตัวใหม่

ขั้นตอนกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Kra Tai Kha

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Kra Tai Kha
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Kra Tai Kha

ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองขณะเล่นเกมและแสดงออกอย่างเหมาะสม

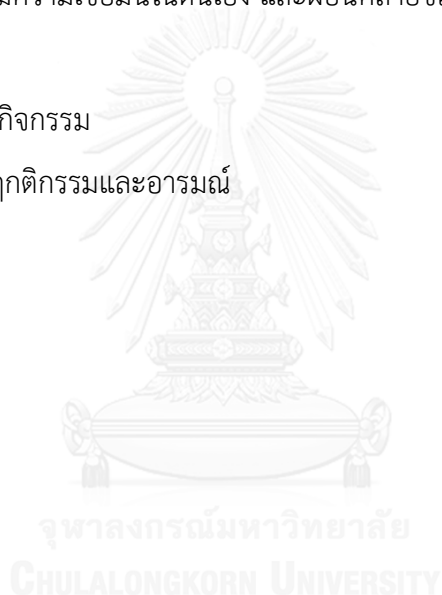
ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะเล่นเกมและคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาและมุ่งมั่นที่

จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์



แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 3

| | |
|----------------|--|
| เกม | Bola Beracun (ลูกบอลพิษ) |
| ประเทศ | มาเลเซีย |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้างในที่ร่มหรือกลางแจ้ง |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 10 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ลูกบอลขนาดเล็ก 1 ลูก |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์เกม Bola Beracun ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีปฏิบัติและวิธีการเล่นเกม Bola Beracun

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันและตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็น ฝ่ายขว้างลูกบอล และ ฝ่ายหลบลูกบอล
- ให้ฝ่ายขว้างลูกบอลยืนเป็นวงกลมขนาดใหญ่ ล้อมรอบฝ่ายหลบลูกบอลที่อยู่กลางวงกลม
- ผู้เล่นฝ่ายขว้างลูกบอลต้องขว้างลูกบอลเข้าไปกลางวงกลมเพื่อให้ถูกผู้เล่นฝ่ายหลบลูกบอล และต้องถูกส่วนที่ต่ำกว่าเอวเท่านั้นโดยผู้เล่นที่ถูกลูกบอลต้องออกจากการเล่นและออกจากวงกลม
- ผู้เล่นฝ่ายหลบลูกบอลต้องหลบลูกบอลที่ขว้างมาแต่ถ้าออกจากวงกลมต้องออกจากการเล่นทันที

- ทีมฝ่ายขว้างลูกบอลต้องทำให้ทีมหลบลูกบอลเหลือผู้เล่นเพียงคนเดียวในวงกลมโดยทีมขว้างลูกบอล 5 ครั้งเพื่อให้ถูกผู้เล่นคนนั้นและเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าขว้างไม่ถูกเลยฝ่ายหลบลูกบอลจะเป็นฝ่ายชนะ

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ดำเนินการกิจกรรมเกม Bola Beracun

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Bola Beracun
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Bola Beracun

ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองขณะเล่นเกมและแสดงออกอย่างเหมาะสมและใส่ใจผู้อื่นขณะเล่นเกม

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมและคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 4

| | |
|----------------|---|
| เกม | Calah Asin (บอลลูกโป่ง) |
| ประเทศ | อินโดนีเซีย |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 6 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์เกม Calah Asin ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Calah Asin

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกัน ฝ่ายละ 3 คน
- ชิดเส้นบนพื้นให้เป็นตารางขนาดประมาณ 9x4 แบ่งเป็น 6 ช่องตาราง
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นผู้ปิดกั้นและผู้ฝาด่าน
- เริ่มเล่นโดยฝ่ายปิดกั้นเข้าประจำตำแหน่งของตนบนเส้นตาราง(1คน ต่อ 2 ช่องตาราง) และวิ่งไปมาได้เฉพาะตามแนวเส้นตรงและเส้นนอนของตารางเท่านั้นเพื่อปิดกั้นด่านไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามฝาด่านไปได้
- ส่วนฝ่ายผู้ฝาด่านก็ต้องพยายามหลบหลีกไม่ให้ผู้ปิดกั้นจับตัวได้ ซึ่งผู้ฝาด่านจะต้องฝาด่านไปให้ได้ทุกด่านและไม่มีผู้เล่นของฝ่ายตนถูกจับจึงจะเป็นผู้ชนะและได้เล่นเป็นผู้ฝาด่านอีกครั้ง แต่ถ้าผู้ปิดกั้นจับตัวผู้ฝาด่านได้ก็จะเป็นผู้ชนะและเปลี่ยนไปเป็นผู้ฝาด่านแทน

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ดำเนินการกิจกรรมเกม Calah Asin

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Calah Asin
 - ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Calah Asin
- ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองขณะเล่นเกม
- ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะเล่นเกมและคิดวิธีการแก้ไขปัญหาได้เหมาะสม
- ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์



แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 5

| | |
|----------------|--|
| เกม | Tiger Eat Cow (เสือกินวัว) |
| ประเทศ | บรูไนดารุสซาลาม |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงไม่จำกัดผู้เล่น |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Tiger Eat Cow ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีปฏิบัติและวิธีการเล่นเกม Tiger Eat Cow

- ให้ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นเสือใครจะเป็นวัวโดยคนที่เป็นเสือจะมี 1 คนและเป็นวัว 1 คน ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้จับมือกันเป็นวงกลมโดยเสือจะอยู่นอกวงกลมและเสืออยู่ในวงกลม
- เสือต้องฝ่าวงล้อมเข้าไปในวงกลมเพื่อจับวัวกินให้ได้ส่วนวัวก็ต้องหนีออกมาจากวงกลมให้เร็วที่สุด
- เมื่อเสืออยู่ในวงกลมแล้วจะออกมานอกวงกลมตามจับวัวผู้เล่นที่จับมือกันเป็นวงกลมก็ต้องคอยกันไม่ให้เสือออกไปจับวัวได้
- ถ้าเสือจับวัวได้ก็ถือว่าสิ้นสุดการเล่นผู้เล่นที่เป็นเสือและวัวต้องกลับไปยืนจับมือเป็นวงกลมและให้ผู้เล่นคนอื่นมาเป็นเสือกับวัวแทน

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ดำเนินการกิจกรรมเกม Tiger Eat Cow

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Tiger Eat Cow
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Tiger Eat Cow

ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองและความต้องการขณะเล่นเกมรวมทั้งใส่ผู้ใจผู้อื่นขณะเล่น

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะเล่นเกมและคิดวิธีการแก้ไขปัญหาได้เหมาะสม รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 6

| | |
|----------------|---|
| เกม | Choi Keo Nhau (ตึงกัน) |
| ประเทศ | เวียดนาม |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 8 ขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Choi Keo Nhau ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีปฏิบัติและวิธีการเล่นเกม Choi Keo Nhau

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกัน
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเข้าประจำที่ของตนโดยยืนเรียงแถวกัน (หันหน้าเข้าหาฝ่ายตรงข้าม)และต้องกอดเอวของคนข้างหน้าต่อไปกันเรื่อยๆ
- ผู้เล่นคนที่ 1 ของแต่ละฝ่ายคล้องมือทั้งสองข้างไว้ด้วยกันและประสานมือของตนไว้ให้แน่น
- เริ่มเล่นตึงกันโดยผู้เล่นทั้งสองฝ่ายออกแรงดึงเอวฝ่ายตนเองให้มากที่สุดเพื่อให้มือของฝ่ายตรงข้ามหลุดออกจากกันได้ ฝายใดมือหลุดออกจากกันก่อนฝายนั้นเป็นผู้แพ้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Choi Keo Nhau

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Choi Keo Nhau
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Choi Keo Nhau
 - ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองและความต้องการขณะเล่นเกมรวมทั้งใส่ใจผู้อื่นขณะเล่น
 - ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะเล่นเกมและคิดวิธีการแก้ไขปัญหาได้เหมาะสม รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์



แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 7

| | |
|----------------|--|
| เกม | Chaij Nees (ขี้ม้า) |
| ประเทศ | ลาว |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 10 คน |
| อุปกรณ์ | ถุงถั่วหรือลูกบอลขนาดเล็ก |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์เกม Chaij Nees ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Chaij Nees

- ผู้เล่นทุกคนต้องเป่าถุงหาคูหาผู้ชนะและผู้แพ้ เพื่อแบ่งออกเป็นสองฝ่าย จากนั้นทั้งสองฝ่ายจะส่งตัวแทนออกมาเป่าถุงหาคูอีกครั้ง เพื่อกำหนดว่าฝ่ายใดจะใดเป็นผู้ขี่ม้าและฝ่ายเป็นม้า ส่วนฝ่ายแพ้ก็นั่งกลายเป็นม้า
- ผู้เล่นทุกคนยืนเป็นรูปวงกลมและผู้เล่นที่เป็นม้าก็ต้องแบกผู้ขี่ม้าไว้บนหลังของตน
- ฝ่ายขี่ม้าโยนอุปกรณ์การเล่นไปให้ฝ่ายตนเองรอบๆวงกลม
- ผู้ขี่ม้าทุกคนต้องขำและรับอุปกรณ์ให้ได้แต่ถ้าคนใดทำอุปกรณ์ตกทุกคนก็ต้องรีบกระโดดลงจากหลังม้าทันทีแล้ววิ่งหนีให้เร็วที่สุด

- ฝ่ายม้าต้องรีบไปหยิบอุปกรณ์ที่ฝ่ายขี่ม้าทำตกลงมาแล้วขว้างให้ถูกผู้เล่นฝ่ายขี่ม้าเพื่อจะได้กลายเป็นฝ่ายขี่ม้าแทนแต่ถ้าขว้างไม่ถูกก็ต้องกลับไปเป็นม้าเหมือนเดิมและต้องเริ่มเล่นใหม่อีกครั้ง

ขั้นตอนกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Chaij Nees

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Chaij Nees
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Chaij Nees

ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองและความต้องการขณะเล่นเกมร่วมทั้งใส่ผู้ใจผู้อื่นขณะเล่น

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมมีความยืดหยุ่นในแก้ไขปัญหาได้เหมาะสม รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 8

| | |
|----------------|--|
| เกม | Kyak Hpa Khun (ตีไก่) |
| ประเทศ | เมียนมาร์ |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงไม่จำกัดผู้เล่นแต่ต้องเล่นเป็นคู่ |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Kyak Hpa Khun ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Kyak Hpa Khun

- ให้ผู้เล่นนั่งยองๆมือประสานกันไว้ได้ข้อพับ
- เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้ผู้เล่นแต่ละคนกระโดดชนฝ่ายตรงข้ามโดยใช้ด้านข้างลำตัวชน
- ผู้เล่นคนใดล้มหรือมือหลุดออกจากกันถือว่าเป็นฝ่ายแพ้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Kyak Hpa Khun

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Kyak Hpa Khun
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Kyak Hpa Khun

ด้านดี นักเรียนต้องรู้อารมณ์ของตนในขณะที่เล่นและควบคุมอารมณ์ของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสมใส่ใจผู้อื่นขณะเล่น

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมและสร้างขวัญกำลังใจให้ตนเองพร้อมแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองและผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์



แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 9

| | |
|----------------|---|
| เกม | Tinh Ovleuk (ซ็อแตงโม) |
| ประเทศ | กัมพูชา |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 7 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | เสา 1 ต้น |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Tinh Ovleuk ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Tinh Ovleuk

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันแล้วตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นแดงโมและฝ่ายใดเป็นผู้ซ็อแตงโม
- ผู้เล่นคนหนึ่งในฝ่ายแดงโมจะต้องเป็นตัวแทนขายแดงโม ส่วนผู้เล่นคนอื่นๆในทีมจะนั่งเรียงกันอยู่หลังเสา
- ผู้เล่นคนแรกของทีมแดงโมที่นั่งติดกับเสาคือหัวหน้าทีมแดงโมมีหน้าที่ยึดเสาไว้ให้แน่นที่สุด ในระหว่างการเล่น ส่วนผู้เล่นคนอื่นๆก็จะนั่งเกาะเอาคนข้างหน้าเรียงต่อกันไป
- ตัวแทนของฝ่ายผู้ซ็อแตงโมจะเริ่มเล่นถามซ็อแตงโมกับผู้ชาย ถ้าผู้ชายบอกว่า “ให้ไปดูแดงโมว่าสุกหรือดิบ” ถือเป็นสัญญาณการเริ่มต้นการเล่นซึ่งผู้ซ็อจะเข้าไปใกล้ๆแดงโมแล้วช่วยกัน

ดึงแต่งโมแต่ละลูกออกมาจากแถวที่นั้งเกาะเอวกันอยู่โดยแต่งโมทั้งหมดต้องพยายามเกาะเอวเพื่อนๆให้แน่นที่สุด

- ถ้าผู้ซ้อสามารถดึงแต่งโมออกมาจากแถวได้ทั้งหมดและจับหัวหน้าแต่งโมได้ทีมผู้ซ้อจะเป็นผู้ชนะ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Tinh Ovleuk

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Tinh Ovleuk
 - ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Tinh Ovleuk
- ด้านดี นักเรียนต้องรู้อารมณ์ของตนในขณะที่เล่นและควบคุมอารมณ์ของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสมใส่ใจผู้อื่นขณะเล่น
- ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมมีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองและผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 10

| | |
|----------------|---|
| เกม | Tee Jap (ตีจับ) |
| ประเทศ | ไทย |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 4 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Tee Jap ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Tee Jap

- ชิดเส้นแบ่งแดนไว้ที่พื้นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกันและให้อยู่กันคนละฝั่ง
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตกลงกันก่อนว่าฝ่ายไหนจะเริ่มตีก่อนซึ่งฝ่ายที่เป็นฝ่ายที่จะเริ่มเล่นก่อนโดยเลือกพวกของตนคนใดคนหนึ่งเข้าไปตีก่อน
- ผู้ตีต้องเดินเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้ามพร้อมกับออกเสียง “ตี” โดยต้องกลั่นหายใจเมื่อเข้าไปตีในแดนของฝ่ายตรงข้ามต้องพยายามเอามือแตะตัวของฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุดและต้องระวังตัวไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามดึงตัวเองไว้ไม่ให้กลับแดนหรือหมดเสียงตี
- เมื่อรู้ว่าจะหมดเสียงตีแล้ว ผู้ตีต้องรีบวิ่งกลับแดนของตนให้เร็วที่สุดก่อนจะหมดเสียงหากคนที่ตีกลับมายังแดนของตนแล้ว ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามคนใดที่ถูกผู้ตีแตะตัวต้องมาเป็นเชลยของอีก

ฝ่ายทันทีและรอให้ฝ่ายของตนเข้าไปตีช่วยกลับมา ฝ่ายที่มีเชลยต้องป้องกันไม่ให้คนที่ตีแตะมือช่วยเชลยได้

- ผลัดกันเป็นฝ่ายบุกหรือฝ่ายตีไปเรื่อยๆจนฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไม่เหลือผู้เล่นเลยหรือฝ่ายใดถูกจับตัวไปเป็นเชลยหมดถือว่าแพ้

ขั้นตอนกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Tee Jap

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Tee Jap
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Tee Jap

ด้านดี นักเรียนต้องรู้อารมณ์ของตนในขณะที่เล่นและควบคุมอารมณ์ของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสมใส่ใจและยอมรับผู้อื่นขณะเล่น

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมมีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาแสดงออกอย่างเหมาะสมแลมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 11

| | |
|----------------|---|
| เกม | Tu/Tag (ตีจับ) |
| ประเทศ | มาเลเซีย |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 8 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์เกม Tu/Tag ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Tu/Tag

- ขีดเส้นบนพื้นให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่พอสมควร และแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันโดยให้แต่ละฝ่ายตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็น ผู้วิ่ง และฝ่ายใดจะเป็นผู้ไล่
- ผู้เล่นฝ่ายไล่ต้องยืนอยู่นอกพื้นที่สี่เหลี่ยมด้านใดด้านหนึ่งส่วนผู้เล่นฝ่ายวิ่งทั้งหมดจะกระจายกันอยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยม
- ฝ่ายไล่ส่งผู้เล่นคนแรกเข้าไปในพื้นที่สี่เหลี่ยมเพื่อไล่ผู้เล่นฝ่ายวิ่ง
- ผู้ไล่ที่เข้าไปในพื้นที่สี่เหลี่ยมต้องวิ่งไล่จับพร้อมกับออกเสียง Tu โดยกลั้นหายใจขณะที่วิ่งไล่จับผู้วิ่ง ซึ่งผู้ไล่จะอยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยมได้ถ้ายังออกเสียง Tu อยู่ถ้าหมดเสียง Tu ก่อนวิ่งออกนอกพื้นที่สี่เหลี่ยมจะถูกตัดออกจากเล่นและฝ่ายผู้ไล่ต้องส่งผู้เล่นคนใหม่ลงไปเป็นผู้ไล่แทน
- ผู้เล่นฝ่ายวิ่งคนใดถูกจับได้หรือวิ่งออกนอกพื้นที่สี่เหลี่ยมจะถูกตัดออกจากการเล่นทันที

- การเล่นจะดำเนินต่อไปจนกว่าฝ่ายไล่หรือฝ่ายวิ่งจะออกจากการเล่นทั้งหมด (ถ้าฝ่ายไล่สามารถไล่จับฝ่ายวิ่งได้ทั้งหมดจะเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าฝ่ายไล่ถูกตัดออกจากการเล่นก่อนที่จะจับฝ่ายวิ่งได้ทั้งหมด ฝ่ายวิ่งจะเป็นผู้ชนะ)

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Tu/Tag

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Tu/Tag
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Tu/Tag

ด้านดี นักเรียนต้องรู้อารมณ์ของตนในขณะที่เล่นและควบคุมอารมณ์ของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสมใส่ใจและยอมรับผู้อื่นขณะเล่น

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมมีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาแสดงออกอย่างเหมาะสมแลมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 12

| | |
|----------------|---|
| เกม | Hilahang Lubid (ซึกเย่อ) |
| ประเทศ | ฟิลิปปินส์ |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 6 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | เชือกเส้นใหญ่ 1 เส้น ความยาวประมาณ 8 เมตรขึ้นไป (กำหนดจุดกึ่งกลางของเชือก โดยใช้ผ้าผูกไว้เป็นสัญลักษณ์) |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Hilahang Lubid ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- ตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Hilahang Lubid

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันและมีผู้ตัดสิน 1 คน
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเข้ายืนประจำที่เชือก เว้นระยะห่างจากฝ่ายตรงข้ามประมาณ 2-3 เมตร
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจับเชือกให้อยู่ในระดับเอว แล้วรอสัญญาณจากผู้ตัดสินโดยผู้ตัดสินจะยืนอยู่ตรงจุดกึ่งกลางของเชือก และให้ถือว่าจุดนี้เป็นเส้นชัย
- เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต้องออกแรงดึงเชือกให้มากที่สุดเพื่อให้จุดกึ่งกลางของเชือกที่ใช้ผ้าผูกไว้เข้ามาฝ่ายตนให้ได้
- ถ้าฝ่ายใดดึงให้จุดกึ่งกลางเข้ามาในฝั่งตนได้ฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Hilahang Lubid

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Hilahang Lubid
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Hilahang Lubid

ด้านดี นักเรียนต้องรู้อารมณ์ของตนในขณะที่เล่นและควบคุมอารมณ์ของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสมใส่ใจและยอมรับผู้อื่นขณะเล่นและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมมีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 13

| | |
|----------------|--|
| เกม | Chhma Denh (แมวไล่หนู) |
| ประเทศ | กัมพูชา |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 8-10 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Chhma Denh ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีปฏิบัติและวิธีการเล่นเกม Chhma Denh

- เลือกตัวแทนที่จะเล่นเป็นแมวกับหนู
- ผู้เล่นที่เหลือทั้งหมดยืนจับมือกันเป็นวงกลมขนาดใหญ่
- ให้ผู้เล่นที่เป็นหนูยืนอยู่กลางวงกลม ส่วนผู้เล่นที่เป็นแมวให้ยืนอยู่นอกวงกลม
- แมวต้องพยายามจับหนูให้ได้โดยไล่จับทั้งนอกวงกลมและในวงกลม
- การเล่นเกมนี้จะได้เปรียบแมว เพราะผู้เล่นที่จับมือกันเป็นวงกลมจะปล่อยให้หนูเข้าออกจากวงกลมได้อย่างง่ายดาย ส่วนแมวจะถูกผู้เล่นในวงกลมจับมือกันไว้อย่างเหนียวแน่นเพื่อไม่ให้แมวเข้าไปจับหนูได้ ซึ่งแมวสามารถกระโดดข้ามหรือทำให้มือของผู้เล่นคนอื่นๆหลุดออกจากกัน เพื่อเข้าไปภายในวงกลมได้

- ผู้เล่นในวงกลมที่มีมือหลุดออกจากกันจะถูกจับแพ้ทันที และต้องกลายเป็นแมวกับหนูในการเล่นครั้งต่อไป
- ถ้าแมวไม่สามารถทำให้มือของผู้เล่นในวงกลมหลุดออกจากกันได้การเล่นก็ยังคงดำเนินต่อไปจนกว่าแมวจะจับหนูได้หรือเลิกเล่น

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Chhma Denh

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Chhma Denh
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Chhma Denh

ด้านดี นักเรียนต้องรู้อารมณ์และความต้องการของตนในขณะที่เล่นและควบคุมอารมณ์ของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสมใส่ใจและยอมรับผู้อื่นขณะเล่น

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมมีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา แผนที่ 14

| | |
|----------------|---|
| เกม | Pongrot Koun Kramom (ขโมยเจ้าสาว) |
| ประเทศ | กัมพูชา |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 8 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Pongrot Koun Kramom ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Pongrot Koun Kramom

- ผู้เล่นคู่แรกจะต้องเลือกคู่ของตนเอง (สามีภรรยา)
- ผู้เล่นคนอื่นๆยืนจับมือกันเป็นวงกลม
- ผู้เล่นคู่แรกเดินจับมือกันไปรอบๆวงกลม(เดินที่รอบก็ได้ตามความต้องการ)
- เมื่อพร้อมเริ่มเล่นแล้วผู้เล่นคู่แรกจะเลือกมือของผู้เล่นที่ยืนอยู่เพื่อให้มาเป็นผู้เล่นคู่ที่สอง
- เมื่อได้คู่ที่สองแล้ว คู่แรกที่ตีต้องวิ่งให้เร็วที่สุดไปรอบวงกลมในขณะที่คู่ที่สองก็ต้องออกจากวงกลมและวิ่งไปในทิศทางตรงกันข้ามกับคู่แรกโดยทั้งคู่จะต้องจับมือคู่ของตนเพื่อเข้าไปยืนในพื้นที่ว่างของวงกลมให้ได้
- เมื่อทั้งสองคู่วิ่งมาถึงจุดที่จะสวนทางกัน แต่ละคู่จะต้องพยายามตีให้ฝ่ายตรงข้ามมือหลุดออกจากกัน

- ผู้เล่นคู่ใดมือไม่หลุดออกจากกัน และวิ่งเข้าไปในพื้นที่ว่างของวงกลมได้ก่อนจะเป็นผู้ชนะ ส่วนคู่ที่แพ้ต้องเดินไปรอบๆวงและเริ่มเล่นใหม่อีกครั้ง
- เล่นต่อไปเรื่อยๆจนมีคู่หนึ่งเป็นผู้แพ้ 3 ครั้ง ให้ผู้เล่นทุกคนลงโทษโดยให้คู่แพ้เดินร่ำอยู่กลางวง

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ดำเนินการกิจกรรมเกม Pongrot Koun Kramom

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Pongrot Koun Kramom
 - ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Pongrot Koun Kramom
- ด้านดี นักเรียนต้องรู้อารมณ์และความต้องการของตนในขณะที่เล่นและควบคุมอารมณ์ของตนเองแสดงออกอย่างเหมาะสมใส่ใจและยอมรับผู้อื่นขณะเล่น
- ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะที่เล่นเกมมีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 15

| | |
|----------------|---|
| เกม | Chak Cheung Muoy (กระต่ายขาเดียว) |
| ประเทศ | กัมพูชา |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 2 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Chak Cheung Muoy ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีปฏิบัติและวิธีการเล่นเกม Chak Cheung Muoy

- ชีตเส้นบนพื้นให้เป็นวงกลม (ขนาดของวงกลมขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้เล่น)
- แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกัน
- ทั้งสองฝ่ายส่งตัวแทนมาเป่ายิงฉุบเพื่อเลือกฝ่ายที่เริ่มต้นเล่นซึ่งฝ่ายชนะจะได้เป็นผู้วิ่งส่วนฝ่ายแพ้จะได้เป็นผู้กระโดด
- ฝ่ายวิ่งทุกคนต้องอยู่ภายในวงกลมเท่านั้น
- ฝ่ายกระโดดเริ่มเล่นโดยส่งตัวแทนผู้กระโดดคนแรกเข้าสู่วงกลม เพื่อกระโดดขาเดียวไล่จับฝ่ายวิ่งอยู่ในวงกลม
- ถ้าเท้าของผู้กระโดดแตะพื้นทั้งสองข้างต้องออกจากการเล่นทันทีและถ้าผู้วิ่งคนใดจับผู้กระโดด ก็จะต้องถูกออกจากการเล่นทันทีเหมือนกัน

- ผู้กระโดดผลัดกันเล่นจนจับผู้วิ่งได้ทั้งหมด จากนั้นจึงสลับข้างกันเป็นผู้วิ่งและผู้กระโดด

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ดำเนินกิจกรรมเกม Chak Cheung Muoy

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Chak Cheung Muoy
- ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Chak Cheung Muoy

ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองขณะเล่นเกมและแสดงออกอย่างเหมาะสม

ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะเล่นเกมและคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาและมุ่งมั่นที่

จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์

แผนการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาแผนที่ 16

| | |
|----------------|--|
| เกม | Htote si Toe (บอลลูกโป่ง) |
| ประเทศ | เมียนมาร์ |
| สถานที่ | บริเวณลานกว้าง เช่น สนามหญ้าหรือสนามกีฬา |
| ผู้เล่น | เล่นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงจำนวน 10 คนขึ้นไป |
| อุปกรณ์ | ไม่มี |

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเล่นและประโยชน์ของเกม Htote si Toe ได้
2. นักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ
3. นักเรียนเกิดความสนุกสนานจากการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียน
4. นักเรียนมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นหลังจากออกกำลังกาย
5. นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในด้านดี เก่ง สุข

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- สำนวความพร้อมของร่างกาย
- อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

ขั้นอธิบายและสาธิต

อธิบายวิธีกติกาและวิธีการเล่นเกม Htote si Toe

- แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆกันแล้วขีดเส้นบนพื้นให้เป็นตารางขนาดไม่กว้างหรือแคบเกินไป(จำนวน 10 ช่องตาราง)
- ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเป่าลูกโป่งเพื่อแบ่งเป็นฝ่ายตั้งรับและฝ่ายหนี ฝ่ายชนะจะได้เป็นฝ่ายวิ่ง ส่วนฝ่ายแพ้ต้องเป็นฝ่ายตั้งรับ
- ฝ่ายตั้งรับเข้าประจำที่ของตนบนเส้นตาราง (1 คนต่อ 2 ช่องตาราง)
- เริ่มเล่นโดยฝ่ายวิ่งต้องวิ่งหลบหลีกเพื่อฝ่าด่านของฝ่ายตั้งรับไปจนถึงด่านสุดท้ายแล้วสามารถกลับมาয়จุดเริ่มต้นได้โดยไม่ถูกฝ่ายตั้งรับแตะถูก
- ส่วนฝ่ายตั้งรับก็ต้องพยายามแตะให้ถูกตัวผู้เล่นฝ่ายวิ่ง โดยฝ่ายตั้งรับแต่ละด่านจะวิ่งมาได้เฉพาะตามแนวเส้นตรงและเส้นนอนในช่องตารางของตนเท่านั้น (ห้ามวิ่งเส้นข้างของตาราง)

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ดำเนินการกิจกรรมเกม Htote si Toe

ขั้นสรุป

- ประโยชน์ที่ได้รับจากเกม Htote si Toe
 - ความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากเกม Htote si Toe
- ด้านดี นักเรียนต้องควบคุมอารมณ์ของตนเองขณะเล่นเกม
- ด้านเก่ง นักเรียนรับรู้ถึงปัญหาที่เจอในขณะเล่นเกมและคิดวิธีการแก้ไขปัญหาได้เหมาะสม
- ด้านสุข นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง และผ่อนคลายขณะเล่นเกม

การประเมินผล

- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์





แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี

เครื่องมือแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เป็นของกรมสุขภาพจิตที่ได้วิจัยและจัดทำขึ้นในปี พ.ศ. 2545

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน

1. ด้านดี คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นและการยอมรับผิด
2. ด้านเก่ง คือ ความพร้อมที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสู่ความสำเร็จโดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ด้านสุข คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเองการรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่างๆในช่วงที่ผ่านมา แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด

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

| ข้อความ | ไม่ เป็น เลย | เป็น บาง ครั้ง | เป็น บ่อย ๆ | เป็น ประจำ | คะ แนน |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|---------------|-----------|
| 1. ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ | | | | | |
| 2. รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน | | | | | |
| 3. ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจตนเอง | | | | | |
| 4. ต้องการอะไรต้องได้ทันที | | | | | |
| 5. เมื่อมีอารมณ์โกรธ ต้องใช้เวลานานกว่าจะหายโกรธ | | | | | |
| 6. หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป | | | | | |
| 7. ชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 1-7 | | | | | |
| 8. ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า | | | | | |
| 9. เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน | | | | | |
| 10. ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร | | | | | |
| 11. เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ | | | | | |
| 12. ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ | | | | | |
| 13. ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น | | | | | |
| 14. รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น | | | | | |
| 15. รู้จักรับฟังผู้อื่น | | | | | |

| ข้อความ | ไม่ เป็น เลย | เป็น บาง ครั้ง | เป็น บ่อย ๆ | เป็น ประจำ | คะ แนน |
|--|--------------------|----------------------|-------------------|---------------|-----------|
| 16. รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 8-16 | | | | | |
| 17. มีทัศนคติเมื่อทำผิด | | | | | |
| 18. ไม่ชอบแก๊งเพื่อน | | | | | |
| 19. ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม | | | | | |
| 20. เมื่อทำผิด มักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ | | | | | |
| 21. ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด | | | | | |
| 22. รู้จักขอโทษ | | | | | |
| 23. ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนเมื่อทำผิด | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 17-23 | | | | | |
| 24. มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ | | | | | |
| 25. มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นานๆ | | | | | |
| 26. พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ | | | | | |
| 27. สนุกกับการแก้ปัญหาต่างๆ หรือท้าทาย เช่น ปัญหาการบ้าน ของเล่นที่แปลกๆ ใหม่ๆ | | | | | |
| 28. เฉื่อยชา ไม่สนใจที่จะทำงานให้เสร็จ | | | | | |
| 29. บ่นหรือต่อรองว่างานต่างๆ ยากเกินกว่าที่จะทำได้ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือทำ | | | | | |
| 30. ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆ ไปเล่นแล้วก็ตาม | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 24-30 | | | | | |

| ข้อความ | ไม่ เป็น เลย | เป็น บาง ครั้ง | เป็น บ่อย ๆ | เป็น ประจำ | คะ แนน |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|---------------|-----------|
| 31. ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง | | | | | |
| 32. หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดขัดแย้งกัน | | | | | |
| 33. ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก | | | | | |
| 34. รู้จักรอจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา | | | | | |
| 35. เมื่อมีปัญหา จะคิดหาวิธีแก้หลายๆ ทาง | | | | | |
| 36. ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้ | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 31-36 | | | | | |
| 37. ทักทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ | | | | | |
| 38. กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก | | | | | |
| 39. กล้าซักถามข้อสงสัย | | | | | |
| 40. เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้ | | | | | |
| 41. มักจะใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร | | | | | |
| 42. ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับผู้อื่น | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 37-42 | | | | | |
| 43. เล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ผู้ใหญ่ฟัง | | | | | |
| 44. ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพของพ่อแม่ รูปร่างหน้าตาความสามารถของตนเอง ฯลฯ | | | | | |
| 45. ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือความสามารถพิเศษบางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีได้ | | | | | |
| 46. ภูมิใจที่ได้รับ ความไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เช่น ดูแลน้อง ดูแลสัตว์ เลี้ยงช่วยเหลืองานผู้ใหญ่ | | | | | |

| ข้อความ | ไม่ เป็น เลย | เป็น บาง ครั้ง | เป็น บ่อย ๆ | เป็น ประจำ | คะ แนน |
|---|--------------------|----------------------|-------------------|---------------|-----------|
| 47. น้อยใจง่าย | | | | | |
| 48. รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่นไม่ได้ | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 43-48 | | | | | |
| 49. พอใจกับผลการเรียนที่ได้ แม้จะไม่ดีเด่นมากนัก | | | | | |
| 50. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จักยอมรับสิ่งทดแทนอย่างอื่น | | | | | |
| 51. แพ้เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจนาน | | | | | |
| 52. แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ตามที่ต้องการ | | | | | |
| 53. หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ตั้งใจ | | | | | |
| 54. เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะผิดหวังมาก เช่น บ่น คร่ำ ครวญ หรือซึม | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 49-54 | | | | | |
| 55. มีอารมณ์ขัน | | | | | |
| 56. เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่นสนุกๆ ได้ | | | | | |
| 57. เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งของมาทำให้ตัวเองเพลิดเพลินได้ | | | | | |
| 58. รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาด รูป พูดคุยกับเพื่อน | | | | | |
| 59. เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย | | | | | |
| 60. สนุกกับการแข่งขันแม้จะรู้ว่าไม่ชนะ | | | | | |
| รวมคะแนนข้อ 55-60 | | | | | |

ภาคผนวก ฉ
ตารางการวิเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
ระดับประถมศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการละเล่นพื้นบ้าน (ประเทศไทย) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมายเหตุ |
|--------------|---|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|----------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Peun Karn Kluay (ปิ่นก้านกล้วย) | | | / | | / | |
| 2 | Kra Tai Kha Deaw (กระต่ายขาเดียว) | / | / | / | / | | |
| 3 | Mon Son Pa (มอญซ่อนผ้า) | | / | / | | / | |
| 4 | Ree Ree Khoa Sarn (รีรีข้าวสาร) | | / | / | | / | |
| 5 | Tee Jap (ตีจับ) | / | / | / | / | | |
| 6 | Ngu Kin Hang (งูกินหาง) | | / | / | | / | |
| 7 | Dern kala (เดินกะลา) | | / | / | | / | |
| 8 | Ma Kan Kluay (ม้าก้าน กล้วย) | | | / | | / | |
| 9 | Dod Nang Yang (โดดหนังยาง) | | | / | | / | |
| 10 | Look Keaw (ตีตลกแก้ว) | | / | / | | | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศลาว) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมาย เหตุ |
|--------------|---------------------------------------|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Lin Maak Vue (ปิ่นผาขวด) | | | / | | / | |
| 2 | Maw Om Aw (หม้อครก) | | | / | | / | |
| 3 | Chaij Nees (ขี้ม้า) | / | / | / | / | | |
| 4 | Top Spinning (ลูกข่าง) | | | / | | / | |
| 5 | Pin Maw Khang (หมูนกะทะ) | | / | / | | / | |
| 6 | Makyang (กระต่ายขาเดียว) | / | / | / | / | | |
| 7 | Louli Khaosan (รื้อข้าวสาร) | | / | / | | / | |
| 8 | Seuangmohn (มอญซ่อนผ้า) | | / | / | | / | |
| 9 | Seua Lai Mou (เสือกินวัว) | / | / | / | / | | |
| 10 | Ua Bav Loog (เตย) | / | / | / | / | | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศฟิลิปปินส์) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมาย เหตุ |
|--------------|--|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Luksong - Tink (เสือกินข้าว ห้วย) | | / | / | | / | |
| 2 | Hilahang Tubid (ชักเย่อ) | / | / | / | / | | |
| 3 | Tumbang Preso (กาฟักไข่) | | / | / | | / | |
| 4 | Pukpok Palayok (ปิดตาตีหม้อ) | | | / | | / | |
| 5 | Patintero (บอลลูกโป่ง) | / | / | / | / | | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศมาเลเซีย) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมาย เหตุ |
|--------------|--|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Bola Beracum (ลูกบอลพิช) | / | / | / | / | | |
| 2 | She Ye Zi (เป็นใบปาล์ม) | | | / | | / | |
| 3 | Tarik Upeh (ลากกาบปาล์ม หรือกาบมะพร้าว) | | / | / | | / | |
| 4 | Konda Kondi (ไม้หึ่ง) | | | / | | / | |
| 5 | Tu/Tag (ตีจับ) | / | / | / | / | | |
| 6 | Zero Point (กระโดดเชือก) | | / | / | | / | |
| 7 | Tuju Tin (ปากระป๋อง) | | / | / | | / | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศสิงคโปร์) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมาย เหตุ |
|--------------|---|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Shuttle Cock (เตะลูกขนไก่) | | / | / | | / | |
| 2 | Kuching Buta (ปิดตาทาย) | | | / | | / | |
| 3 | Throwing Hoops Into Poles (โยนห่วงลงเสา) | | / | / | | / | |
| 4 | Chum Chum phat (เป่ายิง ฉุบ) | | | / | | / | |
| 5 | Five Stones (โยนหิน) | | | / | | / | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศอินโดนีเซีย) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมายเหตุ |
|--------------|---|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|----------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Congkak (หมากหลุม) | | | / | | / | |
| 2 | petak Umpet (ซ่อนหา) | | / | / | | / | |
| 3 | Balap Karung (วิ่งกระสอบ) | | / | / | | / | |
| 4 | Kelereng (ยิงลูกแก้ว) | | / | / | | / | |
| 5 | Calah Asin (บอลลูกโป่ง) | / | / | / | / | | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศเวียดนาม) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมายเหตุ |
|--------------|--|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|----------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Day Gay (ต้นไม้) | | / | / | | / | |
| 2 | Danh Du (ชิงช้าไม้ไผ่) | | | / | | / | |
| 3 | Choi Keo Nhau (ตั้งกัน) | / | / | / | / | | |
| 4 | Meo Duoi Chot (แมวไล่หนู) | | / | / | | / | |
| 5 | Bit Mat Bat De (ปิดตาทาย) | | | / | | / | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศบรูไนดารุสซาลาม) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมาย เหตุ |
|--------------|---|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Tiger Eat Cow (เสือกินวัว) | / | / | / | / | | |
| 2 | Erang (เดิน - วิ่งขาไม้ไผ่) | | / | / | | / | |
| 3 | Gasing Jantung (ลูกข่างพื้นบ้าน) | | / | / | | / | |
| 4 | Tarik Upeh (ลากกาบ มะพร้าว) | | / | / | | / | |
| 5 | Sling Shot (ยิงหนังสติ๊ก) | | | / | | / | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศเมียนมาร์) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมาย เหตุ |
|--------------|---|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Kyak Hpa Khun (ตีไก่) | / | / | / | / | | |
| 2 | O - Siw (กระโดดเชือก) | | / | / | | / | |
| 3 | Htote si Toe (บอลลูกโป่ง) | / | / | / | / | | |
| 4 | Blowing Rubber Bands (เป่าหนังยาง) | | / | / | | / | |
| 5 | Pham Khone Chin (กระโดดข้าม) | | | / | | / | |

| ลำดับ ที่ | ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้าน (ประเทศกัมพูชา) | ความฉลาดทางอารมณ์ | | | ผลการ วิเคราะห์ | | หมาย เหตุ |
|--------------|---|-------------------|--------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|
| | | ด้านดี | ด้าน เก่ง | ด้าน สุข | ผ่าน | ไม่ ผ่าน | |
| 1 | Tinh Ovleuk (ชื่อแดงโม) | / | / | / | / | | |
| 2 | Sva Dandem Ti (ลิงขโมยที่นั่ง) | | / | / | | / | |
| 3 | Chhma Denh (แมวไล่หนู) | / | / | / | / | | |
| 4 | Pongrot Koun Kramom (ขโมยเจ้าสาว) | / | / | / | / | | |
| 5 | Lot Kaosau (กระโดดเชือก) | | / | / | | / | |
| 6 | Chak Cheung Muoy (กระโดดขาเดียว) | / | / | / | / | | |

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายพีรวัฒน์ ชลเจริญ เกิดวันที่ 17 พฤษภาคม 2533 ที่จังหวัดสงขลา สำเร็จการศึกษา
ชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนกลับเพชรศึกษาในปีการศึกษา 2542 สำเร็จการศึกษามัธยมต้นจาก
โรงเรียนมหาวชิราวุธ จังหวัดสงขลา 2547 สำเร็จการศึกษามัธยมปลายจาก โรงเรียนสวนกุหลาบ
วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร 2550 สำเร็จการศึกษาคณะครุศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 คณะครุ
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2555 เข้าศึกษาปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุข
ศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2556

