

ผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา



นายคมกฤช รัตตะมณี

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

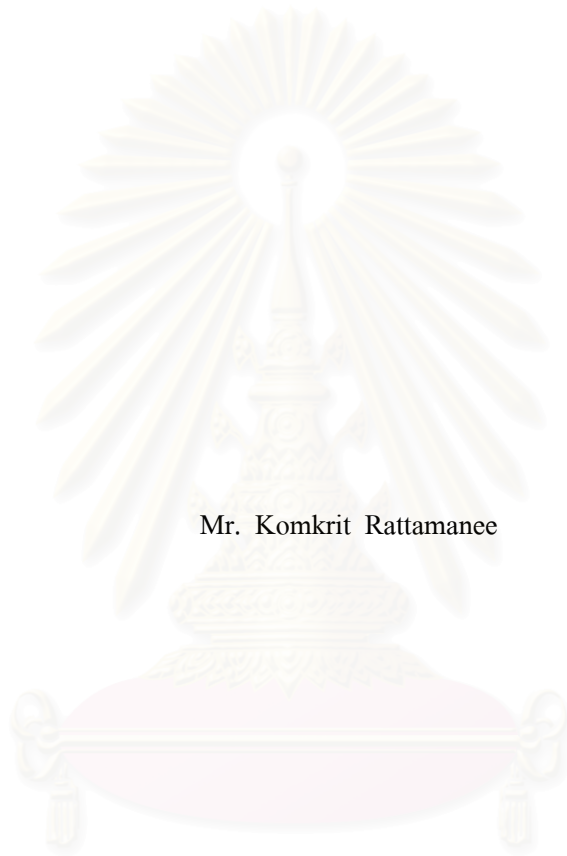
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2543

ISBN 974-13-0758-6

ลิขสิทธิ์ของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PRACTICING THE SUPPLEMENTARY GAMES IN PHYSICAL  
EDUCATION ACTIVITIES ON THE SOCIAL ADJUSTMENT  
OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS



Mr. Komkrit Rattamane

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

Department of Physical Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2000

ISBN 974-13-0758-6

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัว
	ทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
โดย	นายคมกฤช รัตตะมณี
สาขาวิชา	พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน

---

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไพฑูรย์ สินดารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรูญ มีสิน)

คมกฤษ รัตตะมณี : ผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา (EFFECTS OF PRACTICING THE SUPPLEMENTARY  
GAMES IN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES ON THE SOCIAL  
ADJUSMENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา:  
รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน, 145 หน้า ISBN 974-13-0758-6

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ที่ตอบแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวทางสังคมและมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองที่ 1 สอนเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา กลุ่มทดลองที่ 2 สอนกิจกรรมพลศึกษา ทั้งสองกลุ่มฝึกเพิ่มเติมในเวลาหลังเลิกเรียนเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 50 นาที กลุ่มควบคุมเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ ไม่มีการฝึกเพิ่มเติมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ทำการสำรวจปัญหาการปรับตัวทางสังคม และนำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หากพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe' method)

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางสังคมของ กลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา กลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' method) พบว่า

กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมดีกว่ากลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา  
สาขาวิชา พลศึกษา  
ปีการศึกษา 2543

ลายมือנית.....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

## 4283669927 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD : PRACTICING / SUPPLEMENTARY GAMES / PHYSICAL ACTIVITIES / SOCIAL ADJUSTMENT

KOMKRIT RATTAMANEE : EFFECTS OF PRACTICING THE SUPPLEMENTARY GAMES IN PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES ON THE SOCIAL ADJUSTMENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. RAJANEE QUANBOONCHAN, Ph.D. 145 pp. ISBN 974-13-0758-6

The purposes of this research were to study and compare the effects of practicing the supplementary games in physical education activities on the social adjustment of elementary school students. The samples were 90 Assumption College Primary Section pupils. All pupils were examined the problems of social adjustment ; and the pupils who had social adjustment mean scores upper the 75 percentile rank were selected. The pupils were divided into three groups with 30 pupils in each group. The first experimental group participated in the supplementary games in physical education activities, the second experimental group participated in the physical education activities and the control group participated in the regular physical education period. The first and the second experimental group were participated in activities for fifty minutes, two days a week, within eight weeks period. The data were collected after the eighth weeks and analyzed in terms of percentages, means and standard deviations. The t-test, F-test and Scheffe' method were also applied to test the significant differences at the .05 level.

The results were as follow:

1. The social adjustment score of the first experimental group between pretest and post-test was significantly different at the .05 level.
2. The social adjustment score of the second experimental group between pretest and post-test was significantly different at the .05 level.
3. The comparison of the social adjustment score among the first experimental, the second experimental group and the control group were found significantly different at the .05 level. The results of comparison showed that :
  - 3.1 The first experimental group was significantly better than the control group at the .05 level.
  - 3.2 The first experimental group and the second experimental group was not significantly different at the .05 level.
  - 3.3 The second experimental group and the control group was not significantly different at the .05 level.

Department Physical Education  
Field of Study Physical Education  
Academic year 2000

Student's signature.....  
Advisor's signature.....  
Co-advisor's signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจันทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยใคร่ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระราชรัตนโสภณ เจ้าอาวาสวัดนางนองวรวิหาร ที่กรุณาให้ คำปรึกษา ให้ความเมตตา และให้กำลังใจในการเรียนด้วยดีตลอดมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ ผู้วิจัย และเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำตรวจแก้ไขเครื่องมือ ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณะกรรดาโรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม คณะครูโรงเรียน อัสสัมชัญแผนกประถมทุกท่านที่ให้โอกาสข้าพเจ้าในการศึกษาต่อ ตลอดจนให้ความอนุเคราะห์ งบประมาณในการศึกษา และสถานที่ในการทำวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆ ปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 ทุกท่าน เจ้าหน้าที่ของภาควิชาพลศึกษา เจ้าหน้าที่ห้องสมุดครุศาสตร์ ที่ได้ช่วยในการส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้แก่ ผู้วิจัยตลอดมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ อันเป็นที่รักยิ่งของผู้วิจัยตลอดจนพี่น้องทุกคน ที่คอยให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา และให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัยอย่างดีมาโดยตลอด

ท้ายสุดนี้ขอขอบคุณ คุณวัชรินทร์ รัตตะมณี ค.ช. ธนียพล รัตตะมณี และค.ญ. ธัญรัตน์ รัตตะมณี ผู้ที่เป็นที่รักและเป็นกำลังใจในการเรียน จนทำให้การศึกษาขั้นปริญญามหาบัณฑิตสำเร็จ ได้ด้วยดี

คมกฤษ รัตตะมณี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ตอนที่ 1 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว	
ความหมายของการปรับตัว.....	9
พัฒนาการทางสังคมของเด็ก.....	10
ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมและการปรับตัวของอีริกสัน.....	10
ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพและกลไกป้องกันตัวของ فروยด์.....	13
การปรับตัวของเด็ก.....	16
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็ก.....	17
ตอนที่ 2 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา	
ความหมายของกิจกรรมพลศึกษา.....	17
วัตถุประสงค์ของพลศึกษาในด้านสังคม.....	18
ลักษณะของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย.....	18
ลักษณะทางด้านร่างกาย.....	19
ลักษณะทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม.....	19
การจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	20

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ตอนที่ 3 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับเกม	
ความหมายของเกมกิจกรรมพลศึกษา.....	20
คุณลักษณะของเกม.....	21
คุณประโยชน์ของเกม.....	22
โครงการเกมที่ดี.....	22
ประเภทของเกม.....	23
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
งานวิจัยในประเทศ.....	24
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	26
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	45
การอภิปรายผลการวิจัย.....	46
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	51
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	51
บรรณานุกรม.....	52
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวทางสังคม.....	58
ภาคผนวก ข แผนการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา.....	67
ภาคผนวก ค แผนการฝึกกิจกรรมพลศึกษา.....	110
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	143
ประวัติผู้วิจัย.....	145



## สารบัญตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	35
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของผลการทดสอบก่อนการทดลอง ทั้ง 3 กลุ่ม.....	38
3	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของผลการทดสอบหลังการทดลอง ของทั้ง 3 กลุ่ม.....	39
4	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมเป็น รายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม.....	40
5	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมระหว่างคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองกับคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมการเรียนรู้ พลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ.....	41
6	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมระหว่างคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองกับคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองเกมเสริม กิจกรรมพลศึกษา.....	42
7	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมระหว่างคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองกับคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองกิจกรรม พลศึกษา.....	43

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างรวดเร็วตามกระแสของความเจริญในยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้สภาพสังคมทั่วไปมีการเปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญเหล่านั้น สถานะของสังคมมีความยุ่งยากซับซ้อนมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคน โดยเฉพาะเด็กที่กำลังอยู่ในวัยแห่งการเรียนรู้และพัฒนาในทุกๆ ด้าน ทำให้เด็กไม่สามารถที่จะพัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงและสถานะแวดล้อมได้ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวทางสังคมที่ไม่พึงประสงค์

บุคคลใดมีความสามารถในการปรับตัวอย่างดีย่อมจะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กันยา สุวรรณแสง (2536) ได้กล่าวว่า บุคคลทุกคนมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวและการปรับตัวจะต้องเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดและมีอยู่ตลอดชีวิต นอกจากนี้ คอลฮอนและคอลล่า (Colhoun and Acocella, 1983) ได้กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวที่ดีในวัยเด็กจะเป็นพื้นฐานในการหล่อหลอมบุคลิกภาพและนิสัยเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมคือ เด็กที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรทัดฐานด้านพฤติกรรมที่สังคมยอมรับได้ซึ่งส่งผลกระทบต่อความก้าวหน้าในการเรียนของเด็ก และมีผลต่อการเรียนของเพื่อนร่วมชั้นตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (วัลนิภา ฉลากบาง, 2535) เด็กที่มีปัญหาอาจเป็นเด็กที่ปกติมาก่อน แต่ในขณะนั้นมีเหตุการณ์บางอย่างทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา ฉวีวรรณ กิณาวงศ์ (2533) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดปัญหาและปรับตัวไม่เหมาะสมเนื่องมาจากสภาพทางบ้านที่ไม่สมบูรณ์ ความยากจน ความบกพร่องในทางส่วนตัวของเด็ก ความรู้สึกที่ถูกทอดทิ้ง การถูกถนอมเอาใจไปมากเกินไป สภาพทางโรงเรียนไม่ดี

การศึกษามีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาคนและสังคมอย่างมาก ดังนั้นการศึกษาจึงมีส่วนสำคัญในการอบรมให้ความรู้ที่ถูกต้องต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็ก ในหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533) ได้ให้ความสำคัญกับพัฒนาการทางสังคมของเด็กระดับประถมศึกษา โดยกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรเน้นให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ระบุจุดมุ่งหมายไว้อย่างชัดเจนว่า ให้เด็กประถมศึกษาได้พัฒนาค่านิยม เจตคติ พฤติกรรม และบุคลิกภาพ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยน

แปลงได้โดยการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ ซึ่งกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย (กรมวิชาการ, 2533)

กิจกรรมพลศึกษาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของมนุษย์ ทำให้บุคคลมีการปรับตัวได้เป็นอย่างดี บุคควอลเตอร์ (Bookwalter, 1969) ได้กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาก่อให้เกิดการพัฒนาที่ได้ผลมากที่สุด ทั้งการบูรณาการและการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

บุชเชอร์ (Bucher, 1975) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการพัฒนาด้านสังคมเป็นเรื่องเกี่ยวกับการช่วยให้แต่ละบุคคลปรับปรุงบุคลิกภาพ ปรับปรุงกลุ่ม และการปรับตัวในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของคนหนึ่งของคนหนึ่ง กิจกรรมพลศึกษาต่างๆ จะเปิดโอกาสอย่างดีที่สุดในการปรับปรุงด้านต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งจะต้องได้รับการเตรียมการอย่างเหมาะสมของผู้นำ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงการพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้

นอกจากนี้ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของพลศึกษาที่ให้คุณค่าและความสำคัญในด้านสังคมไว้ดังนี้ กิจกรรมพลศึกษาซึ่งอยู่ภายใต้การจัดและดำเนินการของครูผู้สอนที่มีความรู้และความสามารถจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความเข้าใจสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดีเช่น ทางด้านคุณลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้มีความกล้าหาญ ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง การรู้จักยับยั้งชั่งใจ การมีศีลธรรมจรรยา และอื่นๆ สำหรับด้านคุณลักษณะที่เกี่ยวกับหมู่ หรือ พวก ก็จะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความสุภาพอ่อนโยน มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต จงรักภักดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เคารพสิทธิของผู้อื่น เคารพต่อกฎกติกาการเล่น เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม และมีความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เหล่านี้เป็นต้น ถ้าครูได้มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อปลูกฝังคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้อย่างแท้จริง ผู้เรียนจะสามารถถ่ายทอดนำไปใช้ในสภาพการณ์ของการมีชีวิตรอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมพลศึกษามีมากมายหลายกิจกรรมที่บรรจุไว้ในหลักสูตร และสามารถจัดแบ่งออกเป็นกิจกรรมประเภทต่างๆ การแบ่งกิจกรรมพลศึกษาก็เพื่อประโยชน์ต่อการประเมินคุณค่า ความสมดุล และความยากง่ายของการนำกิจกรรมเหล่านั้นไปใช้ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) เพื่อให้เกิดพัฒนาการแห่งตน อันเป็นจุดมุ่งหมายใหญ่ของการศึกษาอย่างหนึ่ง สมบัติ กาญจนกิจ (2519) ได้แบ่งกิจกรรมพลศึกษาออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง เกมการละเล่นประเภททั่วไป การกีฬาและการแข่งขัน กิจกรรมกีฬาทางน้ำ กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย

จะเห็นได้ว่าเกมการเล่นเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพลศึกษา เป็นการเล่นที่ใช้กฎเกณฑ์ กติกา สถานที่ และอุปกรณ์ในการเล่นน้อย การนำเอาเกมมาใช้ประโยชน์ในการสอนวิชาต่างๆ มีความสำคัญอย่างมาก การถ่ายทอดความรู้โดยใช้เกมเป็นสื่อจะช่วยให้การเรียนการสอนเป็นไปด้วยความสนุกสนานและได้รับความรู้ควบคู่กันไปด้วย นอกจากนี้ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2540) ได้กล่าวถึงการสอนเกมไว้ว่า การใช้เกมเพื่อความมุ่งหมายในการสอน ไม่ใช่เพื่อเล่นสนุกสนานเพียงอย่างเดียวควรสอดแทรกความมีน้ำใจนักกีฬา คุณธรรม ความรับผิดชอบในหน้าที่ แทรกไว้ทุกครั้งในการเล่น และวิเคราะห์ดูว่าแต่ละเกมผู้เล่นเกิดทักษะใดบ้างหรือเกิดการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาอย่างไร

การที่ครูผู้สอนเข้าใจจุดมุ่งหมายเห็นประโยชน์และคุณค่าของการเล่นเกม ก็สามารถที่จะใช้เกมเป็นสื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกมพลศึกษาทุกชนิดมีประโยชน์ในการช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคม เกมพลศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อนักเรียนอย่างยิ่ง

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2532) ได้กล่าวถึงเกมพลศึกษาไว้ว่า การเล่นเกมพลศึกษาจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสดชื่นสนุกสนาน กระปรี้กระเปร่า ช่วยให้การเคลื่อนไหวพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเป็นการพัฒนาความเจริญงอกงามของมนุษย์ ประสบการณ์จากการเล่นของเด็กจะนำไปสู่การรู้จักรับผิดชอบตัวเองในวันข้างหน้า การเล่นเกมช่วยให้เด็กสามารถจัดตัวเองเข้ากับสังคมและอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2540) ที่ได้กล่าวถึงการสอนเกมไว้ว่า การสอนเกมมีความมุ่งหมายที่จะให้ผู้เรียนได้รู้จักนำทักษะต่างๆ ที่ตนมีอยู่ไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสถานการณ์การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ของแต่ละเกม เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพและเป็นแนวทางในการที่จะเล่นกีฬาต่อไป ตลอดจนเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยในการแก้ปัญหาสังคมได้อีกทางหนึ่งด้วย

เด็กในระดับประถมศึกษาตอนปลายหรือวัยเด็กตอนปลาย อายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการที่สำคัญของชีวิต โดยเฉพาะการวางรากฐานทางสังคมและการปรับตัว สุชา จันท์ธอม (2540) ได้กล่าวถึงพัฒนาการในด้านต่างๆ ตลอดจนปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามพัฒนาการของเด็กในวัยประถมศึกษาตอนปลายไว้ดังนี้

พัฒนาการทางกาย เด็กในวัยนี้มีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เด็กหญิงจะเจริญเติบโตทางร่างกายและวุฒิภาวะเร็วกว่าเด็กชาย ปัญหาของเด็กวัยนี้เกิดจากการที่เด็กมีอัตราการเจริญเติบโตที่ไม่เท่ากัน ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมและอารมณ์ตามมา

พัฒนาการทางอารมณ์ เด็กวัยนี้รักษาอารมณ์ได้ดีพอสมควร เวลาโกรธจะหาทางออกโดยการใช้เสียง ไม่มีพฤติกรรมแบบต่อสู้อาจจะวางแผนเงียบๆ แต่ไม่ทำจริง สิ่งของเด็กวัยนี้กลัวมากที่สุดคือ การไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ชอบการแข่งขัน ไม่ต้องการเด่นหรือดีกว่าเพื่อนฝูง

ชอบการยกย่องแต่ไม่ชอบการเปรียบเทียบ ต้องการความมั่นคงในหมู่คณะ เปลี่ยนความรู้สึกง่าย และเร็ว เด็กวัยนี้จึงมีการขัดแย้งทางอารมณ์จนบางครั้งทำให้เด็กเกิดปัญหา ดังนั้น ครอบครัวกับสิ่งแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยสำคัญมากในการแก้ปัญหาให้กับเด็ก

พัฒนาการทางสังคม กลุ่มเป็นสิ่งสำคัญมากของเด็กในวัยนี้ เด็กจะรู้สึกเป็นเจ้าของและซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม เด็กต้องการเพื่อนมากและเป็นเพื่อนที่ไว้ใจได้มีอารมณ์คล้ายคลึงกัน ไม่ยอมอยู่คนเดียวต้องการจะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและเข้าไปมีส่วนร่วมกับกลุ่มอย่างมาก แต่ถ้าไม่ได้รับการยอมรับก็เท่ากับเป็นการทำลายความสุขของเด็กอย่างมาก

พัฒนาการทางสติปัญญา เด็กมีสติปัญญากว้างขวางขึ้นเริ่มรู้จักคิด และตัดสินใจเอง รู้จักรับผิดชอบ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักใช้เหตุผลเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ดี จากพัฒนาการในด้านต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า เด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน ดังนั้นประสบการณ์ที่เด็กได้รับนอกเหนือจากสังคมครอบครัว ก็คือ สังคมโรงเรียน ประสบการณ์ที่เด็กได้รับตั้งแต่วัยเยาว์ จะมีผลต่อบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็กในวันข้างหน้า คุณลักษณะต่าง ๆ ของเด็กมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่นหรือสังคม เด็กต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับบุคคลต่าง ๆ เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ครู การเรียน ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ มีคุณค่าในสังคมและเพื่อสนองตอบความต้องการตามวัย โดยเฉพาะเด็กในวัย 10-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการนี้อาจก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวของเด็ก ถ้าเด็กในวัยนี้มีการปรับตัวได้ดี ก็จะส่งผลสืบเนื่องไปยังวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ปรับตัวได้ยากและส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย ดังนั้นจึงควรให้ความสนใจและช่วยเหลือเด็กวัยนี้เป็นพิเศษในการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา เพื่อเป็นการวางรากฐานการมีชีวิตที่ดีที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของเด็กในด้านต่างๆ ไว้ดังนี้ จารุวรรณ ตั้งศิริวิมล (2529) ศึกษาสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่า มีปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ ปัญหาด้านอนาคต อาชีพ การศึกษา การปรับตัวทางอารมณ์ และปัญหาส่วนตัว ทิพย์พร จิตวารินทร์ (2530) ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดภูเก็ต พบว่า ปัญหาที่เด่นชัดในสภาพการปรับตัวของนักเรียน คือ การปรับตัวในด้านการเรียน ในเรื่องความเข้าใจในบทเรียน บรรยากาศในห้องเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน รองลงมาคือ การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและครู ในเรื่องความสัมพันธ์ของนักเรียนกับเพื่อนในโรงเรียน พาสนา ผโลศิลป์ (2534) ทำการสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้นทั้งหมดมีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด 4 อันดับแรก ได้แก่ ในด้านโรงเรียน ด้านการเงิน การงานและอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับ

วารสาร นีซีจันท์ (2539) ทำการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีปัญหามากที่สุดในด้านโรงเรียน รองลงมามีปัญหาด้านการเงิน การงาน และอนาคต

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัวของเด็กพบว่า งานวิจัยในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาการปรับตัวของเด็กในด้านต่างๆ แต่ยังไม่มีการศึกษาถึงผลของการใช้เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็ก จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่าการใช้เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาเด็กให้มีความสมบูรณ์พร้อมในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะเด็กในวัยประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่กำลังจะพ้นจากวัยเด็กและปรับตัวเข้าสู่วัยรุ่น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการฝึกฝนด้วยเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่เลือกสรรมาแล้วอย่างดี เพื่อที่จะพัฒนาและปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปรับตัวทางสังคมของ กลุ่มที่สอนเสริมโดยใช้เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา กลุ่มที่สอนเสริมโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา กลุ่มที่เรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ

### สมมุติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
2. กลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. กลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม แตกต่างจากกลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ และกลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา
4. กลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม แตกต่างจากกลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ และกลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา

## ขอบเขตในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม

2. ประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม กรุงเทพมหานคร ที่มีปัญหาด้านการปรับตัวทางสังคม

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable)

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา , กิจกรรมพลศึกษา

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable)

การปรับตัวทางสังคม

4. ระยะเวลาในการทดลองศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เวลาหลังโรงเรียนเลิก ครั้งละ 50 นาที ทดลองกลุ่มละ 2 วัน จำนวน 2 กลุ่ม ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวมกลุ่มละ 16 ครั้ง

## คำจำกัดความในการวิจัย

1. การปรับตัวทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลสามารถประพฤติปฏิบัติตนได้ตามแนวทางของสังคมส่วนใหญ่เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต โดยยึดหลักการมีทักษะชีวิตที่ดีขององค์การอนามัยโลก (WHO) และผู้วิจัยได้นำมาเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดคุณค่าต่อการปรับตัวทางสังคม 8 ด้านได้แก่ ส่งเสริมความสามัคคีร่วมมือกัน ส่งเสริมความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ส่งเสริมการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง ส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ส่งเสริมการเคารพกฎระเบียบและกติกาส่งเสริมความอดทนรู้จักยับยั้งชั่งใจ ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

2. ปัญหาการปรับตัวทางสังคม หมายถึง ปัญหาที่นักเรียนประสบและรับรู้ในระดับจิตสำนึกและสามารถวัดได้จากการให้บุคคลทำแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของมุนนีเยแบบเจ (Junior High School Form : J) ประกอบด้วยปัญหาต่างๆ จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านโรงเรียน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการเงินการงานและอนาคต

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งชายและหญิง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง บุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมดีจะมีคะแนนเฉลี่ยต่ำ แต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมไม่ดีจะมีคะแนนเฉลี่ยสูง

3. เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา หมายถึง เกมประเภทต่างๆที่นำมาจัดสอนเพิ่มเติมประกอบการเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่ได้คัดสรรแล้ว เพื่อเป็นสื่อในการฝึกการปรับตัวทางสังคม

4. กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง กิจกรรมพลศึกษาที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะกีฬาควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะทางสังคมที่พึงประสงค์

5. การเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ หมายถึง การเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่โรงเรียนจัดให้กับนักเรียนตามหลักสูตรในตารางการเรียนของโรงเรียน โดยการสอนของครูพลศึกษาในโรงเรียน

6. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารโรงเรียน นักการศึกษา ครูพลศึกษา ครูแนะแนว ตลอดจนบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษา ในการนำเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาไปใช้พัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับประถมศึกษา

2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครูพลศึกษา ในการเลือกเกมประกอบกิจกรรมพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านสังคมอย่างดีที่สุด

3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักเรียน ในการเลือกเข้าร่วมกิจกรรมประเภทที่ก่อให้เกิดการปรับตัวทางด้านสังคม



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา ค้นคว้า ตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพลศึกษา และทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว ผู้วิจัยได้นำเสนอรายละเอียดตามลำดับหัวข้อดังนี้

#### ตอนที่ 1 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

- 1.1 ความหมายของการปรับตัว
- 1.2 พัฒนาการทางสังคมของเด็ก
- 1.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมและการปรับตัวของอีริกสัน
- 1.4 ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพและกลไกป้องกันตัวของ فروยด์
- 1.5 การปรับตัวของเด็ก
- 1.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว

#### ตอนที่ 2 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา

- 2.1 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษา
- 2.2 วัตถุประสงค์ของพลศึกษาในด้านสังคม
- 2.3 ลักษณะของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
  - 2.3.1 ลักษณะทางด้านร่างกาย
  - 2.3.2 ลักษณะทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม
  - 2.3.3 การจัดกิจกรรมพลศึกษา

#### ตอนที่ 3 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับเกม

- 3.1 ความหมายของเกมกิจกรรมพลศึกษา
- 3.2 คุณลักษณะของเกม
- 3.3 คุณประโยชน์ของเกม
- 3.4 โครงการเกมที่ดี
- 3.5 ประเภทของเกม

#### ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## ตอนที่ 1 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

### 1.1 ความหมายของการปรับตัว

มีผู้ที่ให้ความหมายของการปรับตัว (Adjustment) ไว้ดังนี้

วัลนิกา ฉลากบาง (2535) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึงกระบวนการที่บุคคลสร้าง หรือขัดเกลาพฤติกรรมให้เข้ากับแบบแผนของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้ชีวิตอยู่อย่างปกติสุขทั้งกายและใจสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ (2530) ได้ให้ความหมายการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางสังคม และจิตวิทยา ที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ได้อย่างมีความสุข

ทิพย์พร จิตวารินทร์ (2531) ได้กล่าวว่า การปรับตัวหมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก เพื่อแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ตนเผชิญอยู่

พงศ์อินทร์ สุขขจร (2527) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือ การกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่คนเลือกทำจากแรงผลักดันของคัมहा เป็นผลให้เกิดความสุขสบายใจ และทำให้คนมีชีวิตอยู่กับสังคมได้โดยไม่ทำความเดือดร้อนให้คนอื่น

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2527) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามจะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ เพื่อระบายความคับข้องใจเมื่อหาทางสนองตอบความต้องการไม่ได้

คอลฮอน และ คอลลา (Calhoun and Acocolla, 1983) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวหมายถึงความสามารถปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ที่ใหม่ หรือแปลกได้ เข้ากับสังคมใหม่ๆ ได้ ถ้าสามารถปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ หรือเข้ากับบุคคลที่แปลกหน้าได้ ย่อมทำให้เกิดความสบายใจและสามารถสร้างความสำเร็จในการติดต่อ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากความหมายของ “การปรับตัว” ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำเพื่อแก้ปัญหา เมื่อตนอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นความขัดแย้งใจ ความคับข้องใจ และมีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิตได้

## 1.2 พัฒนาการทางสังคมของเด็ก

จันทมาศ ชื่นบุญ (2520), ประหยัด ทองมาก (2527), สุชา จันทน์เอม (2527) กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมของวัยเด็กตอนปลายสรุปได้ดังนี้ วัยเด็กตอนปลายอายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นช่วงสุดท้ายของความเจริญเติบโตของวัยเด็ก เด็กจะมีความเจริญเติบโตและมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เพื่อเป็นการปรับตัวให้พร้อมที่จะย่างเข้าสู่วัยรุ่นในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า เด็กวัยนี้ให้ความสำคัญกับเพื่อน มีความผูกพันกับกลุ่มมากขึ้น กลุ่ม (Group) มีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของเด็กอย่างมากที่สุด เพื่อนในกลุ่มมีอิทธิพลกับความประพฤติของเด็กมาก เด็กอาจจะตั้งกลุ่มของตน ซึ่งประกอบด้วยทั้งชายและหญิง เด็กวัยนี้มักทำผิดจากแบบแผนของสังคม เช่น การขโมยของจากร้าน ในบางกรณีการกระทำเช่นนี้ เป็นเพียงความต้องการที่จะท้าทายกับกฎข้อบังคับต่างๆ เพราะเด็กในวัยนี้ต้องการอิสระ การเล่นกีฬาเป็นทีมได้รับความนิยมมากขึ้น มีความรักพวก รักเพื่อนมากขึ้น

## 1.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมและการปรับตัวของอีริกสัน

สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (2527), พรรณี ช. เจนจิต (2528), นิภา นิชยาน (2530), ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล (2539), นพมาศ ชีรเวทิน (2540) และ Michael Cole and Sheila R. Cole (1989) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการและการปรับตัวของอีริกสันไว้ สรุปได้ดังนี้

อีริก เอช. อีริกสัน นักจิตวิทยาวิเคราะห์แนวใหม่มีความเห็นว่าพัฒนาการทางบุคลิกภาพเกิดขึ้นได้เนื่องจากการที่คนมีการติดต่อสัมพันธ์กับสังคม ดังนั้นจึงเน้นที่สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและสังคม เขาได้แบ่งพัฒนาการทางบุคลิกภาพออกเป็นแปดขั้นด้วยกัน โดยที่อธิบายว่าในแต่ละขั้นของพัฒนาการจะมี “ช่วงวิกฤติ” (critical period) สำหรับที่จะพัฒนาการเรื่องนั้นๆ โดยเฉพาะ ดังนั้นจึงมี critical period ตลอดชีวิต ถ้าในช่วงชีวิตใดพัฒนาการเป็นไปด้วยดี มีลักษณะทางบวกมากกว่าทางลบ พัฒนาการทางบุคลิกภาพก็จะไปในทางที่ดี ซึ่งอีริกสัน หมายถึง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะเป็นลักษณะของคนที่สามารถเผชิญปัญหา หรือแก้ปัญหา ทั้งปัญหาที่เกิดจากภายในตนเอง และปัญหาจากภายนอกด้วยการที่สามารถจัดระบบระเบียบความคิด และสามารถตัดสินใจได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าในช่วงชีวิตใดพัฒนาการเป็นไปในทางลบมากกว่า เด็กผู้นั้นจะพัฒนาบุคลิกภาพไม่สมบูรณ์ ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นผู้มีปัญหาในการปรับตัว

การที่จะศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ อีริกสัน เห็นว่า สามารถศึกษาได้จากการเล่นของเด็ก เวลาที่เด็กเล่นนั้นสิ่งที่น่าสนใจ คือ

1. เด็กเล่นเกมประเภทไหน
2. ในการเล่นเกมใช้ภาษาทั้งที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูดอย่างไร
3. เด็กได้พยายามดำเนินการเล่นกับเด็กคนอื่นให้เป็นไปในรูปแบบใด และใช้วิธีการ

อย่างไร การเล่นเกมของเด็กเป็นเครื่องสะท้อนถึงโครงสร้างของสังคมแต่ละสังคมได้เป็นอย่างดี เพราะสิ่งที่เด็กสมมติขึ้นมาเล่นนั้น จะจำลองมาจากสภาพชีวิตจริงของสังคมนั้น นอกจากนั้นการเล่นยังเป็นการฝึกตนปัจจุบัน (ego) ให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ ดังนั้น อีริกสัน จึงให้ความสำคัญในระยะสอง ปีแรกของชีวิตมาก เพราะถือว่าเป็นระยะที่บุคคลจะสร้างลักษณะต่างๆ ขึ้นมา และในระยะนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลอื่นๆ มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของเด็ก เด็กที่พัฒนานั้นต้องการสังคม และสังคมต้องการเขา

อีริกสัน ได้แบ่งระยะพัฒนาการของคนออกเป็นขั้นต่าง ๆ แปรชั้น พัฒนาการแต่ละขั้นติดต่อกันเนื่องกันตลอดเวลา โดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นตัวนำไปสู่พัฒนาการขั้นต่อไป สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการ คือ

1. แรงขับพื้นฐานภายในร่างกาย
2. อิทธิพลจากวัฒนธรรม
3. ลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งทำให้แต่ละคนแตกต่างกัน

พัฒนาการ 8 ขั้นได้แก่

ขั้นที่ 1 ความรู้สึกไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจ (Sense of Trust VS. Sense of Mistrust) คือ ช่วงวัยทารกตอนต้นตั้งแต่แรกเกิดไปจนประมาณหนึ่งขวบ อีริกสัน เชื่อว่าในช่วงนี้ถ้ามารดารักใคร่อุ้มชูและตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างดี ย่อมสร้างความรู้สึกไว้วางใจในโลก และสิ่งแวดล้อมขึ้นในใจของเด็ก แต่ตรงกันข้ามถ้าเด็กถูกเลี้ยงดูอย่างถูกปล่อยปละละเลยทอดทิ้งและขาดความรัก ยามหิวก็ร้องไห้ทุรนทุรายเป็นเวลานานๆ กว่าจะได้รับ การตอบสนอง ไม่มีผู้หยอกล้อเล่นหัวและอุ้มชูรักใคร่ หรือการที่เด็กต้องถูกบังคับให้หย่านมเร็วเกินไปหรือด้วยวิธีการหักโหมรุนแรงเหล่านี้ย่อมทำให้เด็กรู้สึกไม่ไว้วางใจในโลกที่ตนอยู่รวมทั้งผู้คนรอบตัวด้วย

ขั้นที่ 2 ความรู้สึกเชื่อมั่นในตน หรือสงสัยไม่แน่ใจในความสามารถของตน (Sense of Autonomy VS. Sense of Doubt and Shame) คือ ช่วงวัยทารกตอนปลายระหว่างอายุประมาณหนึ่ง ถึง สามขวบ ในช่วงนี้เด็กเริ่มรู้สึกความเป็นตัวของตัวเองแยกจากบิดามารดา แต่ยังคงพึ่งพิงบิดามารดาอยู่ แต่เด็กบางคนตรงกันข้าม อาจรู้สึกไม่มั่นใจ ขลาดอาย และสงสัยตัวเอง การเรียนรู้ทักษะเบื้องต้น เช่น การเดิน การพูดได้ช้า ทำให้หมดความเชื่อมั่น รู้สึกกระอายใจ และต้องการซ่อนจุดอ่อนเหล่านี้

ขั้นที่ 3 การเป็นผู้ริเริ่มหรือรู้สึกไม่แน่ใจในตน (Sense of Initiative VS. Sense of Guilt) คือช่วงวัยเด็กตอนต้นระหว่างอายุประมาณ สี่ ถึง ห้า ขวบ ในช่วงนี้เด็กจะมีความสามารถในการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนการใช้ภาษาซึ่งจะไปสนับสนุนขั้นอัตโนวัติ

(autonomy) ในแง่ของการดำเนินการวางแผน และริเริ่มทำกิจกรรมต่างๆ อันตรายสำหรับขั้นนี้คือ ความรู้สึกผิดว่าตนเองไม่มีความสามารถในการทำสิ่งใหม่ๆ ถ้าเด็กได้รับอิสระในการที่จะคิดทำกิจกรรมต่างๆ และถ้าพ่อแม่มีเวลาให้กับเด็กในการตอบคำถาม ไม่เอ็ดหรือดัดบท เพราะความเบื่อรำคาญ ก็ย่อมจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีแนวโน้มที่จะค้นคว้าศึกษาสำรวจ แต่ถ้าเด็กรู้สึกว่าผู้ใหญ่เข้มงวดกับการกระทำไม่เปิดโอกาสให้เด็กได้ซักถามสิ่งที่สนใจอยากรู้ ชั่วรู้สึกว่าการกระทำของเด็กเป็นสิ่งที่ก่อความรำคาญใจ พูดเรื่องไร้สาระ เด็กจะรู้สึกผิด ในการที่จะคิดทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 4 การรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ หรือรู้สึกด้อย (Sense of Industry VS. Sense of Inferiority) คือ ช่วงวัยเด็กตอนกลางระหว่างอายุประมาณ 6 ถึง 11 ปี ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น คุณลักษณะทางสังคมที่สำคัญในช่วงนี้ คือ การเป็นผู้รู้จักรับผิดชอบ และมุ่งมั่นเพื่อแสวงหาความสำเร็จ การพัฒนาความสามารถทางการเรียนและการสังคม การรู้จักทำงานหนักอย่างจริงจัง และการเรียนรู้หน้าที่การทำงานต่างๆ ช่วงนี้เป็นการเตรียมตัวเพื่อรับบทบาททางสังคมของช่วงถัดไป

คุณลักษณะที่ตรงกันข้าม คือ การมีปมด้อยสืบเนื่องจากนิสัยการทำงานที่ไม่ดี เช่น ความเกียจคร้านหรือชอบหนีการแข่งขันที่ต้องอาศัยความสามารถ ฉะนั้นจึงทำให้เด็กไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร และเกิดความรู้สึกหดหู่และท้อแท้ใจในความหย่อนสมรรถภาพของตนเอง

ขั้นที่ 5 การรู้จักตนเอง หรือการไม่รู้รู้จักตนเอง (Sense of Identity VS. Sense of Identity Diffusion) คือ ช่วงวัยที่ผ่านเข้าสู่วัยรุ่นและเติบโตเป็นเด็กหนุ่มสาว ระหว่างอายุประมาณ 12-20 ปี วัยรุ่นเป็นวัยที่เด็กควรจะหาเอกลักษณ์ (identity) ของตนเองได้ ถ้าวัยนี้เด็กยังหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่ได้จะเกิดความสับสนในบทบาทของตน ช่วงนี้เด็กโตพอที่จะวิเคราะห์ตนเองหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ รู้ว่าตนเองคือใคร ต้องการอะไร มีความเชื่อมีทัศนคติอย่างไร ตลอดจนมีเป้าหมายอะไรในอนาคต ซึ่งถ้าเด็กค้นพบก็จะสามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างถูกต้อง แต่ถ้าเด็กหาตนเองไม่พบไม่ทราบว่าจะมีเอกลักษณ์เช่นใด เด็กจะไม่ว้าวว่าตนเองคือใคร ต้องการอะไร ไม่สามารถแสดงบทบาทได้ถูกต้อง จะรับบทบาทของคนอื่นๆ ในสังคมมาเป็นของตน ซึ่งไม่สอดคล้องเหมาะสมกับตนเอง ทำให้เกิดความสับสน

เด็กซึ่งผ่านขั้นทั้งสี่มาด้วยดีจะพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกแต่ในขณะเดียวกันก็ไม่มีอะไรเป็นเครื่องยืนยันว่าเด็กจะประสบความสำเร็จในขั้นต่อไป ทั้งนี้เพราะเนื่องจากเด็กต้องเผชิญปัญหาทั้งจากตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทั้งจากสังคมเกี่ยวกับความคาดหวังของผู้ใหญ่ซึ่งทำให้เด็กปรับตัวลำบาก แต่ถ้าเด็กมีพื้นฐานของพัฒนาการของขั้นทั้งสี่มาดี เด็กจะประสบปัญหาเพียงเล็กน้อยก็จะหาจุดยืนของตนเองได้ เพราะรู้ถึงความสามารถของตนเอง รู้ถึงความสนใจและความต้องการของตน แต่สำหรับเด็กที่มีพื้นฐานของพัฒนาการมาไม่ดี จะมีปัญหาการปรับตัวยิ่งขึ้น เพราะไม่สามารถหาความสนใจและความต้องการของตนเองได้ถูก จะทำอะไรตามเพื่อน เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีกลุ่มพวก

ขั้นที่ 6 ความรู้สึกว่าตนมีเพื่อน หรือความรู้สึกอ้างว้าง (Intimacy VS. Isolation) คือ ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 17-21 ปี คุณลักษณะที่ควรสร้างขึ้น ได้แก่ การรู้จักผูกพันกับผู้อื่น การมีความรักและการครองชีวิตคู่ในที่สุด คุณลักษณะที่ตรงกันข้ามกันคือ การขาดเพื่อน และหลีกเลี่ยงจากการมีความรักผูกพันกับผู้อื่น เป็นผู้มีปัญหาในด้านลักษณะนิสัย มีพฤติกรรมที่ลับสน ไม่ชอบคบผู้คน ชอบแยกตัวตามลำพัง

ขั้นที่ 7 ความรู้สึกรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ หรือความรู้สึกเฉื่อยชา (Generativity VS. Stagnation) คือ ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง อายุ 22-40 ปี เป็นวัยสร้างครอบครัวโดยมีบุตรสืบสกุล มีความภูมิใจและมีความสุขในฐานะเป็นบิดามารดา มีความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวและรู้จักใช้ชีวิตและมีความสามารถในการอบรมแนะแนวทางบุตรหลานได้

ลักษณะตรงกันข้ามคือ ความเหนื่อยหน่ายต่อชีวิต รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ถือตนเองเป็นใหญ่ไม่สร้างครอบครัว รักและสนใจตัวเองมากเกินไป รู้สึกตัวต่ำต้อยและทำอะไรตามใจตัวเองเสมอ

ขั้นที่ 8 ความรู้สึกมั่นคงและความรู้สึกท้อดอาลัย (Ego Integrity VS. Dispair) คือ ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย อายุ 40 ปี ขึ้นไป คุณลักษณะที่ดีของคนในวัยนี้คือ การมีบุรณภาพแห่งชีวิตพอใจกับชีวิตของตนเองทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ยอมรับวัฏจักรแห่งชีวิตและแบบแผนชีวิตของตน และพร้อมที่จะรับสภาพสุดท้ายแห่งชีวิต คือความตายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ผู้ใหญ่วัยนี้บางคนมีความรู้สึกตรงกันข้ามกล่าวคือ เริ่มรู้สึกว่าช่วงเวลาที่เหลือของชีวิตสั้นเกินไปเพราะตนเองยังไม่รู้สึกเลยว่า การดำเนินชีวิตเท่าที่ผ่านมานั้นมีความหมายแก่ตน รู้สึกหมดศรัทธาทั้งในตนเองและผู้อื่นทำให้อยากมีโอกาสอีกครั้งในการดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ดีกว่าที่เป็นอยู่และรู้สึกกลัวความตายที่จะมาถึง

#### 1.4 ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ และกลไกป้องกันตัว (Defense Mechanism)

ของ فروยด์

พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2527), พรณิ ช. เจนจิต (2528), นิภา นิชยาน (2530), ศรีเรือน แก้วกั้งวาล (2539), นพมาศ ชีรเวคิน (2540) และ Michael Cole and Sheila R. Cole (1989) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ และกลไกป้องกันตัว (Defense Mechanism) ของ فروยด์ สรุปได้ดังนี้

ขั้นตอนการพัฒนาบุคลิกภาพ ของ فروยด์ ที่เรียกว่า “Psychosexual developmental stage” ได้กล่าวถึง เด็กอายุประมาณ 6 ถึง 11 ปี ว่า เริ่มพัฒนาชีวิตสังคมนอกครอบครัว แสวงหาความพึงพอใจจากการติดต่อกับคนรอบตัวและเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน

ฟรอยด์ ได้อธิบายถึงพฤติกรรมที่บุคคลมีการป้องกันและควบคุมตน โดยการป้องกันตนเป็นการยับยั้งการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมแล้วเปลี่ยนพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ โดยไม่บิดเบือนพฤติกรรมไปในรูปอื่น เขาอธิบายว่า มนุษย์ไม่สามารถหลบความกังวลและความเครียดที่เกิดจาก

1. กระบวนการเป็นไปทางกาย
2. ความคับข้องใจ
3. ความขัดแย้ง
4. ความกระทบกระเทือนขวัญ

โดยทั้ง 4 สภาวะมนุษย์ไม่พึงปรารถนา จึงพยายามหาทางผ่อนคลาย ดังนั้น คนจึงแสวงหาวิธีลดภาวะไม่พึงปรารถนาเหล่านี้โดยวิธีการที่เรียกว่า “กลไกป้องกันตัว” (Defense Mechanism) มีหลายรูปแบบ ซึ่งรูปแบบที่ใช้กันมากได้แก่

1. การเก็บกด (Repression) ได้แก่ การเก็บกดความไม่พอใจต่างๆ ไว้ ในระดับจิตใต้สำนึก บุคคลไม่ทราบว่าได้เก็บกดและอะไรคือสิ่งที่ตนเก็บกด ถ้าได้มีการเก็บกดอย่างเต็มที่หมายถึงการลืมแรงผลักดัน หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เป็นที่ยอมรับโดยสิ้นเชิง การเก็บกดนี้จะเก็บกดได้เฉพาะพฤติกรรมที่อยากแสดงออก แต่ไม่สามารถทำให้ความต้องการที่มีอยู่หายไปหรือหมดไป ทำให้ความอึดอัดไม่สบายใจมีอยู่ สิ่งที่ถูกเก็บกดมักจะเป็นเรื่องที่สังคมไม่ยอมรับอย่างมาก

2. การทำตนให้เหมือน (Identification) คือ การเลือกบุคคลบางบุคคลเป็นแบบเพื่อทำตามเช่น เด็กเลียนแบบพ่อแม่ หรือเพื่อให้พ่อหรือแม่รักตน เมื่อโตขึ้นเขาเอาอย่างบุคคลที่เขารู้สึกว่าสำคัญ หรือประสบความสำเร็จ กระบวนการ “ทำตนให้เหมือน” มักเป็นกระบวนการในภาวะจิตใต้สำนึกและผันแปรไปตามอายุของคน ฟรอยด์ อธิบายว่า คนไม่ลอกแบบทุกสิ่งทุกอย่างจากบุคคลที่เขายึดเป็นแบบ เขาคัดเลือกเอาแต่บุคลิกที่เขาต้องการ ตั้งแต่เป็นเด็กจนกว่าบุคลิกภาพของตนเองจะลงตัว เขาได้ลอกเลียนแบบลักษณะบุคลิกภาพต่างๆ จากคนที่เขานิยม สังคมมากมายในหลายช่วงตอนของชีวิต

3. การทดแทน (Displacement) ฟรอยด์ ได้ให้ความหมายว่า ได้แก่ การหิบบกเอาสิ่งหนึ่งมาทดแทนสิ่งที่ปรารถนาแล้วไม่สมหวัง มักเป็นการระบายอารมณ์ที่กดตัน ซึ่งได้แก่ อารมณ์ที่รุกรานเป็นปฏิปักษ์ต่อสิ่งที่เป็นอันตรายมากกว่า การหาสิ่งแทนที่อาจมีคุณค่าอยู่บ้างตรงที่การระบายอารมณ์ที่ตึงเครียด แต่ผลเสียมีมากเพราะบุคคลไม่สามารถที่จะแสดงความก้าวร้าวต่อผู้อื่นได้ อาจหันมาลงโทษตนเองอย่างรุนแรงจนรู้สึกซึมเศร้าและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

4. การชัดโทษผู้อื่น หรือสิ่งอื่น (Projection) ได้แก่ การเห็นแรงจูงใจและลักษณะต่างๆ ที่ตนมีอยู่ แต่ตนไม่พอใจ ไม่ยอมรับ คนเราทุกคนมีลักษณะบางอย่างที่เราไม่ปรารถนา การที่ได้เห็นลักษณะที่ไม่พึงปรารถนาเหล่านี้ในคนอื่นในปริมาณที่เกินความเป็นจริงแล้วจะสบายใจ

เช่น เป็นคนชอบวิจารณ์คนอื่น จะเห็นคนอื่นชอบวิจารณ์ ขี้ใจหาใจแคบ ชอบทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น

5. การแสดงปฏิกิริยาแกล้งทำ (Reaction Formation) ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างหนึ่ง แต่ไม่กล้าแสดงออกตรงไปตรงมา เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นกลัวเสียหน้า กลัวว่าจะไม่เด่น กลัวว่าไม่ทัดเทียมผู้อื่น ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม พฤติกรรมที่ใช้วิธีการนี้เช่น รู้สึกเกลียดแต่แสร้งทำเป็นรักเป็นต้น แสดงปฏิกิริยาแกล้งทำเป็นการสร้างทัศนคติและแบบแผนพฤติกรรมขึ้นใหม่จะตรงข้ามกับพฤติกรรมที่แท้จริง การแสดงออกเช่นนี้เป็นการทำในสิ่งที่สังคมยอมรับ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่ามีศักดิ์ศรี การทำตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงในรูปเกินความเป็นจริงมากอาจทำให้บุคคลกลายเป็นคนรุนแรงแข็งกร้าวในการตัดสินความบกพร่องต่างๆ ของบุคคลอื่น

6. การชะงักงันของการพัฒนาการ (Fixation) บุคคลย่อมมีพัฒนาการอีกขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งตามวัย แต่บางคนไม่ต้องการพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่ง เพราะกลัวว่าหากมีพัฒนาการก้าวหน้าไปแล้วตนเองจะสูญเสียความมั่นคงทางจิต

7. การถดถอยสู่วัยที่ผ่านมา (Regression) เป็นการแสดงพฤติกรรมแบบที่เคยใช้ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อพบสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ เพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมถดถอยมักจะเกิดกับคนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบปกป้องคุ้มครองและถูกตามใจมากเกินไป

8. การแบ่งแยกอารมณ์จากเหตุการณ์ (Isolation หรือ Dissociation) หมายถึง การบิดเบือนหรือตัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดออก ประกอบด้วยวิธีการถดถอยหนี และหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

9. การทดแทน (Substitution) เป็นการทดแทนพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ แต่ไม่เปลี่ยนเป้าหมายหรือความต้องการเดิม เป็นสิ่งที่มีลักษณะคล้ายความต้องการเดิม หรือใกล้เคียงกับความต้องการเดิม ซึ่งความต้องการใหม่เป็นสิ่งที่พอจะหาทางตอบสนองได้

10. การถ่ายโทษ (Undoing หรือ Atonement) ได้แก่ การยอมรับโทษ การหาทางขอโทษด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อลบล้างความผิดที่ทำไว้ การแสดงออกแบบนี้บุคคลจะถูกฝึกมาตั้งแต่เด็กโดยการขอโทษ หรือยอมรับโทษเมื่อได้ทำความผิด ทำให้ได้รับความรัก

11. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การหาเหตุผลที่สังคมยอมรับมาอธิบายพฤติกรรมต่างๆ ของตน หาเหตุที่ดี มาอธิบายพฤติกรรมนั้น ช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงการยอมรับเหตุผลที่แท้จริง ซึ่งตนเห็นว่าไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง ไม่มีคุณค่า แสดงออกได้หลายแบบ ดังนี้

11.1 องุ่นเปรี้ยว (Sour grapes reaction) เป็นการแสดงออกที่รู้จักกันดีคือเมื่อต้องการสิ่งใด เมื่อไม่ได้สิ่งนั้นก็พลบใจตนเอง หรือพยายามหลอกตนเองและผู้อื่นว่าสิ่งนั้นไม่ดีพอ ไม่อยากได้



11.2 มะนาวหวาน (Sweet lemon reaction) เป็นความพยายามที่ทำให้ตนเองและคนอื่นเชื่อว่า สถานการณ์หรือสิ่งที่ตนประสบอยู่นั้นดีที่สุดสำหรับตน ของที่ตนเองมีดีที่สุด ช่วยให้เกิดความสบายใจ

11.3 ราไม่ดีโทษปีโทษกลอง ได้แก่ การตำหนิสิ่งอื่นว่าเป็นต้นเหตุของความล้มเหลว หรือความคับข้องใจ แต่ที่แท้จริงคนเป็นสาเหตุ เช่น ตะกระโถนก็โทษหาว่าใครเอามาวางเกะกะหรือออกมาในรูปอคติ เช่น มีความเชื่อว่า คนสวยต้องโง่ หรือ แสดงความจำเป็นของพฤติกรรมที่เราแสดงออกไป ถ้าใช้การหาเหตุผลเข้าข้างตนเองมากเกินไปจะมีอันตราย

### 1.5 การปรับตัวของเด็ก (Child's Adjustment)

จันทมาศ ชื่นบุญ (2535) อธิบายเกี่ยวกับการปรับตัวของเด็กว่า เนื่องจากสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับมนุษย์อยู่ตลอดเวลา เด็กมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นๆ ซึ่งมีผลต่อประสบการณ์ และประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีส่วนช่วยในการสร้างอุปนิสัยใจคอของเขาเอง

1. ธรรมชาติของการตอบสนองของสังคม บุคคลแต่ละคนมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่น ในขณะที่บุคคลผู้นั้นเองก็ได้รับอิทธิพลจากผู้อื่นด้วย ถ้าหากเด็กคนใดมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นบ่อยครั้ง การพัฒนาทางด้านสังคมก็จะก้าวหน้าขึ้นอย่างรวดเร็ว การตอบสนองที่เด็กแสดงต่อผู้อื่นนับเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานของการพัฒนาสังคม

2. ปฏิกริยาตอบสนองทางสังคม เด็กจะค่อยๆ พัฒนา และเรียนรู้ในการปฏิบัติตนในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม ในระยะวัยเด็กนี้จะได้รับการขัดเกลาและถูกล่อหลอมโดยสิ่งเร้าในสังคมที่อยู่รอบตัว คุณลักษณะต่างๆ ของเด็กมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน และสิ่งแวดล้อม ความก้าวหน้าทางสังคมของเด็กขึ้นอยู่กับ อัตราและชนิดของวุฒิภาวะที่เขามีประสบการณ์แบบแผนทางสังคมของเด็กแต่ละคนแตกต่างกันออกไป

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2527) ได้อธิบายถึงเด็กที่มีอายุในช่วง 6 ถึง 12 ปี ว่า เขามีความกล้าการดีกว่าคนอื่น และจะลดความกลัวนี้โดยการใช้โอกาสที่เขาได้อยู่เรียนรู้สิ่งต่างๆ ในสังคมด้วยการกระทำโดยใช้ทักษะเบื้องต้น ซึ่งจะทำให้เขากลายเป็นคนที่มีความสามารถมากขึ้น เด็กวัยนี้ชอบแข่งขัน เพื่อนมีความสำคัญมากกว่าก่อน จากที่เคยมองว่าพ่อแม่เป็นตัวแทนของสังคมโดยเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเด็ก บุคคลที่เคยแปลกหน้าจะกลายเป็นสิ่งที่เขาต้องเรียนรู้ กลุ่มสังคมที่มีสมาชิกอยู่ในวัยเดียวกันกับเขา จะกระตุ้นให้เด็กในวัยนี้ได้มีส่วนร่วมในสังคมที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

## 1.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็ก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของเด็กได้แก่

1. อารมณ์และพัฒนาการทางสังคม ประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ของเด็ก เป็นผลมาจากประสบการณ์ของพ่อแม่ และบุคคลโดยรอบตัวเด็ก

2. การเป็นผู้นำและพัฒนาการทางสังคม ลักษณะการเป็นผู้นำ แสดงให้เห็นได้ โดยการที่เด็กคนหนึ่งสามารถควบคุมเด็กคนอื่น ๆ ได้เช่น อาจใช้รูปร่างที่ใหญ่โตกว่าพูดจาจะฉาน เป็นนักกีฬา หรือ ใช้ความก้าวร้าวขู่เข็ญ

3. กิจกรรมในการเล่นและพฤติกรรมทางสังคม ขณะที่เด็กเล่น เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ที่จะลดการตามใจตนเองลง ในวัยเด็กตอนต้น และตอนกลางเด็กชายและเด็กหญิงมักจะเล่นร่วมกัน แต่เมื่อวัยเด็กตอนปลายเด็กมักจะแย่งกันเล่น เพราะความสนใจแตกต่างกัน การเลือกเพื่อนขึ้นอยู่กัปัจจัยหลายอย่าง หากพ่อแม่ของเด็กวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลือกคบเพื่อนของลูกมากเกินไป จะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่น ๆ และมักจะหาวิธีการที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับและได้รับการยกย่องโดยหาทางออกในโลกแห่งความเพ้อฝันหรือการฝันกลางวันความไม่สมดุล หรือการขาดประสบการณ์ในการติดต่อสังสรรค์กับเด็กคนอื่น ๆ ทำให้กลายเป็นคนเก็บตัว โหมโหยงาย และมักกลายเป็นคนขี้อิจฉา คอยจับผิดพฤติกรรมของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา โดยทั่วไปแล้ว การปรับตัวทางสังคมจะดีมาน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับ

4. ประสบการณ์ทางสมาคม เด็กส่วนใหญ่มักต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่มของเพื่อน เด็กมักจะร่วมเล่นและร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่เป็นแบบแผนมากนัก

## ตอนที่ 2 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษา

ในเรื่องกิจกรรมพลศึกษามีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้

วรสักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า กิจกรรมพลศึกษา เป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงาม และมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

วาสนา คุณาภิลิทธิ (2539) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาคือรายวิชาต่างๆ ที่บรรจุไว้ในโครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียนให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแต่ละระดับหรือรายวิชาต่างๆ ที่บรรจุไว้ในหลักสูตรพลศึกษา กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยทำให้การเรียนการสอน

บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางของวิชาพลศึกษา เพราะกิจกรรมพลศึกษาคือเนื้อหาของหลักสูตรที่กำหนดไว้ให้ครูได้นำไปสอน

สมบัติ กาญจนกิจ (2519) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาหมายถึงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

สรุปได้ว่า กิจกรรมพลศึกษาที่จัดไว้อย่างมีจุดมุ่งหมาย จะเป็นสื่อกลางที่ช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

## 2.2 วัตถุประสงค์ของพลศึกษาในด้านสังคม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มีผลต่อการปรับตัวทางด้านสังคมของนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ กิจกรรมพลศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างมากในการที่จะปลูกฝังคุณลักษณะ และคุณธรรมต่างๆ ในตัวนักเรียนได้เป็นอย่างดี

วราศักดิ์ เพียรชอบ (2527) จรวย แก่นวงษ์คำ (2529) อุดร รัตนภักดิ์ (2529) วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของพลศึกษาในด้านสังคมพอสรุปได้ดังนี้

กิจกรรมพลศึกษาซึ่งอยู่ภายใต้การจัดและดำเนินการของครูผู้สอนที่มีความรู้และความสามารถจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความเข้าใจสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี ได้แก่

1. ทางด้านคุณลักษณะประจำตัว จะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง การรู้จักยับยั้งชั่งใจ การมีศีลธรรมจรรยา
2. ด้านคุณลักษณะที่เกี่ยวกับหมู่หรือพวก จะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความสุภาพอ่อนโยน มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต จงรักภักดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เคารพสิทธิของผู้อื่น เคารพต่อกฎกติกาการเล่น เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม และมีความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี

## 2.3 ลักษณะของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

วราศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงลักษณะของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายไว้ดังนี้

### 2.3.1 ลักษณะทางด้านร่างกาย

2.3.1.1 การเจริญเติบโตของร่างกายของนักเรียนในวัยนี้ ยังเป็นไปด้วยความสม่ำเสมอและอยู่ในอัตราเดิมแต่โครงร่างของกระดูกยังอ่อนอยู่

2.3.1.2 การทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนดีขึ้นมาก มีความอดทนดีขึ้น นักเรียนในวัยนี้สามารถออกกำลังกายที่หนักๆ ได้เป็นระยะเวลาานพอสมควร

2.3.1.3 กำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปดีขึ้นมาก ยกเว้นกล้ามเนื้อแขนและไหล่ยังไม่มีความแข็งแรงเท่าที่ควร

2.3.1.4 การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้นมาก ทักษะส่วนใหญ่จะเป็นไปในลักษณะอัตโนมัติ นักเรียนไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดเพื่อใช้บังคับการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเหมือนเช่นที่เคยมา

2.3.1.5 ประสาทตาสามารถติดตามการเคลื่อนไหวของอุปกรณ์การเล่นได้ดีอย่างปกติ

2.3.1.6 ปฏิกริยาการสนองตอบ หรือ รีแอกชันไทม์ดีมาก

2.3.1.7 สุขภาพโดยทั่วๆ ไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก มีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคภัยไข้เจ็บสูง

### 2.3.2 ลักษณะทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม

2.3.2.1 นักเรียนในวัยนี้จะเริ่มเห็นความสำคัญของการเป็นกลุ่มและพวก เริ่มมีความเข้าใจในการร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คุณสมบัติในการเป็นผู้นำเริ่มแสดงออกจนเห็นชัดเจน

2.3.2.2 ระยะเวลาของความสนใจของนักเรียนเริ่มยาวนานขึ้น นักเรียนเริ่มหันมาสนใจในกิจกรรมน้อยอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมประเภทแข่งขันและต่อสู้ มีความต้องการในกิจกรรมที่มีการผจญภัยและตื่นเต้น

2.3.2.3 เนื่องจากความสัมพันธ์ในการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อ และประสาทดีขึ้น ฉะนั้น นักเรียนในวัยนี้จะเริ่มสนใจในกิจกรรมหรือกีฬาที่ต้องใช้ทักษะ และมีความพยายามที่จะฝึกฝนให้มีทักษะดีขึ้น

2.3.2.4 ในระยะตอนปลายของช่วงนี้คือ ประมาณชั้นประถมปีที่ 6 ความคิดหรือการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนรุ่นเดียวกันถือว่ามีความสำคัญมาก

2.3.2.5 นักเรียนจะมีความสนใจในกีฬาซึ่งกำลังเป็นที่นิยมกันของสังคม โดยเฉพาะนักเรียนชายจะพยายามเลียนแบบของนักกีฬาที่ดีเด่น

### 2.3.3 การจัดกิจกรรมพลศึกษา

2.3.3.1 การจัดกิจกรรมพลศึกษาให้นักเรียนในวัยนี้ ครูจะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษในการที่จะจัดให้นักเรียนทุกๆ คนได้มีส่วนร่วมโดยทั่วถึงกัน ครูจะต้องพยายามช่วยเหลือนักเรียนแต่ละคน เพื่อมิให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งต้องล้าหลังเพื่อนในด้านใดด้านหนึ่งอย่างเห็นได้ชัดเจนมิฉะนั้นนั้นอาจจะเป็นปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้

2.3.3.2 กิจกรรมที่จัดแต่ละอย่างควรเป็นกิจกรรมที่ต้องการทักษะพอสมควร เช่น เกมกีฬาที่จะนำไปสู่กีฬาใหญ่ต่างๆ แต่ทั้งนี้จะต้องคัดแปลงสนามหรืออุปกรณ์ต่างๆ ให้เข้ากับระดับความสามารถของร่างกายของนักเรียนด้วย กติกาหรือระเบียบข้อบังคับในการเล่นควรได้คัดแปลงให้เข้ากับความสามารถของนักเรียนในวัยนี้

2.3.3.3 การแข่งขันเริ่มมีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะในกีฬาประเภทที่เป็นชุด ครูควรหาทางคัดแปลงเกมกีฬาต่างๆ ทั้งในด้านขนาดของสนามระยะเวลาในการเล่น และจำนวนผู้เล่นเพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสแข่งขันกันในช่วงกลุ่มให้มากที่สุดหรือให้มีการแข่งขันนอกเวลาเรียนเป็นประจำทุกวัน

2.3.3.4 ในขณะที่แข่งขัน ครูควรฉวยโอกาสปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ ที่พึงเกิดขึ้นแก่นักเรียนให้มากที่สุด โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับการเล่นตลอดเวลา และในการเล่นแต่ละครั้งก็ช่วยกันทำตนเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดีด้วย

2.3.3.5 เปิดโอกาสให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในด้านต่างๆ ด้วยการเป็นผู้นำหรือผู้แทนของกลุ่มในการปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งด้วย

## ตอนที่ 3 ความหมาย ทฤษฎี และแนวคิดเกี่ยวกับเกม

### 3.1 ความหมายของเกมกิจกรรมพลศึกษา

ความหมายของเกม มีอยู่หลายความหมาย ดังนี้

เกม หมายถึง กิจกรรมนั้นทานการที่มีลักษณะการเล่น และการแข่งขันที่เป็นไปตามระเบียบ ข้อบังคับ ในระหว่างผู้เล่นสองฝ่าย (คณะกรรมการการศึกษาเอกชน, 2534)

เกม หมายถึง กิจกรรมที่สนุกสนานที่เล่นทั้งเกมเงียบ (quiet games) และเกมที่ต้องใช้ความว่องไว (active games) ซึ่งมีทั้งเกมที่ต้องเล่นคนเดียว สองคน หรือเล่นเป็นกลุ่ม บาง

เกมก็เล่นเพื่อความสนุกสนาน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด บางเกมก็กระตุ้นการทำงานของร่างกายสมองและจิตใจเป็นพิเศษ (New Standard Encyclopedia, 1969)

เกม หมายถึง กิจกรรมทางพลศึกษาแขนงหนึ่ง ที่ว่าด้วยการเล่นที่ไม่มีกฎกติกา สลับ ซับซ้อนมากนัก และเป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐาน และทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2524)

เกม หมายถึง กิจกรรมของมนุษย์ที่ได้มีการตกลงกันในเรื่องเป็นเวลา สถานที่ จะเล่น เป็นการเล่นง่ายๆ ไม่ใช่ทักษะมากนัก ใช้ไหวพริบในการเล่น กฎ กติกา ไม่ยุ่งยากซับซ้อน และมีข้อห้ามการกระทำบางอย่างไว้ เพื่อให้ผู้เล่นได้เล่นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการเล่น (วีระ มนัสวานิช, 2539)

สรุปได้ว่า เกม หมายถึง กิจกรรมทางพลศึกษาแขนงหนึ่ง ที่มีลักษณะการเล่นและการแข่งขันที่มี กฎกติกาไม่สลับซับซ้อนมากนัก เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้เล่นกีฬาต่างๆ ในโอกาสต่อไปตามระดับอายุ และยังเป็นการจัดประสบการณ์ในการเล่นให้แก่เด็ก ทำให้เด็กมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดี มีอารมณ์มั่นคง มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ฝึกสมอง และมีคุณค่าทางด้านสังคมให้แก่ผู้เรียน

### 3.2 คุณลักษณะของเกม

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2532) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะโดยทั่วไปของเกมโดยสรุป มีดังนี้

1. เกมมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์นี้แตกต่างกันไปในแต่ละเกม
2. จุดมุ่งหมาย คือ การท้าทาย อาจหมายถึงการกำหนดระยะเวลาให้ทำ ให้โอกาสลองทำดู กำหนดหน้าที่ให้ทำ จุดมุ่งหมายในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่ทุกคนจะต้องทำเหมือนกัน
3. เกมมีการเริ่มต้นและการสิ้นสุด การเริ่มต้นของเกมจะมีสัญญาณ สัญญาณจะให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินการเล่นต่อไป มีวิธีการในการให้สัญญาณหลายอย่าง สัญญาณจะแตกต่างกันไปในแต่ละเกม

การใช้สัญญาณนอกหวิดมีความจำเป็นน้อยมากในการเริ่มต้นและสิ้นสุดเกม นอกจากเพื่อเกมกีฬาใหญ่ๆ หรือเมื่อมีการกระจายกลุ่มออกไปในที่กว้าง หรือเมื่อมีการเคลื่อนไหวกันอย่างรวดเร็วซึ่งจะต้องใช้เสียงแหลมๆ เท่านั้น การใช้สัญญาณโดยมีการเปลี่ยนแปลงสัญญาณอยู่เสมอ จะช่วยให้เด็กเป็นนักสังเกตที่ดี ตั้งใจฟังคำแนะนำและนึกถึงความหมายที่เกี่ยวข้องต่อเกมการเล่น

4. เกมมีบริเวณและขอบเขตกำหนด การเล่นเกมต้องอาศัยบริเวณที่ว่าง และการกำหนดขอบเขต การจัดเกมจะต้องคำนึงถึงบริเวณและขอบเขตดังกล่าวด้วย

5. เกมมีกฎกติกา กฎกติกาของเกมจะช่วยให้ผู้เล่นรู้ถึงวิธีเล่น การมีเสรีภาพ และการถูกควบคุมในการเล่น

6. เกมให้โอกาสแก่เด็กได้พัฒนาและฝึกหัดทักษะ เกมคือกีฬาของเด็กๆ จากการเข้าร่วมจะทำให้เด็กพัฒนาทักษะทางกลไกและทางสังคม

7. เกมให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนได้เล่นร่วมกัน การเข้าร่วมหมายถึงการที่ทุกคนจะได้สนุกสนานร่วมกัน

### 3.3 คุณประโยชน์ของเกม

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2532), ภรณ์ คุรุรัตน์ (2535), คณะกรรมการการศึกษาเอกชน, (2534) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของเกม โดยสรุปดังนี้

3.3.1 ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลายอารมณ์ที่ตึงเครียด

3.3.2 ทำให้เด็กทุกคนได้ร่วมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมทักษะขั้นมูลฐาน

3.3.3 ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำงานและเล่นร่วมกับคนอื่น ปฏิบัติตามระเบียบและรู้จักใช้ความคิดด้วยตนเอง

3.3.4 เปิดโอกาสให้ครูได้ศึกษาพฤติกรรมที่แท้จริงของเด็ก

3.3.5 ส่งเสริมการเรียนรู้การสอนวิชาการในด้านอื่นๆ โดยนำเอาเกมเข้าไปสอดแทรก ทำให้เด็กไม่เบื่อ สร้างความสนใจในการเรียน

3.3.6 สร้างพื้นฐานทักษะทางกีฬาและสมรรถภาพทางกาย เพื่อเข้าร่วมในกีฬาประเภทอื่นๆ ต่อไป

3.3.7 สร้างเสริมนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก เช่น ฝึกฝนเรื่องความซื่อสัตย์ ความกล้าหาญ เป็นต้น

3.3.8 ส่งเสริมให้เด็กกล้าแสดงออก และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

### 3.4 โครงการเกมที่ดี

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2532) ได้กล่าวว่า เกมมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาโครงการพลศึกษา โครงการเกมที่ดีควรจะพัฒนาร่างกายทุกส่วนของเด็ก ทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น จุดมุ่งหมายที่สำคัญของโครงการเกมที่ดีควรจะได้นำมาพิจารณาดังต่อไปนี้

3.4.1 จัดกิจกรรมกลุ่มเนื้อใหญ่ เพื่อพัฒนาศกยภาพ ซึ่งจะทําให้กลุ่มเนื้อเกิดการพัฒนาคืบหน้า และสามารถควบคุมได้

3.4.2 เพื่อพัฒนาความสามารถในการวิ่ง ความคล่องแคล่ว การหลบหลีก การเริ่มการหยุด

3.4.3 เพื่อเรียนรู้ถึงการจ้ดและควบคุมร่างกายภายใต้แรงกดใดแรงกดหนึ่ง

3.4.4 เพื่อเตรียมตัวทางด้านจิตใจ ในการตอบโต้กับสถานการณ์ต่างๆ โดยพบกับสถานการณ์เกมเสียก่อน

3.4.5 เพื่อให้สามารถเข้าใจและติดตามกฎ และคำแนะนำต่างๆ

3.4.6 เพื่อให้เล่นในลักษณะที่คล้ายๆ กับสังคมกับเพื่อน โดยปราศจากการทะเลาะเบาะแว้งกันหรือต่อสู้กัน

3.4.7 เพื่อส่งเสริมการเล่นด้วยความยุติธรรม และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3.4.8 เพื่อให้เข้าใจตนเองและคนอื่นดียิ่งขึ้น

### 3.5 ประเภทของเกม

ประพัตน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2532) ได้กล่าวถึงการจ้ดแบ่งประเภทของเกมโดยยึดหลักต่างๆ มาเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง เช่น แบ่งตามลักษณะของสถานที่ แบ่งตามลักษณะของเกมทีเล่น แบ่งตามความมุ่งหมายและลักษณะของเกม เป็นต้น ซึ่งสรุปเป็นประเภทใหญ่ได้ดังนี้

3.5.1 เกมเบ็ดเตล็ด (Low organized games) ได้แก่ เกมที่อาศัยทักษะการเล่น กฎกติกา การเล่นเล็กน้อย ไม่ยุ่งยากสลับซับซ้อน ไม่ต้องใช้สถานที่ที่กว้างขวางหรือมีอุปกรณ์ใญ่จำนวนมากแต่ ก่อให้เกิดความสนุกสนานแก่ผู้เล่น

3.5.2 เกมนำ (Lead up games) ได้แก่ เกมที่จะเป็นแนวทางทีนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ทั้งประเภททีมและบุคคล เป็นวิธีสอนวิธีหนึ่งทีผู้เรียนเรียนได้เร็วกว่า เรียนได้มากกว่า และเรียนด้วยความสนใจมากกว่า

3.5.3 เกมประเภทผลัดเปลี่ยน (Relay games) เป็นเกมทีเปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้เข้าร่วมทีมทีมีจำนวนผู้เล่นเท่ากัน รูปแบบเหมือนกัน แข่งกับทีมอื่น เพื่อแสดงให้เห็นว่าทีมใดจะสามารถนำชัยชนะมาสู่ทีมจากการแข่งขันตามกติกา ทั้งนี้ต้องการความร่วมมือของผู้เล่นพอกๆ กับการแข่งขัน



## งานวิจัยในประเทศ

ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

ศักดิ์ดา ภาณี (2525) ได้ทำการศึกษา การจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนอนุบาลใน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนอนุบาล เน้นความสนุกสนาน เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกาย พัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้เด็กมีความพร้อมที่จะเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษา กิจกรรมที่จัดประกอบด้วย การเรียนการสอน การเล่นเกม และการจัดกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน ซึ่งเป็นกิจกรรมง่ายๆ โดยมีการย่อขนาดของอุปกรณ์ต่างๆ ให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก

มาโนช มิ่งทุม (2528) ได้ทำการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ศาลคดีเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า จุดมุ่งหมายที่เยาวชนต้องการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายคือ ต้องการเล่นเพื่อสุขภาพ ต้องการเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ต้องการให้มีการจัดฝึกอบรมกิจกรรมพลศึกษา ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอก

เฉลียว จุพันธ์ (2524) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมระหว่างนักกีฬาประเภทชกกับนักกีฬาประเภทบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาประเภทชก และนักกีฬาประเภทบุคคล มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับสูง นักกีฬาประเภทชกกับนักกีฬาประเภทบุคคล มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ดารณี ประคองศิลป์ (2530) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ปัญหาที่นักศึกษาแพทย์ประสบมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งคือปัญหาด้านการเรียน รองลงมาคือ ปัญหาด้านหลักสูตรและการสอน ปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคม และนันทนาการ ปัญหาที่ประสบน้อยที่สุดคือด้านบ้านและครอบครัว

จิราภรณ์ เอมเอี่ยม (2536) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีปัญหาการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

พาสนา ผโลศิลป์ (2534) ได้สำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

เด็กวัยรุ่นตอนต้นรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านโรงเรียนและประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัวและด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศชายประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านโรงเรียนและประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านบ้านและครอบครัว เด็กวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางด้านโรงเรียน และประสบปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย

วารภรณ์ นิธิจันทร์ (2539) ทำการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งชายและหญิงมีปัญหาการปรับตัวมากที่สุดในด้านโรงเรียน รองลงมามีปัญหาด้านการเงิน การงาน และอนาคต ด้านที่มีปัญหาน้อยที่สุดได้แก่ด้านบ้านและครอบครัว และนักเรียนชายและหญิงมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านบ้านและครอบครัว และด้านการเงิน การงาน และอนาคต

จิราภรณ์ อุดลวัฒน์ศิริ (2535) ได้ศึกษาผลของการใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนที่เรียนคณิตศาสตร์โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยแบบประยุกต์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่เรียนคณิตศาสตร์ตามวิธีการเรียนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนคณิตศาสตร์โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยแบบประยุกต์

ปีทมาวดี บุญยสวัสดิ์ (2535) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีการพัฒนาทักษะทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลของการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะทางด้านสังคมในด้านการเคารพต่อระเบียบวินัยของตนเองและกลุ่มการมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในกลุ่มไม่แตกต่างกัน นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมในด้านการมีมารยาทในสังคม การแสดงความรับผิดชอบและมีลักษณะความเป็นผู้นำ การช่วยเหลือผู้อื่น สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีสังคมมิติสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนกรุงเทพมหานคร” พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนนั้น ยังอยู่ในระดับปานกลาง คือมีปัญหาสุขภาพจิตยังไม่รุนแรง แต่มีอาการผิดปกติทางจิตเป็นบางครั้ง ในเรื่องความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย การย่ำคิดย่ำทำ ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ซึมเศร้า ก้าวร้าว ชอบ

ทำลาย กลัวโดยไม่มีเหตุผล หวาดระแวงและโรคจิต ส่วนความวิตกกังวลมีเพียงเล็กน้อย ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น และกลัวโดยไม่มีเหตุผล นักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียนมากที่สุด รองลงมาได้แก่ปัญหาด้านอนาคตในเรื่องของอาชีพและการศึกษาต่อ

## งานวิจัยในต่างประเทศ

โจนส์ (Jones, 1946) ได้ทำการศึกษาเพื่อจะเปรียบเทียบการปรับตัวระหว่างนักเรียนที่มีร่างกายแข็งแรงกับนักเรียนที่มีร่างกายอ่อนแอ โดยคัดเลือกเด็กนักเรียนชายจากโรงเรียนมัธยม 5 แห่ง ที่มีความแข็งแรงที่สุด และอ่อนแอที่สุด ของนักเรียนทั้งหมด กลุ่มละ 10 คน เพื่อทดสอบดูความแตกต่างในเรื่องการปรับตัวของทั้งสองกลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบวัดความปรับตัวของแคลิฟอร์เนีย (California Reputation test) และระเบียบสะสม (Cumulative Records) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีร่างกายแข็งแรงดีนั้นมีลักษณะรูปร่าง สมรรถภาพทางกาย การพัฒนาการด้านต่าง ๆ ฐานะทางสังคม และการปรับตัว มีผลดีอย่างน่าพึงพอใจ และพบว่า กลุ่มนักเรียนที่มีร่างกายอ่อนแอ มีความบกพร่องเรื่อง รูปร่าง การพัฒนาการช้ากว่าปกติ สุขภาพอ่อนแอ สมรรถภาพทางกายต่ำเข้ากับเพื่อนฝูงยาก ขาดฐานะทางสังคม มีความรู้สึกที่ตัวเองด้อย และปรับตัวได้ไม่ดี โจนส์ยังกล่าวสรุปว่า การปรับตัวทางสังคมกับความแข็งแรงทางสุขภาพร่างกายของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมนั้นมีความสัมพันธ์ออกมาในทางบวก แสดงว่าความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน

บิดดูล์ฟ (Biddulph, 1954) ได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบบุคลิกภาพและการปรับตัวทางสังคมของผู้ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการกีฬาสูง จำนวน 50 คน กับผู้ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการกีฬาต่ำ จำนวน 50 คน เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา โดยใช้ความเห็นของครู (Teachers' Rating) และแบบทดสอบบุคลิกภาพแคลิฟอร์เนีย (California Test of Personality) เป็นเครื่องมือ พบว่า ในกลุ่มผู้ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการกีฬาสูง มีบุคลิกภาพและการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่ากลุ่มผู้ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการกีฬาต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โอลิเวอร์ (Oliver, 1964) ได้ทำการศึกษาเด็กที่มีพัฒนาการช้ากว่าเด็กทั่วไปในประเทศอังกฤษ โดยจัดให้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาด้านสังคมกับความสามารถทางกายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาของเด็กที่มีการพัฒนาการช้ากว่าปกติอยู่ในระดับสูง

คูเปอร์ (Cooper, 1969) ได้ทำการศึกษา การวิเคราะห์เกี่ยวกับกิจกรรมกีฬา และบุคลิกภาพ เพื่อที่จะวิจารณ์การวิจัยที่ผ่านมาแล้ว เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาและองค์ประกอบต่างๆ ของบุคลิกภาพ ในขณะที่ไม่คำนึงถึงความแตกต่างด้านสติปัญญา แรงจูงใจสำคัญที่ทำให้นักกีฬา ประสบความสำเร็จได้ถูกบันทึกลงไว้ โดยทั่วไปบุคลิกภาพของนักกีฬาชี้ให้เห็นถึงลักษณะการปรับตัว ทางสังคมที่สำคัญและเพิ่มขึ้น และความมั่นคงทางอารมณ์สูงขึ้น

กิลล์ (Gill, 1932 อ้างถึงใน สมาน กำเนิด, 2520) พบว่าเด็กเรียนดีจะมีความสามารถในการ ปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และเด็กที่เรียนดียังมีความสามารถในการ แก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความกังวลใจได้อีกด้วย

สโคลนิก (Skolnick, 1981) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการเรียน ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 88 คน และแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 3 กลุ่ม จากนั้นทำการทดสอบครั้งแรกแล้วแต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกเป็นเวลา 10 นาที ภายใน โรงเรียนพลศึกษาเป็นเวลา 1 สัปดาห์โดยมีวิธีการฝึกดังนี้

กลุ่มที่ 1 เข้าร่วมเกมพลศึกษาและออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางร่างกายขั้นพื้นฐาน

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกโดยใช้ภาพยนตร์เป็นสื่อ

ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการการจัดการเครื่องมือ "Language Usage and Mathematics Computation" ซึ่งเป็นแบบทดสอบทักษะขั้นพื้นฐานของ ไอโอว่า ผลการศึกษาพบว่ามีความแตกต่างกัน จากการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ พบว่า กลุ่มที่ 1 มีประสิทธิภาพดีกว่ากลุ่มที่ 2 ซึ่ง สามารถสรุปได้ว่ากลุ่มที่มีส่วนร่วมในเกมและออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพขั้นพื้นฐานจะมี ประสิทธิภาพในการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการของโรงเรียนประถมศึกษา

ฟิลลิปปี (Phillips, 1993) ได้ทำการวิจัยเรื่องวิเคราะห์การตอบสนองของนักเรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมพลศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อดูลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียน จากนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลายใน รัฐไอโอว่า จำนวน 420 คน โดยแยกพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาออกได้เป็น 3 ระดับคือ มาก ปานกลาง และน้อย จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า

1. นักเรียนมีความสามารถทางทักษะกีฬาสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา
2. นักเรียนจะมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษาจากชั้นประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เป้าหมายในชีวิตของนักเรียนสามารถสังเกตได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา
4. นักเรียนจะให้เวลากับกิจกรรมพลศึกษาน้อย โดยเฉพาะเป็นกิจกรรมที่หนัก

เพิ่มขึ้น

5. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาด้วยความตั้งใจ จะสามารถปฏิบัติทักษะที่ยากได้ดีกว่า

6. นักเรียนที่ไม่ชอบกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียน พบว่าจะไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ในขณะที่อยู่นอกบริเวณโรงเรียนด้วย

จากรายงานการวิจัยที่กล่าวมานั้นพอจะสรุปได้ว่า เด็กที่มีการปรับตัวไม่ดีมักจะเป็นเด็กที่มีความขัดแย้งทางอารมณ์และสังคม ไม่สามารถที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ เกมและกิจกรรมพลศึกษาจะเป็นสื่อที่สำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาในด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมทางพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 / 2543 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 600 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ที่มีปัญหาการปรับตัวทางสังคม

ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้โดย

1. ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 ห้อง ตอบแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของมูนิย์ แบบเจ (Junior High School Form : J)
2. นำนักเรียนที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวทางสังคมสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 มาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน โดยวิธีแมตช์ กรุ๊ป (Match group) คือ กลุ่มทดลองที่ 1 (สอนเสริมโดยใช้เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา) กลุ่มทดลองที่ 2 (สอนเสริมโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา) กลุ่มควบคุม (เรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ของมูนิย์ แบบเจ แบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน ได้แก่ อายุ จำนวนพี่น้อง อาชีพของบิดามารดา และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัว สร้างขึ้นเมื่อ ปี ค.ศ. 1941 โดย รอสส์ แอล มูนิย์ (Ross L.Mooney) และผู้ร่วมงานคือ ลีโอนาร์ด วี กอร์ดอน (Leonard V.

Gordon) และปรับปรุงครั้งสุดท้ายเมื่อปี ค.ศ. 1950 จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของแบบสำรวจปัญหามุนีมี มีดังนี้

1. สามารถสำรวจปัญหาของนักศึกษาได้พร้อม ๆ กันเป็นกลุ่มใหญ่ และยังทำความเข้าใจปัญหาเป็นรายบุคคลได้ด้วย สามารถแยกพิจารณาความต้องการและความจำเป็นในการให้คำปรึกษาหรือแนะแนวเป็นการส่วนตัว นอกจากนั้นยังทำให้เข้าใจถึงปัญหาพื้นฐานเกี่ยวกับความต้องการของกลุ่ม เพื่อนำไปพัฒนาหรือแก้ไขได้ตรงกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ปรับปรุงหลักสูตร จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยในการพัฒนาความรู้ความสามารถหรือจัดกิจกรรมแนะแนวต่าง ๆ

2. ช่วยด้านการสนทนาการในชั้นเรียน (Home room) กระตุ้นให้นักศึกษาวิเคราะห์ปัญหาของตนเองอย่างรวดเร็ว สามารถกำหนดกิจกรรมกลุ่มให้ตรงกับความต้องการของนักศึกษาแต่ละคนและจากทั้งกลุ่มได้

3. ช่วยให้อาจารย์เข้าใจปัญหาการเรียนการสอนในชั้นมากขึ้น สามารถเข้าใจผู้เรียนแต่ละคนและทั้งกลุ่มว่ามีปัญหาและความต้องการอย่างไร อันเป็นประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างอาจารย์และศิษย์และยังมีข้อมูลพื้นฐานสำหรับนักศึกษาผู้ซึ่งมีลักษณะเก็บตัวและเข้าถึงยาก

4. มีประโยชน์ในการศึกษาวิจัยปัญหาของนักเรียน นักศึกษา แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงและความแตกต่างของปัญหา สามารถจำแนกการศึกษาตามอายุ เพศ ภูมิภาคหลังทางสังคม ความสามารถในการเรียน ความสนใจ เป็นต้น นอกจากนั้นยังสามารถวัดการเปลี่ยนแปลงของนักเรียน นักศึกษา หลังจากมีการปรับปรุงและแก้ไขด้วยวิธีต่าง ๆ แล้ว โดยการวัดซ้ำ

แบบสำรวจปัญหาของมุนีมี มีทั้งหมด 6 แบบด้วยกันคือ

1. แบบที่ใช้กับผู้ใหญ่ หรือแบบเอ (The Adult Form : A)
2. แบบที่ใช้กับนักศึกษา หรือแบบซี (The College Form : C)
3. แบบที่ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมปลายหรือแบบเอช (The High School Form : H)
4. แบบที่ใช้กับนักเรียนมัธยมต้น หรือแบบเจ (The Junior High School Form : J)
5. แบบที่ใช้กับนักเรียนพยาบาล (For School of Nursing)
6. แบบสำหรับเยาวชนในชนบท (For Rural Youth) ซึ่ง 4 แบบแรกปรับปรุงในปี ค.ศ. 1950 โดยสมาคมจิตวิทยา ส่วนสองแบบหลังนั้นปรับปรุงโดยแผนกวิจัยทางการศึกษามหาวิทยาลัยไอโฮโอ ในปีเดียวกัน

แบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ชุดเจ (Junior High School Forms: J) ใช้สำรวจปัญหาการปรับตัวของกลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยสำรวจปัญหาการปรับตัวทั้งหมด 7 ด้าน คือด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านโรงเรียน ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการเงิน การงานและอนาคต ด้านความสัมพันธ์ทั้งชายและหญิง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง โดยมีข้อคำถามด้านละ 20 ข้อ รวมข้อคำถาม 140 ข้อ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของมุมนีย์ แบบเจ ซึ่ง วราภรณ์ นิธิจันทร์ ได้แปลและเรียบเรียงไว้ มาดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมกับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในด้านข้อความด้านภาษาและจำนวนข้อคำถาม โดยมีข้อคำถาม ด้านละ 10 ข้อ รวมข้อคำถาม 70 ข้อ

ลักษณะแบบสำรวจเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ ประกอบด้วย ปัญหาต่างๆ จำนวน 7 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย
2. ด้านโรงเรียน
3. ด้านบ้านและครอบครัว
4. ด้านการเงิน การงาน และอนาคต
5. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนทั้งชายและหญิง
6. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป
7. ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง

การตอบรายการปัญหาและความต้องการแต่ละข้อ พิจารณาในลักษณะของมาตรา ประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ ดังนี้

หมายเลข 1 หมายถึง ไม่เป็นปัญหาเลย

หมายเลข 2 หมายถึง เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย

หมายเลข 3 หมายถึง เป็นปัญหามาก

หมายเลข 4 หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เป็นระดับปัญหาการปรับตัวดังนี้

1.00 – 1.49 หมายถึง ไม่มีปัญหาการปรับตัว

1.50 – 2.49 หมายถึง มีปัญหาการปรับตัวในระดับเล็กน้อย

2.50 – 3.49 หมายถึง มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับมาก

3.50 – 4.00 หมายถึง มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับมากที่สุด

## 2. แผนการฝึกกิจกรรม ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 2 แผน คือ

2.1 แผนการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา มีกีฬา 4 ชนิด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และว่ายน้ำ ประกอบด้วยแผนการฝึก 16 แผน ประกอบเกมซึ่งมีคุณค่าการปรับตัวทางสังคม

2.2 แผนการฝึกกิจกรรมพลศึกษามีกีฬา 4 ชนิด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และว่ายน้ำ ประกอบด้วยแผนการฝึก 16 แผน ประกอบด้วยแบบฝึกทักษะกีฬา



## การหาคุณภาพเครื่องมือ

### 1. แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวทางสังคม

1.1 ผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ซึ่ง วราภรณ์ นิธิจันทร์ ได้แปลและเรียบเรียงมาจากแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ชุดเจ ของมูนิญี่ มาดัดแปลงและปรับปรุงข้อความด้านสำนวนภาษาและข้อความให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1.2 นำแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ที่พัฒนาแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

1.3 นำแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้าน จิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา
2. รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ
3. รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณราย ทรัพย์ะประภา

และผู้เชี่ยวชาญที่เป็นครูผู้สอนในระดับประถมศึกษา จำนวน 2 ท่านตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

1. รองศาสตราจารย์ กิติพงษ์ เทียนตระกูล
2. รองศาสตราจารย์ ศิริมาศ ไทยวัฒนา

1.4 นำแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน

1.5 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเที่ยงหรือความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส พีซี (SPSS/PC Statistical Package for Social Sciences) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจปัญหาการปรับตัวเท่ากับ .90

### 2. แผนการฝึกกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยได้นำแผนการฝึกของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

2.2 นำแผนการฝึกที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญที่เป็นครูผู้สอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา ซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ตรวจสอบแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

2.3 นำแผนการฝึกที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. สํารวจสภาพปัญหาการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 ห้อง โดยใช้แบบสำรวจการปรับตัวของ มูนนี่ แบบเจ (ดังรายละเอียดภาคผนวก ก)
2. นำนักเรียนที่มีค่าคะแนนการปรับตัวทางสังคมต่ำมาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 (สอนโดยใช้เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา) กลุ่มทดลองที่ 2 (สอนโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา) กลุ่มควบคุม (การเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ)
3. จัดให้มีการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาในนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันจันทร์ และวันพุธ ครั้งละ 50 นาที ระยะเวลา 16.00-16.50 น. รวม 16 ครั้ง (ดังรายละเอียดภาคผนวก ข)
4. จัดให้มีการฝึกกิจกรรมพลศึกษาในนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคาร และ พฤหัสบดี ครั้งละ 50 นาที ระยะเวลา 16.00- 16.50 น. รวม 16 ครั้ง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค)
5. หลังจากผ่านการฝึกกิจกรรมพลศึกษาเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ นำแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว ของมูนนี่ แบบเจ มาสำรวนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบความสมบูรณ์ และความถูกต้องมาวิเคราะห์โดยดำเนินการดังนี้

1. การคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของกลุ่มตัวอย่าง
  2. เสนอตารางแสดงค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง
  3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ “ที” (t-test)
  4. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้สถิติ “เอฟ” (F-test)
  5. สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง และความเรียงพร้อมข้อเสนอแนะ
- การวิเคราะห์ข้อมูลการกระทำโดยการคำนวณจากคอมพิวเตอร์ ซึ่งใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เอส พี เอส เอส พี ซี (SPSS/PC Statistical Package for Social Sciences)

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การคำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ “ที” (t-test), “เอฟ” (F-test) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส พีซี (SPSS/PC Statistical Package for Social Sciences)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในครั้งนี กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม จำนวน 90 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ จำนวน 30 คน ทำการสอนเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมพลศึกษา เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC Statistical Package for Social Sciences) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	N = 90	
	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ		
10 ปี	24	26.70
11 ปี	59	65.60
12 ปี	7	7.80
2. จำนวนพี่น้อง		
1	5	5.60
2	37	41.10
3	29	32.20
4	11	12.20
5	3	3.30
6	2	2.20
7	2	2.20
9	1	1.10

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

รายการ	N = 90	
	จำนวน	ร้อยละ
3. เกรดเฉลี่ย		
1.00	3	3.30
2.00	20	22.20
2.50	1	1.10
3.00	45	50.00
3.80	1	1.10
4.00	20	22.20
4. งานอดิเรก		
สะสมแต้มปี, เหรียญ	6	6.70
เล่นเกม, เล่นคอมพิวเตอร์, ดูโทรทัศน์	46	51.10
ออกกำลังกายเล่นกีฬา	16	17.80
อ่านหนังสือ	7	7.80
เลี้ยงสัตว์, ปลูกต้นไม้	5	5.60
ทำงานบ้าน	1	1.10
วาดรูป, นาฏศิลป์, เล่นดนตรี	9	10.00
5. อาชีพบิดา		
รับราชการ	5	5.60
ค้าขาย	47	52.20
รับจ้าง	12	13.30
อื่นๆ	23	25.60
ไม่ระบุ	3	3.30

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

รายการ	N = 90	
	จำนวน	ร้อยละ
6. อาชีพมารดา		
รับราชการ	3	3.30
รัฐวิสาหกิจ	1	1.10
ค้าขาย	36	40.00
รับจ้าง	7	7.80
อื่นๆ	14	15.60
แม่บ้าน	29	32.20

จากตารางที่ 1 สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ส่วนใหญ่มีอายุ 11 ปี ร้อยละ 65.60 มีพี่น้องสองคน ร้อยละ 41.10 มีผลการเรียนเกรดเฉลี่ย 3.00 ร้อยละ 50.00 งานอดิเรกส่วนใหญ่เล่นเกมเล่นคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 52.20 บิดามีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 52.20 มารดามีอาชีพค้าขายร้อยละ 40.00

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของผลการทดสอบคะแนนการปรับตัวทางสังคม ก่อนการทดลองของทั้ง 3 กลุ่ม

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	17.6889	8.8445	.0153
ภายในกลุ่ม	87	50096.6333	575.8234	
รวม	89	50114.3222		

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ กลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา กลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา ก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของผลการทดสอบคะแนนการปรับตัวทางสังคม  
หลังการทดลองของทั้ง 3 กลุ่ม

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	11370.7333	5685.3665	5.9967*
ภายในกลุ่ม	82	77741.9777	948.0728	
รวม	84	89112.7110		

\* $p < .05$  ( $.05F_{2,82} = 3.15$ )

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ กลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา กลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา หลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างกันเป็นรายคู่



ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนการปรับตัวทางสังคมเป็นรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ่ ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

กลุ่ม	$\bar{x}$	(C)	(E <sub>1</sub> )	(E <sub>2</sub> )
		150.30	123.45	143.50
ควบคุม (C)	150.30	-	26.85*	6.80
เกมเสริมกิจกรรม (E <sub>1</sub> )	123.45	-	-	20.15
กิจกรรมพลศึกษา (E <sub>2</sub> )	143.50	-	-	-

\*p < .05

จากตารางที่ 4 แสดงว่าผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ กับกลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติกับกลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน และกลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษากับกลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมระหว่างคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองกับคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ (C)

คะแนน	n	$\bar{X}$	SD	t
ก่อนการทดลอง	30	151.03	25.18	.10
หลังการทดลอง	30	150.30	37.70	

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มควบคุมการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อนการทดลองกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมระหว่างคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองกับคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา (E<sub>1</sub>)

คะแนน	n	$\bar{X}$	SD	t
ก่อนการทดลอง	30	152.00	22.32	8.02*
หลังการทดลอง	30	123.45	22.09	

\*p < .05

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

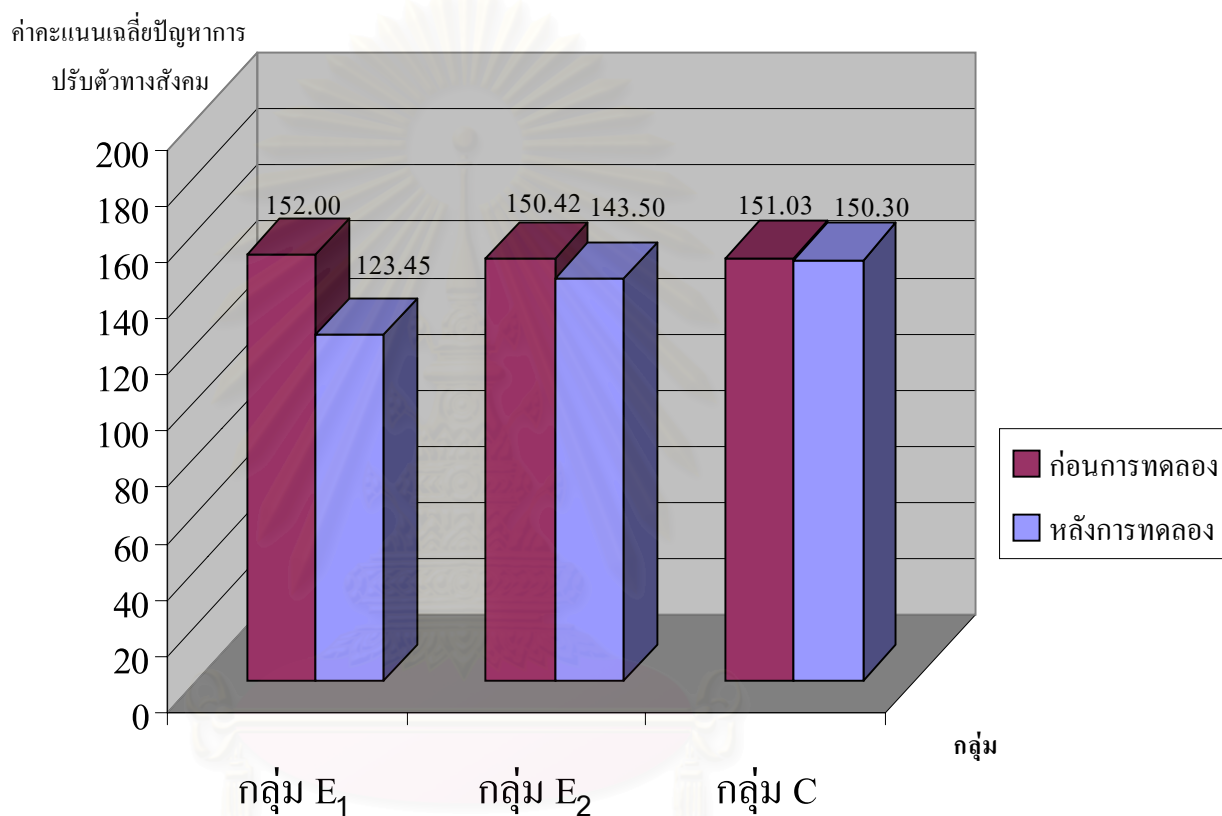
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมระหว่างคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองกับคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา (E<sub>2</sub>)

คะแนน	n	$\bar{X}$	SD	t
ก่อนการทดลอง	30	150.42	21.36	1.10
หลังการทดลอง	30	143.50	30.23	

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคมของกลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อนการทดลองกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวทางสังคม  
ของการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองที่ 1 สอนเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา กลุ่มทดลองที่ 2 สอนกิจกรรมพลศึกษา ในเวลาหลังเลิกเรียนเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 50 นาที กลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ ไม่มีการฝึกเพิ่มเติม

หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ทำการสำรวจปัญหาการปรับตัวทางสังคม และนำผลที่ได้จากการทดสอบมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว หากพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffe' method)

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม มีอายุระหว่าง 10- 12 ปี ส่วนใหญ่มีอายุ 11 ปี ร้อยละ 65.60 มีพี่น้องสองคน ร้อยละ 41.10 มีผลการเรียนเกรดเฉลี่ย 3.00 ร้อยละ 50.00 งานอดิเรกส่วนใหญ่เล่นเกมเล่นคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 52.20 บิดามีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 52.20 มารดามีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 40.00

#### 2. ผลการทดลอง

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางสังคมของ กลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา กลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' method) พบว่า

กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมดีกว่ากลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

### การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา ผลของการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 (เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา) และกลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมพลศึกษา) ฝึกกลุ่มละ 2 วันต่อสัปดาห์ กลุ่มควบคุมการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติไม่มีการฝึกเพิ่มเติม ผลการทดลองมีประเด็นอภิปรายดังนี้

1. สถานภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมดังนี้คือ

1.1 การใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการเล่นเกมส์ , เล่นคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้เนื่องจากสภาพครอบครัวของนักเรียนมีฐานะค่อนข้างดี เนื่องจากบิดา-มารดา ส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย จึงทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลลูกอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เด็กขาดการเอาใจใส่ ดังนั้นนักเรียนจึงใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม, เล่นคอมพิวเตอร์ ทำให้พัฒนาการทางด้านความสัมพันธ์กับบุคคลหรือสังคมลดน้อยลง ซึ่ง จันทมาศ ชื่นบุญ (2535) ได้กล่าวว่าพัฒนาการทางสังคมที่สำคัญของเด็กวัยนี้คือ ชอบอยู่เป็นกลุ่มและเล่นเป็นกลุ่ม กลุ่มมีประโยชน์ต่อเด็ก ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ในการรู้จักบุคคลอื่น ๆ ได้ทำงานร่วมกัน ได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติและในการแสดงความคิดเห็น สิ่งเหล่านี้จะฝึกหัดเด็กให้เป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

รู้จักความยุติธรรมและมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้คือแนวทางของการเข้าสังคมนั่นเอง ดังนั้นการที่เด็กใช้เวลาว่างในการเล่น เกม เล่นคอมพิวเตอร์คนเดียว จึงทำให้ขาดการพัฒนาในด้านสังคมตามวัยที่ควรจะเป็น

1.2 ผลการเรียนรู้ ส่วนใหญ่นักเรียนจะมีผลการเรียนค่อนข้างดี ทั้งนี้เนื่องจากสภาพครอบครัวของนักเรียนมีฐานะดี บิดา-มารดา สามารถที่จะซื้อของเล่นดี ๆ ราคาแพง ๆ ส่วนมากจะเป็นของเล่นประเภทส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ จึงทำให้นักเรียนมีสติปัญญาดี และส่งผลให้การเรียนรู้ติดตามไปด้วย ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้ฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาที่มีลักษณะของการท้าทายความคิด และการแสดงออก จึงทำให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว ภายใน 8 สัปดาห์ ซึ่ง กิลล์ (Gill, 1932 อ้างถึงใน สมาน กำเนิด, 2520) พบว่า เด็กเรียนดีจะมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และเด็กที่เรียนดียังมีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความกังวลใจได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ จันทมาศ ชื่นบุญ (2535) ได้กล่าวว่า เด็กที่มีความสามารถหรือทักษะสูงมักเป็นคนที่มีการปรับตัวได้ดีและเข้ากลุ่มได้มากกว่าเด็กที่มีความสามารถต่ำ เด็กที่เข้ากับใครไม่ได้นั้นมักเป็นคนมีปัญหาและมักแสดงออกด้วยการเจ็บขี้นหงอยเหงา ซึมเศร้า การที่เด็กมีการปรับตัวไม่ได้ในระยะวัยเด็กตอนปลายนี้ จะนำไปสู่การปรับตัวที่ไม่ดีในระยะต่อไป

## 2. ผลการทดลอง

2.1 จากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 กลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย และจากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 กลุ่มทดลองเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคม แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย แต่กลุ่มทดลองที่ 1 (เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา) ไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมพลศึกษา) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เนื่องจาก

2.1.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาเพิ่มเติมจากการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ ซึ่งกิจกรรมที่ฝึกเป็นเกมที่ผู้วิจัยได้คัดสรรแล้วว่า มีจุดมุ่งหมาย และมีคุณค่าต่อการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนในระดับประถมศึกษา จึงทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาในด้านการปรับตัวดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พิระพงษ์ บุญศิริ และ มาลี สุรพงษ์ (2536) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญในการพิจารณาเลือกสรรเกมเพื่อนำมาสอนนั้นขึ้นอยู่กับ ความมุ่งหมายในการเล่นถ้าต้องการความสนุกสนานควรเลือกเกมที่ใช้เวลาไม่มากและไม่ยากจนเกินไป ถ้าต้องการความเป็นผู้นำและผู้ตาม ควรเลือกเกมที่พยายามให้ผู้เล่นได้แสดงออกซึ่งความสามารถของตนเองให้มากที่สุด ถ้าต้องการสร้างทักษะกีฬา ต้องเลือกเกมที่มีแบบอย่างของ



ทักษะเฉพาะของกีฬาที่ต้องการ นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงระดับอายุและความสามารถ สถานที่และอุปกรณ์ที่เหมาะสม จำนวนผู้เล่นสามารถเข้าร่วมเล่นได้ทุกคน กฎระเบียบกติกาในการเล่นไม่มาก สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกเกมโดยคำนึงถึงองค์ประกอบดังกล่าว จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลองดีขึ้น และส่งผลให้มีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุม แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 เนื่องจากการจัดกิจกรรมในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นการจัดกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวทางด้านร่างกายเป็นสื่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและมีผลต่อการปรับตัวทางสังคม เช่นเดียวกัน ซึ่งการปรับตัวทางสังคมจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การเลือกกิจกรรมให้นักเรียนฝึก ซึ่งสอดคล้องกับ บุชเชอร์ (Bucher,1975) ได้กล่าวว่า เด็กชอบการเคลื่อนไหว สิ่งนี้ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการการปรับตัวทางสังคมดีขึ้น ดังนั้น การจัดกิจกรรมของกลุ่มทดลองที่ 1 โดยใช้เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้กิจกรรมพลศึกษา จึงมีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนไม่แตกต่างกัน

2.1.2 ระยะเวลาในการฝึกเพิ่มมากขึ้น มีส่วนช่วยให้นักเรียนพัฒนาการปรับตัวทางสังคมดีขึ้น การที่นักเรียนได้รับการฝึกเกมที่คัดสรรเหล่านี้เพิ่มเติมจากการเรียนการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติมากขึ้นถึง 16 คาบ ในวันจันทร์ และวันพุธเป็นเวลา 8 สัปดาห์นั้น ทำให้นักเรียนมีโอกาสได้รับประสบการณ์จากการเล่นเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา มากขึ้นซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนให้ดีขึ้น

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การฝึกหัดเป็นวิธีเดียวที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ เพราะการฝึกหัดทำให้พฤติกรรมเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่ค่อนข้างถาวร ดังนั้น การเพิ่มระยะเวลาในการฝึก จึงก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทางสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2533) ยังได้ให้แนวคิดในการฝึกหัดให้ได้ผลดีที่สุดจำเป็นต้องพิจารณาถึงปริมาณการฝึก และช่วงของการฝึกหัด ดังนั้นในเด็กชั้นประถมศึกษาถ้าต้องการให้มีพัฒนาการในการปรับตัวทางสังคมดีขึ้น จำเป็นต้องพิจารณาการฝึกกิจกรรมทั้งในด้านปริมาณการฝึกและช่วงของการฝึกหัดไปด้วย

2.1.3 แรงจูงใจ เกมที่ผู้วิจัยได้คัดสรรเกมมาแล้วเป็นอย่างดี ทำให้ผู้เรียนเกิดความสุข สนุกสนาน มีความสนใจ ตั้งใจและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ วีระ มนัสวานิช (2539) ที่ได้กล่าวว่า เกมทำให้เกิดแรงจูงใจในการเล่น การเล่นเกมทำให้เด็กเกิดความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินมีการเคลื่อนไหว มีการผจญภัย มีการกระแทก ได้รับความประหลาดใจ เป็นความต้องการที่เกิดจากจิตใจของเด็กโดยไม่มีใครบังคับ ดังนั้น เด็กจะเล่นด้วยความสนใจ ตั้งใจและเต็มใจ ซึ่งก่อให้เกิดความสุข สนุกสนานเพลิดเพลินแก่เด็กอย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับ ยาวพา เดชะคุปต์ (2525) ที่กล่าวถึงเกมไว้ว่า เกมเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญ

อย่างยิ่ง สำหรับการสร้างความสนใจและสร้างความสนุกสนาน การเล่นเกมเป็นวิธีหนึ่งที่จะส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้และช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ

2.1.4 จุดประสงค์ของกิจกรรมมีความชัดเจน เนื่องจากจุดประสงค์ในการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มทดลองที่ 1 (เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา) ต้องการเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการปรับตัวทางสังคมมากกว่าการมุ่งเน้นในเรื่องของทักษะ จึงส่งผลให้นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมที่ดีขึ้น

พิระพงษ์ บุญศิริ และ มาลี สุรพงษ์ (2536) ได้กล่าวถึงสิ่งที่น่าสนใจในการสอนเกมก็คือ เกมแต่ละเกมจะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะในตัวของมันเอง ดังนั้นครูผู้สอนจึงควรคำนึงถึงจุดประสงค์ของการนำเกมมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์

ประโยชน์ของเกมในด้านสังคม

1. เกิดมนุษยสัมพันธ์เข้ากับหมู่คณะได้
2. ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตามและยอมรับซึ่งกันและกัน
3. ยอมรับสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. สามารถแสดงออกอย่างเปิดเผยกล้าแสดงออก
5. เข้าร่วมกลุ่มในสังคมได้อย่างสง่างาม ไม่มึนปมด้อย ปรับตัวเข้ากับกลุ่มสังคม

ได้อย่างเป็นสุข

2.2 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมพลศึกษา) มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการทดลองไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย และจากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 2 (กิจกรรมพลศึกษา) มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจาก

จุดประสงค์การฝึกของกลุ่มทดลองที่ 2 เพื่อฝึกทักษะกีฬา ถึงแม้ว่าได้จัดให้มีการเรียนพลศึกษาเพิ่มเติมจากการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติอีก 16 คาบ แต่เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ 2 มีจุดมุ่งหมายเพื่อการฝึกทักษะกีฬามากกว่าการปรับตัวทางสังคม ดังนั้น สิ่งที่นักเรียนได้รับจะเป็นด้านทักษะและความแข็งแรงมากกว่าการปรับตัวทางสังคม ซึ่ง ฟิทท์และโพสเนอร์ (Fitts and Posner, 1967) อ้างถึงใน ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ได้กล่าวถึงขั้นการเรียนรู้ทักษะไว้ว่า นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา จะต้องใช้เวลาในการฝึกหัดเป็นเวลานาน ภายหลังจากการฝึกหัดนักกีฬามีทักษะที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาจากผู้หัดใหม่จนกลายเป็นผู้มีความชำนาญและมีความสามารถสูง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนานี้ได้ดำเนินไปเป็นลำดับตามขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ทักษะ ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอนด้วยกันคือ

1. <sup>ู้</sup>ขั้นความรู้ความเข้าใจ
2. <sup>ู้</sup>ขั้นการเชื่อมโยง
3. <sup>ู้</sup>ขั้นอัตโนมัติ

<sup>ู้</sup>ขั้นความรู้ความเข้าใจ เมื่อผู้เริ่มเรียนทักษะใหม่ จะพบคำถามตัวเองเกี่ยวกับความรู้ในทักษะพื้นฐานของกีฬานั้น ๆ เช่น ทักษะพื้นฐานที่สำคัญมีอะไรบ้าง จะแสดงทักษะเหล่านี้ได้อย่างไร จึงจะดี มีกฎและกติกาการเล่นอะไรบ้างคำถามเหล่านี้ผู้เรียนจะต้องคิดค้นหาคำตอบซึ่งอาจจะได้จากครูผู้สอน จากหนังสือ นอกจากนี้ อาจจะได้รับคำตอบจากการฝึกหัดของตนเอง ในขั้นนี้ผู้เรียนจะมีการแสดงทักษะที่ผิดพลาดอยู่เสมอ ๆ ผู้เรียนไม่ตระหนักถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ไม่รู้ว่าจะทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปได้อย่างไร มีการลองถูกลองผิดตลอดเวลา ทำให้การเคลื่อนไหวซ้ำไม่มีประสิทธิภาพ

<sup>ู้</sup>ขั้นการเชื่อมโยง ในขั้นนี้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะพื้นฐานมากขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ความผิดพลาดลดลง ผู้เรียนรู้ดีว่าการแสดงทักษะของตนเองนั้นถูกหรือผิด สามารถที่จะแก้ไขและปรับปรุงให้ถูกต้องและดีขึ้น มีความถูกต้องคงเส้นคงวามากขึ้น

<sup>ู้</sup>ขั้นอัตโนมัติ ภายหลังจากการฝึกหัดและมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ คือขั้นอัตโนมัติ ขั้นนี้การแสดงทักษะจะเป็นไปอย่างรวดเร็วและอัตโนมัติ ผู้เรียนไม่ต้องนึกถึงท่าทางการเคลื่อนไหวแต่จะมีความตั้งใจต่อส่วนของทักษะที่สำคัญและยากขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะมีความตั้งใจต่อกุศโลบายในการเล่น เพื่อที่ตนเองจะได้แสดงความสามารถสูงสุด

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการที่ผู้เรียนจะมีทักษะดีในกีฬาแต่ละประเภทนั้น จะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการเรียนรู้ ทักษะมาตามลำดับ ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาในการฝึกมาก การฝึกทักษะกีฬาช่วยให้เกิดการปรับตัวทางสังคม เนื่องจากนักเรียนต้องมีระเบียบวินัย มีความอดทน รู้จักรอคอย รู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่น เคารพกฎกติกาของสังคม ฯลฯ ซึ่งจะเกิดขึ้นทีละน้อย ดังนั้นการปรับตัวทางสังคมจึงจำเป็นต้องใช้เวลานานพอสมควรเช่นกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้กลุ่มทดลองกิจกรรมพลศึกษา ต้องใช้เวลาในการฝึกนานมากขึ้น จึงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการปรับตัวทางสังคม นอกจากนี้ ซัททันและสมิธ (Sutton and Smith, 1971) และ เอลลิส (Ellis, 1972) กล่าวว่าการเล่นมีการพัฒนาเกิดขึ้นด้วยกระบวนการเดียวกับการเรียนรู้นั้นคือ ผู้เล่นมีโอกาสตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีโอกาสฝึกฝนบ่อยครั้ง ได้รับรู้ผลและได้รับการส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมจนเป็นที่พอใจ กระบวนการดังกล่าว เป็นกระบวนการทำงานภายในตัวเด็กซึ่งเน้นการจัดประสบการณ์ หรือกิจกรรมในการเรียนรู้ที่จะช่วยกระตุ้นให้เด็กได้จัดกระทำกับวัตถุหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ เพื่อเรียนรู้โดยการค้นพบด้วยตนเอง นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ค้นพบว่า การใช้ของจริงและสภาพการณ์จริงในรูปแบบของการเล่นเป็นสิ่งเร้าที่มีประสิทธิภาพในการกระตุ้นให้เด็ก

อยากเรียนรู้และเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียน การเล่นเกมเป็นสิ่งเร้าที่อยู่ในระดับที่วุฒิภาวะของเด็กสามารถจะเข้าถึงและรับรู้โดยการสัมผัสได้ง่าย

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาเพิ่มเติมจากการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียนตามปกติ จะช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสมกับวัยของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาได้เป็นอย่างดี ดังนั้นครูผู้สอนวิชาพลศึกษาจึงควรนำเกมที่คัดสรรแล้วสอนสอดแทรกในช่วงโมงพลศึกษาด้วยหากไม่สามารถจัดกิจกรรมเสริมพิเศษให้ได้

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. การส่งเสริมให้นักเรียนได้เล่นเกมที่มีคุณค่าทางด้านการปรับตัวทางสังคม จะช่วยให้นักเรียนมีการปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้นในเวลา 8 สัปดาห์
2. ถ้าโรงเรียนไม่สามารถจัดกิจกรรมเสริมนอกเวลาเรียนได้ ดังนั้นจึงควรจัดให้มีการเสริมเกมที่มีคุณค่าต่อการปรับตัวทางสังคมในช่วงโมงการเรียนการสอนพลศึกษาตามปกติ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะมีการศึกษาถึงการคงอยู่ของพฤติกรรมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน
2. ควรทำการศึกษาการปรับตัวทางสังคม กับนักเรียนกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่ นักเรียนในเครือโรงเรียนมูลนิธิเซนต์คาเบรียล เช่น โรงเรียนประถมศึกษาที่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ หรือโรงเรียนที่สังกัดกรุงเทพมหานคร

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**บรรณานุกรม**

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

กันยา สุวรรณแสง. บุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา , 2536.

กรมสุขภาพจิต. คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา.

พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ ร.ส.พ, 2543.

คณะกรรมการการศึกษาเอกชน. การจัดกิจกรรมเกมและการเล่นกลางแจ้ง สำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2534.

จันทมาศ ชื่นบุญ และคณะ. จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2535.

จันทมาศ ชื่นบุญ. จิตวิทยาวัยรุ่นและการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.

จิราภรณ์ อุดลวัฒน์ศิริ. ผลของการใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยแบบประยุกต์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทาง

การเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท

ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ. เกมเบ็ดเตล็ด พิมพ์ครั้งที่ 1 . พิมพ์ที่ ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2540.

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล

ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ภาควิชาจิตวิทยา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2539.

จรินทร์ ธานีรัตน์. เกม. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2524.

จรวช แก่นวงษ์คำ. วิธีการสอนวิชาเอกพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร :

พิมพ์ที่ โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์, 2529.

- เฉลียว จุพันธ์. การเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมระหว่างนักกีฬาประเภทชุดกับนักกีฬาประเภทบุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ฉวีวรรณ กิณางศ์. การศึกษาเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, 2533.
- ดารณี ประคองศิลป์. ปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ทิพย์พร จิตวารินทร์. การปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดภูเก็ต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- นิภา นิชชายน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, 2530.
- นพมาศ ชีรวะดิน. ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- ปีทมาวดี บุญยสวัสดิ์. ผลของการใช้เกมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. เกมส์พลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2532.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และมาลี สุรพงศ์. เกม. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, 2536.
- พาสณา ศโลศิลป์. การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

พรศ้อินทร์ คู่จจร. จิตวิทยาประจำสาขาชาวบ้าน. กรุงเทพมหานคร : องค์การค้ำค้ำค้ำค้ำ, 2527.

พรรณณี ช.เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

ภรณ์ คุรุรัตน์. การเล่นของเด็ก. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสามิตร, 2535.

มานิช มิ่งทุม. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของเยาวชนในสถานพินิจ  
และคุ้มครองเด็กกลาง ศาลคดีเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

เยาวพา เดชะคุปต์. เอกสารการสอนชุดวิชาการสอนกลุ่มทักษะ 1 ภาษาไทย หน่วยที่ 3.  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529.

ราตรี พัฒนรังสรรค์. จิตวิทยาแนะแนว. กรุงเทพมหานคร : แพร์พิทยา, 2527.

วัลนิภา ฉลากบาง. จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร :  
พิมพ์ที่ โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์ , 2535.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัทพิมพ์ดี จำกัด,  
2539.

วารภรณ์ นิธิจันทร์. การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัด  
กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2539.

วิชาการ , กรม. หลักสูตรการประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2535).  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.



วีระ มนัสวานิช. เทคนิคและทักษะการสอนเกม. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์, 2539.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , 2527.

ศักดิ์ดา ภาษี. การจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนอนุบาลในกรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน,  
2539.

สุภัททา ปิณฑะแพทย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3 ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์  
วิทยาลัยครูสวนสุนันทา, 2527.

สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , 2540.

สมบัติ กาญจนกิจ. ทำไมต้องพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร, 2519.

สมาน กำเนิด. การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อการปรับตัวของเด็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.

อุดร รัตนภักดิ์. หลักการพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2529.

### ภาษาอังกฤษ

Biddulph, L.G. Athletic Achievement and Personal and Social Adjustment of High School Boys.

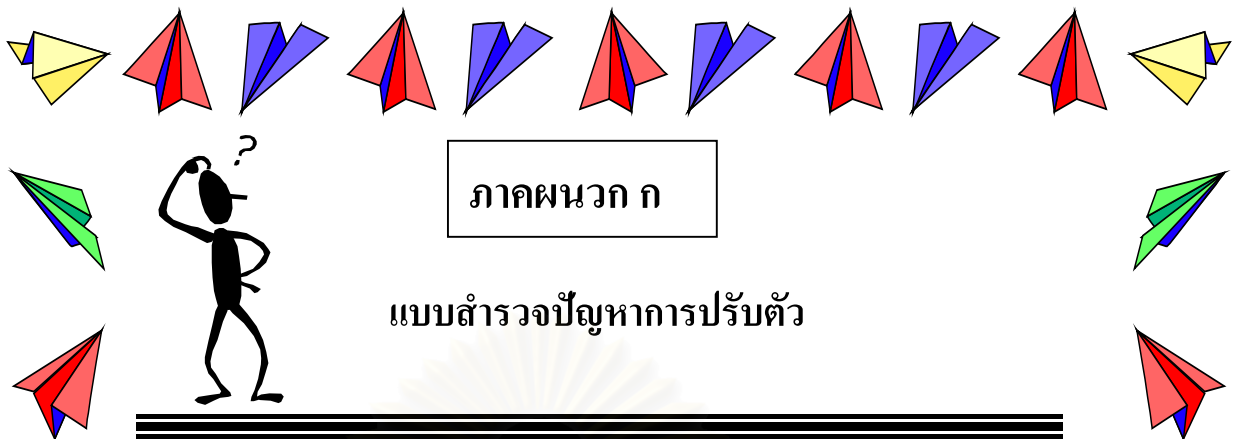
The Research Quarterly. 25 (1954) :1-7

- Bookwalter , Karl W. Physical Education in the Secondary School. Philadelphia : Library of Education Series, 1969.
- Bucher, C. A. Foundations of Physical Education. Saint Louis : The c.v. Mosby Co., 1975.
- Colhoun, J.,F., and Acocella, J.,R. Psychology of Adjustment and Human Relationships. New York : Random House, 1983.
- Cooper and Lowell. Athletics Activity and Personality : A Review of The Literature, The research Quarterly, 1969.
- Ellis, M.J. "Play Practice and Research in the 1970's." Journal of Physical Health Education and Resreation.. 1972.
- Jones, H.E. Physical Ability as a Factor in Social Adjustment in Adolescence. Journal of Educational Research. 40 (1946) : 97.
- Michale, C., and Sheila, R., Cole. The development of Children. United States of America : n.p. 1989.
- New Standard Encyclopedia. Chicago : Standard Educational Cooperation, 1969.
- Oliver, J.N. The relationship Between Physical Characteristics and The Social and Emotional Characteristics of Educationally Sub-normal Boys, 1964.
- Phillips,D.A.1993. "An Analysis of Factor with Student Responses to test in Physical Education Activities". Dissertation Abstracts International.53 (February 1993) : 2737.
- Skolnick,S.J.1981. "The Effects of Physical Activities on Academic Achievement in Elementary School Children". Dissertation Abstracts International.42 (August 1981): 602-A.
- Sutton-Smith,B. "Play as a Transformational set." Journal of Health, Physical Education and Resreation.. 1972.



ภาคผนวก ก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



**ตอนที่ 1** รายละเอียดเกี่ยวกับตัวนักเรียน

**คำชี้แจง** โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. ชื่อ.....ชั้น ป.....
2. อายุ ..... ปี
3. จำนวนพี่น้อง.....คน
4. คะแนนเฉลี่ยสะสม.....(ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2543)
5. งานอดิเรก.....
6. อาชีพบิดา.....  
อาชีพมารดา.....

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักเรียน

**คำชี้แจง** โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับปัญหาต่าง ๆ ของนักเรียน

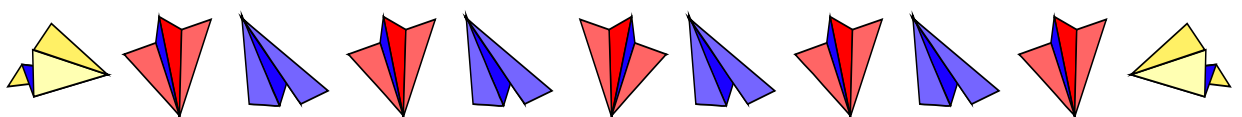
คำตอบแบ่งเป็น 4 ระดับ

หมายเลข 1 หมายถึง ไม่เป็นปัญหาเลย

หมายเลข 2 หมายถึง เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย

หมายเลข 3 หมายถึง เป็นปัญหามาก

หมายเลข 4 หมายถึง เป็นปัญหามากที่สุด





รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
1. ผมปวดศีรษะบ่อย				
2. ผมมีความสุขไม่ดีเท่าที่ควร				
3. ผมรู้สึกกังวลกับลักษณะรูปร่างของตนเอง (อ้วนเกินไป สูงเกินไป เตี้ยเกินไป)				
4. ผมเป็นหวัด เจ็บคอบ่อย ๆ				
5. ผมมีปัญหาเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะ ,ปวดท้องบ่อย ๆ				
6. ผมมีการวางท่าทาง เช่น การนั่ง ยืน เดิน ไม่ดีเท่าที่ควร				
7. ผมไม่คล่องแคล่วและเชื่องช้าเกินไป				
8. ผมรู้สึกว่าไม่แข็งแรงเท่ากับเพื่อนคนอื่น ๆ				
9. ผมนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ				
10. ผมมีผิวพรรณไม่ดี หรือมีปัญหาเกี่ยวกับ ผิวหนัง				

## 2. ด้านโรงเรียน

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
1. ผมรู้สึกกังวลเกี่ยวกับคะแนนผลการเรียน				
2. ผมกลัวการผิดพลาดในการเรียน				
3. ผมเรียนหนังสือไม่ค่อยเก่ง				
4. ผมไม่มีสมาธิในการเรียน				
5. ผมมีการบ้านมากเกินไป				
6. ผมไม่กล้าพูดหรือแสดงความคิดเห็นในห้องเรียน				
7. ผมเข้ากับครูไม่ค่อยได้				
8. ผมเห็นว่าการเรียนในห้องเรียนน่าเบื่อ				
9. ผมไม่ชอบเรียนบางวิชา				
10. โรงเรียนมีกฎระเบียบข้อบังคับเข้มงวดเกินไป				

### 3. ด้านบ้านและครอบครัว

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
1. ผมไม่เคยมีกิจกรรมที่สนุกสนานกับบิดามารดา				
2. บิดามารดาไม่เข้าใจในตัวผม				
3. บิดามารดา รักพี่ ๆ น้อง ๆ มากกว่าผม				
4. บิดามารดาคาดหวังในตัวผมมากเกินไป				
5. ผมมักจะถูกตำหนิจากบิดามารดา				
6. บิดามารดาไม่ชอบเพื่อนของผม				
7. ผมไม่สามารถปรึกษาปัญหาบางเรื่องกับคนในครอบครัว				
8. คนในครอบครัวของผมทะเลาะกันบ่อย				
9. ผมมักเข้ากันไม่ได้กับพี่ ๆ น้อง ๆ				
10. ผมต้องการความมีอิสระที่บ้านมากกว่าที่เป็นอยู่				





#### 4. ด้านการเงิน การงาน และอนาคต

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
1. ผมใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย				
2. ผมไม่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอ				
3. ครอบครัวของผมมีความกังวลในเรื่องการเงิน				
4. ผมมีเสื้อผ้าที่สวยงามน้อยมาก				
5. ผมต้องการซื้อหาสิ่งของส่วนตัวมากขึ้น				
6. ผมไม่รู้วิธีการเลือกซื้อสินค้าอย่างเหมาะสม				
7. ผมมีเงินใช้จ่ายน้อยกว่าเพื่อน ๆ				
8. บิดามารดาหรือผู้ปกครอง ไม่ยอมให้ผมไปวิ่งเล่นกับเพื่อนที่ผมชอบ				
9. ผมมีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบน้อยมาก				
10. ผมไม่รู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง				





รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
1. ผมรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ ไม่ชอบผม				
2. ผมรู้สึกว่าไม่มีอะไรน่าสนใจทำในเวลาว่าง				
3. ผมต้องการรู้จักเกี่ยวกับเพื่อนผู้หญิงมากกว่านี้				
4. ที่บ้านของผมไม่มีที่จะรับรองเพื่อน ๆ ให้สนุกสนานได้				
5. ผมไม่สบายใจในการเข้าสังคม				
6. ผมไม่มีความมั่นใจในกิริยามารยาทและการเข้าสังคม				
7. ผมไม่ทราบวิธีการปฏิบัติตัวกับเพื่อนหญิงเมื่ออยู่ในสังคม				
8. ผมมักเขินอายเมื่อต้องคุยกับเพื่อนหญิง				
9. ผมคิดถึงเรื่องเกี่ยวกับเพศตรงข้ามมากเกินไป				
10. ผมไม่แน่ใจในพฤติกรรมทางเพศ ที่ถูกต้องในการเล่นกับเพื่อน ๆ				

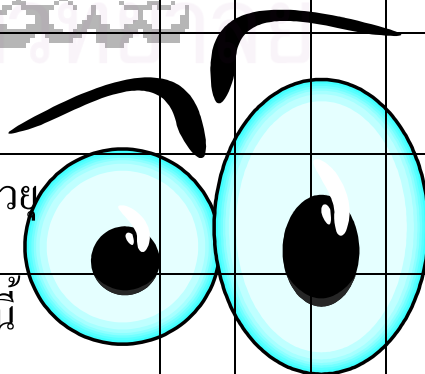


## 6. ด้านความสัมพันธ์ กับผู้อื่นโดยทั่วไป

รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
1. ผมเป็นคนมีเพื่อนยาก				
2. ผมขี้อาย และรู้สึกเคอะเขินในการเข้าสังคม				
3. ผมไม่เคยได้รับเลือกเป็นผู้นำ				
4. ผมอยากให้ผู้คนชอบผมมากขึ้น				
5. ผมถูกชักนำโดยผู้อื่นได้ง่ายมาก				
6. ผมไม่รู้จักเลือกคบเพื่อน				
7. ผมต้องการมีบุคลิกภาพที่น่าชื่นชมมากกว่านี้				
8. ผมได้รับการปฏิบัติราวกับว่าเป็นบุคคล ภายนอกกลุ่ม				
9. ผมรู้สึกกระทบกระเทือนใจง่ายเกินไป				
10. ผมถูกขู่หรือถูกล้ออยู่เสมอ				



รายการ	ระดับ			
	1	2	3	4
1. ผมรู้สึกว่ามีผู้ใดเข้าใจในตัวผม				
2. ผมมักมีเรื่องต่อสู้หรือทำร้ายร่างกายกับผู้อื่น				
3. ผมรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่า				
4. ผมไม่ได้เอาจริงเอาจังกับสิ่งต่าง ๆ เพียงพอ				
5. ผมรู้สึกว่ายบางครั้งยังมีความซื่อสัตย์น้อยกว่าที่ควรจะเป็น				
6. ผมมักกังวลใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ				
7. ผมขาดความเชื่อมั่นในตนเอง				
8. ผมเป็นคนไม่รอบคอบ				
9. ผมไม่สามารถควบคุมตนเองได้ต่อสิ่งชั่วร้าย				
10. ผมต้องการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีกว่านี้				





ภาคผนวก ข

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข

## แผนการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา ของกลุ่มทดลองที่ 1

แผนการฝึกเกมเสริมกิจกรรมพลศึกษาประกอบด้วย 4 ชนิดกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล และว่ายน้ำ ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์ และวันพุธ ครั้งละ 50 นาที ระยะเวลา 16.00 – 16.50 น. รวม 16 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนมีพัฒนาการในการปรับตัวที่ดี ตลอดจนส่งเสริมทักษะกีฬาให้นักเรียนตาม หลักสูตรที่โรงเรียนได้จัดขึ้นนอกเหนือจากการเรียนในชั่วโมงเรียนพลศึกษา โดยแบ่งจุดมุ่งหมาย ของเกมออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. เกมเพื่อส่งเสริมการปรับตัวทางสังคม 16 เกม
2. เกมสร้างเสริมทักษะกีฬา 16 เกม

ครั้งที่ 1 ฟุตบอล

เนื้อหา การรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา เกมม้าพยศ, เกมรับส่งลูกกระเบิด

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความสามัคคีร่วมมือกัน
  2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผล
  3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล 6 ลูก , ประตูฟุตบอลขนาดกลาง 2 ประตู

ขั้นนำ 1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน

2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย

2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ

2.2 บริหารร่างกาย

- เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
- ยึดกล้ามเนื้อหน้าขา
- เขยียดกล้ามเนื้อขา – งอสะโพก
- เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อต้นขา

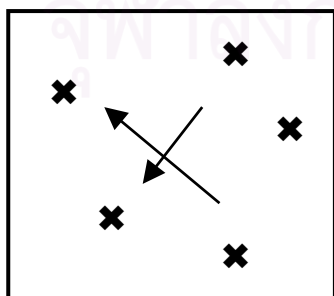
### 2.3 เล่นเกมม้าพยศ

- แบ่งผู้เล่นเป็นชุด ๆ ละ 3 คน จับกอดเอวกันไว้ จัดว่าเป็นม้า
- ม้าแต่ละตัวจะกระจายกันอยู่ในสนาม หรือพื้นที่ที่กำหนดให้
- เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ม้าวิ่งไปรอบ ๆ พื้นที่ และพยายามแตะคนที่อยู่หลังสุดของม้าตัวอื่น ๆ โดยคนหน้าสุดเป็นคนมีสิทธิ์แตะ ส่วนคนที่สามของแต่ละชุดต้องคอยหลบหลีก และต้องกอดเอวคนหน้าอย่าให้หลุดจากกันด้วย
- ม้าตัวใดถูกแตะต้องออกจากการเล่น
- ม้าตัวใดไม่ถูกแตะเลยจะเป็นผู้ชนะเลิศ
- คนหลังสุดของแต่ละชุด ชุดใดถูกแตะต้องออกจากการแข่งขัน
- ม้าตัวใดหลบหนีได้ดีไม่ถูกแตะเลยจะเป็นผู้ชนะ

#### ขั้นอธิบาย

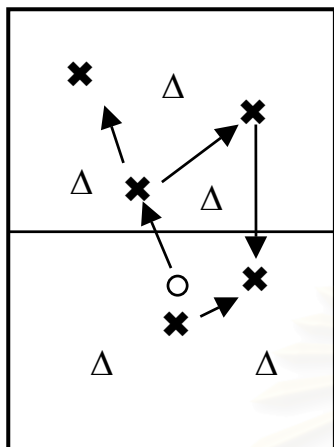
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. ครูอธิบายและสาธิตทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในที่จะใช้ในการเล่นเกม
3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมที่รับส่งลูกกระเบิด
4. ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการนำเอาความสามัคคีร่วมมือกันไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม โดยดูจากการร่วมแรงร่วมใจช่วยกันทำหน้าที่อย่างสนุกสนานพร้อมเพรียงกัน
5. ครูอธิบายถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยให้นักเรียนร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผล โดยดูจากความรวดเร็วในการตัดสินใจ แก้ไข และจากการที่ทุกคนยอมรับฟัง และนำไปปฏิบัติร่วมกัน

#### ขั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะที่จะใช้ในการเล่นเกม โดยให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมกลุ่มละ 5 คน
2. ครูให้นักเรียนฝึกท่าทางการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
3. ครูให้ลูกฟุตบอลแก่นักเรียนกลุ่มละ 2 ลูก ให้นักเรียนฝึกรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน โดยพยายามไม่ให้ลูกออกนอกวง
4. ใช้เวลาในการปฏิบัติ ครั้งที่หนึ่ง 15 วินาที ครั้งที่สอง 30 วินาที ครั้งที่สาม 1 นาที ครั้งที่สี่ 1 นาทีครึ่ง นักเรียนแต่ละกลุ่มต้องพยายามส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

### ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมรับส่งลูกกระเบิด โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กระจายอยู่ในสนาม แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. เกมโดยทั่วไปฟรีสไตล์ การส่งจะต้องส่งด้วยข้างเท้าด้านในเท่านั้น โดยใช้เวลาในการแข่งขันครั้งละ 2 นาที จำนวน 3 ครั้ง
3. ผู้เล่นในทีมที่ครอบครองลูกอยู่ต้องพยายามรับส่งบอลกันให้ได้มากที่สุด
4. ฝ่ายที่ไม่ได้ครอบครองลูก ต้องพยายามแย่งบอลเอากลับมาเป็นฝ่ายครอบครองลูก เพื่อที่จะทำคะแนนในการรับส่งลูกให้มากที่สุด
5. เมื่อหมดเวลา ทีมใดรับส่งได้มากที่สุด เป็นผู้ชนะ

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การมีความสามัคคี ร่วมมือกัน ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความร่วมมือในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบ และมีเหตุผล ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในที่ต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

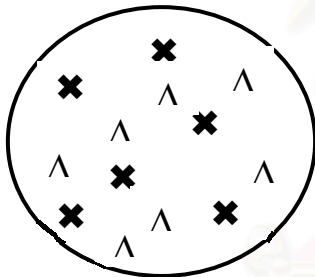
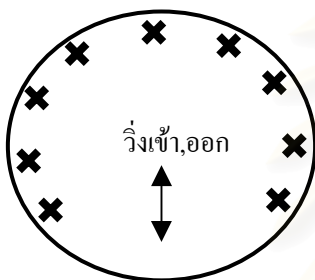
<b>ครั้งที่ 2</b>	ฟุตบอล
<b>เนื้อหา</b>	การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก
<b>เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา</b>	เกมน้ำขึ้นน้ำลง, เกมต้อนลูกหมูเข้าถ้ำ
<b>จุดประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีการเคารพกฎระเบียบและกติกา</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอกได้อย่างถูกต้อง</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	ลูกฟุตบอล 30 ลูก , ประตูฟุตบอลขนาดกลาง 2 ประตู
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 วิ่งเหยาะ 2 รอบสนาม</li> <li>2.2 บริหารร่างกาย                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ เขยียด – ยืดหลัง และต้นขาด้านใน</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อขา และด้านข้างขา</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อหลังและไหล่ส่วนบน</li> </ul> </li> <li>2.3 เล่นเกมน้ำขึ้นน้ำลง                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ผู้เล่นทุกคนยืนอยู่ในวงกลม สมมุติเป็นบนบก น้ำท่วมไม่ถึง ซึ่งอยู่ในอาณาเขตของพื้นที่เล่น</li> <li>▪ มีผู้เล่น 1 – 2 คนเป็นคนไล่วิ่ง (เป็นจระเข้)</li> <li>▪ ผู้เล่น เมื่อวิ่งหนีจนเหนื่อยแล้ว สามารถวิ่งมาพักในเขตวงกลมได้</li> <li>▪ ผู้เล่นจะเป็นผู้ให้สัญญาณว่าน้ำขึ้นหรือน้ำลง สลับกัน ถ้าน้ำลงจะมีเขตพักปลอดภัย ถ้าน้ำขึ้นจะไม่มีเขตปลอดภัย</li> <li>▪ เริ่มเล่น โดยผู้เล่นยืนบนเส้นรอบ ๆ เขตพื้นที่แล้ว แล้วถามผู้ไล่วิ่งว่าน้ำขึ้นน้ำลง</li> <li>▪ ถ้าผู้เล่นตอบว่าน้ำลง ทุกคนก็พยายามวิ่งไปอยู่ในวง ถ้าวินน้ำขึ้นต้องวิ่งหลบหลีกไปทั่วบริเวณสนามเล่น โดยไม่ให้ถูกจับ</li> <li>▪ ใ้ใครถูกแตะต้องมาเป็นผู้ไล่ (จระเข้) แทน</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>



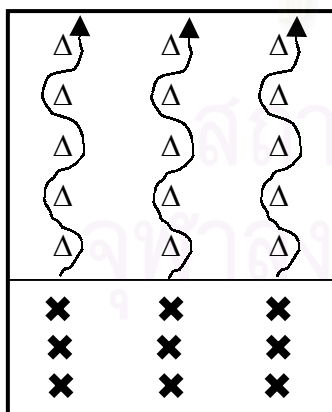
### ชั้นอธิบาย

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว ๆ ละ 5 คน
2. อธิบายและสาธิตทักษะการเลี้ยวลูกด้วยข้างเท้าด้านในและด้านนอกที่จะใช้ในการเล่นเกม
3. อธิบายและสาธิตเกมต้อนลูกหมูเข้าเล้า
4. ทีมที่ทำผิดกติกาบ่อยที่สุดจะได้รับคะแนน
5. ทุกคนในทีมปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ เมื่อเพื่อนทำผิดพลาดก็ไม่ตำหนิเพื่อน

### ชั้นฝึก



### ชั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะที่จะใช้ในการเล่นเกมต้อนลูกหมูเข้าเล้า โดยให้นักเรียนเลี้ยวลูกบอลในวงกลม ที่มีรัศมี 10 เมตร
2. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมวงเดียว ครูบอกนำลงให้นักเรียนเลี้ยวลูกด้วยข้างเท้าด้านในเข้าไปในวงกลม ครูบอกให้นำขึ้นให้นักเรียนเลี้ยวด้วยข้างเท้าด้านนอกออกมาที่เส้นวงกลม ทำ 5 ครั้ง
3. การเลี้ยวลูกจะต้องเลี้ยวด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก พยายามไม่ให้ชนกัน และไม่ให้ลูกออกนอกวงกลม

1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมต้อนลูกหมูเข้าเล้า โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. เกมการแข่งขัน ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวจะต้องเลี้ยวลูกบอล อ้อมหลักที่มีระยะห่างระหว่างหลัก 2 เมตร จำนวน 5 หลัก
3. ถ้าผู้เล่นคนใดเลี้ยวโดนหลักจะต้องเพิ่มหลักเข้าไปอีกเท่ากับจำนวนครั้งที่โดน
4. ภายในเวลาไม่เกิน 5 นาที เมื่อทำครบทุกทีมแล้ว ทีมใดมีหลักน้อยที่สุด เป็นผู้ชนะ

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การเคารพกฎระเบียบ และกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการเลี้ยงดูบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอกที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 3 ฟุตบอล

เนื้อหา การโหม่งลูก

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา เกมกระโดดเป็นหมู่, เกมโหม่งทะลุโลก

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะโหม่งลูกได้อย่างถูกต้อง

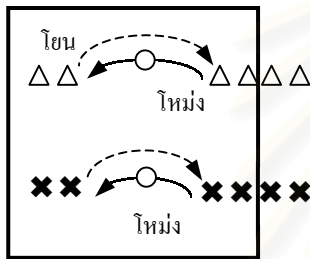
อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล 25 ลูก , ประตูฟุตบอลขนาดกลาง 2 ประตู, เชือกยาว 6 เมตร 1 เส้น

- ขั้นนำ
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ 2 รอบสนาม
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
      - ยึดกล้ามเนื้อหลังและไหล่ส่วนบน
      - ยึดลำตัวและแขน
      - เขยียด – ยึดหลังและต้นขาด้านใน
    - 2.3 เกมกระโดดหมู่
      - แบ่งผู้เล่นเป็น 2 แถว แถวละ 15 คน
      - ให้คนแรกของแต่ละแถวถือปลายเชือกคนละข้าง และแกว่งเป็นจังหวะ
      - คนถัดไปของแถววิ่งผ่านเชือกพร้อม ๆ กัน ใครชนถูกเชือกแกว่งแล้ว ต้องเปลี่ยนเป็นผู้แกว่งแทน
      - ผู้ถูกเปลี่ยนไปต่อท้ายแถว
      - เมื่อครบทุกคนแล้ว รอบต่อไปให้กระโดด 1 2 3 ครั้ง แล้ววิ่งออกไปทำหน้าที่แกว่ง

- ขั้นอธิบาย
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
  2. อธิบายและสาธิตทักษะการโหม่งลูกที่จะใช้ในการเล่นเกม
  3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมโหม่งทะลุโลก

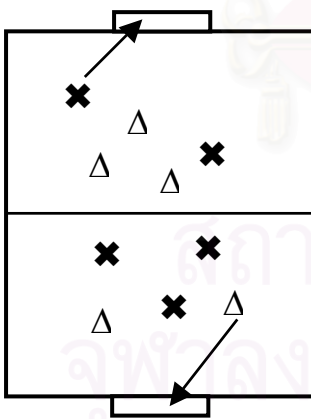
4. ครูอธิบายถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพ และการสื่อสารที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรม การแข่งขัน โดยดูจากการใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย ชัดเจน สุภาพ ให้กำลังใจเพื่อนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
5. ครูอธิบายถึงผลดีของการมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมจะช่วยให้ทีมประสบความสำเร็จ โดยดูจากผลของการแข่งขันและการยอมรับในผลของการแข่งขันด้วยความเต็มใจ

### ขั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะที่จะใช้ในการเล่นเกมโหม่งทะเลโลก
2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน
3. ให้นักเรียนฝึกท่าทางการโหม่งลูกให้ถูกต้อง
4. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 2 แถว คนที่อยู่หัวแถวของแต่ละแถวหันหน้าเข้าหาห้วงยางที่แขวนอยู่ โดยมีผู้เล่นในทีมเดียวกันเป็นผู้โยนให้ข้ามห้วงให้เพื่อนที่อยู่ในแถวโหม่งให้เข้าห้วง
5. เมื่อโหม่งแล้วให้ไปเป็นคนโยน และคนโยนเมื่อโหม่งแล้วให้ไปต่อท้ายแถวคนโหม่ง
6. เมื่อหมดเวลา ทีมใดโหม่งเข้าห้วงได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

### ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมโหม่งทะเลโลก โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. เกมการแข่งขันคู่ละ 5 นาที โดยที่ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม จะต้องพยายามครอบครองลูกและส่งให้เพื่อน เพื่อการโหม่งส่งต่อหรือทำประตู จะต้องใช้มือจับลูกบอลแล้วโยนให้ผู้ร่วมทีมลำเลียงไปโหม่งให้เข้าประตู
3. การทำประตู ผู้ครอบครองลูกจะทำประตู จะต้องได้จากการโหม่งให้เข้าประตูเท่านั้น จึงจะนับว่าได้ประตู เมื่อหมดเวลา ทีมใดทำประตูได้มากเป็นฝ่ายชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการโหม่งลูกที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน

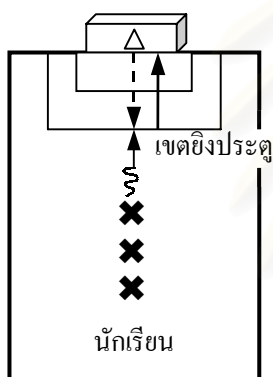


สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<b>ครั้งที่ 4</b>	ฟุตบอล
<b>เนื้อหา</b>	การยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
<b>เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา</b>	เกมล่านก, เกมแห่ยู่หนู, ถล่มถ้ำเสือ
<b>จุดประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้อย่างถูกต้อง</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ขนาดสนามครึ่งสนามฟุตบอล</li> <li>2. ลูกฟุตบอล 6 ลูก</li> <li>3. ประตูใหญ่ 1 ประตู</li> <li>4. ประตูเล็ก 2 ประตู</li> </ol>
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ</li> <li>2.2 บริหารร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อขา - งอสะโพก</li> <li>▪ เขยียด - ยืดกล้ามเนื้อต้นขา</li> <li>▪ เขยียด - ยืดหลังและต้นขาด้านใน</li> </ul> </li> <li>2.3 เกมล่านก <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ กำหนดพื้นที่รังนก ให้มีแม่นกอยู่ในรัง 1 คน</li> <li>▪ พื้นที่ป่า ให้ผู้เล่นทุกคนยืนอยู่เป็นนกชนิดต่าง ๆ</li> <li>▪ และมีเส้นแดนระหว่างรังนกกับป่าจะเป็นพื้นที่ของนายพราน มีนายพราน 4 คน</li> <li>▪ เริ่มเล่น โดยแม่นกจะเรียกชื่อนกทีละชื่อจากทั้งหมด 5 ชื่อ ผู้เล่นที่เป็นนกชนิดนั้นจะทำท่าบินจากป่าผ่านแดนนายพราน เพื่อให้เข้ารังระหว่างผ่านแดนนายพรานต้องหลบหลีกไม่ให้ นายพรานแตะลูก</li> <li>▪ ทีมใดเหลือผู้เล่นมากที่สุดเป็นผู้ชนะ</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>

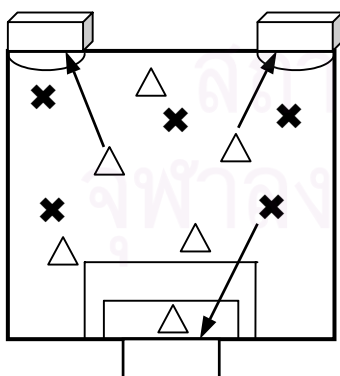
- ชั้นอธิบาย**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
  2. อธิบายและสาธิตทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า ที่จะใช้ในการเล่นเกม
  3. อธิบายและสาธิตเกมแฮยร์หนู ถล่มถ้ำเสือ
  4. ครูอธิบายถึงความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยดูจากการที่ทุกคนปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจและเต็มความสามารถ
  5. ครูอธิบายถึงความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติกิจกรรมการแข่งขัน โดยดูจากวิธีการหรือรูปแบบในการเล่นของแต่ละทีมในการที่จะสร้างเสริมผลงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ

### ชั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะที่จะใช้ในการเล่นเกมแฮยร์หนู ถล่มถ้ำเสือ โดยให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน กลุ่มละ 5 คน จำนวน 6 กลุ่ม
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ฝึกทำทางการวิ่งยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน 3 นาที และด้วยหลังเท้า 3 นาที
3. ครูโยนลูกบอลจากประตู ให้นักเรียนที่ยืนอยู่ที่เส้นเขตประตูด้านหน้าวิ่งเข้ายิงด้วยข้างเท้าด้านใน เมื่อยิงประตูแล้วให้ไปต่อท้ายแถว
4. ครูโยนลูกบอลจากประตู ให้นักเรียนที่ยืนอยู่ที่เส้นเขตประตูด้านหน้าวิ่งเข้ายิงด้วยหลังเท้า เมื่อยิงประตูแล้วให้ไปต่อท้ายแถว

### ชั้นนำไปใช้



1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยให้เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน
2. ครูให้นักเรียนเล่นเกมแฮยร์หนู ถล่มถ้ำเสือ โดยที่กลุ่มที่ 1 เป็นฝ่ายป้องกันประตูเล็ก 2 ประตู ในแดนของตนเอง โดยไม่มีผู้รักษาประตู และต้องช่วยกันยิงประตูใหญ่
3. กลุ่มที่ 2 เป็นฝ่ายป้องกันประตูใหญ่ โดยมีผู้รักษาประตู และยิงประตูเล็ก 2 ประตู
4. ใช้เวลาแข่งขันครั้งละ 7 นาที เมื่อครบแล้วให้เปลี่ยนแดนกัน
5. เมื่อหมดเวลาทีมใดทำประตูได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การมีความคิดสร้างสรรค์ที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าที่ถูกต้องมาใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ครั้งที่ 5 วอลเลย์บอล

เนื้อหา การเล่นเกมสองมือล่าง

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา เกมหาคู่, เกมลูกขึ้นเต็งได้

จุดประสงค์

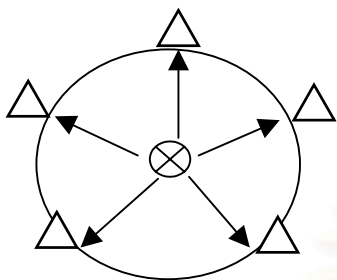
1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามัคคีร่วมมือกัน
2. เพื่อให้นักเรียนมีการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารที่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล 6 ลูก

- ขั้นนำ
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
      - ยึดกล้ามเนื้อหลังและไหล่ส่วนบน
      - ยึดกล้ามเนื้อหน้าขา
      - ยึดลำตัว – แขน และข้อมือ
    - 2.3 เกมหาคู่
      - ให้ยืนเป็นวงกลมสองวง หันหน้าเข้าหาคู่ จำคู่ของตนไว้
      - ให้แต่ละวงทำวาทัน เดินไปตามทิศทางของวงกลมแต่ละวง
      - เมื่อได้ยินสัญญาณจับคู่ให้แต่ละคู่วิ่งหาคู่ของตน
      - ห้ามวิ่งจับคู่เข้าสู่กลางวง
      - เมื่อจับคู่ได้แล้วให้รีบนั่งลง
      - เพิ่มจำนวนคนในการรวมกลุ่มขึ้นเรื่อย ๆ
- ขั้นอธิบาย
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
  2. อธิบายและสาธิตทักษะการเล่นลูกสองมือล่างที่จะใช้ในการเล่นเกม
  3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมลูกขึ้นเต็งได้
  4. ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการนำเอาความสามัคคีร่วมมือกันไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม โดยดูจากการร่วมแรงร่วมใจช่วยกันทำหน้าที่อย่างสนุกสนานพร้อมเพรียงกัน

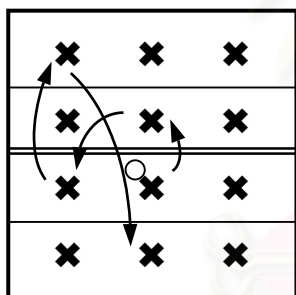
5. ครูอธิบายถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพ และการสื่อสารที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรม การแข่งขัน โดยดูจากการใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย ชัดเจน สุภาพ ให้กำลังใจเพื่อนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

### ขั้นฝึก



1. ให้นักเรียนฝึกทักษะที่จะใช้ในการเล่นเกมลูกซิ่งได้ โดยครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกท่าทางการเล่นลูกสองมือล่าง
3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มขึ้นเป็นวงกลม ให้ตัวแทน 1 คน ยืนตรงกลางวงกลม และโยนลูกให้เพื่อนเล่นลูกสองมือล่างจนครบแล้วเปลี่ยนคนใหม่ออกมาโยน
4. นักเรียนในกลุ่มแข่งขันกันเล่นลูกสองมือล่างให้ตรงกับเป้าหมายคือคนโยน

### ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมลูกซิ่งได้ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. นักเรียนกลุ่มที่ 1 แบ่งผู้เล่นของตนเองไปยืนประจำกลางสนาม ทั้ง 2 ข้าง พยายามโต้ลูกสองมือล่างให้ได้มากที่สุด ภายในเวลา 5 นาที อนุญาตให้แต่ละคนบอลตกพื้นได้อย่างน้อย 1 ครั้ง
3. ทีมที่ไม่ได้แข่งขันจะเป็นผู้นับจำนวนครั้ง การเล่นเกมลูกสองมือล่างของทีมที่แข่งขัน เมื่อครบ 5 นาที ให้เปลี่ยนทีมลงมาแข่งขัน แล้วปฏิบัติเหมือนเดิม
4. เมื่อทั้ง 2 ทีม ปฏิบัติครบแล้ว ทีมใดทำได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

### ขั้นสรุป

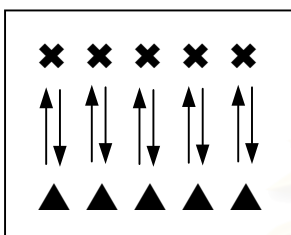
ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. ความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการเล่นลูกสองมือล่างที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน

<b>ครั้งที่ 6</b>	วอลเลย์บอล
<b>เนื้อหา</b>	การเสิร์ฟลูกมือล่าง - มือบอน
<b>เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา</b>	เกมวอลเลย์บอลลูกโป่ง, เกมถล่มบ่อน้ำมัน
<b>จุดประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง-มือบอนได้อย่างถูกต้อง</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	ลูกวอลเลย์บอล 10 ลูก ลูกโป่ง 2 ลูก
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ</li> <li>2.2 บริหารร่างกาย                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อหลังและไหล่ส่วนบน</li> <li>▪ เขยียด – ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน</li> <li>▪ เขยียด – ยืดกล้ามเนื้อต้นขา</li> <li>▪ เขยียดกล้ามเนื้อขา – งอสะโพก</li> </ul> </li> <li>2.3 เกมวอลเลย์บอลลูกโป่ง                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีมเท่า ๆ กัน ยืนอยู่ในสนามที่มีเขตประมาณ <math>6 \times 10</math> เมตร ผู้เล่นคนหนึ่งของทีมยืนอยู่บนเก้าอี้มือหนึ่งถือลูกวอลเลย์บอลไว้ แต่ละทีมมีลูกโป่ง 1 ใบ การแข่งขันเริ่มโดยแต่ละทีมโยนลูกโป่งให้ลอยกลางอากาศ แล้วพยายามตีลูกโป่งของฝ่ายตรงข้ามไปให้ประตูของตนเอง ใช้ลวดแทงลูกโป่งให้แตก ในกรณีที่ลูกโป่งตกสู่พื้นให้โยนลูกขึ้นเล่นกลางอากาศใหม่ตรงจุดนั้น</li> <li>▪ ทีมใดรักษาลูกโป่งไม่ให้แตก และทำลูกโป่งฝ่ายตรงข้ามแตกได้เป็นทีมชนะ</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>
<b>ขั้นอธิบาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน</li> <li>2. อธิบายและสาธิตทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง – มือบอน ที่จะใช้ในการเล่นเกม</li> <li>3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมถล่มบ่อน้ำมัน</li> </ol>

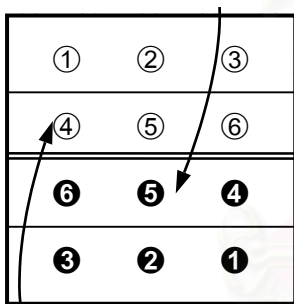
4. ครูอธิบายถึงความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยดูจากการที่ทุกคนปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจและเต็มความสามารถ
5. ครูอธิบายถึงความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติกิจกรรมการแข่งขัน โดยดูจากวิธีการหรือรูปแบบในการเล่นของแต่ละทีมในการที่จะสร้างเสริมผลงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ

#### ขั้นฝึก



1. ให้นักเรียนฝึกทักษะที่จะใช้ในการเล่นเกมถล่มบ่อน้ำมัน โดยครูให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูปวงกลม
2. ให้นักเรียนฝึกท่าทางการเสิร์ฟลูกมือล่าง และการเสิร์ฟลูกมือบนตามขั้นตอน
3. ให้นักเรียนจับคู่ ฝึกเสิร์ฟลูกมือล่าง และลูกมือบนกับคู่ของตนอย่างละ 10 ลูก

#### ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมถล่มบ่อน้ำมัน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. ครูเขียนวงกลม 6 วง ไว้ที่พื้นสนามแต่ละด้าน แต่ละวงมีคะแนนดังนี้ 1 2 3 4 5 6
3. ผู้เล่นทีมที่เสิร์ฟ ยืนอยู่ด้านหลังเส้น และมีลูกบอลทีมละ 5 ลูก ผู้เล่นจะต้องพยายามเสิร์ฟให้หลังตรงวงกลม ที่ผู้เล่นฝ่ายรับยืนอยู่ในวงกลม เพื่อให้ได้คะแนนสะสมของทีม ถ้าเสิร์ฟไม่ลงในวงกลมไม่ได้คะแนน ถ้าเสิร์ฟลงโดยที่ฝ่ายรับโต้กลับไม่ได้จะได้ 1 คะแนน แต่ถ้าฝ่ายรับโต้กลับได้จะไม่ได้คะแนน
4. แต่ละคนจะเสิร์ฟลูกมือล่าง 3 ลูก และลูกมือบน 3 ลูก
5. เมื่อทำครบแล้วให้เปลี่ยนทีมเสิร์ฟและทีมรับ
6. นักเรียนที่ไม่ได้แข่งขันจะเป็นผู้นับคะแนนของทีมที่กำลังแข่งขันอยู่
7. เมื่อแข่งขันครบทุกทีมแล้ว ทีมใดที่มีคะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. ความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง-มือบนไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 7 วอลเลย์บอล

เนื้อหา การเซตลูกบอลไปข้างหน้า

เกมกิจกรรมเสริมพลศึกษา เกมปิดตาตีป๊อป, เกมฉันทเซตแม่น

จุดประสงค์

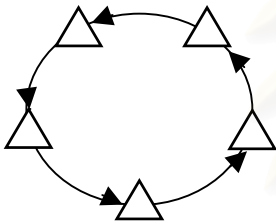
1. เพื่อให้นักเรียนมีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผล
2. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเซตลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล 6 ลูก , ตะกร้า 6 ใบ, ป๊อปจำนวน 5 ใบ

- ขั้นนำ
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่ง 2 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
      - บริหารข้อมือ – นิ้วมือ
      - ยึดกล้ามเนื้อหลังและไหล่ส่วนบน
      - เขยียด – ยึดหลัง และต้นขาด้านใน
      - เขยียดกล้ามเนื้อขา งอสะโพก
    - 2.3 เกมปิดตาตีป๊อป
      - ครูกำหนดเส้นเริ่มต้นและระยะห่างของป๊อปที่วางไว้ 4 เมตร
      - แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 แถว แถวละ 6 คน
      - แต่ละแถวส่งตัวแทนออกไปเป็นผู้เล่นทีมละ 1 คน ผลัดกันตีคนละครั้ง
      - ผู้เล่นคนอื่น ๆ ในกลุ่มเป็นผู้บอกทาง เมื่อแน่ใจว่าตรงนั้นมีป๊อปอยู่ให้ตีทันที
      - เมื่อทำครบแล้ว ทีมใดตีลูกน้อยที่สุดต้องออกจากการแข่งขัน
      - ทีมที่ชนะได้เล่นรอบต่อไปจนหาทีมที่ชนะเลิกได้

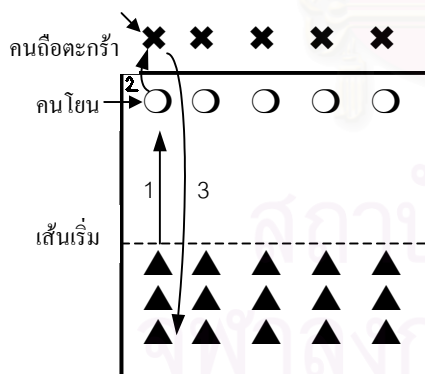
- ขั้นอธิบาย**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
  2. อธิบายและสาธิตทักษะการเซตลูกไปข้างหน้า ที่จะใช้ในการเล่นเกม
  3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมนั้นเซตแม่น
  4. ครูอธิบายถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยให้นักเรียนร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผล โดยดูจากความรวดเร็วในการตัดสินใจ แก้ไข และจากการที่ทุกคนยอมรับฟัง และนำไปปฏิบัติร่วมกัน
  5. ทุกคนในทีมปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ เมื่อเพื่อนทำผิดพลาดก็ไม่ตำหนิเพื่อน

**ขั้นฝึก**



1. ให้นักเรียนฝึกทักษะที่จะใช้ในการเล่นเกมนั้นเซตแม่น โดยให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูปวงกลม
2. ให้นักเรียนฝึกท่าทางในการเซตให้กับคู่ให้ถูกต้องคนละ 10 ครั้ง
3. ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกเซตลูกให้สูงประมาณ 1 เมตร และเคลื่อนที่เป็นวงกลม ตามเสียงเพลงประกอบ ถ้าเพลงหยุดเมื่อใดให้จับลูกและนั่งลง ใครนั่งลงเป็นคนสุดท้าย ต้องออกจากการแข่งขัน 1 ครั้ง

**ขั้นนำไปใช้**



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมจั้นเซตแม่น โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แต่ละทีมเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. ให้แต่ละทีมเข้าแถวตอนลึกหลังเส้นที่กำหนด มีผู้ถือตะกร้า 1 คน ยืนอยู่บนเก้าอี้เพื่อคอยรับลูก ซึ่งอยู่ห่างจากผู้เซต 5 เมตร ผู้โยนยืนอยู่หน้าคนถือตะกร้า
3. การแข่งขันให้ผู้โยนโยนลูกให้คนที่อยู่ข้างหน้าแถว เซตให้ลงตะกร้า เมื่อโยนแล้ว ผู้โยนไปเป็นคนถือตะกร้า คนเซตไปเป็นคนโยน และคนถือตะกร้าไปเป็นคนเซต
4. เมื่อครบ 5 นาที แล้ว ทีมใดทำคะแนนได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผลในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

3. การนำทักษะการเชตลูกไปข้างหน้าที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ครั้งที่ 8 วอลเลย์บอล

เนื้อหา การตบลูกบอล

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา เกมคอกสัตว์พิสดาร, เกมตบแล้วไปใครจะรับ

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้นักเรียนมีการเคารพกฎระเบียบและกติกา
  2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม
  3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการตบลูกบอลได้อย่างถูกต้อง

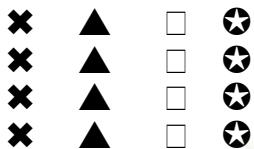
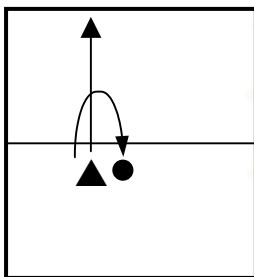
อุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล 6 ลูก , กรวยพลาสติก 2 อัน

- ขั้นนำ
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
      - ยึดกล้ามเนื้อหลังและไหล่ส่วนบน
      - ยึดลำตัวและแขน
      - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อต้นขา
    - 2.3 เกมคอกสัตว์พิสดาร
      - ให้ผู้เล่นยืนเป็นแถวตอนสาม – สี่แถว กางแขน แล้วคอยทำ ขวาหันซ้ายหันตามคำสั่งผู้นำเกม
      - ให้มีผู้เล่น 2 คน ๆ หนึ่งเป็นฝ่ายไล่ คนหนึ่งเป็นฝ่ายหนี ให้ฝ่ายไล่อยู่ด้านนอกของแถว ฝ่ายหนีอยู่ด้านในระหว่างแถว
      - เมื่อสัญญาณเริ่ม ผู้นำเกมต้องคอยสั่งขวาหันซ้ายหันอยู่เสมอ เพื่อคอยช่วยไม่ให้ฝ่ายไล่จับฝ่ายหนีได้
      - ฝ่ายไล่จะต้องวิ่งไล่ตามทิศทางเข้าระหว่างแถวห้ามมุดลอด ส่วนฝ่ายหนีสามารถมุดลอดช่วงแขนได้
      - ถ้าฝ่ายไล่แตะถูกฝ่ายหนี ก็ให้ฝ่ายหนีกลับเป็นฝ่ายไล่บ้าง
      - อาจให้ฝ่ายไล่ ฝ่ายหนีเพิ่มจำนวนมากขึ้น เพื่อความสนุกสนาน

**ชั้นอธิบาย**

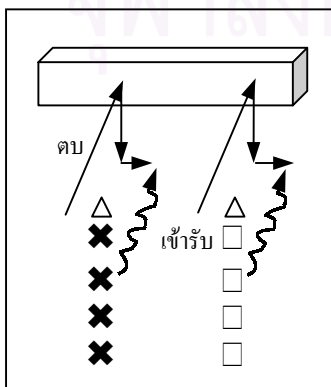
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. อธิบายและสาธิตทักษะการตบลูกที่จะใช้ในการเล่นเกม
3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมตบ แล้วไปใครจะรับ
4. ทีมที่ทำผิดกติกาบ่อยที่สุดจะไม่เสียคะแนน
5. ครูอธิบายถึงผลดีของการมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมจะช่วยให้ทีมประสบความสำเร็จ โดยดูจากผลของการแข่งขันและการยอมรับในผลของการแข่งขันด้วยความเต็มใจ

**ชั้นฝึก**



1. ให้นักเรียนฝึกทักษะที่จะใช้ในการเล่นเกมตบแล้วใครจะรับ โดยให้นักเรียนจับกลุ่ม 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้เล่นแต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนหลังเส้นข้างสนามวอลเลย์บอล
3. ผู้เล่นหัวแถวถือลูกไปกลางสนาม ตบลูกลงสู่พื้น ขณะที่ลูกลอยขึ้นให้วิ่งลอดได้ตาข่ายไปที่เส้นข้างอีกด้านหนึ่งของสนาม ขณะเดียวกันผู้เล่นคนต่อไปให้วิ่งมาจับลูกก่อนลูกตกพื้น แล้วจับลูกตบลงสู่พื้น ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับคนหัวแถว
4. ผู้เล่นที่ตบลูก วิ่งลอดลูก วิ่งไปถึงเส้นข้างอีกด้านหนึ่ง ก่อนที่คนต่อไปจะจับลูก และคนต่อไปจับลูกได้ก่อนลูกตกพื้น ทำครบชั้นตอนนี้จะได้ 1 คะแนน
5. ผู้เล่นหัวแถวเมื่อวิ่งถึงเส้นข้างแล้ว ให้กลับมาต่อท้ายแถวตนเอง เพื่อจะได้เป็นคนจับลูก เมื่อคนสุดท้ายของแถวตบลูก แถวใดทำได้คะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

**ชั้นนำไปใช้**



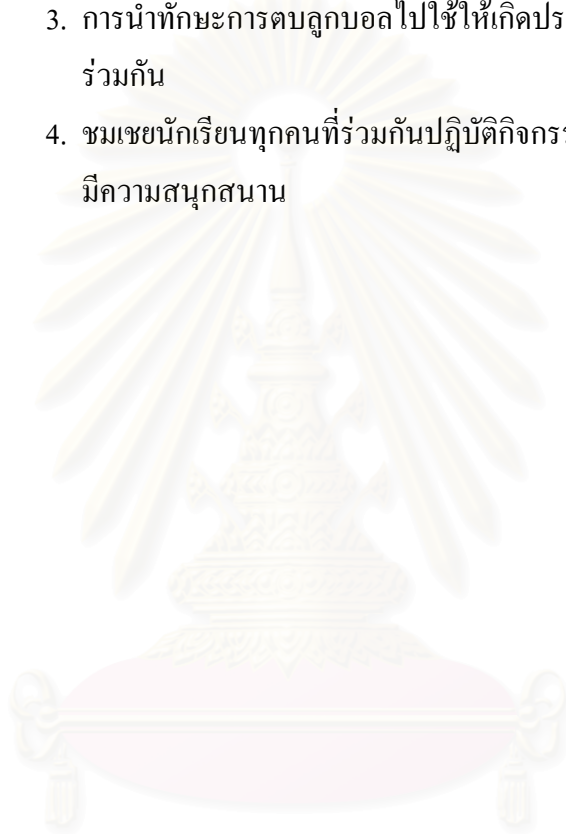
1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมตบแล้วไปใครจะรับ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว แถวละ 15 คน เข้าแถวตอน หัวแถวถือลูกวอลเลย์บอล 1 ลูก ยืนห่างจากผนังประมาณ 6 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นหัวแถวตบลูกไปที่ผนัง แล้ววิ่งอ้อมหลักไปต่อท้ายแถว ลูกกระทบผนังตกลงพื้น 1 ครั้ง ผู้เล่นคนต่อไปจับลูก ปฏิบัติเช่นเดียวกัน
3. การตบลูกไม่ถูกผนังจะเสียครั้งละ 1 คะแนน ก่อนรับลูกต้องปล่อยให้ลูกตกพื้น 1 ครั้ง การรับลูกในอากาศหรือรับลูกตกพื้นเกิน 1 ครั้ง จะเสียครั้งละ 1 คะแนน

4. ผู้ตบลูกแล้ว ต้องวิ่งอ้อมหลักไปต่อท้ายแถวก่อนที่ผู้รับจะรับลูก ถ้ารับลูกได้ก่อนจะเสียครั้งละ 1 คะแนน แถวใดทุกคนทำสำเร็จ แล้วเสียคะแนนน้อย ที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การเคารพกฎระเบียบและกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการตบลูกบอลไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน

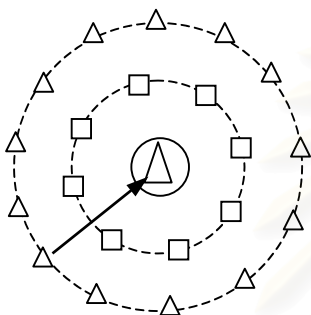


สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<b>ครั้งที่ 9</b>	บาสเกตบอล
<b>เนื้อหา</b>	การรับส่งลูก
<b>เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา</b>	เกมเตะคนถือบอล, เกมส่งมุม
<b>จุดประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามัคคีร่วมมือกัน</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนมีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผล</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการรับส่งลูกได้อย่างถูกต้อง</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	ขนาดสนามกว้าง 14 ม. ยาว 24 ม. มุมเขียนครึ่งวงกลม รัศมี 1 เมตร ลูกบาสเกตบอล 6 ลูก
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ</li> <li>2.2 บริหารร่างกาย                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน</li> <li>▪ ยึดกล้ามเนื้อหลังและไหล่ส่วนบน</li> <li>▪ ยึดกล้ามเนื้อหน้าขา</li> <li>▪ ยึดกล้ามเนื้อขา และด้านข้าง</li> </ul> </li> <li>2.3 เกมเตะคนถือบอล                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ผู้เล่นทุกคนยืนเป็นวงกลม มีคนหนึ่งของกลางวง</li> <li>▪ ส่งบอลไปตามแนววงกลม เมื่อให้สัญญาณเริ่ม คนกลางวงต้องไล่เตะคนที่ถือบอลในมือ</li> <li>▪ คนที่ถือบอลก็พยายามส่งบอลในมือให้คนอื่น ๆ ตามแนววงกลม</li> <li>▪ ถ้าถูกเตะก็เปลี่ยนออกไปเป็นผู้ไล่บ้าง</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>
<b>ขั้นอธิบาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน</li> <li>2. อธิบายและสาธิตทักษะการรับส่งลูกที่จะใช้ในการเล่นเกม</li> <li>3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมนั่งมุม</li> <li>4. ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการนำเอาความสามัคคีร่วมมือกันไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม โดยดูจากการร่วมแรงร่วมใจช่วยกันทำหน้าที่อย่างสนุกสนานพร้อมเพรียงกัน</li> </ol>

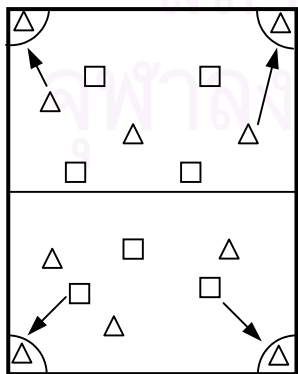
5. ครูอธิบายถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยให้นักเรียนร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผล โดยดูจากความรวดเร็วในการตัดสินใจ แก้ไข และจากการที่ทุกคนยอมรับฟัง และนำไปปฏิบัติร่วมกัน

### ขั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการรับส่งลูกที่จะใช้ในการเล่นเกมส่งมูม โดยให้นักเรียนจัดรูปแถวเป็นวงกลม 2 วง วงละ 15 คน
2. ให้เขียนวงกลมรัศมี 3 เมตร และ 15 เมตร ซ้อนกัน
3. ให้ผู้เล่นทีมหนึ่งยืนที่เส้นรัศมี 3 เมตร อีกทีมหนึ่งที่รัศมี 15 เมตร
4. เลือกผู้เล่นวงกลมนอก 1 คน ให้อยู่ในวงกลมเล็ก
5. เริ่มโดยให้พวกวงกลมใหญ่ส่งบอลสองมือระดับอก, สองมือเหนือศีรษะ, ลูกกระดอนเข้าไปให้เพื่อนของตนที่อยู่ในวงกลมเล็ก
6. ฝ่ายวงกลมเล็กต้องคอยป้องกันไม่ให้ลูกบอลผ่านเข้าไปในวงกลมเล็กได้
7. การให้คะแนน ถ้าเพื่อนที่อยู่ในวงกลมเล็กรับลูกได้ให้ 2 คะแนน ถ้าลูกผ่านเข้าไปในวงกลมเล็กได้ให้ 1 คะแนน
8. เมื่อทำครบ 2 นาทีแล้วให้ผู้เล่นที่อยู่วงกลมใหญ่ และวงกลมเล็กเคลื่อนที่สวนทางกัน แล้วผู้เล่นวงกลมใหญ่ส่งลูกเข้าไปให้เพื่อน ผู้เล่นวงกลมเล็กคอยป้องกัน
9. ทำครบ 2 นาทีแล้วรวมคะแนนทั้ง 2 ครั้ง

### ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมส่งมูม โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. แต่ละทีมเลือกผู้เล่นออกมาเป็นประตู 2 คน มีหน้าที่คอยรับลูกบอลที่เพื่อนส่งมาให้ ที่เหลือเป็นผู้เล่น
3. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ฝ่ายชนะการเสียดส่งลูกบอลให้ฝ่ายของตนไปมา เพื่อนำไปโยนให้ประตูของฝ่ายตนที่อยู่ในมุมตรงกันข้ามสองมุม ถ้าประตูรับได้จะได้ 2 คะแนน
4. ในการเล่นใช้กติกาแฮร์บอล ประตูออกมารับลูกครั้งวงกลมไม่ได้
5. แข่งขันครั้งละ 5 นาที จำนวน 2 ครั้ง เมื่อหมดเวลาการแข่งขัน ทีมใดทำคะแนนได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรใช้ความสามัคคีร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การช่วยกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผลในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการรับลูกที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 10      บาสเกตบอล

เนื้อหา      การเลี้ยงลูกบอล

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา      เกมม้งกรกินหาง, เกมเก้าอี้คนตรี

จุดประสงค์      1. เพื่อให้ นักเรียนมีการเคารพกฎระเบียบและกติกา  
2. เพื่อให้ นักเรียนมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ  
3. เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะการเลี้ยงลูกบอลได้อย่างถูกต้อง

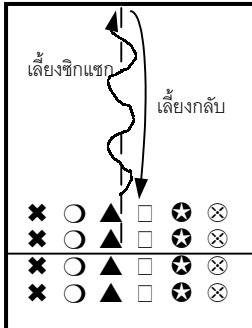
อุปกรณ์      เทปเพลง, เก้าอี้ 29 ตัว, ลูกบาสเกตบอล 30 ลูก

- ขั้นนำ
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
      - ยึดกล้ามเนื้อหลังและไหล่ส่วนบน
      - ยึดลำตัวและแขน
      - ยึดกล้ามเนื้อขา และด้านข้างขา
    - 2.3 เกมม้งกรกินหาง
      - แบ่งผู้เล่นออกเป็น 5 แถว เท่า ๆ กัน
      - แต่ละแถวเข้าแถวตอน เอมือจับเอวต่อกัน คนที่ขึ้นอยู่หัวแถว เป็นปากม้งกร
      - เริ่มด้วยคนที่เป็นปากม้งกร พยายามไล่จับคนท้ายแถวของม้งกรตัวอื่น ๆ
      - แถวใดจับได้ ก็ต้องต่อกัน ในที่สุดจะเป็นแถวเดียว เป็นม้งกรหางยาว
      - แล้วหัวม้งกรไล่จับหางของตัวเอง

- ขั้นอธิบาย
1. ให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
  2. อธิบายและสาธิตทักษะการเลี้ยงลูกบอลที่จะใช้ในการเล่นเกม
  3. อธิบายและสาธิตการเล่นเก้เก้าอี้คนตรี
  4. ทีมที่ทำผิดกติกาบ่อยที่สุดจะได้รับคะแนน

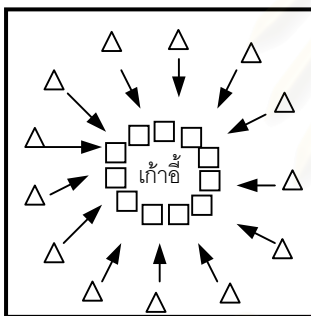
5. ทุกคนในทีมปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ เมื่อเพื่อนทำผิดพลาดก็ไม่ตำหนิเพื่อน

### ขั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการเลี้ยงลูกที่จะใช้ในการเล่นเกมเก้าอี้ดนตรี โดยให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน หลังเส้นเริ่ม
2. นักเรียนแต่ละแถวมีลูกบอลแถวละ 1 ลูก เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละแถวเลี้ยงบอลชิกแซกผ่านหลักที่ตั้งอยู่ที่มีระยะห่างกันหลักละ 1 เมตร จำนวน 8 หลัก เมื่อถึงหลักสุดท้ายให้เลี้ยงบอลสูงกลับมายังจุดเริ่มส่งบอลให้คนต่อไปทำเช่นเดียวกัน

### ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมเก้าอี้ดนตรี โดยให้นักเรียนเลี้ยงลูกบอลเป็นวงกลม
2. ครูตั้งเก้าอี้ไว้กลางวง
3. เมื่อได้ยินเสียงเพลง นักเรียนจะเลี้ยงบอลไปรอบ ๆ วง และเมื่อเพลงหยุด นักเรียนต้องรีบถือลูกบอลวิ่งเข้าไปนั่งที่เก้าอี้
4. นักเรียนคนใดไม่มีเก้าอี้จะต้องออกจากการแข่งขัน
5. ก่อนเริ่มทุกครั้งจะต้องนำเก้าอี้ออก ครั้งละ 5 ตัว แล้วปฏิบัติเหมือนเดิม
6. เมื่อเหลือ 5 คนสุดท้าย ให้นำเก้าอี้ออกครั้งละ 1 ตัว

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การเคารพกฎระเบียบและกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการเลี้ยงลูกบอลที่ถูกต้องไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



ครั้งที่ 11      บาสเกตบอล

เนื้อหา      การยิงประตูเหนือศีรษะสองมือ

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา      เกมนักโทษแหกคุก, เกมเสือปืนไว

จุดประสงค์      1. เพื่อให้ นักเรียนมีสัมพันธภาพและการสื่อสารที่ดี  
2. เพื่อให้ นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม  
3. เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะการยิงประตูเหนือศีรษะสองมือได้อย่างถูกต้อง

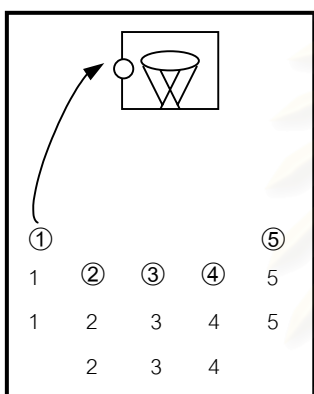
อุปกรณ์      ลูกบาสเกตบอล 6 ลูก

- ขั้นนำ
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
      - ยึดกล้ามเนื้อหน้าขา
      - ยึดกล้ามเนื้อขา – งอสะโพก
      - เขยียด – ยึดหลัง และต้นขาด้านใน
    - 2.3 เกมนักโทษแหกคุก
      - แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่ากัน ฝ่ายหนึ่งเป็นนักโทษ ฝ่ายหนึ่งเป็นตำรวจ
      - จีววงกลมรัศมี 3 เมตร ไว้วสมมุติเป็นคุก
      - ฝ่ายตำรวจเมื่อไล่แต่ละใครได้ก็พาไปไว้ในคุก ในขณะที่เดียวกันก็ต้องพยายามแตะคนต่อไป
      - ส่วนนักโทษก็มีโอกาสวิ่งมาแตะคนที่ถูกขังในวงกลมให้ออกไปได้
      - ผลัดกันเล่นเป็นตำรวจ นักโทษ แล้วจับเวลาดูว่า ฝ่ายใดถูกขังน้อยที่สุดในเวลาเท่ากันจะเป็นฝ่ายชนะ

- ขั้นอธิบาย
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
  2. อธิบายและสาธิตทักษะการยิงประตูเหนือศีรษะที่จะใช้ในการเล่นเกม
  3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมเสือปืนไว

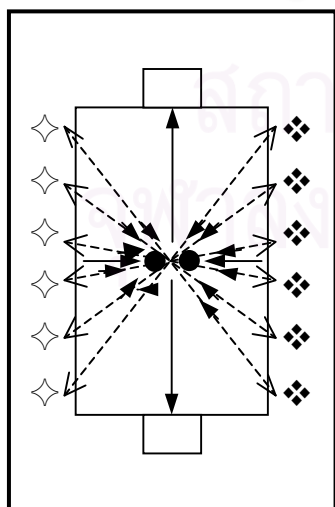
4. ครูอธิบายถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพ และการสื่อสารที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรม การแข่งขัน โดยดูจากการใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย ชัดเจน สุภาพ ให้กำลังใจเพื่อนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
5. ครูอธิบายถึงผลดีของการมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมจะช่วยให้ทีมประสบความสำเร็จ โดยดูจากผลของการแข่งขันและการยอมรับในผลของการแข่งขันด้วยความเต็มใจ

**ขั้นฝึก**



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการยิงประตูเหนือศีรษะสองมือที่จะใช้ในการเล่นเกมเสื่อปิ่นไว
2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 แถว แถวละ 6 คน ฝึกท่าทางการยิงประตูคนละ 10 ครั้ง
3. ให้แต่ละแถวยืนหันหน้าเข้าหาเป็นบาทเป็นรูปครึ่งวงกลม ล้อมรอบห่วงประตู
4. คนที่ 1 ของแถว 1 ยิงประตู แล้ววิ่งเข้ารับลูกบอลอย่าให้ลูกบอล ตกพื้น ส่งให้คนแรกของแถว 2 แล้วกลับไปยืนต่อท้ายแถวของ ตนเอง คนแรกของแถว 2 ทำเช่นเดิมกับคนแรกของแถว 1 แล้วส่งลูกบอลให้คนแรกของแถว 3 ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน
5. แถวใดยิงประตูได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

**ขั้นนำไปใช้**



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมเสื่อปิ่นไว โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. วางลูกบอล 2 ลูก ไว้ที่จุดกึ่งกลางระหว่างทีม
3. เมื่อครูให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวจะต้องวิ่งไปหยิบลูกบอล 1 ลูก แล้ววิ่งส่งลูกบอลไปให้เพื่อนร่วมทีม กลับไปกลับมาทีละคนจนครบทุกคน แล้วหลังจากนั้นให้รับยิงประตูเหนือศีรษะสองมือ 1 ครั้ง
4. เมื่อรับลูกจากการยิงประตูได้แล้ว ให้เลี้ยงไปที่จุดศูนย์กลางของสนาม วางลูกบอลลงในตำแหน่งเดิม
5. ผู้เล่นที่ทำเสร็จก่อนจะได้ 2 คะแนน แต่ถ้าสามารถยิงประตูเข้าด้วยจะได้ 3 คะแนน
6. เมื่อแข่งขันครบทุกคนแล้วให้รวมคะแนน ทีมใดมีคะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการยิงประตูเหนือศีรษะสองมือที่ถูกต้องไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน

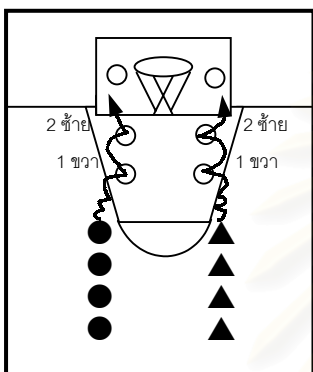


สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<b>ครั้งที่ 12</b>	บาสเกตบอล
<b>เนื้อหา</b>	การวิ่งกระโดดยิงประตู
<b>เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา</b>	เกมนกแตกรัง, เกมชิงตัวประกัน
<b>จุดประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้นักเรียนมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี</li> <li>2. เพื่อให้นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์</li> <li>3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตูได้อย่างถูกต้อง</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	ลูกบาสเกตบอล 6 ลูก
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 รอบ</li> <li>2.2 บริหารร่างกาย                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อหลัง และไหล่ส่วนบน</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อขา – งอสะโพก</li> <li>▪ ยืดกล้ามเนื้อขา และด้านข้างขา</li> <li>▪ ยืนกระโดดให้สูงสุด คนละ 5 ครั้ง</li> </ul> </li> <li>2.3 เกมนกแตกรัง                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ กำหนดเสาหลัก หรือต้นไม้ต้นใดต้นหนึ่ง สำหรับผู้เล่นทุกคนให้เกาะ</li> <li>▪ มีผู้ไล่จับคนหนึ่งอยู่นอกรัศมีวงกลม หรือห่างจากต้นไม้รัศมี 1 เมตร</li> <li>▪ เมื่อเริ่มเล่น ให้คนไล่จับนับ 1 – 10 ผู้เล่นทุกคนต้องวิ่งหนีออกจากจุดเกาะไปในพื้นที่เล่นทุกคน</li> <li>▪ เมื่อผู้ไล่ซึ่งสมมุติเป็นนายพราน นับครบ 10 ก็ออกวิ่งไล่ตะชนกตัวอื่น ๆ ใครถูกตะจะต้องมาเป็นนายพรานแทน แล้วเริ่มเล่นใหม่</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>
<b>ขั้นอธิบาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน</li> <li>2. อธิบายและสาธิตทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตูที่จะใช้ในการเล่นเกม</li> <li>3. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมชิงตัวประกัน</li> </ol>

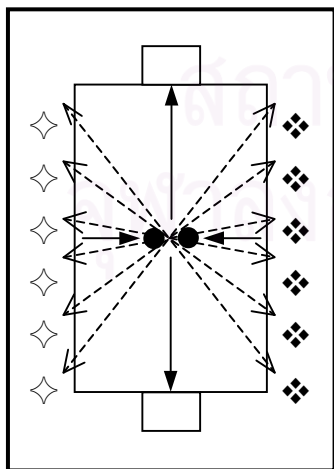
4. ครูอธิบายถึงความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยดูจากการที่ทุกคนปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจและเต็มความสามารถ
5. ครูอธิบายถึงความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติกิจกรรมการแข่งขัน โดยดูจากวิธีการหรือรูปแบบในการเล่นของแต่ละทีมในการที่จะสร้างเสริมผลงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ

**ขั้นฝึก**



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู เพื่อใช้ในการเล่นเกมชิงตัวประกัน
2. ให้ผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก 2 แถว แถวละ 15 คน ผู้เล่นคนแรกของแต่ละแถวยืนที่บริเวณมุมของเส้นโทษ หันหน้าเข้าหาแป้นบาท
3. ผู้เล่นแต่ละแถวจะต้องเลี้ยงลูก และวิ่งกระโดดยิงประตู โดยที่ในจังหวะที่จับลูกบอลที่กำลังเลี้ยงมา ให้เท้าขวาอยู่ในหว่างยางรถพืด จังหวะที่ 2 ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า จังหวะที่ 3 ตั้งเท้าขวาขึ้น ถีบส่งด้วยเท้าซ้ายให้ตัวลอยพร้อมกับการนำลูกบอลขึ้นมาที่ระดับหน้าผาก โดยการถ่ายน้ำหนักลูกบอลมาไว้ที่มือขวา มือซ้ายประกอง ลูกบอล ข้อศอกขวาชี้ตรงไปยังห่วงประตู จังหวะที่ 4 เมื่อตัวลอยขึ้น ให้ปล่อยมือซ้ายที่ช่วยประกอง ลูกบอล ดันลูกบอล โดยการเหยียดแขนขวา คัดส่งด้วยข้อมือ และปลายนิ้วมือ
4. เมื่อปฏิบัติครบ 5 นาที ทีมใดทำคะแนนได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

**ขั้นนำไปใช้**



1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว แถวละ 15 คน แต่ละแถวเลือกหัวหน้าทีม 1 คน ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องจำเบอร์ประจำตัวของตัวเองให้ได้
2. ให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตามแนวเส้นข้างสนาม ข้างละ 1 ทีม
3. เมื่อได้ยินครูเรียกหมายเลขใด ให้หมายเลขนั้นของทั้ง 2 แถววิ่งมาหยิบบอลที่บริเวณวงกลมสนาม และแยกกันเลี้ยงไปวิ่งกระโดดยิงประตูที่เป็นของตนเอง แล้วนำลูกบอลไปวางไว้ที่เดิม
4. เมื่อทำเสร็จแล้วครูจะเรียกหมายเลขต่อไป และปฏิบัติเช่นเดิม
5. เมื่อทำครบทุกคนทีมใดทำคะแนนได้มากกว่าเป็นผู้ชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. ความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตูที่ถูกต้องไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 13      ว่ายน้ำ

เนื้อหา      ความคุ้นเคยกับน้ำทางร่างกายและจิตใจ

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา      เกมกรอกน้ำใส่ขวด, เกมรวมพลังหารสอง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามัคคีร่วมมือกัน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม
3. เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกับน้ำทางร่างกายและจิตใจ

อุปกรณ์

1. เชือกชักเย่อ 1 เส้น
2. ฝาจุกสีแดง 50 ฝา
3. สีขาว 50 ฝา
4. สีดำ 50 ฝา
5. ขวดน้ำ จำนวน 5 ขวด

ขั้นนำ

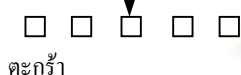
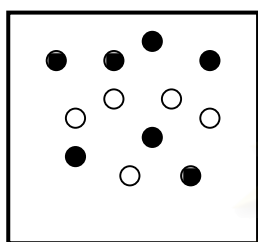
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่
  - 2.2 บริหารร่างกาย
    - เขยียด – ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
    - ยืดกล้ามเนื้อหลัง และไหล่ส่วนบน
    - ยืดกล้ามเนื้อขา และด้านข้างขา
    - ยืดลำตัว และแขน
  - 2.3 เกมกรอกน้ำใส่ขวด
    - ให้นักเรียนยืนประจำตามกลุ่ม
    - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันใช้มือเปล่ากรอกน้ำใส่ขวดที่วางห่างจากขอบสระ 5 เมตร ภายในเวลา 2 นาที
    - ทีมใดกรอกได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ
    - สรุปผล

ขั้นอธิบาย

1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมรวมพลังหารสอง

3. ครูอธิบายถึงประโยชน์ของการนำเอาความสามัคคีร่วมมือกันไปใช้ในการปฏิบัติกิจกรรม โดยดูจากการร่วมแรงร่วมใจช่วยกันทำหน้าที่อย่างสนุกสนานพร้อมเพรียงกัน
4. ครูอธิบายถึงผลดีของการมีความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมจะช่วยให้ทีมประสบความสำเร็จ โดยดูจากผลของการแข่งขันและการยอมรับในผลของการแข่งขันด้วยความเต็มใจ

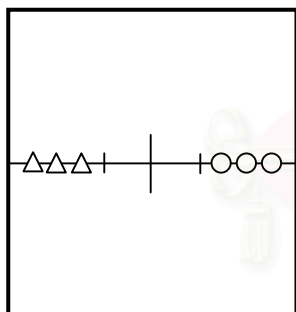
**ขั้นฝึก**



ตะกร้า

1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะความคุ้นเคยกับน้ำ เพื่อใช้ในการเล่นเกมรวมพลังสอง โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเก็บฟาจุกที่ลอยอยู่ในน้ำมาใส่ในตะกร้าของกลุ่มตนภายในเวลา 3 นาที กลุ่มใดเก็บได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ
3. ฟาจุกสีแดงมีค่า 3 คะแนน ฟาจุกสีขาวมีค่า 2 คะแนน ฟาจุกสีดำมีค่า 1 คะแนน

**ขั้นนำไปใช้**



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมรวมพลังสอง โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ให้แต่ละทีมเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มดึงเชือก โดยที่บนเชือกจะมีแถบสีของแต่ละฝ่ายผูกติดไว้
3. ถ้าทีใดสามารถรวมพลังดึงเชือกที่มีแถบสีของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาในเขตแดนของทีมตนเองได้จะเป็นผู้ชนะ
4. การแข่งขันให้นับ 2 ใน 3 ของการแข่งขัน

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. ความสามัคคี ร่วมมือกัน ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวมในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การมีความคุ้นเคยกับน้ำทางร่างกายและจิตใจที่ดีนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการที่ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



ครั้งที่ 14

ว่ายน้ำ

เนื้อหา

การควบคุมการหายใจ

เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา

เกมพลังดูด, เกมตามหาขุมทรัพย์ใต้ทะเล

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีการเคารพกฎระเบียบและกติกา
2. เพื่อให้นักเรียนมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมการหายใจได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์

บัตรคำ, ตะกร้าพลาสติก 6 ใบ, หลอดคาแฟ, ขวดน้ำ

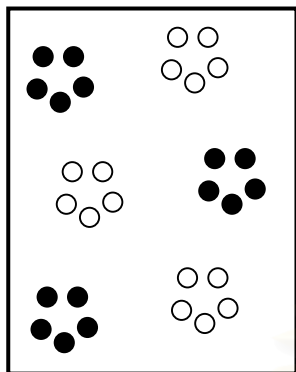
ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ อยู่ที่ 1 นาที
  - 2.2 บริหารร่างกาย
    - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
    - ยึดกล้ามเนื้อหลัง และไหล่ส่วนบน
    - เขยียดกล้ามเนื้อขา – งอสะโพก
    - ยึดลำตัว และแขน
  - 2.3 เกมพลังดูด
    - นักเรียนยืนประจำอยู่ในกลุ่ม โดยมีหลอดคาแฟคนละ 1 หลอด
    - ให้นักเรียนนำหลอดไปดูดน้ำในสระมาใส่ขวดที่วางไว้ห่างจากขอบสระ 5 เมตร
    - เมื่อครบ 2 นาที ทีมใดมีน้ำอยู่ในขวดมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

ขั้นอธิบาย

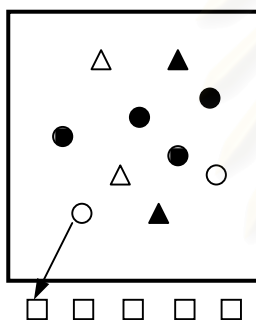
1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมตามหาขุมทรัพย์ใต้ทะเล
3. ทีมที่ทำผิดกติกาบ่อยที่สุดจะได้รับคะแนน
4. ทุกคนในทีมปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ เมื่อเพื่อนทำผิดพลาดก็ไม่ตำหนิเพื่อน

**ขั้นฝึก**



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการควบคุมการหายใจ เพื่อใช้ในการเล่นเกมตามหาขุมทรัพย์ใต้ทะเล
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันมองใต้น้ำ รวบรวมคำต่าง ๆ ให้เป็นประโยค จิตใจที่แจ่มใสยอมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง
4. การเคลื่อนที่ไปจะต้องไปเป็นกลุ่ม ห้ามแยกออกจากกัน
5. กลุ่มใดที่รวมเป็นประโยคที่ถูกต้องได้ก่อนภายในเวลา 5 นาทีเป็นผู้ชนะ

**ขั้นนำไปใช้**



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมตามหาขุมทรัพย์ใต้ทะเล โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้แต่ละทีมเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันดำน้ำเก็บของมาใส่ไว้ในภาชนะของแต่ละกลุ่มให้มากที่สุด
3. ภายในเวลา 5 นาที กลุ่มใดดำน้ำเก็บของมาใส่ตะกร้าได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

**ขั้นสรุป**

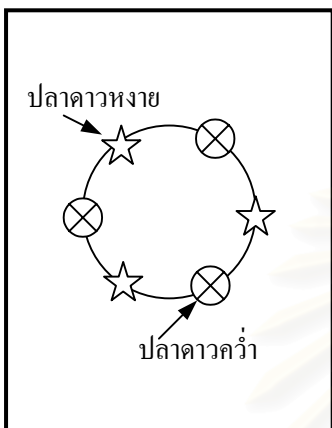
ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การเคารพกฎระเบียบและกติกาในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ความอดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการควบคุมการหายใจที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน

<b>ครั้งที่ 15</b>	ว่ายน้ำ
<b>เนื้อหา</b>	การลอยตัวและลักษณะท่าทางของลำตัว
<b>เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา</b>	เกมดำเลี้ยงลูกระเบิด, เกมพุ่งลอยตัวชิงธง
<b>จุดประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผล</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์</li> <li>3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถลอยตัวได้อย่างถูกต้อง</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	ธง 6 ผืน , ท่อนโฟม 1 อัน , ลูกโป่งใส่น้ำ
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 วิ่งเหยาะ ๆ อยู่ที่ 1 นาที</li> <li>2.2 บริหารร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน</li> <li>▪ ยึดกล้ามเนื้อหน้าขา</li> <li>▪ ยึดกล้ามเนื้อขา และด้านข้างขา</li> <li>▪ เขยียด – ยึดหลัง และต้นขาด้านใน</li> </ul> </li> <li>2.3 เกมดำเลี้ยงลูกระเบิด <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเข้าแถวตามแนวยาวของขอบสระ ห่างกัน 5 เมตร</li> <li>▪ ให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวโยนลูกโป่งที่ใส่น้ำให้คนอื่นอยู่ถัดไป และโยนต่อกันไปเรื่อยจนถึงคนสุดท้าย</li> <li>▪ เมื่อครบ 2 นาที ทีมใดมีลูกโป่งใส่น้ำสะสมมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>
<b>ขั้นอธิบาย</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน</li> <li>2. อธิบายและสาธิตการเล่นเกมพุ่งลอยตัวชิงธง</li> <li>3. ครูอธิบายถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน โดยให้นักเรียนร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผล โดยดูจากความรวดเร็วในการตัดสินใจ แก้ไข และจากการที่ทุกคนยอมรับฟัง และนำไปปฏิบัติร่วมกัน</li> </ol>

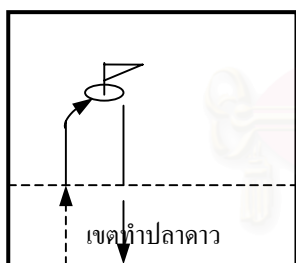
4. ครูอธิบายถึงความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติกิจกรรมการแข่งขัน โดยดูจากวิธีการหรือรูปแบบในการเล่นของแต่ละทีมในการที่จะสร้างเสริมผลงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ

**ขั้นฝึก**



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการลอยตัวและลักษณะท่าทางของลำตัว เพื่อจะใช้ในการเล่นเกม
2. ครูให้นักเรียนแต่ละคนฝึกทำปลาดาวคว่ำ โดยจับกลุ่มกันเป็นวงกลมกลุ่มละ 6 คน โดยครูเป็นผู้ให้สัญญาณในการปฏิบัติ ภายในเวลา 10 วินาที
3. ครูให้นักเรียนแต่ละคนฝึกทำปลาดาวหงาย โดยจับกลุ่มกันเป็นวงกลมกลุ่มละ 6 คน โดยครูเป็นผู้ให้สัญญาณในการปฏิบัติ ภายในเวลา 10 วินาที
4. ครูให้นักเรียนแข่งขันทำปลาดาวคว่ำและหงาย โดยให้คนในกลุ่มสลับกันทำปลาดาวคว่ำ 3 คน และปลาดาวหงาย 3 คน จับมือกัน ครูเป็นผู้ให้สัญญาณเริ่ม กลุ่มใดทำได้นานที่สุดเป็นผู้ชนะ

**ขั้นนำไปใช้**



1. ครูให้นักเรียนแข่งขันเกมฟองลอยตัวชิงธง โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แต่ละทีมเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. แข่งขันครั้งละ 5 คน โดยให้นักเรียนฟองตัวจากขอบสระไปยังท่อนที่มีธงปักอยู่ แล้วลอยตัวทำปลาดาวค้างไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้รีบไปชิงธง แล้วกลับมาที่จุดเริ่มต้น
3. เมื่อแข่งขันครบทุกคนแล้ว ทีมใดมีธงมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

**ขั้นสรุป**

- ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้
1. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบและมีเหตุผลในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
  2. ความคิดสร้างสรรค์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
  3. การนำทักษะการลอยตัวและลักษณะท่าทางของลำตัวที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
  4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน

## ครั้งที่ 16

## ว่ายน้ำ

## เนื้อหา

การเคลื่อนที่และการประสานงานในการว่ายน้ำ

## เกมเสริมกิจกรรมพลศึกษา

เกมน้ำใสใจจริง, เกมแข่งขันว่ายน้ำแต่งตัว

## จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนมีสัมพันธภาพและการสื่อสารที่ดี
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเคลื่อนที่และประสานงานในการว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง

## อุปกรณ์

เสื้อ กางเกง 6 ชุด, กระป๋องใส่น้ำ 6 ใบ

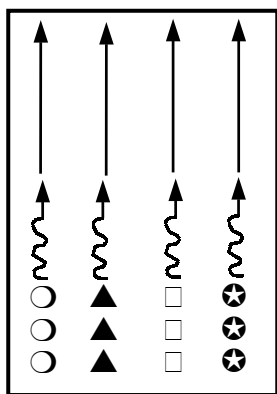
## ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ 1 นาที
  - 2.2 บริหารร่างกาย
    - เขยียด – ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อแขน
    - ยึดกล้ามเนื้อหลัง และไหล่ส่วนบน
    - เขยียดกล้ามเนื้อขา - งอสะโพก
    - ยึดกล้ามเนื้อขา และด้านข้างขา
  - 2.3 เล่นเกมน้ำใสใจจริง
    - นักเรียนยืนประจำอยู่ที่กลุ่ม
    - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำน้ำที่อยู่ในกระป๋องให้สกปรกที่สุดภายในเวลา 1 นาที ทีมใดทำได้สกปรกมากที่สุดเป็นผู้ชนะ
    - ให้นักเรียนทำน้ำในถังที่สกปรกให้สะอาดภายในเวลา 1 นาที
    - สรุปผล

## ขั้นอธิบาย

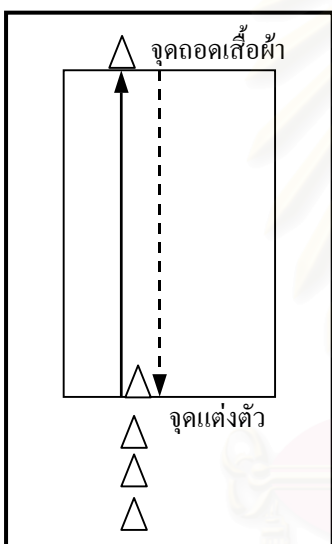
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. อธิบายและสาธิตการเล่นการแข่งขันแต่งตัว
3. ครูอธิบายถึงความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยดูจากการที่ทุกคนปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจและเต็มความสามารถ
4. ครูอธิบายถึงการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรม การแข่งขัน โดยดูจากการใช้คำพูดที่เข้าใจง่าย ชัดเจน สุภาพ ให้กำลังใจเพื่อนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการเคลื่อนที่และการประสานงานในการว่ายน้ำ โดยการไถลตัวคว่ำพร้อมกับเตะเท้า เพื่อใช้ในการเล่นเกมแข่งขันแต่งตัว
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 แถว ให้นักเรียนฝึกการไถลตัวคว่ำไปตามผิวน้ำให้ได้ระยะทางไกล โดยที่นักเรียนจะต้องกลั้นหายใจ และเก็บใบหน้าไว้ในน้ำ พร้อมกับเตะเท้าไปพร้อม ๆ กัน
3. ให้นักเรียนฝึกทำงานครบคนละ 5 เที้ยว โดยมีครูคอยแนะนำช่วยเหลือ

ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนเล่นเกมแข่งขันแต่งตัว โดยนักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้าทีม 1 คน
2. ให้ผู้ว่ายคนแรกของแต่ละทีม สวมเสื้อผ้าทับไปบนชุดว่ายน้ำ
3. เมื่อได้ยินสัญญาณให้คนนั้นพุ่งไถลตัวเตะเท้า แล้วว่ายไปยังฝั่งตรงข้าม แล้วรีบถอดชุดดังกล่าวออก แล้วรีบว่ายกลับมาที่เดิม
4. คนที่ 2 พุ่งไถลตัวเตะเท้าไปยังฝั่งตรงข้าม รีบสวมชุดดังกล่าว แล้วว่ายกลับมาให้คนต่อไป
5. ให้ทำสลับจนกระทั่งหมดทุกคน ทีมใดทำได้หมดทุกคนก่อน ทีมนั้นเป็นผู้ชนะ

ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. ความเป็นผู้นำและผู้ตามทีในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. การนำทักษะการเคลื่อนที่และการประสานงานในการว่ายน้ำที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
4. ชมเชยนักเรียนทุกคนที่ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มความสามารถ มีความสนุกสนาน



ภาคผนวก ค

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ค

## แผนการฝึกกิจกรรมพลศึกษาของกลุ่มทดลองที่ 2

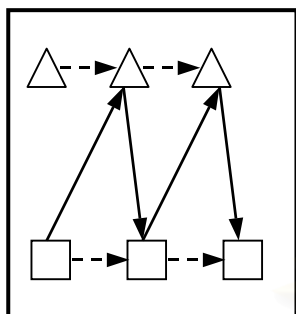
แผนการฝึกกิจกรรมพลศึกษา ประกอบด้วย 4 ชนิดกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล และว่ายน้ำ ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ครั้งละ 50 นาที ระหว่างเวลา 16.00 – 16.50 น. รวม 16 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมทักษะกีฬาให้นักเรียนเพื่อให้เกิดการปรับตัวทางสังคมที่ดี ตามหลักสูตรที่ทางโรงเรียนได้จัดขึ้น นอกเหนือจากการเรียนในชั่วโมงเรียนพลศึกษา

<b>ครั้งที่ 1</b>	ฟุตบอล
<b>เนื้อหา</b>	การรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
<b>กิจกรรมพลศึกษา</b>	แบบฝึกการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
<b>จุดประสงค์</b>	เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในได้อย่างถูกต้อง
<b>อุปกรณ์</b>	ลูกฟุตบอล 6 ลูก
<b>ขั้นนำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน</li> <li>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที</li> <li>2.2 บริหารร่างกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ กระโดดตบ 10 ครั้ง</li> <li>▪ เตะขารูปตัว L ข้างละ 10 ครั้ง</li> <li>▪ งอเข้าเหยียดขา 10 ครั้ง</li> <li>▪ ลูกนั่ง 10 ครั้ง</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>



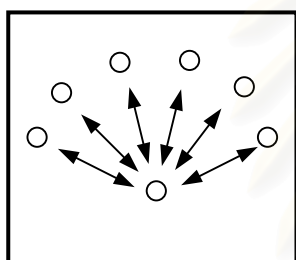
- ขั้นอธิบาย**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในอยู่กับที่และเคลื่อนที่

**ขั้นฝึก**



1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว โดยยืนให้ตรงคู่ แต่ละคู่ห่างกัน 4 เมตร
2. ให้นักเรียนฝึกการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในอยู่กับที่ 2 – 3 นาที
3. ให้นักเรียนฝึกการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในเคลื่อนที่ระยะทาง 25 เมตร

**ขั้นนำไปใช้**



1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. แต่ละกลุ่มจัดแถวเป็นรูปครึ่งวงกลม โดยมีผู้นำกลุ่มยืนอยู่ด้านหน้าห่างจากแถว 4 เมตร
3. ผู้นำกลุ่มส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในให้กับคนที่อยู่ในกลุ่ม และส่งกลับให้ผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มส่งไปให้สมาชิกคนต่อไป ทำแบบนี้จนครบแล้วเปลี่ยนผู้นำกลุ่มใหม่

**ขั้นสรุป** ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ

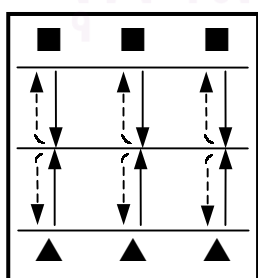
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 2	ฟุตบอล
เนื้อหา	การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก
จุดประสงค์	เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอกได้ อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	กรวยพลาสติก 6 อัน , ลูกฟุตบอล 5 ลูก

- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - เดินย่ำเท้าอยู่กับที่ 20 ครั้ง
      - ลูกนั่ง 10 ครั้ง
      - ดันพื้น 10 ครั้ง

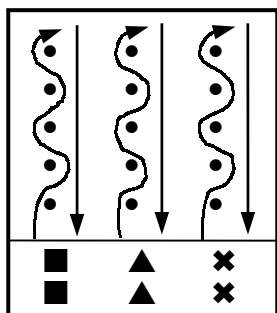
- ขั้นอธิบาย**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก

**ขั้นฝึก**



1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว แถวละ 15 คน
2. แต่ละแถวยืนอยู่ห่างจากเส้นกลาง 5 เมตร
3. เลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านในขวาจากเส้นเริ่มไปยังเส้นกลาง แล้วเลี้ยงกลับด้วยข้างเท้าด้านในซ้าย ทำ 3 เที้ยว
4. เลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านนอกขวา จากเส้นเริ่มไปยังเส้นกลาง แล้วเลี้ยงกลับด้วยข้างเท้าด้านนอกซ้าย ทำ 3 เที้ยว

### ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนแต่ละแถวแข่งขันเล็งชกแซกผ่านหลักที่มีระยะห่างกัน 1 เมตร จำนวน 6 หลัก แล้วเล็งกลับเป็นแนวตรงกลับมาที่จุดเริ่มต้น และส่งให้เพื่อน ทำแบบเดียวกันจนครบทุกคน
3. แถวใดทำเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการเล็งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก ที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ

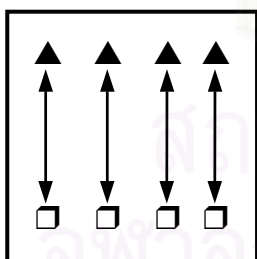
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 3	ฟุตบอล
เนื้อหา	การโหม่งลูก
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการโหม่งลูก
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการโหม่งลูกได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกฟุตบอล 5 ลูก

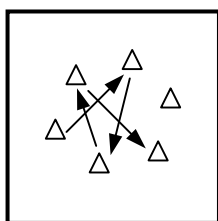
- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - งอเข้าเหยียดขา 10 ครั้ง
      - งอเข้าตั้งฉากแยกขา 10 ครั้ง
      - ดันพื้น 10 ครั้ง

- ขั้นอธิบาย**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการโหม่งลูก

- ขั้นฝึก**
1. ให้จัดแถวหน้ากระดาน 2 แถว แถวละ 15 คน ให้มีระยะห่างระหว่างแถว 5 เมตร
  2. ให้นักเรียนแต่ละคนฝึกท่าทางการโหม่ง โดยครูเป็นผู้ให้สัญญาณการทำท่าทางการโหม่ง
  3. ให้นักเรียนโยนลูกบอลให้เพื่อนโหม่งคนละ 10 ครั้ง เมื่อครบแล้วให้เปลี่ยนกันโยนและโหม่ง



**ขั้นนำไปใช้**



1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มจัดแถวเป็นรูปวงกลม
3. แข่งขันโหม่งบอลภายในวงกลมให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด กลุ่มละ 3 นาที
4. กลุ่มใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการโหม่งลูกที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



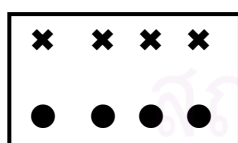
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 4	ฟุตบอล
เนื้อหา	การยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า
จุดประสงค์	เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกฟุตบอล 15 ลูก

- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - เตะขารูปตัว L ข้างละ 10 ครั้ง
      - งอเข่าตั้งฉากแยกขา 10 ครั้ง
      - คันพื้น 10 ครั้ง

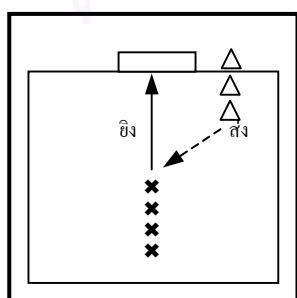
- ขั้นอธิบาย**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้า

**ขั้นฝึก**



1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหาคู่ของตน
2. ให้นักเรียนฝึกท่าทางการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าให้ถูกต้อง

**ขั้นนำไปใช้**



1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน
2. กลุ่มที่ 1 เป็นผู้ส่งลูกจากเส้นหลังของสนามมาที่บริเวณจุดโทษให้กับกลุ่มที่ 2 เป็นผู้ยิง เมื่อส่งเสร็จแล้วให้ไปต่อท้ายแถวกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เมื่อยิงเสร็จแล้วให้ไปต่อท้ายแถวกลุ่มที่ 1
3. การยิงประตู ให้ฝึกยิงข้างเท้าด้านในคนละ 5 เท้า เมื่อครบแล้วให้ยิงด้วยหลังเท้า

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าที่ถูกต้องไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 5	วอลเลย์บอล
เนื้อหา	การเล่นลูกสองมือล่าง
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการเล่นลูกสองมือล่าง
จุดประสงค์	เพื่อให้ นักเรียนมีทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกวอลเลย์บอล 15 ลูก

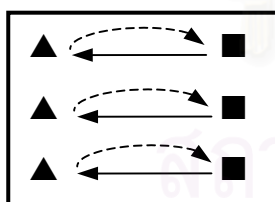
#### ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
  - 2.2 บริหารร่างกาย
    - กระโดดตบ 10 ครั้ง
    - เตะขารูปตัว L ข้างละ 10 ครั้ง
    - งอเข่าเหยียดขา 10 ครั้ง
    - ลูกนั่ง 10 ครั้ง

#### ขั้นอธิบาย

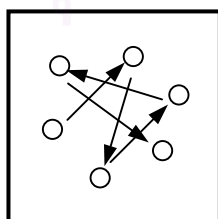
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. อธิบายและสาธิตการเล่นลูกสองมือล่าง

#### ขั้นฝึก



1. ให้นักเรียนจับคู่ แต่ละคู่หันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 5 เมตร
2. ครูให้นักเรียนฝึกท่าทางการเล่นลูกสองมือล่าง ตามขั้นตอน
3. ครูให้คู่ของนักเรียนโยนลูกวอลเลย์ให้เพื่อน แล้วฝึกการเล่นลูกสองมือล่างคนละ 10 ครั้ง เมื่อครบแล้วเปลี่ยนคน

#### ขั้นนำไปใช้



1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. แต่ละกลุ่มทำเป็นรูปวงกลม
3. ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันเล่นลูกสองมือล่าง ภายในวงกลมของตน โดยพยายามไม่ให้ลูกตกพื้น
4. ทีมใดทำได้มากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ



**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการเล่นลูกสองมือล่างที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



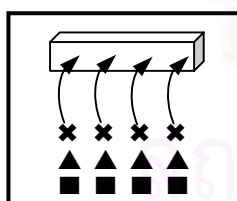
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 6	วอลเลย์บอล
เนื้อหา	การเซตลูกบอลไปข้างหน้า
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการเซตลูกบอลไปข้างหน้า
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเซตลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกวอลเลย์บอล 6 ลูก

- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - เดินย่อเท้าอยู่กับที่ 20 ครั้ง
      - ลูกนั่ง 10 ครั้ง
      - ดันพื้น 10 ครั้ง

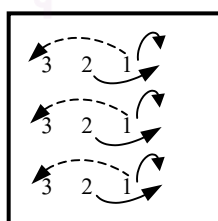
- ขั้นอธิบาย**
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการเซตลูกบอล

**ขั้นฝึก**



1. ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ครูให้นักเรียนฝึกท่าทางการเซตให้ถูกต้อง
3. ครูให้นักเรียนแต่ละคนเซตลูกใส่กำแพงในระยะใกล้ ภายในเวลา 5 นาที

**ขั้นนำไปใช้**



1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน จำนวน 6 กลุ่ม
2. ผู้เล่น 5 คน เข้าแถวเรียงหนึ่ง คนแรกขึ้นเซตหรือกระโดดเซตขึ้นเหนือศีรษะของตน เซตแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว เพื่อนคนต่อไปเข้ามาเซตลูกต่อก่อนที่ลูกจะตกถึงพื้น ทำต่อเนื่องกันไปเรื่อยพยายามให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการเชตลูกบอลไปข้างหน้าที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 7	วอลเลย์บอล
เนื้อหา	การเสิร์ฟลูกมือล่าง - มือบน
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่าง - มือบน
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง – มือบน ได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกวอลเลย์ 15 ลูก

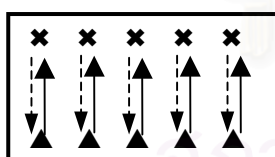
### ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
  - 2.2 บริหารร่างกาย
    - กระโดดตบ 10 ครั้ง
    - งอเข้าเหยียดขา 10 ครั้ง
    - งอเข้าตั้งฉากแยกขา 10 ครั้ง
    - ดันพื้น 10 ครั้ง

### ขั้นอธิบาย

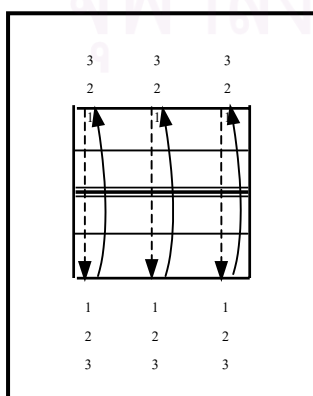
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. อธิบายและสาธิตการเสิร์ฟลูก

### ขั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว แถวละ 15 คน
2. ครูให้นักเรียนฝึกท่าทางการเสิร์ฟลูกมือล่าง ตามขั้นตอน 10 ครั้ง
3. ครูให้นักเรียนฝึกท่าทางการเสิร์ฟลูกมือบน ตามขั้นตอน 10 ครั้ง

### ขั้นนำไปใช้



1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ให้นักเรียนยืนที่หลังเส้นสนามเป็นรูปแถวตอนลึกด้านละ 3 กลุ่ม
3. คนแรกของแถวเสิร์ฟลูกมือล่างให้ข้ามตาข่ายไปยังอีกฟากหนึ่ง แล้วไปต่อท้ายแถว คนที่รับลูกได้เสิร์ฟกลับมา แล้วไปต่อท้ายแถว หมุนเวียนไปเรื่อยจนครบ 5 ครั้ง
4. เปลี่ยนเป็นเสิร์ฟลูกมือบน แล้วปฏิบัติเหมือนเดิม

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการเสิร์ฟลูกมือต่าง-มือบนที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



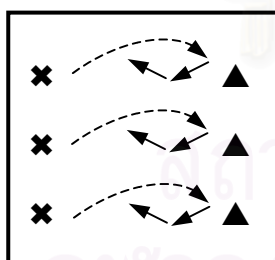
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 8	วอลเลย์บอล
เนื้อหา	การตบลูกบอล
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการตบลูกบอล
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการตบลูกบอลได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกวอลเลย์บอล 6 ลูก

- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - เตะขารูปตัว L ข้างละ 10 ครั้ง
      - งอเข่าตั้งฉากแยกขา 10 ครั้ง
      - ดันพื้น 10 ครั้ง

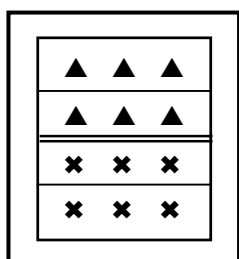
- ขั้นอธิบาย**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
  2. ครูอธิบายและสาธิตการตบลูกบอล

**ขั้นฝึก**



1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. ฝึกทำทางการตบลูกด้วยมือเปล่า
3. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ยืนห่างกันประมาณ 6-7 เมตร คนหนึ่งโยนลูกบอล อีกคนหนึ่งยืนตบลูกบอลลงสู่พื้น ทำ 10 ครั้งแล้วเปลี่ยนกัน

**ขั้นนำไปใช้**



1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน
2. ให้แข่งขันวอลเลย์บอล แบบพบกันหมด
3. ทีมที่ทำคะแนนถึง 15 คะแนนก่อน จะเป็นผู้ชนะได้ 3 คะแนน
4. เมื่อแข่งขันครบทุกทีมแล้ว ทีมใดมีคะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการควบคุมบอลที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



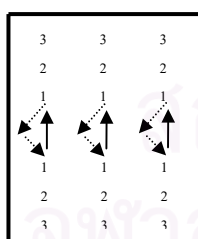
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 9	บาสเกตบอล
เนื้อหา	การรับส่งลูก
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการรับส่งลูก
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการรับส่งลูกได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกบาสเกตบอล 5 ลูก

- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 20 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - เตะขารูปตัว L ข้างละ 10 ครั้ง
      - งอเข่าเหยียดขา 10 ครั้ง
      - ลูกนั่ง 10 ครั้ง

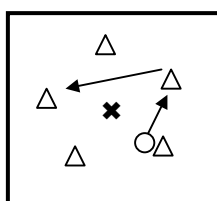
- ขั้นอธิบาย**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการรับส่งลูกสองมือระดับอก, การรับส่งลูกกระดอน, การรับส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ

#### ขั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว แถวละ 15 คน  
หันหน้าเข้าหากันระยะห่าง 4 เมตร
2. ให้นักเรียนฝึกรับส่งลูกสองมือระดับอกกับคู่ของตนเอง คนละ 10 ครั้ง
3. ให้นักเรียนฝึกรับส่งลูกกระดอนกับคู่ของตนเอง คนละ 10 ครั้ง

#### ขั้นนำไปใช้



แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่มละ 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยมีผู้เล่นคนเดียวคนหนึ่งเป็นลิงอยู่กลางวงกลมคอยแย่งลูกบอล แล้วให้ผู้เล่นคนอื่นส่งลูกบอลไปมาภายในวงกลม ส่วนผู้ที่เป็ลลิงพยายามแย่งลูกให้ได้ ถ้าถึงสัมผัสลูกได้ ก็ให้เปลี่ยนคนที่ส่งลูกบอลครั้งสุดท้ายเป็นลิง



**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการรับส่งลูกที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



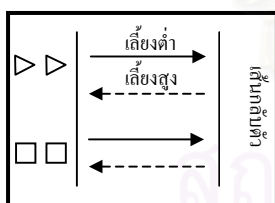
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 10	บาสเกตบอล
เนื้อหา	การเลี้ยงลูกบอล
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอล
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเลี้ยงลูกบอลได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกบาสเกตบอล 6 ลูก

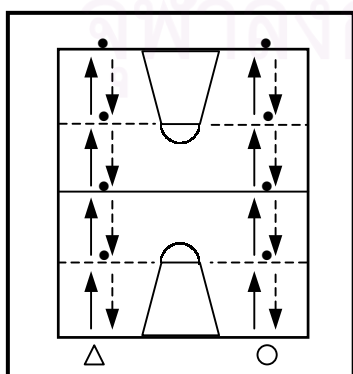
- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - เดินย่อเท้าอยู่กับที่ 20 ครั้ง
      - ลูกนั่ง 10 ครั้ง
      - ดันพื้น 10 ครั้ง

- ขั้นอธิบาย**
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการเลี้ยงลูกบอลสูง และการเลี้ยงลูกบอลต่ำ

**ขั้นฝึก**



**ขั้นนำไปใช้**



1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 5 คน
2. กำหนดให้มีเส้นเริ่มและจุดกลับตัวห่างกัน 10 เมตร
3. ให้นักเรียนฝึกเลี้ยงลูกต่ำ เมื่อถึงจุดกลับตัวให้เลี้ยงลูกบอลสูง แล้วนำกลับมาให้เพื่อนคนต่อไป ทำแบบเดียวกันจนครบทุกคน

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 แถว แถวละ 6 คน เข้าแถวตอนลึก จากเส้นหลังของสนามด้านใดด้านหนึ่ง
2. คนหน้าสุดของแต่ละแถวถือลูกบอล และให้เลี้ยงลูกบอลสูงไปยังเส้นหลังด้านตรงกันข้าม แล้วเลี้ยงบอลต่ำอ้อมหลัก 1 รอบ ที่จุดต่อไปนี้เป็นคือ เส้นโยนโทษทั้งสองข้าง เส้นกึ่งกลางสนามและเส้นหลัง ขากลับปฏิบัติเช่นเดียวกัน
3. การเลี้ยงลูกที่วิ่งไปเลี้ยงด้วยมือขวา เทียบกลับเลี้ยงด้วยมือซ้าย
4. ทำจนครบทุกคน ทีมใดเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการเลียงลูกบอลที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



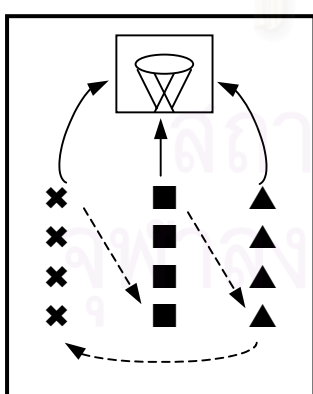
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 11	บาสเกตบอล
เนื้อหา	การยิงประตูเหนือศีรษะสองมือ
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการยิงประตูเหนือศีรษะสองมือ
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการยิงประตูเหนือศีรษะสองมือได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ลูกบาสเกตบอล 6 ลูก

- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - งอเข่าเหยียดขา 10 ครั้ง
      - งอเข่าตั้งฉากแยกขา 10 ครั้ง
      - ดันพื้น 10 ครั้ง

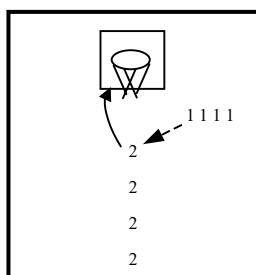
- ขั้นอธิบาย**
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการยิงประตูเหนือศีรษะสองมือ

**ขั้นฝึก**



1. ให้นักเรียนจับคู่ แต่ละคู่หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร แล้วฝึกท่าทางการยิงประตูให้ถูกต้อง
2. เมื่อฝึกท่าทางได้ถูกต้องแล้ว ให้แต่ละคู่ถอยหลังออกไปเป็นระยะ ๆ ตามความเหมาะสม
3. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 3 แถว ห่างจากห่วงประตูประมาณ 2 เมตร ฝึกยิงประตูระยะใกล้ ทั้งด้านข้างซ้าย ขวา และด้านหน้า โดยที่คนที่ยิงด้านข้างซ้าย เมื่อยิงเสร็จแล้วให้ไปต่อท้ายแถวกลาง คนแถวกลางเมื่อยิงเสร็จแล้วไปต่อแถวด้านข้างซ้าย คนด้านข้างซ้ายยิงเสร็จแล้วไปต่อแถวด้านข้างขวา

### ชั้นนำไปใช้



1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 แถว ให้แถว 1 ถือลูกบอลไว้แล้วส่งลูกบอลไปให้คนที่ 1 ของแถว 2 ตัวเองวิ่งต่อท้ายแถว 2 เมื่อคนที่ 1 ของแถว 2 รับลูกบอลแล้วให้ขึ้นยิงประตู
2. ภายในเวลา 5 นาที พยายามยิงประตูให้ได้มากที่สุด

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการยิงประตูเหนือศีรษะสองมือที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 12

บาสเกตบอล

เนื้อหา

การวิ่งกระโดดยิงประตู

กิจกรรมพลศึกษา

แบบฝึกการวิ่งกระโดดยิงประตู

จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตูได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์

ลูกบาสเกตบอล 2 ลูก

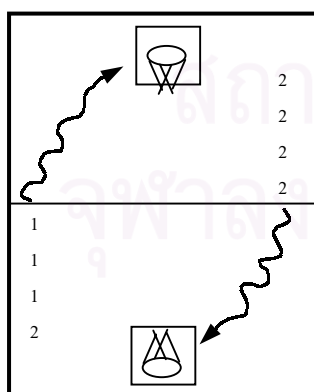
ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม 2 นาที
  - 2.2 บริหารร่างกาย
    - กระโดดตบ 10 ครั้ง
    - เตะขารูปตัว L ข้างละ 10 ครั้ง
    - งอเข่าตั้งฉากแยกขา 10 ครั้ง
    - คืบพื้น 10 ครั้ง

ขั้นอธิบาย

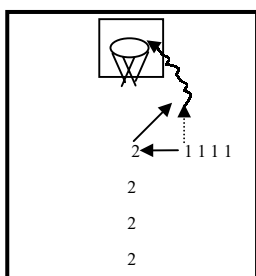
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. อธิบายและสาธิตการวิ่งกระโดดยิงประตู

ขั้นฝึก



1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 6 แถว แถวละ 5 คน
2. ครูให้นักเรียนฝึกท่าทางการวิ่งกระโดดยิงประตูให้ถูกต้อง โดยครูเป็นผู้คอยให้คำแนะนำ
3. ครูให้นักเรียนเข้าแถว 2 แถว แถวละ 15 คน แถวที่ 1 ยืนอยู่ที่เส้นกลางริมเส้นด้านข้างซ้าย แถวที่ 2 ยืนอยู่ที่เส้นกลางริมเส้นด้านข้างขวา
4. ให้ทั้ง 2 แถว ฝึกเลี้ยงลูกและวิ่งกระโดดยิงประตู โดยที่ผู้เล่นแถวที่ 1 วิ่งกระโดดยิงเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวที่ 2 ผู้เล่นแถวที่ 2 วิ่งกระโดดยิงเสร็จแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถวที่ 1

### ขั้นนำไปใช้



แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 แถว แถวละ 15 คน ให้ตั้งแถวประมาณ เส้นกึ่งกลางสนาม ผู้เล่นแถวที่ 1 ที่อยู่ริมเส้นข้างสนาม ส่งลูกบอลให้ ผู้เล่น แถวที่ 2 ที่อยู่กลางสนาม โดยที่ผู้เล่นแถวที่ 1 เคลื่อนที่ไปรับ ข้างหน้าเล็กน้อย แล้วผู้เล่นแถวที่ 2 วิ่งไปรับลูกบอลและขึ้นยิง ประตูทันที ผู้เล่นแถวที่ 2 เข้ารับลูกบอลหลังจากยิงประตูของผู้เล่น แถวที่ 1

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตูที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการ ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและ เต็มความสามารถ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 13

ว่ายน้ำ

เนื้อหา

ความคุ้นเคยกับน้ำทางร่างกายและจิตใจ

กิจกรรมพลศึกษา

แบบฝึกความคุ้นเคยกับน้ำทางร่างกายและจิตใจ

จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกับน้ำทางร่างกายและจิตใจ

อุปกรณ์

ลูกบอล จำนวน 15 ลูก

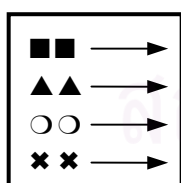
ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 วิ่งอยู่กับที่ 1 นาที
  - 2.2 บริหารร่างกาย
    - กระโดดตบ 10 ครั้ง
    - ตะขารูปตัว L ซ้ำละ 10 ครั้ง
    - งอเข้าเหยียดขา 10 ครั้ง
    - ลูกนั่ง 10 ครั้ง

ขั้นอธิบาย

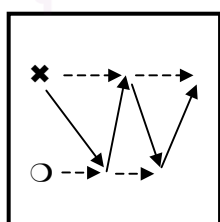
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. อธิบายและสาธิตการสร้างการคุ้นเคยกับน้ำ

ขั้นฝึก



1. ให้นักเรียนนั่งที่ขอบสระโดยที่เท้าอยู่ในน้ำ และใช้เท้าเตะน้ำเล่นไปมา
2. ให้นักเรียนเดินในน้ำเป็นแถวเรียงเดียวจากขอบสระจากด้านหนึ่งไปขึ้นที่ขอบสระอีกด้านหนึ่ง โดยให้นักเรียนทำคนละ 3 เท้า

ขั้นนำไปใช้



1. ให้นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร
2. ให้แต่ละคูโยนรับส่งลูกไปมา และเคลื่อนตัวจากขอบสระด้านหนึ่งไปยังขอบสระอีกด้านหนึ่ง แล้วขึ้นมาต่อท้ายแถว
3. ทำต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ โดยพยายามให้การเคลื่อนตัวมีความเร็วมากขึ้น และมีความแม่นยำในการส่งมากขึ้น



**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการทำความเข้าใจความคุ้นเคยกับน้ำทางร่างกายและจิตใจที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

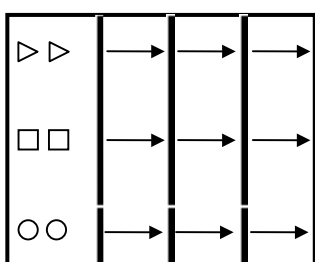
ครั้งที่ 14	ว่ายน้ำ
เนื้อหา	การควบคุมการหายใจ
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการควบคุมการหายใจ
จุดประสงค์	เพื่อให้ นักเรียนสามารถควบคุมการหายใจได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ทุ่นลอย

- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งอยู่กับที่ 1 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - เดินย่อท่าอยู่กับที่ 20 ครั้ง
      - ลูกนั่ง 10 ครั้ง
      - ดันพื้น 10 ครั้ง

- ขั้นอธิบาย**
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการควบคุมการหายใจ

- ขั้นฝึก**
1. ครูให้นักเรียนฝึกดำน้ำเป่าลม โดยให้นักเรียนยืนในน้ำมือจับขอบสระ
  2. หายใจเข้า และก้มศีรษะลงให้ขนานกับผิวน้ำอย่างช้า ๆ จนกระทั่งอย่างน้อยที่สุดใบหน้า และใบหูอยู่ใต้ผิวน้ำ
  3. ฝึกหายใจออกโดยบังคับลมหายใจให้ออกจากปากคล้าย ๆ เป่าเทียน หลังจากเงยหน้าขึ้นเพื่อหายใจเข้า และก้มศีรษะในน้ำเพื่อเป่าลมออก ฝึกตาม ขั้นตอนนี้ 10 ครั้ง

**ขั้นนำไปใช้**



1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน เดินเป็นแถวในน้ำระยะ ทางจากขอบสระด้านหนึ่งถึงขอบสระอีกด้านหนึ่ง จะมีทุ่นลอยอยู่เป็นระยะ
2. เมื่อนักเรียนผ่านทุ่นแต่ละทุ่น นักเรียนจะต้องดำน้ำเป่าลมลอดใต้ทุ่นลอยนั้นไป

3. เมื่อไปถึงขอบสระอีกด้านหนึ่งให้ขึ้นและกลับมายังจุดเริ่มต้น  
เพื่อทำซ้ำคนละ 3 เที้ยว แลวดำสำเร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ

### ขั้นสรุป

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการควบคุมการหายใจที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 15

ว่ายน้ำ

เนื้อหา

การลอยตัว และลักษณะท่าทางของลำตัว

กิจกรรมพลศึกษา

แบบฝึกการลอยตัว และลักษณะท่าทางของลำตัว

จุดประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถลอยตัวได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์

นาฬิกาจับเวลา

ขั้นนำ

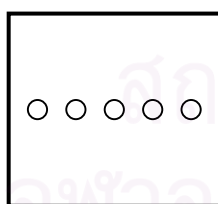
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
  - 2.1 วิ่งอยู่กับที่ 1 นาที
  - 2.2 บริหารร่างกาย
    - กระโดดตบ 10 ครั้ง
    - งอเข่าเหยียดขา 10 ครั้ง
    - งอเข่าตั้งฉากแยกขา 10 ครั้ง
    - ดันพื้น 10 ครั้ง

ขั้นอธิบาย

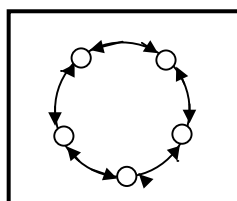
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
2. อธิบายและสาธิตการลอยตัว และลักษณะท่าทางของลำตัว

ขั้นฝึก

1. ให้นักเรียนฝึกการลอยตัวโดยการให้นักเรียนลอยตัวแมงกระพรุน
2. ให้นักเรียนกลั่นลมหายใจ งอเข่า และเอามือกอดเข่าไว้ ลอยตัวอยู่ในน้ำ 10 วินาที
3. โดยให้นักเรียนทำครั้งละ 5 คน
4. ครูคอยช่วยเหลือแนะนำนักเรียนขณะปฏิบัติ



ขั้นนำไปใช้



1. ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยแต่ละกลุ่มจับกลุ่มเป็นวงกลม
2. เมื่อครูให้สัญญาณการแข่งขันเริ่มขึ้น ให้แต่ละกลุ่มทำแมงกระพรุนให้อยู่ในวงของตนเองให้นานที่สุด และสามารถจัดทำทางได้ดีที่สุด
3. กลุ่มใดทำได้นานที่สุด และพร้อมเพรียงที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการลอยตัวและลักษณะท่าทางของลำตัวที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



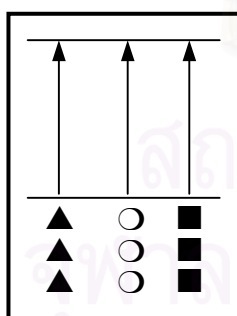
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 16	ว่ายน้ำ
เนื้อหา	การเคลื่อนที่ และการประสานงานในการว่ายน้ำ
กิจกรรมพลศึกษา	แบบฝึกการเคลื่อนที่และการประสานงานในการว่ายน้ำ
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนสามารถเคลื่อนที่และประสานงานในการว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง
อุปกรณ์	ทุ่นลอย

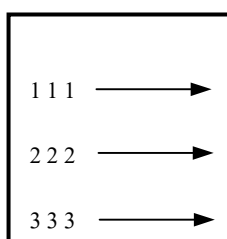
- ขั้นนำ**
1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย
    - 2.1 วิ่งอยู่กับที่ 1 นาที
    - 2.2 บริหารร่างกาย
      - กระโดดตบ 10 ครั้ง
      - เตะขารูปตัว L ข้างละ 10 ครั้ง
      - งอเข่าตั้งฉากแยกขา 10 ครั้ง
      - ดันพื้น 10 ครั้ง

- ขั้นอธิบาย**
1. ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว แถวละ 6 คน
  2. อธิบายและสาธิตการเคลื่อนที่ และการประสานงานในการว่ายน้ำ

- ขั้นฝึก**
1. ครูให้นักเรียนฝึกการไถลตัวคว่ำ โดยให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 5 แถว
  2. ให้คนแรกเริ่มต้นด้วยการไถลตัวคว่ำก่อน แล้วจึงรวมการเตะเท้าพร้อมกันไปในขณะที่แรงส่งจากการไถลตัวคว่ำยังมีอยู่
  3. ในขณะที่เตะเท้าพร้อมกับการหายใจ ให้เหยียดแขนทั้งสองออกไปด้านข้าง หรือให้แขนข้างหนึ่งเหยียดไปข้างหน้า อีกข้างหนึ่งเหยียดชิดแนบลำตัว
  4. ระยะทางจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดปลายทาง 6 เมตร



- ขั้นนำไปใช้**
1. ครูให้นักเรียนแข่งขันการพุ่งไถลตัวคว่ำพร้อมกับเตะเท้า และหายใจ ระยะทางตามความกว้างของขอบสระ จากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง
  2. ให้นักเรียนแข่งขันครั้งละ 3 คน
  3. ครูเป็นผู้ให้สัญญาณเริ่ม นักเรียนคนใดสามารถไปถึงขอบสระอีกด้านหนึ่งได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ



**ขั้นสรุป**

ครู และนักเรียนร่วมกันสรุปผลการปฏิบัติ ดังนี้

1. การนำทักษะการเคลื่อนที่และการประสานงานในการว่ายน้ำที่ถูกต้องไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
2. ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานและเต็มความสามารถ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา
2. รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ
3. รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณราย ทวีพะประภา
4. รองศาสตราจารย์ กิติพงษ์ เทียนตระกูล
5. รองศาสตราจารย์ ศิริมาศ ไทยวัฒนา



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ประวัติผู้วิจัย

นายคมกฤช รัตตะมณี เกิดวันที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2509 ที่จังหวัดฉะเชิงเทรา สำเร็จการศึกษาในระดับประถมจาก โรงเรียนเซนต์หลุยส์ ฉะเชิงเทรา ระดับมัธยมศึกษาจาก โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ ฉะเชิงเทรา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงจาก วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี ปริญญาตรีจาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา ปีการศึกษา 2531 และเข้ารับการศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2542

ปัจจุบัน ทำการสอนอยู่ที่โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย