

ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส  
ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นางสาวภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT BY USING  
NEO - HUMANIST APPROACH ON EMOTIONAL QUOTIENT OF THE LOWER  
SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Miss Poranee Sirivisalsuwan

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

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University



หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดการเรียนรู้ผลศึกษาตามแนวคิดนีโอแมนนิส  
ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา  
ตอนต้น

โดย

นางสาวภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์

---

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

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

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุญานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาปชัย สุวรรณธาดา)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทณี หอมสนิท)

ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ : ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.  
(THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT BY USING NEO - HUMANIST APPROACH ON EMOTIONAL QUOTIENT OF THE LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ :  
รศ. ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 240 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 76 คน โรงเรียนวัดบางปะกอก กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 38 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ จำนวน 38 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 12 แผน และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยด้วยค่า "ที"

ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา.....หลักสูตร และการสอน.....ลายมือชื่อนิติ.....

สาขาวิชา.....สุขศึกษาและพลศึกษา.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา.....2554.....



# # 538 33814 27 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : PHYSICAL EDUCATION / NEO - HUMANIST / EMOTIONAL QUOTIENT

PORANEE SIRIVISALSUWAN : THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION  
LEARNING MANAGEMENT BY USING NEO - HUMANIST APPROCH ON  
EMOTIONAL QUOTIENT OF THE LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS.  
ADVISOR : ASSOC. PROF. JINTANA SARAYUTHPITAK. Ph.D., 240pp.

The purposes of this study were: 1) to compare the average score of the emotional quotient before and after implementation of the experimental group students and the control group students 2) to compare the average score of the emotional quotient after implementation between the experimental group students and the control group students. The sample was 76 students from the eighth grade of Watbangpakok School, Bangkok. Thirty - eight students in the experimental group were assigned to study under the physical education learning management by using neo-humanist and thirty - eight students in the control group were assigned to study with the conventional teaching method. The research instruments were composed of the learning activity plans using twelve physical education lesson plans using neo - humanist approach on emotional quotient and the test of emotional quotient which the reliability was 0.85. The data were analyzed by means, standard deviations, and t - test.

The research findings were follow :

1) The mean score of the emotional quotient of the experimental group students after learning were significantly higher than before learning at .05 level.

The mean score of the emotional quotient of the control group students after learning were significantly higher than before learning at .05.

2) The mean score of emotional quotient of the experimental group students after learning were significantly higher than the control group students at .05 level.

Department : Curriculum and Instruction

Student's Signature .....

Field of Study : Health and Physical Education

Advisor's Signature .....

Academic Year : 2011.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความสามารถของ รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธ พิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา ซึ่งช่วยให้คำแนะนำ ข้อคิด ดูแลเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะแนวทางต่างๆ เพื่อแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องให้สมบูรณ์มาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล ที่ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา และให้โอกาสผู้วิจัย ได้เข้าร่วมการอบรมเกี่ยวกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส อีกทั้งให้โอกาสผู้วิจัยเข้าสังเกตการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนอมาตยกุล ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้ข้อเสนอแนะและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยอย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้บริหารโรงเรียน คณาจารย์ของโรงเรียนวัดบางปะกอก ที่ให้ความร่วมมือตลอดระยะเวลาที่ทำการทดลอง และขอบคุณครอบครัวใหม่ที่ให้ความช่วยเหลือต่างๆ และขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ “ทุน ๑๐ ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณ “ทุนราชกรีฑาสโมสร” ที่ให้ทุนอุดหนุนการศึกษาตลอดระยะเวลาการศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบคุณน้องชาย น้องสาว และขอบคุณพี่ก้องที่ให้คำปรึกษาที่ดี ให้ความหวังใจ ให้กำลังใจที่ดี และได้ให้ความช่วยเหลือต่างๆ มาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ และคุณแม่ ผู้ให้กำเนิด ให้ชีวิต ให้การศึกษา ให้ความรัก ให้ความอบอุ่น ให้ความหวังใจ และให้กำลังใจที่ดีเยี่ยมเสมอมา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ ลูกสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตนี้ด้วยดี ลูกจึงขอเทิดทูนพระคุณนี้ไว้เหนือสิ่งอื่นใด ประโยชน์อันใดจะเกิดกับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จึงขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดามารดาของผู้วิจัย



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	10
การจัดการเรียนรู้พลศึกษา.....	12
แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส.....	19
ความฉลาดทางอารมณ์.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	42
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	45
ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45

บทที่	หน้า
กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	45
สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
กำหนดแบบแผนการทดลอง.....	51
ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	52
ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	54
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อน และหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ ได้รับการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษาโดยวิธีปกติ.....	57
ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลัง การทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พล ศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสโดยใช้กิจกรรมและของนักเรียนกลุ่ม ควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาโดยวิธีปกติ.....	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	69
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	75
สรุปผลการวิจัย.....	75
อภิปรายผลการวิจัย.....	77
ข้อเสนอแนะ .....	84
รายการอ้างอิง.....	86
ภาคผนวก.....	91
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	92
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	94
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	202

ภาคผนวก ง การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ.....	207
ภาคผนวก จ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	220
ภาคผนวก ช ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา.....	224
ภาคผนวก ฉ ภาพการดำเนินการจัดกิจกรรม.....	226
ภาคผนวก ฎ ภาพผลงานของนักเรียน.....	235
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	240

## สารบัญญัตราจ

ตารางที่		หน้า
3.1	ผลการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ.....	46
3.2	แบบแผนการทดลอง.....	52
3.3	ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	53
4.1	ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	57
4.2	ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	58
4.3	ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	60
4.4	ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	62
4.5	ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์.....	63

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
2.1	กรอบแนวคิดพื้นฐานในการวิจัย.....	41
3.1	ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	43
4.1	การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	64
4.2	การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	64
4.3	การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	64
4.4	การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทาง อารมณ์.....	65
4.5	การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทาง อารมณ์.....	66
4.6	การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	67

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 6 กำหนดให้การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ภูมิปัญญา และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติ เข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม รักความเป็นไทย มีทักษะการคิดวิเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542; สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549; กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

คุณภาพของประชากรในประเทศเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการบ่งชี้ว่าประเทศจะเจริญก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด ปัจจุบันประเทศไทยได้รับผลกระทบจากปัญหาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีและสังคมโลก ส่งผลให้การดำเนินชีวิตและสุขภาพของประชาชนยุ่งยากและซับซ้อนขึ้น การต่อสู้ดิ้นรนแข่งขันในทางสังคมและเศรษฐกิจทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต บุคลิกภาพ หรืออารมณ์ พบมากขึ้นกว่าในอดีต ซึ่งมีแนวโน้มจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น หากประชาชนในประเทศยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตมากที่สุดด้วยหนึ่ง ปัญหาที่เกิดจากจิตใจและอารมณ์จะก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการ ได้แก่ปัญหาการใช้ความรุนแรง การใช้สารเสพติด การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับวัย การมีพฤติกรรมความก้าวร้าว การติดเกมส์ การหนีเรียน การมีภาวะซึมเศร้า หรือแม้กระทั่งการฆ่าตัวตาย ฯลฯ การพัฒนาเยาวชนโดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนให้เป็นผู้มีคุณธรรม มีทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสันตินั้น ผู้สอนจะต้องพิจารณาปัญหาของผู้เรียนซึ่งเป็นวัยแห่งความคึกคะนอง อารมณ์อ่อนไหวง่าย ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร เจ้าทิฐิ อดดี ถือดี และต้องการแสวงหาอิสรภาพแต่ขาดทักษะการคิดหรือการควบคุมอารมณ์ จนบางครั้งทำให้ชีวิตต้องเดินบนทางเสียด

(กรมสุขภาพจิต, 2543; ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2555: ออนไลน์; พนม เกตุมาน, 2555: ออนไลน์)

จากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่น พบว่า ช่วงอายุของวัยรุ่นที่เกิดปัญหามากที่สุดคือวัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 14-16 ปี ซึ่งเป็นผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนวัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 10-13 ปี ซึ่งเป็นผู้เรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายพบว่าจะยังเชื่อฟังผู้ปกครอง หรือวัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 17-19 ปี ซึ่งเป็นผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจะเริ่มปรับตัวได้เนื่องจากมีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้มีความคิดสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงที่นำมาซึ่งปัญหาของวัยรุ่นตอนกลางที่เห็นได้ชัด อันดับแรกก็คือการขาดการนับถือตัวเอง หรือไม่รู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง รองลงมาคือสาเหตุที่เกิดจากครอบครัวแตกแยกทำให้ขาดความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นภายในครอบครัว รวมถึงเรื่องความล้มเหลวทางการเรียนของวัยรุ่น เมื่อเกิดความทุกข์ใจก็ไม่มีใครให้คำปรึกษาที่ดี ผลการศึกษาจึงพบว่าวัยรุ่นชายจะมีพฤติกรรมเสี่ยงในทุกเรื่องมากกว่าวัยรุ่นหญิง แต่จะมีเพียงบางเรื่องเท่านั้น ที่วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมเสี่ยงสูงกว่าวัยรุ่นชาย เช่น การเกิดภาวะซึมเศร้า หรือการเก็บตัว แม้ว่าวัยรุ่นหญิงจะอยู่ในภาวะซึมเศร้ามากกว่าวัยรุ่นชาย แต่ในประเด็นอัตราการคิดฆ่าตัวตายนั้น กลับพบว่าวัยรุ่นชายมีอัตราที่สูงกว่า ทั้งนี้เนื่องจากฮอร์โมนเพศชายที่มีความรุนแรงกว่า จะไปกระตุ้นให้สมองทำงานมากกว่านั่นเอง ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นดังกล่าวสามารถป้องกันแก้ไขได้ด้วยการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยสาระที่ 3 มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา (กรมสุขภาพจิต, 2543; หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551, 2551; ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2555: ออนไลน์; พนม เกตุมาน, 2555: ออนไลน์)

การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในโรงเรียนถือว่าเป็นวิชาหนึ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับผู้เรียนที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งในปัจจุบันระหว่างที่อยู่ในวัยกำลังเรียนและในวัยผู้ใหญ่หลังสำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนไปแล้ว ประเทศต่างๆ จึงมักเห็นความสำคัญของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาและกำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับตลอดหลักสูตรการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สำหรับประเทศไทยได้มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับสำหรับนักเรียนทุกคนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาและ

มัธยมศึกษามาเป็นเวลานานแล้ว ความมุ่งหมายหลักของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษาที่สำคัญมี 5 ประการดังนี้ คือ 1) เพื่อให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม 2) เพื่อให้ นักเรียนได้มีพัฒนาการด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ 3) เพื่อให้ นักเรียนได้มีความรู้และความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา 4) เพื่อให้ นักเรียนได้มีคุณธรรม และมีน้ำใจนักกีฬา และ 5) เพื่อให้ นักเรียนได้มีความรัก มีความสนใจในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อมิตรภาพและเพื่อความสนุกสนาน สำหรับในระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้น การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาควรจะต้องมีความต่อเนื่อง และมีระดับที่สูงต่อจากระดับประถมศึกษา ทั้งนี้โดยมุ่งให้นักเรียนได้เรียนรู้กิจกรรมที่ตนเอง มีความถนัดและมีความสนใจ สามารถที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะ กีฬาที่ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ความสามารถในการคิด ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ และความฉลาดทางอารมณ์ อย่างไรก็ตามแม้ว่าความมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา จะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ด้วย แต่ก็ยังพบว่า นักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษา ยังไม่สามารถควบคุมจิตใจและอารมณ์ได้มากพอที่จะป้องกัน พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้หรือหมายถึงนักเรียนเกิดความฉลาดทางอารมณ์ยังไม่สูง พอที่จะควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้นั้นเอง (Dalen, Deobold and Bennt, 1971; Greyson, 1973; Singer and Walter, 1974; ละเมียด กรยุทธพิพัฒน์, 2545; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548; หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551, 2551)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาและการใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยา เพราะเพิ่งได้รับความสนใจและยอมรับในความสำคัญ เดิมเคยเชื่อกันว่าความสามารถทางเชาวน์ ปัญญาหรือไอคิว คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ต่อมา นักจิตวิทยาเริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อความเข้าใจดังกล่าว เพราะไม่เชื่อว่าความสำเร็จ และความสุขในชีวิตของคนๆ หนึ่งจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางเชาวน์ปัญญาเพียงอย่างเดียว ปัจจุบัน มีงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อการดำเนินชีวิตมากกว่า ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา โดยพบว่า ไอคิว หรือความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การประสบความสำเร็จเพียงร้อยละ 20 เท่านั้น และไอคิวยังเป็นสิ่งที่มาจากพันธุกรรม



ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขณะที่อีคิว มีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิต การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุขมากกว่า อีกทั้งยังสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็ก การที่คนๆ หนึ่งจะมีความสุขทางอารมณ์ หรือมีอีคิวดี เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีนั้น ไม่ได้หมายความว่าคนๆ นั้นไม่ได้เป็นโรคจิต หรือโรคประสาท แต่หมายความว่าต้องเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวมีความสุขกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีชีวิตที่ราบรื่นสมดุล และสามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงในสังคมได้โดยไม่ขัดแย้ง คนที่มีอีคิวดี หรือมีความสุขทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจและจัดการความรู้สึกของตนเองได้ดี และยังสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ค่อยมีความขัดแย้งในจิตใจ ปรับตัวได้ดี กรมสุขภาพจิตได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ด้าน คือ 1) ดี 2) เก่ง และ 3) สุข (Goleman, 1995; Ledous, 1996; กรมสุขภาพจิต, 2543; ชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์, 2548; พนม เกตุมาน, 2555: ออนไลน์)

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความแตกต่างจากการจัดการเรียนรู้แบบทั่วไป ที่มักจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่างๆ หรือมีการพัฒนาเฉพาะด้านร่างกายและจิตใจระดับต้นๆ เท่านั้น แต่การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆ ส่วนประกอบของชีวิตผู้เรียนไปพร้อมๆ กัน ซึ่งแนวคิดนี้เป็นหลักการหนึ่งที่เหมาะสมและมุ่งส่งเสริมให้มนุษย์มีการพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกด้าน (Holistic Education)” สิ่งแวดล้อมและการศึกษาในวัยต้นๆ ของชีวิต มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อความเฉลียวฉลาด คุณธรรมและความสุขของคนเรา โดยเชื่อว่าความเก่ง ความฉลาด เป็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ แต่มนุษย์ดึงศักยภาพดังกล่าวออกมาใช้เพียงร้อยละ 5-10 เท่านั้น และเชื่อว่าความเป็นคนที่สมบูรณ์นั้นเกิดจากศักยภาพที่สำคัญ 4 ด้านคือ 1)ด้านร่างกาย (Physical) คือการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง 2)ด้านจิตใจ (Mental) คือการมีจิตใจดี มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเองได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดสร้างสรรค์ 3)ความมีน้ำใจ (Spiritual) คือการมีความรักให้กับคนอื่นในวงกว้าง ช่วยเหลือคนอื่นโดยที่ไม่หวังผลตอบแทน มีความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ และมีใจที่เปิดกว้าง 4)ด้านวิชาการ (Academic) คือการเป็นผู้มีความรู้ ศักยภาพที่สำคัญทั้งสี่ด้านคือหลักการสู่ความเป็นคนที่สมบูรณ์ การศึกษาที่ดีจะต้องจัดให้ครบทั้ง 4 ด้าน เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายคือความเป็นคนที่สมบูรณ์ นอกจากนี้การจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ทำในโรงเรียนฮิวแมนนิส จะต้อง

จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการ 4 ข้อ คือ 1) คลื่นสมองต่ำ 2) การประสานของเซลล์สมอง 3) ภาพพจน์ต่อตัวเอง และ 4) การให้ความรัก (Aloni, 2002; Ley and samuels, 1987; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2546)

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ส่งเสริมการพัฒนาคนให้สมบูรณ์และมีการนำศักยภาพในตัวคนมาใช้ ได้แก่ การศึกษาของสมศักดิ์ เจริญศรี เรื่องผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนนอกโรงเรียนแบบทางไกล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาของวีรเทพ ปทุมวัฒนา เรื่องการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟ่น อาร์ โควีสำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นต่อรูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการอยู่ในระดับมากที่สุด 2) ผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีอุปนิสัย 7 ประการหลังการทดลองสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงอุปนิสัย 7 ประการ หลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมร้อยละ 80 และการศึกษาของวรรณวิมล อภินิษฐ์ เรื่องผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่าผลจากงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมและการส่งเสริมทักษะด้านต่างๆ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ส่งผลที่ดีแก่ผู้เรียน จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจสำหรับการนำแนวการจัดการเรียนรู้นี้มาจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน โดยเน้นให้ผู้เรียนทุกคนมีความคิดด้านบวก รู้จักการให้ความรักกับตนเอง และรักทุกสิ่ง พัฒนาตนเองให้มีความสามารถ มองเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น (Varela, 2009; สมศักดิ์ เจริญศรี, 2543; วีรเทพ ปทุมวัฒนา, 2545; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553; วรรณวิมล อภินิษฐ์, 2546)

จากปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยสาระที่ 3 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์

สังคมและสติปัญญา และความสำคัญของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมาบูรณาการในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

### คำถามการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ
2. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

### สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 341,555 คน

## 2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** หมายถึง แนวคิดที่เน้นการพัฒนาของผู้เรียนในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้สมองทั้งสองซีกซ้าย และสมองซีกขวามีการพัฒนาอย่างเท่าเทียมกัน และสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้มากที่สุด โดยการนำหลักการพัฒนามนุษย์ 4 กิจกรรมมาใช้ ได้แก่ 1) การฝึกโยคะ 2) การทำสมาธิ 3) การใช้คำพูดในทางด้านบวก และ 4) การจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลาย

**การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส** หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยบูรณาการกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมตามหลักการพัฒนามนุษย์ของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้แก่ 1) การฝึกโยคะ 2) การทำสมาธิ 3) การใช้คำพูดในทางด้านบวก และ 4) การจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลาย มาเพิ่มเติมในขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 5 ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

**การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ** หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1)ขั้นเตรียม 2)ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3)ขั้นสาธิตและฝึกปฏิบัติ 4)ขั้นนำไปใช้ และ 5)ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ

**ความฉลาดทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเอง และผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และระงับการตอบสนองต่อความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญกับอุปสรรค และข้อขัดแย้งต่างๆ รู้จักขจัดความเครียด นำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้วัดโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์กลุ่มอายุ 12-17 ปีของกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85

**นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554

### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น
2. เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
3. เป็นแนวทางให้เกิดการศึกษาแนวใหม่ เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความฉลาดฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
  - 1.1 วิสัยทัศน์
  - 1.2 จุดมุ่งหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
  - 1.3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. การจัดการเรียนรู้พลศึกษา
  - 2.1 แนวคิด ปรัชญา หลักการ
  - 2.2 ความมุ่งหมายของการพลศึกษา
  - 2.3 หลักการสอนพลศึกษา
  - 2.4 การจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา
  - 2.5 ลำดับและขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา
- 3.แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
  - 3.1 หลักการและกระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
  - 3.2 การฝึกอาสนะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
  - 3.3 การสอนและพฤติกรรมของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
  - 3.4 นีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
4. ความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.1 ความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.2 หลักการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
  - 4.3 ปัจจัยสู่ความสำเร็จการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 (ศึกษาธิการ, 2551)

### 1.1 วิสัยทัศน์

มุ่งพัฒนาผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานที่ว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ โดยมุ่งเน้นทั้งด้านความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลก ยึดมั่นระบอบประชาธิปไตย มีความรู้และทักษะพื้นฐาน อีกทั้งจำเป็นต้องมีเจตคติที่ดีต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต

### 1.2 จุดหมาย สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

#### 1.2.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1.2.1.1 มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.2.1.2 มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

1.2.1.3 มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

1.2.1.4 มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

#### 1.2.2 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1.2.2.1 ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง

เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง และสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

1.2.2.2 ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

1.2.2.3 ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

1.2.2.4 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

1.2.2.5 ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขดังนี้

- 1) รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ 2) ซื่อสัตย์สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง
- 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย 8) มีจิตสาธารณะ



### 1.3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (วิชาการ, 2544)

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามแนวทางการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ประกอบด้วย 5 สาระ และ 6 มาตรฐานการเรียนรู้ ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 4.1 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

## 2. การจัดการเรียนรู้พลศึกษา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

### 2.1 แนวคิด ปรัชญา หลักการ

แนวคิด ปรัชญา หลักการ (Delbert and Celeste, 1962; Dalen, Deobold and Bennt, 1971; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) มีรายละเอียดดังนี้

ปรัชญาการพลศึกษา หมายถึง ค่านิยม หลักการ วิธีการและทฤษฎีต่างๆ ทางกรพลศึกษาที่ได้ผ่านการวิเคราะห์ การทดลอง การพิสูจน์และการกลั่นกรอง พิจารณาด้วยเหตุด้วยผล

อย่างละเอียดถี่ถ้วนเป็นอย่างดีและถูกต้อง ได้เป็นที่ยอมรับของวิชาพลศึกษาว่าสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการ ตลอดจนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ปรัชญาการพลศึกษาจึงถือว่าเป็นปรัชญาประยุกต์สาขาหนึ่ง เพราะเป็นปรัชญาที่เริ่มมาจากความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องที่เกี่ยวกับพลศึกษา ตลอดจนความพยายามที่จะนำแนวคิด ทางปรัชญามาวิเคราะห์ความรู้ต่างๆ ทางพลศึกษาให้มีความหมายและมีความเข้าใจในคุณค่าของพลศึกษาให้มีความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการเรียนรู้ปรัชญาการพลศึกษาตามปกติแล้ววิชาชีพนับแต่ละวิชาชีพนั้นย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์และปรัชญาในการจัด และการดำเนินการสำหรับวิชาชีพของตนเองไว้โดยเฉพาะ เพราะปรัชญาของวิชาชีพนั้นเป็นค่านิยม ยุทธศาสตร์หรือทฤษฎีที่ได้มีการทดลองและกลั่นกรองมาเป็นอย่างดีแล้ว ว่าเป็นสิ่งที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้การจัดและการดำเนินการของวิชาชีพนั้นเป็นผลดี และบรรลุผลตามจุดหมายปลายทางที่ได้วางไว้ สำหรับในวิชาชีพพลศึกษา ก็เหมือนกับวิชาชีพอื่นๆ ที่จำเป็นจะต้องมีปรัชญาในการจัดและดำเนินการโดยเฉพาะของตนเอง เพื่อให้การจัดและการดำเนินการได้ผลดี มีประสิทธิภาพและบรรลุผลตามจุดหมายปลายทางตามที่วางไว้ได้เป็นอย่างดีเช่นเดียวกัน ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า คุณค่าและประโยชน์ของการเรียนรู้และเข้าใจในยุทธศาสตร์และปรัชญาการพลศึกษาเป็นอย่างดีที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

ความรู้และความเข้าใจในยุทธศาสตร์และปรัชญาการพลศึกษา เป็นการช่วยให้ครูสามารถกำหนดทิศทางและแนวทางในการปฏิบัติงานในด้านพลศึกษาได้โดยถูกต้องและเป็นผลดีอย่างแท้จริง คือ จากการเรียนรู้และเข้าใจในยุทธศาสตร์และปรัชญาการพลศึกษาที่ถูกต้องและชัดเจนนี้ ทำให้ครูพลศึกษาสามารถที่จะกำหนดทิศทางหรือจุดหมายปลายทางของการจัดและดำเนินงานทางพลศึกษาได้อย่างถูกต้อง สามารถใช้จุดหมายปลายทางในการจัดและการดำเนินการ ตลอดจนการปฏิบัติงานต่างๆ เป็นไปตามจุดหมายปลายทางที่ได้วางไว้ด้วยดี ตัวอย่างเช่น ในการที่ครูพลศึกษาจะจัดหลักสูตรเพื่อให้นักเรียนเรียนในระดับหนึ่งระดับใดนั้น ครูก็สามารถที่จะวางจุดหมายปลายทางของหลักสูตรเพื่อให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการในด้านต่างๆ เป็นไปโดยถูกต้องตามยุทธศาสตร์ ขอบข่ายและปรัชญาการพลศึกษา การจัดการเรียนการสอนก็เช่นเดียวกัน ครูผู้สอนที่มีความรู้ความเข้าใจในยุทธศาสตร์และปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยให้กำหนดจุดประสงค์ของการเรียนรู้ เลือกกิจกรรม วิธีการเรียนการสอน ตลอดจนการวัดและประเมินผล และการให้คะแนนนักเรียนเป็นไปโดยถูกต้องและสอดคล้องกับยุทธศาสตร์

และปรัชญาการศึกษาอย่างแท้จริง การที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการศึกษาเป็นอย่างดีนั้น จะช่วยให้การจัดและการดำเนินการต่างๆ ทางพลศึกษาในทุกๆ ขั้นตอนเป็นไปโดยถูกต้อง การจัดการและการดำเนินการต่างๆ ทางพลศึกษาแต่ละขั้นตอนต่างๆ เหล่านี้ สามารถที่จะมีเหตุผลทางวิชาการพร้อมที่จะชี้แจงหรือเป็นหลักฐานในการอ้างอิงได้ และในขณะเดียวกันนั้นก็ช่วยทำให้การจัดการและการดำเนินการต่างๆ ในทางพลศึกษาเป็นผลดีและมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

2.1.1 การที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษามีความรู้ความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการศึกษาโดยถูกต้องเป็นอย่างดีนั้น จะช่วยทำให้ครูพลศึกษามีความเข้าใจกัน มีการฝึกกำลังกันและมีการประสานกันในการทำงานด้านต่างๆ ทางพลศึกษาได้ดี ทำให้การจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษามีความสอดคล้องกัน และเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เป็นผลทำให้การจัดการและการดำเนินการพลศึกษาเป็นผลดีและมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

2.1.2 การมีความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการศึกษาเป็นการช่วยทำให้มีการจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาเป็นไปตามขั้นตอนตามหลักการและปรัชญาการศึกษา และช่วยทำให้การจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาของโรงเรียนเป็นผลดียิ่งขึ้นตามที่ได้กล่าวมา ทำให้ผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา การจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาต่าง ๆ ได้ผลดีเป็นที่ประจักษ์ชัดแก่บุคคลอื่นๆ ได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งก็เท่ากับว่าเป็นการช่วยประชาสัมพันธ์ให้ครูคนอื่นๆ ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียน และประชาชนทั่วไปได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของบทบาทของการพลศึกษาในโรงเรียน ตลอดจนในระบบการศึกษามากยิ่งขึ้น ช่วยทำให้มีการส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมากยิ่งขึ้น

2.1.3 ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการศึกษา จะช่วยทำให้มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นไปโดยถูกต้องและเหมาะสมตามความรู้ ความสามารถ และความสนใจของนักเรียน ทำให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการตามหลักการของการพลศึกษาและตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่วางไว้ได้ดียิ่งขึ้น และครูก็สามารถที่จะทำการวัดและประเมินผลการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตลอดจนการให้คะแนนนักเรียนเป็นไปด้วยความยุติธรรมตามหลักการและสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่วางไว้เป็นอย่างดีเป็นรูปธรรม

2.4 ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการศึกษา จะช่วยทำให้ครูทราบขอบข่ายและลักษณะวิชาพลศึกษาที่แท้จริง ทำให้นักเรียนสามารถจัดสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก

ความสะดวก ตลอดจนอุปกรณ์และวัสดุการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ทำให้การเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.1.5 ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา นอกจากจะช่วยให้ครูมีความเข้าใจในบทบาทของวิชาพลศึกษาในหลักสูตรของโรงเรียนได้เป็นอย่างดีแล้วยังช่วยให้ครูพลศึกษามีความเข้าใจในความสัมพันธ์ของหลักสูตรวิชาพลศึกษากับหลักสูตรวิชาอื่นๆ ในโรงเรียนได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

2.1.6 ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา จะช่วยให้ครูพลศึกษาสามารถจัดการและการดำเนินการทางพลศึกษาในโรงเรียน ตลอดจนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาของโรงเรียน ตลอดจนหลักการและปรัชญาการศึกษาของชาติได้ดียิ่งขึ้น

2.1.7 ความรู้และความเข้าใจในหลักการและปรัชญาการพลศึกษา ทำให้ครูสามารถทำการประชาสัมพันธ์ถึงความสำคัญและคุณค่าของวิชาพลศึกษาในหลักสูตรของโรงเรียนแก่นักเรียน ครูสาขาวิชาอื่นๆ ผู้ปกครองนักเรียน ผู้บริหารโรงเรียน ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในโรงเรียน และประชาชนโดยทั่วไปได้ดีและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

## 2.2 ความมุ่งหมายของการพลศึกษา

ความมุ่งหมายของการพลศึกษา (Joan, 2000; Todorovich, 2001; ละเมียดกรยุทธพิพัฒน์, 2545)

### 2.2.1 เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย

เป็นการพัฒนาเกี่ยวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเจริญเติบโต ความอดทน และการประสานสัมพันธ์ในการทำงานของเซลล์ อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกาย

### 2.2.2 เพื่อพัฒนาการทักษะทางกายขั้นพื้นฐานและทักษะเพื่อนันทนาการ

เป็นการพัฒนาเพื่อเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นให้ถูกต้อง ทักษะการกีฬาและกิจกรรมเข้าจังหวะหรือทักษะเต้นระ การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆ และเพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นได้ด้วยความเชื่อมั่นและปลอดภัย

### 2.2.3 เพื่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์

สามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีวินัย และบังคับตนเองได้ให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องและสามารถยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักตนเอง มีความกล้าหาญ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีสติปัญญาที่ดีในการทำสิ่งต่างๆ

#### 2.2.4 เพื่อพัฒนาการทางด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์

รู้จักช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่ม รู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีความร่วมมือและสามัคคีในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

#### 2.2.5 เพื่อความสนุกสนาน

สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายด้วยความสนุกสนานและมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม ผ่อนคลายความตึงเครียดทางกายและอารมณ์โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษา

### 2.3 หลักการสอนพลศึกษา

หลักการสอนพลศึกษา (Delbert and Celeste, 1962; Charles and Constance, 1974; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527)

ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนวิธีการสอนต่างๆ เพื่อให้นักเรียนได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ ให้ครบทุกๆ ด้านทั้ง 5 ด้านควบคู่ไปพร้อมๆ กัน จึงจะสามารถกล่าวได้ว่าการสอนนั้นเป็นการเรียนการสอนที่มีความเป็นวิชาพลศึกษาที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงได้

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและถูกต้องตามหลักการของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละคาบ หรือในแต่ละชั่วโมงที่จะได้ผลสมบูรณ์ที่แท้จริงนั้น ครูจะต้องจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้บรรลุผลหรือได้มีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านควบคู่ไปพร้อมๆ กัน

2.3.1 ด้านสมรรถภาพทางกาย ให้นักเรียนได้มีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี และมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

2.3.2 ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้นักเรียนได้มีทักษะในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและที่ง่ายๆ สามารถนำไปเล่นในเวลาว่างตามอัธยาศัยของตนเองได้

2.3.3 ด้านความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในระเบียบและวิธีการเล่นเบื้องต้นที่ง่ายๆ และที่จำเป็น

2.3.4 คุณธรรมประจำตัว ให้นักเรียนได้มีคุณธรรม เช่น การมีระเบียบวินัย การมีน้ำใจนักกีฬา เป็นต้น

2.3.5 ด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไป

## 2.4 การจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา

การจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา (Charles and Constance, 1974; Greyson, 1973; Benjamin, 1956; วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2548)

เป็นการจำแนกตามหลักการจำแนกของบลูม (Bloom's Taxonomy of Educational Objectives) ได้มีการจำแนกเป็นพฤติกรรมทางด้านพุทธิพิสัยหรือด้านความรู้ (Cognitive Domain) ทางด้านเจตคติพิสัย (Affective Domain) และทางด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) แต่ในวิชาพลศึกษาเพื่อให้จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้แยกพฤติกรรมด้านเจตคติพิสัยออกไปอีกเป็นสองด้าน คือ เป็นด้านเจตคติและด้านคุณธรรม และแยกด้านทักษะพิสัยออกไปอีกสองด้าน คือ เป็นด้านทักษะการเล่นกีฬาและด้านสมรรถภาพทางกาย

การเรียนรู้ทางวิชาพลศึกษาจึงสามารถจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ออกได้เป็น 5 ด้าน ดังนี้

2.4.1 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสมรรถภาพทางกาย

2.4.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะการกีฬา

2.4.3 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านความรู้ความเข้าใจ

2.4.4 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณธรรม

2.4.5 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านเจตคติที่ดี

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละครั้งหรือในแต่ละชั่วโมงเรียนนั้น เป็นการเรียนการสอนที่ต้องช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในพฤติกรรมด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้าน ไปพร้อมๆ กัน เช่น ในขณะที่นักเรียนเรียนในชั่วโมงวิชาพลศึกษานั้น นักเรียนจะต้องได้ลงเล่นกีฬา ด้วยตนเองจริงๆ และเมื่อนักเรียนได้ลงเล่นกีฬาจริงๆ ด้วยตนเองแล้ว ผลที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันในขณะเดียวกันนั้น คือ 1) นักเรียนจะมีการออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น 2) นักเรียนจะได้ฝึกหัดเล่นกีฬา ทำให้มีทักษะการกีฬาดีขึ้น 3) นักเรียนจะได้ปฏิบัติจริงในวิธีการเล่นกีฬา ทำให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬามากขึ้น 4) นักเรียนเกิดคุณธรรมจริยธรรมในการปฏิบัติ และ 5) นักเรียนจะได้เล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ดี ทำให้มีความรัก เห็นความสำคัญและเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ทำให้มีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันต่อไป

## 2.5 ลำดับและขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

ลำดับและขั้นตอนของกระบวนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

กระบวนการจัดการเรียนการสอนที่นักเรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เป็นสำคัญ โดยในขณะที่นักเรียนได้ลงเล่นกีฬาจริงด้วยตนเองนั้น นักเรียนก็จะเกิดการเรียนรู้ และมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านทักษะการกีฬา 3) ด้านความรู้ความเข้าใจ 4) ด้านคุณธรรมจริยธรรม และ 5) ด้านเจตคติ ควบคู่กันไปพร้อมๆ กัน ในกระบวนการจัดและดำเนินการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นจะต้องเป็นตามลำดับขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนที่ประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ ในแต่ละขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

### 2.5.1 กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ

กระบวนการของการเตรียมร่างกายและจิตใจของนักเรียนทุกครั้ง ก่อนที่จะมีการเรียนวิชาพลศึกษา นับว่าเป็นกระบวนการที่มีความจำเป็นและสำคัญมาก คือ 1) ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีความพร้อม และจิตใจของนักเรียนมีการตื่นตัว 2) ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตัวพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ จากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรือเกิดการพลิกแพลงของข้อต่อได้

### 2.5.2 กระบวนการสร้างความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติในสิ่งที่เรียนได้

กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ครูช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องหลักการ วิธีการ ระเบียบ กติกาการเล่นและข้อตกลง อีกทั้งยังเห็นคุณค่าและประโยชน์ ที่สำคัญและจำเป็นของกีฬาและกิจกรรมที่จะสอน สามารถปฏิบัติและเล่นกิจกรรมเหล่านั้น ด้วยความปลอดภัยและด้วยความสนุกสนาน

### 2.5.3 กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน

กระบวนการนี้นับว่าเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพราะว่าเป็นกระบวนการที่จะทำให้นักเรียนได้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้เคยเรียนรู้มาแล้ว ในกระบวนการก่อนๆ มาใช้เล่นเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในสภาพการณ์จริง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้จริง ได้มีประสบการณ์จริง และได้มีพัฒนาการในด้านต่างๆ ตามที่จุดประสงค์ การเรียนรู้ได้วางไว้อย่างแท้จริง และการที่นักเรียนจะมีความรัก ความชอบ เห็นคุณค่าของการเล่น กีฬาหรือการออกกำลังกายและมีความผูกพันกับการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

ในภายภาคหน้าต่อไปอีกหรือไม่ มากน้อยเพียงใดนั้น จะขึ้นอยู่กับบรรยากาศและประสบการณ์จริงที่นักเรียนได้รับการจัดการเรียนการสอนของกระบวนการนี้เป็นสำคัญ

#### 2.5.4 กระบวนการสรุป ประเมินผล และสรุปปฏิบัติ

แม้กระบวนการนี้เป็นกระบวนการสุดท้ายของการเรียนการสอน แต่ก็นับว่าเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญของการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก เพราะเป็นกระบวนการที่ครูได้สรุปและประเมินผลของการเรียนการสอนที่ผ่านมาให้นักเรียนได้ทราบ เพื่อปรับปรุงในสิ่งต่างๆ ที่ยังไม่ดีให้ดีขึ้น หรือในสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นต่อไป สิ่งที่ได้ครูได้แจ้งให้นักเรียนทราบจะมีทั้งในด้านการเล่น วิธีการเล่น พฤติกรรมการแสดงออกของผู้เล่นที่เกี่ยวกับระเบียบและกติกาการเล่น และการมีน้ำใจนักกีฬา ทั้งในระหว่างการเล่น หลังจากการเล่นเมื่อเป็นผู้ชนะ หรือหลังจากการเล่นเมื่อเป็นผู้แพ้ และที่ครูเห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้ดีขึ้น หรือที่ดีอยู่แล้วให้ดีขึ้นต่อไป และในขณะเดียวกันนักเรียนได้มีเวลาพักก่อนที่นักเรียนจะได้ทำความสะอาดร่างกาย เพื่อเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวให้พร้อมที่จะเข้าเรียนในวิชาอื่นต่อไป

### 3. แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

#### 3.1 หลักการและกระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

หลักการและกระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Ley and Samuels, 1978; เกียรติวรรณ, 2546)

##### 3.1.1 หลักการ

สิ่งแวดล้อมและการศึกษาในวัยต้นๆ ของชีวิต มีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่งต่อความเฉลียวฉลาด คุณธรรมและความสุขของคนเรา โดยเชื่อว่าความเก่ง ความฉลาด ซึ่งเป็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ แต่มนุษย์ดึงศักยภาพดังกล่าวออกมาใช้แค่ 5-10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ทั้งๆ ที่มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพตัวเองได้สูงสุดมากกว่านี้ และเชื่อว่าความเป็นคนที่สมบูรณ์นั้นเกิดจากศักยภาพที่สำคัญ 4 ด้าน คือ

3.1.1.1 ร่างกาย (Physical) จะต้องแข็งแรง

3.1.1.2 จิตใจ (Mental) ถ้ารูปร่างดีแข็งแรง แต่จิตใจไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ได้ ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ก็ไม่มีประโยชน์

3.1.1.3 ความมีน้ำใจ (Spiritual) มีความรักให้กับคนอื่นในวงกว้าง ช่วยเหลือคนอื่นโดยที่ไม่หวังผลตอบแทน มีความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ และมีใจที่เปิดกว้าง



3.1.1.4 วิชาการ (Academic) ถ้าไม่มีวิชาการ ไม่มีความรู้ ก็จะไม่มีความรู้ที่จะทำอะไรมาบำรุงตัวเอง

### 3.1.2 กระบวนการ

เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายความเป็นคนที่สมบูรณ์ กิจกรรมที่ทำในโรงเรียนนี้โออีวแมนนิสจะต้องสอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ คลื่นสมองต่ำ การประสานของเซลล์สมอง ภาพพจน์ต่อตัวเอง และการให้ความรัก ซึ่งต้องไปด้วยกัน เด็กจึงจะไปในทิศทางที่ดี

3.1.2.1 คลื่นสมองต่ำ นักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดคลื่นสมอง ซึ่งสามารถตรวจพบว่าประสิทธิภาพการทำงานของคนเราจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่เราส่ง ยิ่งต่ำลงมากเท่าไรจะยิ่งมีประสิทธิภาพดีขึ้นเท่านั้น เพราะเราจะมีความสงบทางจิตใจ อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิดสร้างสรรค์สูง เกิดสมาธิ จิตใจเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก กิจกรรมจึงต้องสร้างให้เด็กเกิดภาวะคลื่นสมองต่ำมากที่สุด เช่น ก่อนเข้าห้องเรียน เด็กๆ ได้มีการฝึกปฏิบัติโยคะ และการทำสมาธิ อันถือเป็นการเตรียมความพร้อมให้เขาเรียนหนังสือได้อย่างสบายใจ และมีความสุขในการรับรู้ โยคะและสมาธิจะช่วยให้อึดถึกเหนียวและประสาทผ่อนคลายขณะเด็กทำโยคะจิตใจเขาจะเป็นหนึ่งเดียว เรื่องอะไรที่วุ่นวายจะค่อยสงบลงๆ การเล่นนิทาน การกอด เสียงเพลง และทำที่ คำพูดจากคนรอบข้าง ก็มีส่วนทำให้คลื่นสมองต่ำได้ ถ้าเด็กอยู่ใกล้คนคลื่นสมองต่ำ เขาก็จะต่ำด้วย แต่ถ้าใกล้คนที่คลื่นสมองสูง อารมณ์ของเขา ก็พลอยรุนแรงสูงตามไปด้วย ดังนั้น บทบาทของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ ครูต้องอารมณ์เย็น ยิ้มแย้ม แจ่มใส พูดจาไพเราะ พูดให้กำลังใจ และไม่พูดในแง่ลบ อาหารการกินก็มีส่วนต่อคลื่นสมองของคนเราด้วยเช่นกัน ยิ่งถ้าเป็นอาหารธรรมชาติมากเท่าไร จะยิ่งส่งผลดีเท่านั้น อาหารที่โรงเรียนจึงเป็นแบบกึ่งมังสวิรัติไม่กินเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น หมู เนื้อ แต่กินเนื้อสัตว์เล็กตั้งแต่ไก่ลงมา เน้นผัก ผลไม้ นมและดื่มน้ำมากๆ

3.1.2.2 การประสานของเซลล์สมอง เราเคยเชื่อว่าความฉลาดมาจากพันธุกรรม พ่อเก่ง แม่เก่ง ลูกจะออกมาเก่ง แต่แนวคิดนี้โออีวแมนนิสมีความเห็นต่างออกไป จากนั้น โดยเชื่อว่าความฉลาดสามารถฝึกฝนกันได้ ไม่ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ แต่ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมมากกว่า ซึ่งช่วยทำให้เซลล์สมองประสานกันมากขึ้นเรื่อยๆ การที่คนไหนจะฉลาดหรือไม่ฉลาดเกิดจากเซลล์สมองประสานเข้าด้วยกันหรือที่เรียกว่าเซลล์ประสานประสาท ถ้าใครมีมาก คนนั้นจะเฉลียวฉลาด เรียนรู้เรื่องสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว อย่างเรามีเพื่อน ทำไมบางคนอ่านหนังสือสิบนาที จำได้หมดแล้วเรากลับจำไม่ได้ มีการค้นพบว่าเซลล์ประสานประสาทจะขยายตัวได้ดี เมื่อมือกับเท้าของเราทำงานมาก เพราะปลายประสาทจะอยู่ตรงส่วนนี้มาก ฉะนั้นแนวคิดนี้

จึงให้เด็กเรียนๆ เล่นๆ เด็กต้องได้มีการเคลื่อนไหว ดังนั้นกิจกรรมจึงมุ่งให้เด็กได้ออกนอกห้อง ได้ปีนป่าย ได้วิ่งเล่น เพื่อให้มือกับเท้าทำงานมากที่สุด นิโฮอิวแมนนิสจะไม่เชื่อเรื่องให้เด็กเรียน อย่างเดียว หรือเล่นอย่างเดียว เพราะในช่วง 3-6 ปี จะเป็นช่วงที่สมองของคนเราเจริญเติบโตมากที่สุด ถ้าไม่ให้เรียนเสียเลย แล้วมาเรียนตอน 7-8 ขวบจะยิ่งเข้าไป ดังนั้นจึงต้องเรียนบ้าง โดยกระจายให้เหมาะสม และใช้วิธีการที่จูงใจให้เด็กเรียนรู้ด้วยคลื่นอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำมากที่สุดส่วนวิธีการสอนแม้เป็นนามธรรม แต่ก็มีวิธีจูงใจอย่างมีระบบ จากรูปธรรมง่ายๆ ไปสู่ สิ่งที่เป็นรูปธรรมยากๆ แล้วจึงค่อยไปสู่นามธรรมโดยที่เด็กแทบจะไม่ต้องรู้ตัวเลย เช่น แทนที่เด็ก จะต้องท่องตัวอักษรต่างๆ เขาก็จะรู้จักเจ้าตัวพวกนี้ผ่านเกม โดยวิ่งไปตามพื้นห้องให้เป็น รูปตัวอักษร ทำตัวเองให้เป็นรูปนั้น หรือเล่นเกมบัตรคำสนุกๆ และแทนที่จะต้องหลับหูหลับตาท่อง ตัวเลขมากมาย แต่พวกเขาจะได้เรียนรู้จากการใช้ของจริง เช่น นับตัวเลข จากลูกบิดหอย หรือผลไม้ ถ้าหากจะเรียนสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ครูก็จะพาพวกเขาไปสัมผัส กับประสบการณ์จริงนอกห้องเรียน อาจพาไปดูปลาในบ่อ พาไปรู้จักสัญญาณไฟจราจรริมถนน เป็นต้น

3.1.2.3 ภาพพจน์ของตัวเอง (SELF CONCEPT) ความรู้สึกที่คนเรามีต่อตัว เรา ตามหลักจิตวิทยาสมัยใหม่ พบว่าความรู้สึกที่มีต่อตัวเราจะส่งผลไปถึงความรู้สึกที่เรามีต่อคนอื่นด้วย ถ้าเรารู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง เราก็จะไม่เชื่อมั่นคนอื่น ความรู้สึกที่มาจากตัวเรามันมาจาก ประสบการณ์สัมผัสทั้งห้าที่เป็นตัวบันทึก โดยเฉพาะทางตากับทางหู เป็นเรื่องของจิตใต้สำนึก ซึ่งวัยเด็ก เป็นวัยที่รับรู้สูงที่สุด ถ้าจิตใต้สำนึกบันทึกไว้แต่เรื่องด้านลบ ได้ยินคนรอบข้างพูดเรื่อยๆ ว่าไม่เก่ง ชน เด็กเติบโตขึ้นก็จะกลายเป็นคนที่ไม่เก่ง ชน ชุ่มซำม เมื่อภาพพจน์ที่มีต่อตัวเองเป็นลบ พฤติกรรมที่ออกมา ก็จะเป็นลบด้วย ดังนั้นบทบาทของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ (กรณีเดียวกับเรื่อง คลื่นสมองต่ำ) เชื่อว่าพฤติกรรมของครูคือบทเรียนที่ดีที่สุดของเด็ก เช่น ถ้าครูไม่กินผัก เด็กก็จะไม่กินผัก ถ้าครูพูดจาไพเราะ เด็กก็จะพูดจาไพเราะ แนวคิดนี้ไม่เชื่อว่าทำอย่างที่ครูสอน แต่อย่าทำอย่างที่ครูทำ ดังนั้นคนเป็นครูที่ดีจึงต้องสมบูรณ์พร้อมทั้งพฤติกรรมส่วนตัวและเทคนิค การสอนด้วย เด็กจึงจะเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ

3.1.2.4 การให้ความรัก เปรียบเสมือนกับแก้วน้ำ ถ้าความรักของเด็กคนนั้น เต็ม มันย่อมไหลเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่น ตรงกันข้ามถ้าความรักของเขามีเพียงค่อนแก้ว เขาย่อมเรียกร้อง ต้องการการแสดงความออกซึ่งความรักแก่เด็กที่จะทำให้เขาได้รับความรักเต็มเปี่ยม วิธีที่จะได้ความรัก ได้แก่ 1) รอยยิ้ม ตามหลักจิตวิทยา การยิ้มคือการยอมรับในความเป็นมนุษย์ 2) คำชม การนำ เอาข้อดีมาพูด 3) การสัมผัส ในเด็กวัย 3-6 ขวบต้องการสิ่งนี้มาก 4) สวัสดิ์ เป็นหลักโยคะทาง

ตะวันตก ท่านมัธการจะมีความหมายคือ ยกขึ้นข้างบนแปลว่า สวัสดิ์ความดีงามในตัวท่าน ยกระดับออกแปลว่า สวัสดิ์ความดีงามในตัวเรา โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิส จึงปลูกฝังในเรื่องเหล่านี้ การยกมือสวัสดิ์ การขอบคุณ การขอโทษ เด็กสวัสดิ์ครู ครูสวัสดิ์ตอบ ทำให้เด็กรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า และ 5) การสบตา เป็นการแสดงความรู้สึกดี ๆ ซึ่งกันและกัน เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง จะสบตากับคนอื่นได้อย่างมั่นอกมั่นใจ

สรุปได้ว่าหลักการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นหลักการในเรื่องการพัฒนาคน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นโดยอาศัยศักยภาพที่สำคัญ 4 ด้าน คือ ร่างกาย (Physical) จิตใจ (Mental) ความมีน้ำใจ (Spiritual) และวิชาการ (Academic) ส่วนเป้าหมายของกระบวนการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสความเป็นคนที่สมบูรณ์ โดยกิจกรรมที่จัดจะต้องสอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ คลื่นสมองต่ำ การประสานของเซลล์สมอง ภาพพจน์ต่อตัวเอง และการให้ความรัก

### 3.2 การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การฝึกสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (สมศักดิ์ เจริญศรี, 2543; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2546)

การมีสมาธิ (Concentration) เปรียบเสมือนพื้นฐานสำคัญของการแสวงหาความรู้ เพราะคนที่สามารถควบคุมจิตใจตนเองให้มีสมาธิเป็นอย่างดี ย่อมสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ดังนั้นในระบบการศึกษาของเรา ควรฝึกให้นักเรียนรู้จักการมีสมาธิควบคู่ไปกับการให้ความรู้ด้านวิชาการต่างๆ เพราะการมีสมาธิจะช่วยให้เรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อการพัฒนาชีวิตในทุกๆ ด้านได้ดียิ่งขึ้น แนวคิดหลักในการทำสมาธิเพื่อให้นักเรียนมีจิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่คือ “เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้นหรือเป็นเช่นนั้น” ซึ่งเป็นแนวคิดที่นักจิตวิทยาในปัจจุบันได้ยอมรับแล้ว การบริหารร่างกายแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโยคะ (Yoga) นักปราชญ์อินเดีย (โยคี) ในสมัยโบราณคิดค้นขึ้นต้องกระทำอย่างซ้ำๆ ให้สัมพันธ์กับการหายใจและต้องมีสมาธิ จึงเป็นการฝึกการหายใจ (Abdominal Breath Exercise) ฝึกสมาธิและออกกำลังกายไปพร้อมๆ กัน การฝึกอาสนะจะมีการเคลื่อนไหวอย่างอ่อนโยนผสมกับการสูดลมหายใจลึกๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกายเป็นเวลานาน ทำให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทผ่อนคลายยิ่งขึ้น ทำให้คลื่นสมองของคนเราที่เป็นคลื่นเบต้าค่อยๆ ปรับความถี่ช้าลงราบเรียบมากขึ้นจนเป็นคลื่นอัลฟา ประโยชน์ของอาสนะประการแรกคือ สามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้ การทำสมาธิตามแนวคิดของนีโอฮิวแมนนิสฝึกทำสมาธิควรนั่งในท่าที่ทำให้ร่างกาย

ผ่อนคลายมากที่สุด (ทำดอกบัว) หลังตาแล้วเอามือประสานกันไว้ที่ตัก และภาวนาเป็นภาษาสันสกฤตอยู่ในใจว่า Baba Nam Kevalam (บาบานัม เควอานลัม) ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า love is every where หรือความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง การทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนี้ เพื่อขจัดอารมณ์ด้านลบต่างๆ เช่น ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยาออกไปจากจิตใต้สำนึกประกอบด้วยการฝึกปรับคลื่นสมองของตัวเอง เราสามารถเพิ่มพลังแห่งความรักในจิตใต้สำนึกของเรา การฝึกปรับคลื่นสมองของตัวเอง เราสามารถเพิ่มพลังแห่งความรักในจิตใต้สำนึกของเราดังนี้ เปิดเทปเพลง Celestial Kiirtan โดยร้องเพลงคลอไปในใจ 5-10 นาที ขณะที่ร้องคิดถึงแต่ความหมายของคำว่า Baba Nam Kevalam สมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะทำให้คลื่นเบต้า (Beta Wave) มีจังหวะช้าและแน่นอน ในไม่ช้าผู้ทำสมาธิก็จะเข้าสู่ภาวะสงบเยือกเย็น ผู้ทำสมาธิแต่ละคนได้พลังแห่งความสงบและความรักจากคนรอบข้าง และการทำสมาธิร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยเฉพาะร่วมกันกับผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน จะช่วยทำให้เราทำสมาธิได้ง่ายขึ้น เพื่อให้เราสามารถทำสมาธิตามลำพังได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่าการมีสมาธิที่ดีเป็นการช่วยให้คนทุกคนสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ในการทำสมาธิควรจะทำสมาธิในท่าทางที่ผ่อนคลายที่สุด เพื่อที่จะได้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติ อีกทั้งการทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเป็นการฝึกการควบคุมตนเอง ปรับคลื่นสมองของผู้ปฏิบัติให้ต่ำลง ควรคิดทำด้านบวก และเป็นการเพิ่มพลังความรักเข้าสู่ร่างกาย

### 3.3 การสอนและพฤติกรรมของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การสอนและพฤติกรรมของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Aloni, 2002; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2546; สมศักดิ์ เจริญศรี, 2543)

การจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะต้องฝึกให้เด็กรู้จักมีระเบียบวินัย โดยอาศัยวิธีการต่างๆ คือ การให้รางวัล การคิด และพูดในสิ่งที่ดีเสมอ (Be positive) และเปลี่ยนแปลงการใช้พลังงานของเด็กจากการใช้พลังงานไปในทางที่ไม่ถูกต้องให้ไปในทางที่ดี ครูในการศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากครูจะต้องเป็นแรงบันดาลใจและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก โดยจะต้องปลูกฝังศีลธรรมจรรยาที่ดีให้กับเด็กผ่านการประพฤติตนที่ดีของตนเอง จะต้องเป็นครูแบบที่ “ปลูกความกระหายในการเรียนรู้ให้กับจิตใจของเด็กๆ ครูแบบนี้โอฮิวแมนนิสจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กได้เลียนแบบ และเลือกทำเฉพาะในสิ่งที่ต้องการให้เด็กทำเท่านั้น ครูต้องประณตมีคุณสมบัติต่างๆ

ที่ละเอียดอ่อนต่อมนุษยชาติ คุณต้องเป็นคนเข้มแข็ง ยืนหยัดในความถูกต้องการให้บริการสังคม อย่างไม่เห็นแก่ตัว มีบุคลิกภาพของการจูงใจและเป็นผู้นำ คุณต้องยกย่องให้กำลังใจเด็ก ให้แรงเสริมทางบวกกับเด็กที่มีความประพฤติดี ไม่ยกย่องชมเชยเด็กคนเดียวกันตลอดเวลา ไม่นำเด็กคนหนึ่งไปเปรียบเทียบกับเด็กอีกคนหนึ่ง ไม่สัญญากับเด็กในสิ่งที่ครูไม่สามารถทำได้ ซึ่งครูจะต้องสอนโดยการให้ความรักและตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ไม่ใช้การดูด่าว่ากล่าวหรือตี โดยใช้อารมณ์ การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งประกอบไปด้วยการทำสมาธิ การฝึกโยคะ การเดินเกาซิกิ การให้ความรัก การให้พลังในรูปแบบคำชมเชย ของชวัญ กำลังใจ สอดคล้องกับ B.F. Skinner ได้กล่าวถึงสิ่งที่ท่านเรียกว่า “การสอน” ตามทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มกระตุ้น การตอบสนอง (Stimulus – response) หรือกลุ่มทฤษฎีการวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ว่า การสอน หมายถึง เพียงการจัดการเกี่ยวกับกำลังใจเสริมต่างๆ ตามที่โอกาส จะอำนวย “Teaching is simply the arrangement of contingencies of reinforcement” ตามทัศนะบางกลุ่ม การวางเงื่อนไขการกระทำนั้น พฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตในการเรียนรู้สามารถ ควบคุมพฤติกรรมได้ โดยอาศัยการปรับสภาพการณณ์และวางเงื่อนไข การกระทำวิธีการวางเงื่อนไข หรือปรับสภาพการณณ์อาศัยสิ่งที่เรียกว่ากำลังใจเสริม (reinforcement) ในการตกแต่งพฤติกรรม เพราะการเรียนรู้เป็นกระบวนการซึ่งพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงโดยการตกแต่งพฤติกรรม หรือการควบคุม สิ่งที่เรียกว่า เป็นตัวกำลังใจเสริมสำหรับมนุษย์นั้น ได้แก่ คำชมเชย ของชวัญ ฯลฯ ในด้านการสอนตามกลุ่มทฤษฎีการกระตุ้น ตอบสนองนั้น หน้าที่ของผู้สอนจะดังนี้ 1) สร้าง แรงจูงใจในตัวผู้เรียนและทำหน้าที่ควบคุมแรงจูงใจนั้น 2) จัดสิ่งเร้าเพื่อป้อนให้แก่ผู้เรียน และ 3) กำลังอันใดจะก่อให้เกิดพฤติกรรมได้ในสภาวะการณณ์ใดบ้าง

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) กล่าวว่า ครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะต้อง มีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใส มีความคิดที่ดี พุดดี และการกระทำแต่สิ่งที่ดีที่เกิดคุณประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น มีความรักความเมตตาให้กับเด็กทุกคน และครูจะต้องมีความประพฤติเป็น แบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก ดังนั้นบทบาทของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่ควรปฏิบัติมีดังนี้

1) ครูต้องกระทำตนให้แบบอย่างที่ดีในเรื่องที่สอนไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม วาจา ความคิด พฤติกรรมและการสอนที่สอดคล้องกันจะทำให้เด็กไม่สับสนในการที่มีครูเป็นแบบอย่าง

2) ครูต้องใช้คำพูดที่มีความหมายในทางที่ดีกับเด็กเสมอและขณะที่พูดกับเด็ก ต้องมองตาเด็ก นักจิตวิทยาแนวใหม่ (นีโอฮิวแมนนิส) ให้ความสำคัญอย่างมากกับการพูด

ด้านบวก ความคิดความใฝ่ฝันด้านบวก เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ที่จิตใต้สำนึก และส่งผลให้ชีวิตของคนเราเป็นไปในทิศทางที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้

3) ครูต้องยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ เพราะการมีจิตใจที่ดีมีความสุข สร้างความรัก ความอบอุ่นให้กับเด็ก ช่วยให้เด็กมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใสอารมณ์ดีและมีความสุขตามครู

4) ครูต้องสัมผัสเนื้อตัวเด็กเนื่องจากแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้ยอมรับว่าการกอด เป็นพื้นฐานที่จำเป็นของมนุษย์ เพราะการกอดสัมผัสนั้นมีความสำคัญ คือ ฮีโมโกลบินในเลือด จะสูงขึ้น และช่วยให้หายจากความรู้สึกหดหู่ เพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า อ่อนเยาว์ และแข็งแรงขึ้น

5) ครูต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารร่างกายในท่าอาสนะ การบริหารร่างกายในท่าอาสนะ เป็นท่ากายบริหารที่ง่าย ๆ และมีรูปแบบแน่นอน ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยรักษาสุขภาพกายด้วยการกระตุ้นการหมุนเวียนของกระแสโลหิต เพิ่มความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการนวดอวัยวะภายในให้แข็งแรงและบริหารต่อมไร้ท่อ การทำท่าอาสนะยังช่วยให้จิตใจของคนเรา สงบ เบิกบาน และสดใสขึ้นอีกด้วย เมื่อเรามีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ การพัฒนาร่างกายและจิตใจก็เป็นได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการฝึกโยคะอาสนะอย่างสม่ำเสมอ เปรียบเสมือนการสะสมพลังงานภายในสำหรับนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองไปสู่ความมีจิตใจในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายในการพัฒนาชีวิต

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่าการสอนของครูและพฤติกรรมของครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ครูเป็นบุคคลสำคัญที่เป็นดั่งต้นแบบให้แก่เด็ก ครูจะต้องสอนสนุก ให้เกียรติเด็ก ทำให้เด็กเป็นคนมีระเบียบวินัย เชื้อมั่นในตนเอง และมีน้ำใจ พร้อมๆ กับเก่งในวิชาที่เรียนนั้น ครูตามแนวคิดนี้จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กได้เลียนแบบและเลือกทำเฉพาะสิ่งที่ต้องการให้เด็กทำ ครูต้องประเมินตีคุณค่าสมบัติต่างๆ ที่ละเอียดอ่อนต่อมนุษยชาติ

### 3.4 นีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

นีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Ley and Samuels, 1987; Ledous , 1996; Jensen, 1998; Aloni, 2002; จินตนา สราวุธพิทักษ์, 2551; เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2553)

ผู้ให้กำเนิดแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส หรือมนุษยนิยม คือ พีอาร์ ชาร์การ์ เป็นนักปราชญ์ นักจิตวิทยา และนักการศึกษาผู้ยิ่งใหญ่ชาวตะวันออก เป็นผู้คิดค้นแนวคิดมนุษยนิยมแนวใหม่นีโอฮิวแมนนิส พีอาร์ ชาร์การ์ มองมนุษย์ด้วยสายตาที่คล้ายกับมาสโลว์ และโรเจอร์ส ว่ามนุษย์มีศักยภาพแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่ในตัวด้วยกันทุกคน มนุษย์จึงมี

ความสำคัญ มีคุณค่าเหนือสิ่งอื่นใดๆ ทั้งสิ้น โดยพื้นฐานของจิตใจแล้วมนุษย์มีความดีงาม มีคุณค่า ใฝ่รู้ มีความต้องการจากภายในที่จะพัฒนาตัวเองไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

การศึกษามีหน้าที่ในการช่วยพัฒนาศักยภาพแฝงเร้นที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์แต่ละคน ออกมาให้ได้สูงที่สุด การที่คนเรามีปัญหา เกิดความเฉื่อยชา ไม่อยากที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไม่มีความสุข และทำสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ เป็นผลมาจากสภาพแวดล้อม และการอบรมสั่งสอนที่ไม่ถูกต้องที่ถูกบันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกของคนๆ นั้น สามารถแบ่งโครงสร้างทางจิตของคนเรา ตามแนวคิดของฟิอาร์ ชาร์การ์ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) จิตสำนึก ประกอบไปด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า มีหน้าที่รับรู้ นึกคิด และสั่งการ 2) จิตใต้สำนึก มีหน้าที่บันทึกข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้งห้า 3) จิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นแหล่งความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ ความรัก ความเมตตา และความสุขที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์ จิตเหนือสำนึกของมนุษย์จะทำงานต่อเมื่อคนเรา อยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายอย่างลึก หรือคลื่นสมองต่ำ

การศึกษาที่ถูกต้องจะต้องมีหน้าที่พัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน (Holistic Education) คือ ทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก มิใช่เป็นแค่ ขบวนการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาจากผู้สอนไปสู่ผู้เรียน เป้าหมายสูงสุดของการศึกษาในทัศนะของฟิอาร์ ชาร์การ์ จะต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้กลายเป็นคนที่ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข การจัดการศึกษาจะต้องเป็นไปแบบมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การศึกษาควรประกอบด้วยเรื่องต่างๆ ดังนี้

### 3.4.1 การสร้างบรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ

นักจิตวิทยาการศึกษาปัจจุบันยอมรับแล้วว่า อารมณ์ และความรู้สึกของเรา มีผลต่อการเรียนรู้เป็นอย่างมาก คนเราจะมีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้สูงสุด เมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะผ่อนคลายที่สุด ปราศจากความตึงเครียด และปราศจากความวิตกกังวล จะสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้สูงสุด และไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ หรือเรียกว่าสภาวะคลื่นสมองต่ำ

ในประเทศบัลแกเรียได้มีการพัฒนาการเรียนการสอนแบบใหม่ที่เรียกว่า Super Learning หรือ Suggestopedia โดยให้นักเรียนได้นั่งในท่าที่สบายที่สุดและทำจิตใจให้สบายจากการนั่งฟังเพลงคลาสสิกเบาๆ ผู้สอนจะค่อยๆ บรรยายถึงเนื้อหาวิชาการต่างๆ ในอารมณ์ที่เคลิบเคลิ้มสบายใจ นักเรียนสามารถจดจำสิ่งต่างๆ ที่ครูสอนได้อย่างง่ายดาย และนักเรียนที่ใช้วิธีเรียนแบบ Super Learning จะสามารถเรียนรู้บทเรียนหลักสูตร 1 ปี ได้ภายในเวลาเพียงไม่กี่เดือน

สมองของมนุษย์ประกอบด้วยเซลล์ประสาทนับล้านๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งอาจเรียกได้ว่าคลื่นสมอง คลื่นที่เกิดเหล่านี้จะแปรผันตามสภาวะจิตใจของคนเรา เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเครื่องวัดกระแสคลื่นของสมอง (EEG) มาต่อกับศีรษะของมนุษย์ เครื่องมือนี้จะแสดงให้กระแสคลื่นของสมองออกมาในลักษณะของกราฟ ซึ่งพอแบ่งได้เป็นลักษณะใหญ่ๆ คือ 1) คลื่นเบต้า มีความถี่ของคลื่นสมองอยู่ระหว่าง 13-40 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีความเครียดสูง ในสภาวะที่คนเราจะรับรู้ และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ช้า 2) คลื่นอัลฟา มีความถี่ของคลื่นอยู่ระหว่าง 8-13 รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบ อารมณ์ดี ในสภาวะนี้คนเราจะมีความจำดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว นักวิทยาศาสตร์ที่ค้นคว้าเกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ได้ค้นพบว่ามียปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อคลื่นสมองของเรา เช่น เสียงเพลง คนรอบข้าง อาหารที่รับประทาน การออกกำลังกาย คำพูด การฝึกโยคะ และการทำสมาธิ

ดังนั้นผู้เรียนที่ได้เรียนในสถานศึกษาที่มีบรรยากาศของสภาวะคลื่นสมองต่ำ เช่น ได้เรียนจากผู้สอนที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม และเป็นมิตร ได้รับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ ได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ ได้รับการยกย่องชมเชยที่เหมาะสม ได้ฝึกปฏิบัติโยคะและทำสมาธิ ได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ ในขณะที่ผู้สอนเปิดเพลงเบาๆ ที่จะทำให้คลื่นสมองต่ำ ผู้เรียนจะเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

### 3.1.2 การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับผู้เรียน

ภาพพจน์ของตนเอง (Self Concept) คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนเก่ง เป็นคนที่มีความสามารถ เป็นคนที่เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง ฯลฯ หรือด้านลบ เช่น รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่เก่ง เป็นคนที่ไม่มีความสามารถ เป็นคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้สอนตามแนวคิดมนุษยนิยมแนวใหม่จะมีหน้าที่โดยตรงในการทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ถ้าผู้สอนมีความสามารถช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ก็หมายความว่าผู้สอนสามารถช่วยให้ผู้เรียนบรรลุถึงความต้องการขั้นที่สี่ (Esteem Needs) ของมาสโลว์

ผู้เรียนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะเป็นคนที่มีความมั่นใจ พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างดี สามารถแก้ไขปัญหา และทำสิ่งใดๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง ในขณะที่ผู้เรียนที่มีภาพพจน์ต่อตนเองด้านลบ เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่เก่ง เป็นคนที่ไม่มีความสามารถในการเรียนรู้ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่ได้เรื่อง ไม่มีความเชื่อมั่น เมื่อพบปัญหาใดก็มักจะท้อแท้ตั้งแต่แรก ไม่ต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่อยากแม้แต่จะเข้าห้องเรียน คิดว่าไม่สามารถทำสิ่งใด



ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง มีผู้ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเองและได้ค้นพบความจริงที่น่าสนใจยิ่งว่า 1) ภาพพจน์ที่คนเรามีต่อตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ 2) เมื่อภาพพจน์ต่อตัวเองเป็นบวกมากขึ้น พร้อมทั้งจะยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้การรับรู้และการเรียนรู้ของเรานั้นดีขึ้นไปด้วย

ครูหรือผู้สอนที่ต้องการให้ผู้เรียนรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี จึงควรคำนึงถึงความรู้สึกของผู้เรียนให้มากและควรที่จะใช้ความพยายามที่จะทำให้ผู้เรียนมีภาพพจน์ด้านบวกสูงขึ้นและรู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น คนเราสามารถรับข้อมูลต่างๆ โดยผ่านประสาททั้งห้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางตาและทางหู ผู้สอนจึงควรจะเป็นคนที่มีอารมณ์ดี ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ ให้เกียรติผู้เรียนและยอมรับในตัวผู้เรียน การเสริมแรงด้านบวกของคุณครูนับว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการให้การศึกษานิวโนม หรือการศึกษาระบบนีโอฮิวแมนนิส

### 3.1.3 ใช้วิธีจูงใจ ไม่ใช่การบังคับ

โดยธรรมชาติแล้วคนทุกคนที่มีภาพพจน์ด้านบวกกับตัวเองจะหาประโยชน์ที่จะ

- 1) ได้รับการยอมรับ
- 2) ได้รับคำชมเชย ยกย่อง
- 3) ได้รับความสำเร็จ
- 4) ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
- 5) ได้รับความสนุกสนานและทำท่าย

ผู้สอนที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็วและมีความสุข นอกจากจะต้องเชี่ยวชาญในการหาวิธีที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองแล้วยังจะต้องรู้วิธีการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนอยากที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้สอนจึงมีหน้าที่โดยตรงที่จะจัดการเรียนการสอนให้มีความสุขและทำท่ายความสามารถของผู้เรียนส่วนใหญ่ในห้องเมื่อไหร่ที่การเรียนการสอนไม่สนุก ถือว่าเป็นความผิดของผู้สอน ผู้เรียนทุกคนจะถูกกระตุ้นให้ใช้ความคิดให้มาก ผู้สอนเป็นเพียงผู้คอยนำทาง เป็นผู้ชี้ประเด็นและมุมมองที่น่าคิดให้แก่ผู้เรียน ผู้เรียนทุกคนจะต้องได้รับการเอาใจใส่ ได้ลงมือทำ ได้รับคำชมเชย และรอยยิ้ม การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและการให้กำลังใจจากผู้สอนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการจัดการเรียนการสอนแบบนีโอฮิวแมนนิส

ยิ่งไปกว่านั้นยังถือเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สอนโดยตรงที่จะทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย เพื่อที่จะสอนเรื่องต่างๆ ให้ผู้เรียนเข้าใจได้โดยง่าย และถ้าผู้เรียนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจทำไม่ได้ หรือสอบไม่ผ่านถือว่าเป็นความผิดของผู้สอน

### 3.1.4 ผู้สอนต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน

ประสาทสัมผัสของคนเราที่รับข้อมูลต่างๆ ได้สูงที่สุดก็คือ ตา พฤติกรรมต่างๆ ของคนรอบข้างที่เรามองเห็น จึงมีอิทธิพลต่อเราเป็นอย่างมาก แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงมีความเชื่อที่ว่า “พฤติกรรมของครู คือ บทเรียนที่ดีที่สุดของผู้เรียน” และไม่เห็นด้วยกับแนวคิด

ที่ว่า “จงเป็นแบบอย่างที่คุณสอน แต่อย่าเป็นอย่างที่คุณเป็น” ผู้เรียนที่ใกล้ชิดกับครูที่มีมารยาทดี สุภาพ ก็มักจะมีมารยาทดี สุภาพไปด้วย ส่วนผู้เรียนที่ใกล้ชิดกับครูที่ตรงต่อเวลา ก็มักจะเป็นคนที่มีนิสัยตรงต่อเวลาไปด้วย และผู้เรียนที่ใกล้ชิดกับครูที่มีคุณธรรม ก็มักจะกลายเป็นคนที่มีคุณธรรมไปด้วย

ผู้สอนที่ต้องการให้ผู้เรียนเป็นคนที่ดีฉลาด เก่ง ดี และมีความสุขควรตระหนักอยู่เสมอว่า ถ้าต้องการให้ผู้เรียนเป็นอย่างนี้ ผู้สอนจะต้องพยายามทำตัวให้เป็นคนอย่างนั้นเสียก่อน ดังที่นักการศึกษาผู้มีชื่อเสียง สจ๊วต มิลเลอร์ ได้กล่าวไว้ว่า “ไม่มีใครสามารถทำให้ในสิ่งที่ตนไม่มีได้” ในทัศนะของ พิวาร์ ชาร์การ์แล้ว ครูมีหน้าที่และบทบาทที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นคนที่มีสมบูรณ์และมีความสุข ครูมีหน้าที่โดยตรงในการสร้างคน วิชาชีพครูจึงเป็นวิชาชีพเฉพาะที่ไม่ใช่ใครๆ ก็สามารถเป็นได้ ครูที่ดีนอกจากจะมีหน้าที่ถ่ายทอดเนื้อหาวิชาได้ดีแล้วยังจะต้องมีพฤติกรรมและการแสดงออกต่างๆ ที่เป็นแบบอย่างแก่ผู้เรียนได้เป็นอย่างดี เช่น มีคุณธรรม มีความตรงไปตรงมา เปิดเผย มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี มีความเสียสละ มีบุคลิกภาพที่สง่างาม ความเป็นผู้นำ และการที่ผู้เรียนได้รับการชี้แนะที่ถูกต้องได้เห็นตัวอย่างที่ดีงาม พวกเขา ก็จะกลายเป็นคนที่มีคุณธรรม มีความรัก มีความโอบอ้อมอารี กล้าหาญ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ฯลฯ และพร้อมที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีของคนในสังคมต่อไป

แนวคิดแบบขยายจิตใจ ให้มีความรัก และเอาใจใส่ ดูแลทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล รวมทั้งใช้ชีวิตอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ เป็นแนวคิดหนึ่งที่มีการนำมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับพื้นฐานความเป็นไทย ระบบการศึกษาแบบนี้เป็นปรัชญาการศึกษาแบบตะวันออกที่เน้นความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับสรรพสิ่ง เน้นให้เห็นถึงความรักเพื่อสิ่งที่ยิ่งใหญ่ เป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งคือ การถ่ายทอดความรู้สึกที่สวยงาม เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตาสู่การดำเนินชีวิตโดยทั่วไป การศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสส์เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนา อัจฉริยภาพในตัวเด็กทุกคนให้ปรากฏออกมามากที่สุด โดยจะพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง ร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกด้าน (Holistic Education) หลักการศึกษาแนวนีโอฮิวแมนนิส คือปลุกความกระหายในความรู้ มีศีลธรรม จริยธรรม เป็นพื้นฐาน ปลูกสำนึกในจิตวิญญาณ เรียนรู้แบบบูรณาการ ปลูกฝังศิลปะวรรณคดี ตระหนัก ในคุณค่าของวัฒนธรรมท้องถิ่นและวัฒนธรรมสากล ปลูกจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม มีจิตใจของการให้บริการ พัฒนาจิตที่มีเหตุผลและจิตสำนึกร่วมกันในสังคม ครูคือคนสำคัญของการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส โดยต้องเป็นแรงบันดาลใจ เป็นแบบอย่างที่ดี ปลูกฝังศีลธรรมจรรยา และปลุกความกระหายในการเรียนรู้ให้จิตใจเด็ก ครูแนวนี้ ต้องได้รับการฝึก

3 ส่วน คือ 1) การพัฒนาบุคลิกภาพบนพื้นฐานต่อเนื่อง รวมถึงการปฏิบัติ ด้านจิตวิญญาณประจำวัน และเข้มงวดต่อศีลธรรมสากล 2) ได้รับการเรียนรู้ทฤษฎี และการปฏิบัติจริงในชีวิตเกี่ยวกับปรัชญาเกี่ยวข้องกับมนุษยชาติ ปรัชญาจิตวิทยา และ 3) เรียนวิธีการและศึกษาความรู้ของการเป็นครู

#### 4. ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995; Emotional Quotient, 2012: Online; Emotional Intelligence, 2012: กรมสุขภาพจิต, 2543)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นเรื่องใหม่ในแวดวงการศึกษาและจิตวิทยา เพราะเพิ่งได้รับความสนใจและยอมรับในความสำเร็จอย่างจริงจังเมื่อ 10 กว่าปีมานี้ เดิมเคยเชื่อกันว่า ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือไอคิว คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ต่อมานักจิตวิทยาเริ่มตั้งข้อสงสัยต่อความเชื่อ ความเข้าใจดังกล่าว เพราะไม่เชื่อว่าความสำเร็จและความสุขในชีวิตของคน ๆ หนึ่งจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางเชาวน์ปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เนื่องจากในระยะนั้นยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่เพียงพอ ความคิดนี้จึงถูกละเลยไปอย่างน่าเสียดาย จนกระทั่ง ในปีค.ศ. 1990 ซาโลเวย์และเมเยอร์ สองนักจิตวิทยาได้นำความคิดนี้มาพูดถึงอีกครั้ง โดยเอ่ยถึงความฉลาดทางอารมณ์เป็นครั้งแรกว่า “เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาดทางสังคมที่ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นสามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ข้อมูลนี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิดและกระทำสิ่งต่างๆ” จากนั้นแดเนียล โกลแมน นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ก็สานต่อแนวคิดนี้อย่างจริงจัง โดยได้เขียนเป็นหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้ให้ความหมายของอีคิวว่า “เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การเร่งรัดตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่างๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง” หลังจากหนังสือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ของแดเนียล โกลแมน ออกสู่สาธารณชน ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจกับความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ประกอบกับระยะหลังมีงานวิจัยหลายชิ้นยืนยันถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตมนุษย์ กลายเป็นเรื่องที่น่าสนใจมากกว่าไอคิวในระยะหลัง

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability, Interpersonal Intelligence และ Multiple Intelligence กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ 1) ความดี 2) ความเก่ง และ 3) ความสุข

1) ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3) แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1) ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3) ความสามารถในการรับผิดชอบต่อ

1.3.1) รู้จักการให้ รู้จักการรับ

1.3.2) รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย

1.3.3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2) เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1) ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1) รู้ศักยภาพของตนเอง

2.1.2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3) มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1) รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3) มีความยืดหยุ่น

- 2.3) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
  - 2.3.1) รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
  - 2.3.2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
  - 2.3.3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์
- 3) สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ
  - 3.1) ความภูมิใจในตนเอง
    - 3.1.1) เห็นคุณค่าในตนเอง
    - 3.1.2) เชื้อมั่นในตนเอง
  - 3.2) ความพึงพอใจในชีวิต
    - 3.2.1) รู้จักมองโลกในแง่ดี
    - 3.2.2) มีอารมณ์ขัน
    - 3.2.3) พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
  - 3.3) ความสงบทางใจ
    - 3.3.1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
    - 3.3.2) รู้จักผ่อนคลาย
    - 3.3.3) มีความสงบทางจิตใจ

#### 4.1 ความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995; กรมสุขภาพจิต, 2548)

ทั้งความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อตนเอง และความฉลาดทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับคนรอบข้าง เป็นรากฐาน สำหรับความพร้อมในการเรียนรู้ และนำไปสู่ความสำเร็จ ในการศึกษา การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม และสามารถปรับตัวได้ ในสถานการณ์ต่างๆ ฉะนั้น การเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการที่ดี ควรให้ความรักและเข้าใจเด็ก นำสิ่งที่มีอยู่แล้ว มาใช้ในการเลี้ยงดูเด็ก ให้เกิดประโยชน์ ทั้งด้านการกระตุ้น ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ทั้งด้านร่างกาย การได้ยิน สายตา การรับรู้ และทางด้านอารมณ์ ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดี ต่อตนเอง ความรู้สึก สำเร็จ เพิ่มความเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในขั้นต่อไป

## 4.2 หลักการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

หลักการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องทำอย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย และสติปัญญา โดยคำนึงถึงสุขภาพ อาหาร การพักผ่อน พัฒนาการตามวัยด้านต่างๆ ความคิด ความรู้สึก การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และกิจกรรมต่างๆ เช่น

4.2.1 เวลาทำกิจกรรมประจำวันในครอบครัว สังเกต และพูดถึงความรู้สึกของเด็ก และสมาชิกครอบครัว เป็นต้นแบบอย่าง ในการควบคุมอารมณ์โกรธ หรือรู้สึกขุ่นใจ

4.2.2 การจัดกิจกรรมในโรงเรียน ที่แทรกเสริมความฉลาดทางอารมณ์

4.2.3 การจัดกิจกรรม ให้เด็กได้มีส่วนร่วม ร่วมตัดสินใจ ร่วมเรียนรู้จาก ประสบการณ์ ไม่ให้เด็กนั่งฟังเฉยๆ กระตุ้นให้เด็กคิดตาม พร้อมกับแสดงความคิดเห็น เช่น “เรียนประวัติศาสตร์ชาติไทย แล้วหนูรู้สึกอย่างไร”

4.2.4 การจัดกิจกรรม ต้องคำนึงถึงวัยของเด็ก สังคม และวัฒนธรรมของแต่ละ ชุมชน

## 4.3 ปัจจัยสู่ความสำเร็จการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ปัจจัยสู่ความสำเร็จการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Greenspan, and Benderly, 1997; กรมสุขภาพจิต, 2548)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ไปสู่ความสำเร็จ มีหลายปัจจัยที่ควร ทำพร้อมๆ กัน

4.3.1 ด้านร่างกาย สมอง เป็นอวัยวะที่ทำให้คนเรา มีอารมณ์ รู้สึกนึกคิด และควบคุมพฤติกรรม ดังนั้น ต้องให้เด็กได้มีร่างกาย และสมองเจริญเติบโต ทำงานเป็นปกติ เป็นต้นทุนเดิมของเด็ก และวันนี้เด็กได้รับอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการดูแล สุขภาพ เพียงพอหรือไม่ เช่น ในวัยเด็กจนถึงปัจจุบัน เด็กขาดสารอาหารหรือไม่ เฉพาะภาคเหนือ ต้องรณรงค์เรื่องไอโอดีนด้วย เพราะว่าเด็กปฐมวัยในชนบท มีพัฒนาการล่าช้ามากที่สุด โดยเฉพาะทางด้านภาษา และการแก้ปัญหาด้วยการใช้ตา และมือ ทำงานประสานกัน พบว่า ช้ากว่าวัยถึง 40% ในภาคเหนือ เพราะฉะนั้น น่าเป็นห่วงมาก ต้องแก้ไขโดยด่วน หากปรับปรุงให้ดี แต่เฉพาะหลักสูตร หรือฝึกอบรมครูอย่างเดียว แต่ถ้าต้นทุนของเด็กปกติ ไม่เพียงพออยู่แล้ว ก็ยังออกมาไม่ดีเป็นที่น่าเสียดาย เพราะฉะนั้น ควรพัฒนาเป็นองค์รวม ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน

4.3.2 ด้านอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกดีต่อตนเอง รู้สึกดีในสิ่งที่ตัวทำ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความพยายามขั้นต่อไป ถ้าเด็กขาดความรู้สึกที่ดีในตนเอง มีผลทำให้เด็กขาดความมั่นใจ ในภายภาคหน้าจะมองตัวเอง ไม่มีความสามารถ เพราะเด็กขาดโอกาส ที่จะประสบความสำเร็จมาก่อน เพราะฉะนั้น ควรสนใจให้โอกาสเด็กได้ลงมือทำ เล่น เรียน และลงมือปฏิบัติ พัฒนาด้านนี้อย่างจริงจัง ทำอย่างไรให้เด็กชนะได้ในการทำงาน ในการคบเพื่อน ในการเล่นกีฬา ฯลฯ ทำอย่างไรให้เด็กทุกคน มีโอกาสได้รับความสำเร็จ รู้สึกดีต่อตนเอง ไม่ตั้งกฎเกณฑ์ชนิดแพ็คดอก หรือเปรียบเทียบเด็กกับพี่น้อง หรือคนอื่น จนเด็ก รู้สึกด้อย อับอาย เสียกำลังใจ ควรให้เขา ได้ทำตามความสามารถ และชี้ให้เห็นว่า เขาก้าวหน้าได้ จะต้องมีกำลังใจ

4.3.3 ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเด็ก ได้แก่ พ่อแม่ ครู คนที่อยู่รอบข้าง ซึ่งมีอิทธิพลต่อเด็กมาก ถ้าบุคคลเหล่านี้ปล่อยเด็กไปตามยถากรรม เด็กโตขึ้นอาจจะดีหรือไม่ก็ได้ เพียงแสดงความสนใจก็เป็นผลดีแล้ว เช่น แม่เห็นลูกพยายามจะยืน บอกลูกว่า “ตั้งไข่มุ่ ต้มไขกิ้น หนูเก่งจริง” เพียงเท่านี้ เด็กก็เกิดความรู้สึกที่ดี แม่เห็นด้วยกับสิ่งที่หนูทำ หรือครูบอกว่า หนูทำดี หนูเขียนยังไม่สวย แต่หนูก็เขียน แต่ถ้าครูพูดว่า เมื่อไรจะเขียนสวยเหมือนคนอื่น ก็จะเสียใจ เอาไว้ชาติหน้า หนูจะเขียนอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ควรพิจารณาหาวิธี ที่จะตอบสนองในทางที่ดี แก่เด็ก (Feedback ตามสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างเป็นจริง) ที่จะให้เด็กดีขึ้น แต่ถ้าแม่บอกลูกว่า อย่ายืน เตี้ยลุ่ม เด็กจะกังวล ทำตัวไม่ถูก แล้วจะล้มทันที ดังนั้น การปกป้องมากเกินไป หรือปล่อยปละ จะเกิดปัญหาตามมาได้ เช่น แม่สอนให้ลูกสาธกก่อนจะเอาอะไร เป็นการสอนความฉลาด ทางอารมณ์ทางสังคมอย่างหนึ่ง เป็นการปลูกฝังทางวัฒนธรรม การรอคอย รู้จักรอ รู้จักวิธีการ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่ตนต้องการ เด็กจะทำได้ ถ้าไม่สอนตอนวัยทารกนี้ แต่ไปเริ่มสอน ตอน 2-3 ขวบ เด็กมักไม่ทำ เพราะเป็นตัวของตัวเองมาก ชอบต่อต้าน บอกเลี้ยวขวา เด็กจะเลี้ยวซ้าย บอกสวัสดีจะเอามือเก็บ เพราะฉะนั้น การที่เราจะให้เด็กทำกิจกรรมอะไร เราต้องดูจังหวะชีวิต ของเด็กด้วยว่าตรงไหน เหมาะสำหรับอะไร ทำให้เด็กได้เรียนรู้ ไม่ต่อต้าน และมีความสุข ประสบความสำเร็จ

จึงสรุปได้ว่า การพัฒนาเด็กให้มีความฉลาดทางอารมณ์ นับว่าเป็นสิ่งท้าทายสำหรับครู พ่อแม่ และผู้นำในสังคมอย่างยิ่ง เพราะประสบการณ์ด้านอารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับการเจริญงอกงาม ทางจิตใจ และคุณธรรม ในภาวะปัจจุบัน ที่ครอบครัวต่างๆ กำลังประสบ ความตึงเครียด รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่เอื้อต่อความงอกงามทางจิตใจของคนจำนวนมาก

เราคาดหมายได้ว่า บุคคลซึ่งขาดโอกาส ในการพัฒนาคุณภาพของจิตใจเด็ก จะคิดและกระทำอะไรก็ได้ ที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงสิทธิ ความต้องการ ความรู้สึก และศักดิ์ศรีของคนอื่น ถ้าในสังคมมีบุคคลเช่นนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เราจะพบความก้าวร้าวรุนแรงยิ่งขึ้น กลายเป็นสังคมอันตราย ที่ประชาชนขาดความยับยั้งชั่งใจ และไม่สามารถตกลงกันได้ ผู้คนทั้งหลายจะสนใจแต่ตัวเอง ก่อให้เกิดความหายนะ นำความสามารถเฉลียวฉลาดของตนเอง มาใช้ในทางทำลายมากกว่าสร้างสรรค์ ซึ่งแนวโน้มนี้เห็นได้อย่างชัดเจน ตามข่าวต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดความก้าวร้าว และรุนแรงที่เกินกว่าเหตุ เช่น เด็กเอาปืนมายิงครู และเพื่อน เป็นต้น

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยในประเทศ

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ได้ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางอุปกรณ์ เชือก ห่วง และบอล แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 35 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองเรียนทักษะยิมนาสติกลีลาด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนด้วยวิธีการสอนแบบปกติ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ขณะทำการทดลองนักเรียน ได้รับการทดสอบทักษะยิมนาสติกลีลา หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 10 แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและกลุ่มควบคุมที่สอนด้วยวิธีปกติ มีคะแนนเฉลี่ยของทักษะยิมนาสติกลีลาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการเปรียบเทียบคะแนนทักษะยิมนาสติก หลังการฝึกเป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มทดลองที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะยิมนาสติกลีลาของกลุ่มควบคุมที่สอนด้วยวิธีปกติ ในทั้ง 3 อุปกรณ์ คือ เชือก ห่วง และบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทกา ทวีปกุล (2543) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2



โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 25 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดสอบ 2 ครั้ง กลุ่มทดลองจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 20 – 30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความคิดคล่องตัว ความคิดริเริ่ม ความคิด ความละเอียดลออ ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและจินตนาการตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในด้านความคิดคล่องตัว และความคิดริเริ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความคิดละเอียดลออสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ทำการศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนทางไกล จากผลการศึกษการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนทางไกล และเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มที่สอนโดยครูตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับกลุ่มที่สอนโดยวิธีปกติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล อำเภอภินทรบุรี จังหวัดปราจีนบุรี กลุ่มทุ่งแฝก จำนวน 40 คน โดยคัดเลือกจากกลุ่มที่คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน และคัดเลือกผู้สมัครเข้าสู่กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน ที่อาสาสมัครเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยกลุ่มทดลองเรียนตามครูที่สอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นเวลา 15 วัน วันละ 5 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นิตยา คงเกษม (2544) ได้ศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw กับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนนนทรีวิทยา จำนวน 40 คน โดยเรียงลำดับ

คะแนนแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน สุ่มเข้ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติและกลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบบูรณาการการเรียนรู้แบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw กับโยนิโสมนสิการ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจโดยช่วยย่อยในแต่ละด้าน และโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจโดยช่วยย่อยในแต่ละด้าน และโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภารัตน์ ท้าวบุญชู (2546) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยการสอนแบบไตรสิกขาและการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม เขตดินแดง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 80 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 40 คน กลุ่มทดลองที่ 1 เรียนโดยการสอนแบบไตรสิกขา กลุ่มทดลองที่ 2 เรียนโดยชุดกิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองสอน กลุ่มละ 20 คาบ คาบละ 50 นาที โดยทั้งสองกลุ่มใช้เนื้อหาเดียวกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยการสอนแบบไตรสิกขากับการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยวิธีสอนแบบไตรสิกขา กับนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภานุพันธุ์ ประสิทธิ์คุณาพร และอาชัญญา รัตนอุบาล (2551) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ โดยใช้แนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรี

เพื่อเปรียบเทียบผลของความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพแม่บ้านเกร็ดตระการ ที่ได้รับกิจกรรมการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อเปรียบเทียบผลความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของกลุ่มสตรี ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพแม่บ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพแม่บ้านเกร็ดตระการ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นการทดลองซึ่งจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน ตามแนวคิดการพูดด้านบวกและกิจกรรมดนตรีบำบัด จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ จำนวน 20 คน การจัดกิจกรรมมีระยะเวลา 15 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวมเป็นเวลา 30 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนใช้แนวคิดการพูดด้านบวก และกิจกรรมดนตรีบำบัด แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติ และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที่ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการของกิจกรรม ได้แก่ การสำรวจเพื่อค้นหาความต้องการการออกแบบกิจกรรม การจัดกิจกรรม และการประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้แนวคิดพื้นฐานของการพูดด้านบวก และกิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการทดลองจัดกิจกรรมพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มทดลองมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ และการตอบแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองด้านพฤติกรรม พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

ชูพงษ์ จุฑะวิริยะสกุล (2553) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาความพึงพอใจของการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรม แบบหาความต้องการในการเรียนรู้ แบบวัดความรู้ แบบวัดทักษะ แบบวัดทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวล แบบวัดความวิตกกังวล และแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ส่งผลให้เยาวชนสามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้ ผลการทดลองใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน คือ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้ในการจัดการความวิตกกังวลสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยทัศนคติในการจัดการความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของเยาวชนในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับมากที่สุด

ยศยา เชาวลิตรำรง (2554) ได้ศึกษาผลการฝึกการแก้ปัญหาทางสังคมที่มีต่อการควบคุมความโกรธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกการแก้ปัญหาทางสังคมที่มีต่อการควบคุมความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการแก้ปัญหาทางสังคม กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกฝนใดๆ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมการฝึกการแก้ปัญหาทางสังคม แบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะลักษณะและการแสดงความโกรธสำหรับเด็กและวัยรุ่น (STAZI-CA) ของ Barrio, Aluja และ Speiberger (2004) แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน 4 ด้าน และแบบสังเกตพฤติกรรม การแสดงความโกรธ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองและในระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนการแก้ปัญหาทางสังคมมีการควบคุมความโกรธได้แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการแก้ปัญหาทางสังคมมีการควบคุมความโกรธได้แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับการฝึกการแก้ปัญหาทางสังคมมีการควบคุมความโกรธไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ทางการศึกษา หรือผลของการจัดกิจกรรมทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียน หรือบุคคลทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาด

ทางอารมณ์ การจัดการกับความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองด้านทัศนคติและพฤติกรรม ความคิดสร้างสรรค์ในด้านความคิดคล่องตัว และความคิดริเริ่ม และการเห็นคุณค่าในตนเองในการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Darst and others (1983) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สัญญาการเรียนในการเรียนวิชาแร็คเกตบอล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่เรียนวิชาแร็คเกตบอล (Racquetball) โดยใช้สัญญาการเรียน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า สัญญาการเรียนเป็นเสมือนแรงผลักดันไปสู่ทักษะการทำงานที่มีประสิทธิภาพตามอัตราการเรียนรู้อัตราการเรียนของแต่ละคน และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนวิชานี้มากที่สุด ทำให้ทราบความหวังของตนเองด้วยวิธีการเรียนที่เน้นการเรียนรู้มากกว่าการสอน มีโอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่นและเรียนด้วยตนเอง และมีความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการเรียน ด้วยสัญญาการเรียน

Boitano (1988) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวการศึกษาพลเมืองเพื่อประชาธิปไตยของ อริสโตเติล (Aristotle) จอห์น ลอค (John Locke) และรูสโซ (Jean-Jacques Rousseau) วัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการประชาการศึกษา และเพื่อศึกษาแนวคิดทั้งสามที่จะทำให้เกิดการปลูกฝังได้ผลดีที่สุด ในการรักษาและสนับสนุนการปกครองระบอบประชาธิปไตยของอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า ทฤษฎีของรูสโซมีการส่งเสริมธรรมนุญน้อย ส่วนทฤษฎีของจอห์น ลอคนั้นสามารถเข้ากันได้กับประเพณี ธรรมนุญและรูปแบบสังคมอเมริกา แต่ก็ได้ทำลายความนับถือที่สำคัญอย่างไม่รู้ตัวเช่นกัน ดังนั้น แนวคิดที่เหมาะสมที่สุดในการพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส คือ แนวคิดของอริสโตเติล ที่จะเป็นไปตามความต้องการของประชาการศึกษาในอเมริกา ซึ่งการศึกษานีโอฮิวแมนนิสในปัจจุบันสามารถช่วยขัดเกลาความคิดและปรับพวกเขาสู่สภาพอเมริกาสมัยใหม่ตามแนวคิดของอริสโตเติลได้อย่างดี

Greg (1991) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของวิธีการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสะกดคำของนักเรียนระดับประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้วิธีการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการสะกดคำของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีระดับความสามารถในการสะกดคำต่างกัน (สูง กลาง ต่ำ) ระยะเวลาในการทดลอง 7 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การเรียนแบบร่วมมือเป็นกลุ่มในการสอนสะกดคำมีประสิทธิภาพช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการสอนสะกดคำให้สูงขึ้นในนักเรียนทุกระดับ

ความสามารถ จากการศึกษาการเรียนแบบร่วมมือและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ดังกล่าว แสดงว่า การเรียนแบบร่วมมือและกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาการเรียนรู้ภาษา การแก้ปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเจตคติที่มีต่อการเรียนให้เกิดแก่ผู้เรียน

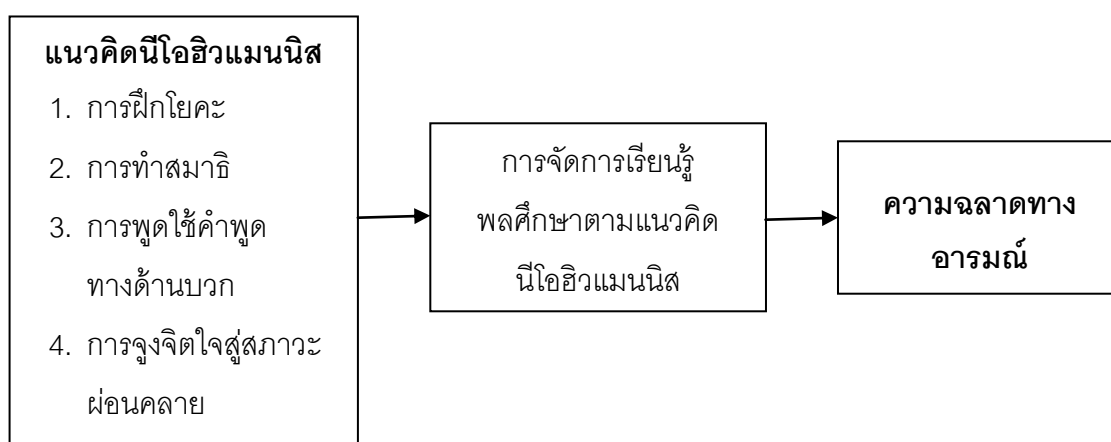
Janke (1993) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับวิธีการสอนนักเรียนเกสซ์ชแพทช์โดยใช้สัญญาการเรียน วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสนใจ การมีความรับผิดชอบในการเรียน การควบคุมตนเองในการเรียน ควบคุมเกรด มีส่วนร่วม และการทำงานกลุ่มในกิจกรรมต่างๆ การมีปฏิสัมพันธ์ ความไว้วางใจกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอน และรู้จักัดแปลงการให้สัญญาต่างๆ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเกสซ์ชแพทช์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเกสซ์ชแพทช์มีการพัฒนาความสนใจอย่างอิสระ มีความรับผิดชอบในการเรียน การควบคุมตนเองในการเรียน ควบคุมเกรดของแต่ละวิชา มีส่วนร่วมในกิจกรรมและการทำงานกลุ่มต่างๆ อย่างกระฉับกระเฉง มีแรงจูงใจ มีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกันในกลุ่ม มีความไว้วางใจกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอนเพิ่มสูงขึ้น รู้จักัดแปลงการให้สัญญาต่างๆ เช่น การสัญญากับเพื่อนก็ทำให้ประสบความสำเร็จได้

Viriyavidhayavongs and Jiamsuchon (2001) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ประสิทธิภาพภาวะผู้นำ และในการประกันชีวิตองค์กรธุรกิจ วัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อตรวจสอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้จัดการของ บริษัทประกันชีวิต ผลการศึกษาพบว่า ผู้จัดการส่วนใหญ่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง ในด้านของความตระหนักในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจของตนเอง และมีประสิทธิภาพภาวะผู้นำในระดับปานกลาง และปัจจัยที่ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเป็นผู้นำ ประสิทธิภาพที่มีทักษะทางสังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ความฉลาดทางอารมณ์ ร้อยละ 52.2 ของความแปรปรวนในประสิทธิภาพภาวะผู้นำ นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้บังคับบัญชามีความคล้ายคลึงกัน แต่ผู้บริหารระดับสูงมีความฉลาดทางอารมณ์ที่แตกต่างกัน ผู้บริหารส่วนน้อยพบว่า มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ และประสิทธิภาพภาวะผู้นำ และสามารถแนะนำได้ว่าองค์กรจะสามารถพัฒนาโปรแกรม การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มผู้จัดการของพวกเขาให้มีความไวต่อความรู้สึก และมีส่วนร่วมในหกกลยุทธ์ สำหรับการเพิ่มความฉลาดอารมณ์ได้

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องของส่วนใหญ่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ความรับผิดชอบในการเรียน การควบคุมตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านต่างๆ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน และบุคคลทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรับผิดชอบในการเรียน การควบคุมตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## 6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

แผนภาพที่ 2.1 กรอบแนวคิดพื้นฐานในการวิจัย



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง ประกอบด้วย

- 1.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 กำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 1.3.1 สร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้
  - 1.3.2 พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 ติดต่oprะสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

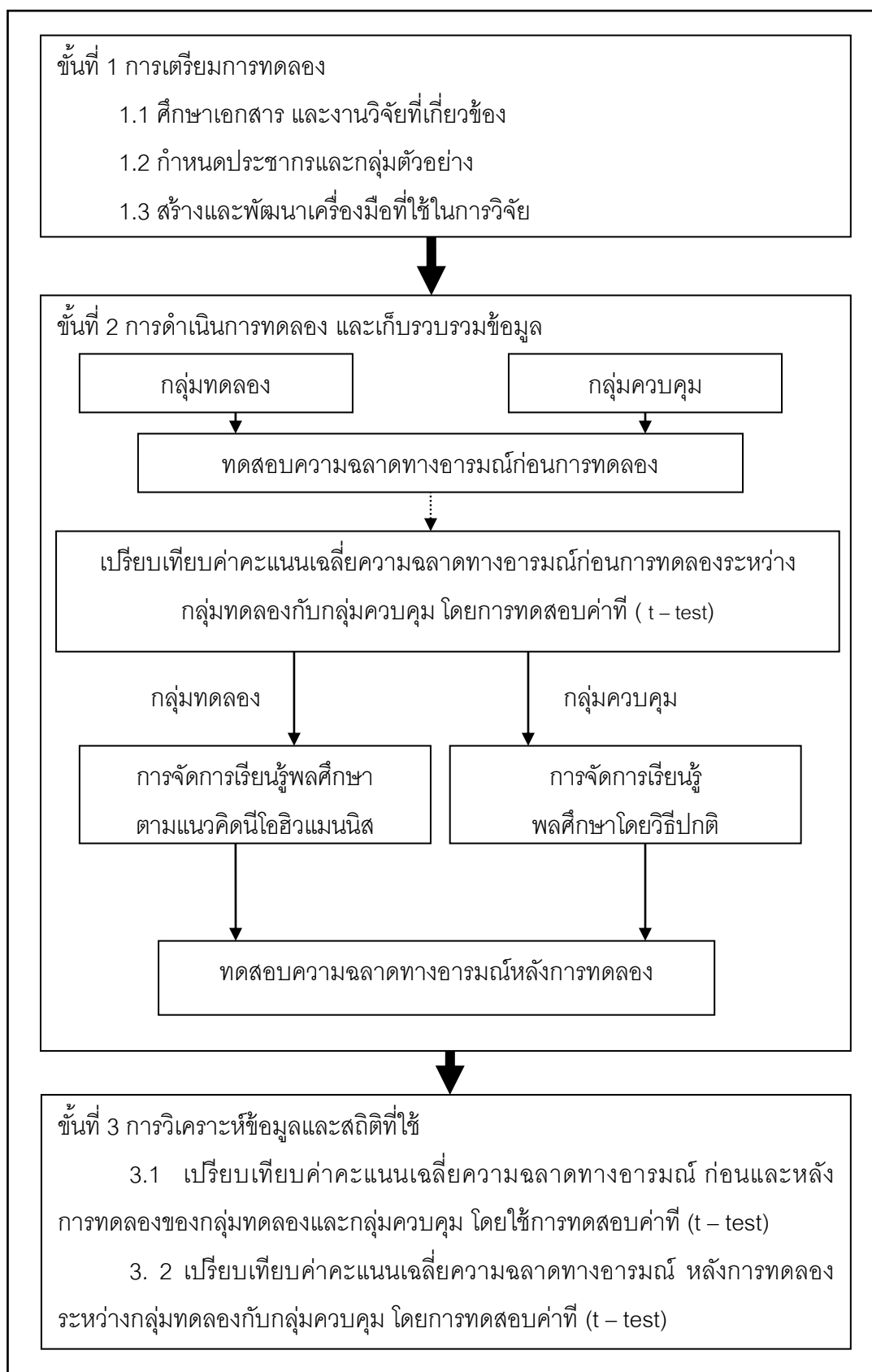
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังแสดงในแผนภาพที่ 3.1



แผนภาพที่ 3.1 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย



## ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาและแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.1.2 ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.1.3 ศึกษาเอกสารหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3

1.1.4 ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

### 1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 341,555 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

1.2.2.1 การเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เป็นโรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร และ อาจารย์ ให้ความร่วมมือในการทดลองจัดการเรียนการสอน

2) เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่นๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

1.2.2.2 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เนื่องจากโรงเรียนวัดบางปะกอก มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 ห้องเรียน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มห้องเรียนด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้ห้องมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 เป็นห้องทดลอง จำนวน 38 คน และห้องมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 เป็นห้องควบคุม จำนวน 38 คน

### 1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 เพื่อนำมากำหนดสาระการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้

1.3.1.2 ศึกษากิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อนำมาบูรณาการกับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

1.3.1.3 จัดทำขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และทำการเปรียบเทียบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ ดังตารางที่ 3.1

**ตารางที่ 3.1** การเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ	การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
<p>1.ขั้นเตรียม (5-7 นาที)</p> <p>เป็นการเช็คจำนวนนักเรียน รวมถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อท่อนอกไป เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมทั้งกับกิจกรรมพลศึกษา และกล่าวนำเข้าสู่บทเรียน</p>	<p>1.ขั้นเตรียม (5-7 นาที)</p> <p>เป็นการเช็คจำนวนนักเรียน แล้วให้</p> <p>1) ครูให้นักเรียนฝึกโยคะ ได้แก่ ท่าภูเขา ท่าต้นไม้ ท่าภูเขา ท่าสามเหลี่ยม และท่าเต่า เพื่อเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เตรียมร่างกายให้พร้อมทั้งกับกิจกรรมพลศึกษา 2) ครูให้นักเรียนทำสมาธิเป็นเวลา 2 นาที เพื่อให้จิตใจสงบ และกล่าวนำเข้าสู่บทเรียน</p>

### ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ	การจัดการเรียนรู้พลศึกษา ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
<p>2.ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (7-10 นาที)</p> <p>เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ลูกนั่ง ดันพื้น วิ่งรอบสนาม วิ่งซิกแซก และนั่งงอตัวไปด้านหลัง</p>	<p>2.ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (7-10 นาที)</p> <p>เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยครูจัดกิจกรรมเกมการเล่นพื้นเมืองไทย สลับกับการปฏิบัติลูกนั่ง ดันพื้น วิ่งรอบสนาม วิ่งซิกแซก และนั่งงอตัวไปด้านหลัง ในขณะที่จัดกิจกรรม 3)ครูพูดด้านบวก พูดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส สบตานักเรียนอยู่เสมอ ให้กำลังใจและเสริมแรงทางบวกแก่นักเรียน</p>
<p>3.ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (7-10 นาที)</p> <p>เป็นการอธิบายการปฏิบัติทักษะที่ครูจะสอน โดยครูสาธิตท่าทางและกระบวนกรปฏิบัติทักษะ แล้วให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติตาม</p>	<p>3.ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (10-15 นาที)</p> <p>เป็นการอธิบายการปฏิบัติทักษะที่ครูจะสอน โดยครูสาธิตท่าทางและกระบวนกรปฏิบัติทักษะ แล้วให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติตาม ในขณะที่จัดกิจกรรมครูพูดทางด้านบวก พูดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส สบตานักเรียนอยู่เสมอ ให้กำลังใจและเสริมแรงทางบวกแก่นักเรียน</p>
<p>4.ขั้นนำไปใช้ (25-30 นาที)</p> <p>เป็นการให้นักเรียนแสดงทักษะหลังจากการได้ฝึกปฏิบัติตามที่ครูสาธิตให้ดูแล้ว ครูนำกิจกรรมเกมการแข่งขันต่างๆ มาให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม และเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน</p>	<p>4.ขั้นนำไปใช้ (7-10 นาที)</p> <p>เป็นการให้นักเรียนแสดงทักษะหลังจากการได้ฝึกปฏิบัติ ตามที่ครูสาธิตให้ดูแล้ว ครูนำกิจกรรมเกมการแข่งขันต่างๆ มาให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม และเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ครูพูดทางด้านบวก พูดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส สบตานักเรียนอยู่เสมอ ให้กำลังใจและเสริมแรง</p>

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ	การจัดการเรียนรู้พลศึกษา ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
<p>5. ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <p>เป็นการสุ่มซักถามนักเรียนเกี่ยวกับทักษะที่ได้เรียน และครูสรุปการเรียนรู้ในวันนี้</p>	<p>ทางบวกแก่นักเรียน</p> <p>5. ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ (7-10 นาที)</p> <p>เป็นการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้คิดพูดด้านบวก และพูดชมเชยตัวเอง พ่อแม่และเพื่อน ครูสุ่มซักถามนักเรียนเกี่ยวกับทักษะที่ได้เรียน ครูสรุปการเรียนรู้ในวันนี้ และ 4) <i>ครูนำนักเรียนเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายโดยการทำสมาธิพร้อมกับครูพูดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลาย</i></p>

1.3.1.4 วิเคราะห์จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.3.1.5 ดำเนินการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1.3.1.6 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.7 นำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษาหรือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านนีโอฮิวแมนนิส ตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุง นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruency Index หรือ IOC) พิจารณาหัวข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 จึงได้แผนการจัดการเรียนรู้ที่มีคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหาที่สามารถนำไปทดลองใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3.1.8 นำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม และระยะเวลาในการจัดกิจกรรม เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้นก่อนนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปใช้จริง

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1.3.2.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบวัดที่กำหนดให้ใช้ในกลุ่มอายุ 12-17 ปี และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85

1.3.2.2 จากการศึกษาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต พบว่ามีสาระที่สำคัญดังนี้

1.3.2.3 จากการศึกษาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต พบว่า

1) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

1.1) ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

1.2) ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

1.3) ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

2) การกำหนดข้อคำถามในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

2.1) ด้านดี

การควบคุมตนเอง	คะแนนรวมข้อ 1	ถึงข้อ 6
การเห็นใจผู้อื่น	คะแนนรวมข้อ 7	ถึงข้อ 12
ความรับผิดชอบ	คะแนนรวมข้อ 13	ถึงข้อ 18

2.2) ด้านเก่ง

การมีแรงจูงใจ	คะแนนรวมข้อ 19	ถึงข้อ 24
---------------	----------------	-----------

การตัดสินใจและแก้ปัญหา คะแนนรวมข้อ 19 ถึงข้อ 24

การมีสัมพันธภาพ คะแนนรวมข้อ 25 ถึงข้อ 30

### 2.3) ด้านสุข

ความภูมิใจในตนเอง คะแนนรวมข้อ 37 ถึงข้อ 40

ความพึงพอใจในชีวิต คะแนนรวมข้อ 41 ถึงข้อ 46

ความสุขสงบทางใจ คะแนนรวมข้อ 47 ถึงข้อ 52

3) การให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49 และ 50 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51 และ 52

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

4) เกณฑ์ในการประเมินคะแนนองค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบของ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
ความฉลาดทางอารมณ์			
1. ด้านดี	< 48	48 - 58	>58
ควบคุมอารมณ์	< 13	13 - 17	>17
เห็นใจผู้อื่น	< 16	16 - 20	>20
รับผิดชอบ	< 16	16 - 22	>22
2. ด้านเก่ง	< 45	45 - 57	>57
มีแรงจูงใจ	< 14	14 - 20	>20
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	< 13	13 - 19	>19
สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	< 14	14 - 20	>20
3. ด้านเก่ง	< 40	40 - 55	>55
ภูมิใจในตนเอง	< 9	9 - 13	>13
พึงพอใจในชีวิต	< 16	16 - 22	>22
สุขสงบทางใจ	< 15	15 - 21	>21
ความฉลาดทางอารมณ์	< 140	140 - 170	>170

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังตารางที่ 3.2 แบบแผนการทดลอง (ดวงกมล ไตรคุณวิจิตร, 2541)



### ตารางที่ 3.2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง	การจัดการเรียนรู้ พัฒนาความทาง อารมณ์	วัดหลังสิ้นสุดการ ทดลอง 6 สัปดาห์
E	$O_1$	X	$O_2$
C	$O_3$		$O_4$

- E = นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิด  
นีโอฮิวแมนนิส
- C = นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ
- X = การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส
- $O_1, O_3$  = ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม
- $O_2, O_4$  = ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลอง  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

#### 2.2 ติดต่oprะสานงานก่อนการทดลอง

##### 2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล  
แก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลากิจกรรมกีฬาที่ใช้  
ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามโครงการระยะยาวของโรงเรียน คือ กิจกรรมกีฬาตาบสองมือ

#### 2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 2.3.1 ดำเนินการก่อนทดลองการจัดการเรียนรู้

2.3.1.1 ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง (Pre-test)  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรม  
สุขภาพจิต

2.3.1.2 นำผลการทดสอบมาเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย  
ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันหรือไม่ ดังตารางที่ 3.3

**ตารางที่ 3.3** ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง n=38		กลุ่มควบคุม n=38		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
<b>1. ด้านดี</b>						
ควบคุมอารมณ์	12.18	1.55	11.86	1.52	0.89	0.37
เห็นใจผู้อื่น	15.18	1.75	15.15	1.74	0.06	0.94
รับผิดชอบ	16.97	1.65	16.97	1.68	0.00	1.00
รวม	44.34	2.4	44.00	2.74	0.57	0.56
<b>2. ด้านเก่ง</b>						
มีแรงจูงใจ	12.97	2.37	12.81	2.39	0.28	0.77
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.26	1.85	15.13	1.98	0.29	0.76
สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	14.78	2.52	14.47	2.34	0.56	0.57
รวม	43.02	4.10	42.42	3.76	0.67	0.50
<b>3. ด้านสุข</b>						
ภูมิใจในตนเอง	9.84	1.86	9.52	1.65	0.78	0.43
พึงพอใจในชีวิต	14.89	2.02	14.76	1.92	0.29	0.77
สุขสงบทางใจ	14.31	2.57	14.23	2.60	0.13	0.89
รวม	39.05	3.60	38.52	3.17	0.67	0.50
<b>รวม</b>	<b>126.42</b>	<b>7.73</b>	<b>124.94</b>	<b>7.05</b>	<b>0.86</b>	<b>0.38</b>

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 3.3 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 126.42 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 124.92 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่า ทั้ง 3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 องค์ประกอบด้านดี นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.34 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.00 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ องค์ประกอบด้านเก่ง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 43.02 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 42.42 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และองค์ประกอบด้านสุข กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 39.05 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 38.52 คะแนน อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

### 2.3.2 ดำเนินการทดลองจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

2.3.2.1 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นจำนวน 12 แผนการจัดการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอนสัปดาห์ละ 2 คาบเรียน คาบเรียนละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์

### 2.3.3 ดำเนินงานหลังการทดลองสอน

2.3.3.1 ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง (Post-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ฉบับเดียวกันกับแบบทดสอบก่อนเรียน

## ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่องการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ

การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ ปรากฏดังตารางที่ 4.1- 4.3 และแผนภาพที่ 4.1 และ 4.2

ตารางที่ 4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	38	126.42	7.73	174.52	6.86	-28.68	0.00*
กลุ่มควบคุม	38	124.94	7.05	136.26	18.95	-3.44	0.00*

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.1 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 126.42 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 174.52 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 124.94 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 136.26 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

**ตารางที่ 4.2** ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนทดลอง n=38		หลังทดลอง n=38		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
	<b>1. ด้านดี</b>					
ควบคุมอารมณ์	12.18	1.55	19.52	1.95	-18.10	0.00*
เห็นใจผู้อื่น	15.18	1.75	21.00	1.88	-13.91	0.00*
รับผิดชอบ	16.97	1.65	19.78	2.92	-5.16	0.00*
รวม	44.34	2.40	60.31	3.74	-22.12	0.00*
<b>2. ด้านเก่ง</b>						
มีแรงจูงใจ	12.97	2.37	20.44	1.50	-16.38	0.00*
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.26	1.85	17.13	1.50	-4.81	0.00*
สัมพันธ์กับผู้อื่น	14.78	2.52	21.60	1.55	-14.16	0.00*
รวม	43.02	4.10	59.18	2.64	-20.37	0.00*
<b>3. ด้านสุข</b>						
ภูมิใจในตนเอง	9.84	1.86	13.39	1.74	-8.56	0.00*
พึงพอใจในชีวิต	14.89	2.02	19.42	2.86	-7.95	0.00*
สุขสงบทางใจ	14.31	2.57	22.21	1.06	-17.42	0.00*
รวม	39.05	3.60	55.02	3.62	-19.24	0.00*
<b>รวม</b>	<b>126.42</b>	<b>7.73</b>	<b>174.52</b>	<b>6.86</b>	<b>-28.68</b>	<b>0.00*</b>

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.2 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากการได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 126.42 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 174.52 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีก่อนการทดลองเท่ากับ 44.34 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 60.31 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ส่วนด้านเก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 43.02 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 59.18 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ และด้านสุขก่อนการทดลองเท่ากับ 39.05 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 55.02 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง พบว่าทุกองค์ประกอบย่อยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ องค์ประกอบย่อยด้านดีในเรื่องการควบคุมอารมณ์ ก่อนการทดลองเท่ากับ 12.18 คะแนน คือ มีการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 19.52 คะแนน คือ มีการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ การเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลองเท่ากับ 15.18 คะแนน คือ มีการเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 21.00 คะแนน คือ มีการเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองเท่ากับ 16.97 คะแนน คือ มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 19.78 คะแนน คือ มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับปกติ ส่วนองค์ประกอบย่อยด้านเก่งในเรื่อง การมีแรงจูงใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 12.97 คะแนน คือ การมีแรงจูงใจอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 20.44 คะแนน คือ การมีแรงจูงใจอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ การตัดสินใจและแก้ปัญหา ก่อนการทดลองเท่ากับ 15.26 คะแนน คือ มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่ในระดับปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 17.13 คะแนน คือ การตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่ในระดับปกติ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ก่อนการทดลองเท่ากับ 14.78 คะแนน คือ มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ในระดับปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 21.60 คะแนน คือ มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ และองค์ประกอบด้านสุขในเรื่องความภูมิใจในตนเอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 9.84 คะแนน คือ มีความภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 13.39 คะแนน คือ มีความภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ความพึงพอใจในชีวิต ก่อนการทดลองเท่ากับ 14.89 คะแนน คือ มีความพึงพอใจในชีวิต



อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 19.42 คะแนน คือ มีความพึงพอใจในชีวิต  
อยู่ในระดับปกติ และสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 14.31 คะแนน คือ มีความสุขสงบ  
ทางใจอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 22.21 คะแนน คือ มีความสุขสงบทางใจ  
อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

**ตารางที่ 4.3** การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง  
ของนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนทดลอง n=38		หลังทดลอง n=38		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
<b>1. ด้านดี</b>						
ควบคุมอารมณ์	11.86	1.52	11.89	1.65	-0.07	0.94
เห็นใจผู้อื่น	15.15	1.74	15.39	1.66	-0.60	0.54
รับผิดชอบ	16.97	1.68	16.97	1.74	0.00	1.00
รวม	44.00	2.74	44.26	2.68	-0.42	0.67
<b>2. ด้านเก่ง</b>						
มีแรงจูงใจ	12.81	2.39	14.60	3.72	-2.49	0.01*
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.13	1.98	15.26	1.78	-0.30	0.76
สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	14.47	2.34	16.05	3.54	-2.29	0.02*
รวม	42.42	3.76	45.92	6.84	-2.53	0.01*
<b>3. ด้านสุข</b>						
ภูมิใจในตนเอง	9.52	1.65	10.97	2.31	-3.13	0.00*
พึงพอใจในชีวิต	14.76	1.92	16.05	2.62	-2.44	0.01*
สุขสงบทางใจ	14.23	2.60	16.00	3.47	-2.50	0.01*
รวม	38.52	3.17	43.02	6.84	0.36	0.00*
<b>รวม</b>	<b>124.94</b>	<b>7.05</b>	<b>136.26</b>	<b>18.95</b>	<b>-3.44</b>	<b>0.00*</b>

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.3 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 124.94 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 136.26 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีก่อนการทดลองเท่ากับ 44.00 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 44.26 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ส่วนด้านเก่ง ก่อนการทดลองเท่ากับ 42.42 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 45.92 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับปกติ และด้านสุขก่อนการทดลองเท่ากับ 38.52 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 43.02 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับปกติ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบย่อยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่าทุกองค์ประกอบย่อยด้านดีมีค่าคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ องค์ประกอบย่อยด้านดีในเรื่อง การควบคุมอารมณ์ ก่อนการทดลองเท่ากับ 11.86 คะแนน คือ มีการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 11.89 คะแนน คือ มีการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ การเห็นใจผู้อื่น ก่อนการทดลองเท่ากับ 15.15 คะแนน คือ มีการเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 15.39 คะแนน คือ มีการเห็นใจผู้อื่นอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองเท่ากับ 16.97 คะแนน คือ มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 16.97 คะแนน คือ มีความรับผิดชอบอยู่ในระดับปกติ ส่วนองค์ประกอบย่อยด้านเก่งในเรื่อง การมีแรงจูงใจ และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การมีแรงจูงใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 12.81 คะแนน คือ การมีแรงจูงใจอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

หลังการทดลองเท่ากับ 14.60 คะแนน คือ การมีแรงจูงใจอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ การตัดสินใจ และแก้ปัญหา ก่อนการทดลองเท่ากับ 15.13 คะแนน คือ มีการตัดสินใจและแก้ปัญหายุ่งยากในระดับปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 15.26 คะแนน คือ การตัดสินใจและแก้ปัญหายุ่งยากในระดับปกติ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ก่อนการทดลองเท่ากับ 14.47 คะแนน คือ มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ในระดับปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 16.05 คะแนน คือ มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอยู่ในระดับปกติ และองค์ประกอบด้านสุขในทุกเรื่องมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ มีความภูมิใจในตนเอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 9.52 คะแนน คือ มีความภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 10.97 คะแนน คือ มีความภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปกติ ความพึงพอใจในชีวิต ก่อนการทดลองเท่ากับ 14.76 คะแนน คือ มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 16.05 คะแนน คือ มีความพึงพอใจในชีวิตอยู่ในระดับปกติ และสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองเท่ากับ 14.23 คะแนน คือ มีความสุขสงบทางใจอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองเท่ากับ 16.00 คะแนน คือ มีความสุขสงบทางใจอยู่ในระดับปกติ

**ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาโดยวิธีปกติ**

การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติปรากฏดังตารางที่ 4.4 - 4.5 และแผนภาพที่ 4.1 - 4.2

**ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม**

	n	หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	38	174.52	6.86	11.70	0.00*
กลุ่มควบคุม	38	136.26	18.95		

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4.4 พบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 174.52 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 136.26 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

**ตารางที่ 4.5** ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมจำแนกตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง n=38		กลุ่มควบคุม n=38		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
<b>1. ด้านดี</b>						
ควบคุมอารมณ์	19.52	1.95	11.89	1.65	18.35	0.00*
เห็นใจผู้อื่น	21.00	1.88	15.39	1.66	13.70	0.00*
รับผิดชอบ	19.78	2.92	16.97	1.74	5.09	0.00*
รวม	60.31	3.74	44.26	2.68	21.47	0.00*
<b>2. ด้านเก่ง</b>						
มีแรงจูงใจ	20.44	1.50	14.60	3.72	8.96	0.00*
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.13	1.50	15.26	1.78	4.93	0.00*
สัมพันธ์กับผู้อื่น	21.60	1.55	16.05	3.54	8.85	0.00*
รวม	59.18	2.64	45.92	7.65	10.09	0.00*
<b>3. ด้านสุข</b>						
ภูมิใจในตนเอง	13.39	1.74	10.97	2.31	5.13	0.00*
พึงพอใจในชีวิต	19.42	2.86	16.05	2.62	5.34	0.00*
สุขสงบทางใจ	22.21	1.06	16.00	3.47	10.53	0.00*

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

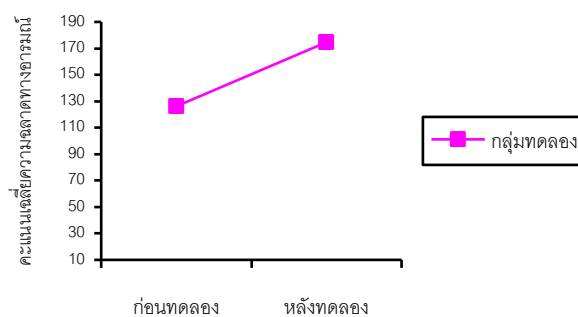
องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	กลุ่มทดลอง n=38		กลุ่มควบคุม n=38		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
รวม	55.02	3.62	43.02	6.84	9.54	0.00*
<b>รวม</b>	<b>174.52</b>	<b>6.86</b>	<b>136.26</b>	<b>18.95</b>	<b>11.70</b>	<b>0.00*</b>

\*  $p < .05$ 

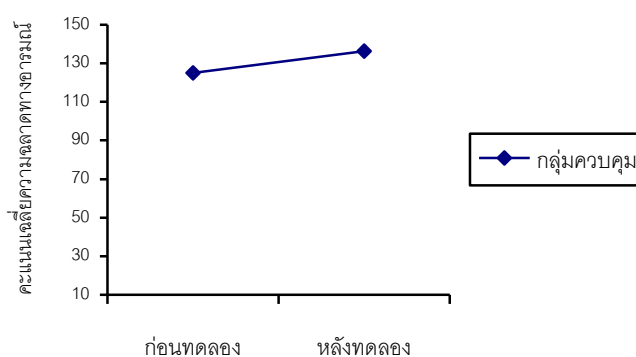
จากตารางที่ 4.5 พบว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 174.58 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 136.26 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบพบว่า ทั้ง 3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยองค์ประกอบด้านดี นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.31 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.26 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ องค์ประกอบด้านเก่ง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 59.18 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.92 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับปกติ และองค์ประกอบด้านสุข กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 55.02 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 43.02 คะแนน คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับปกติ

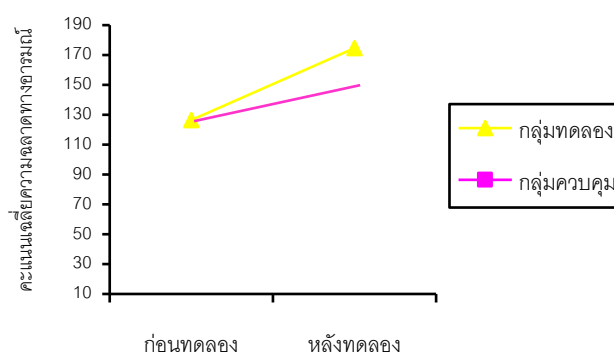
**แผนภาพที่ 4.1** การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง



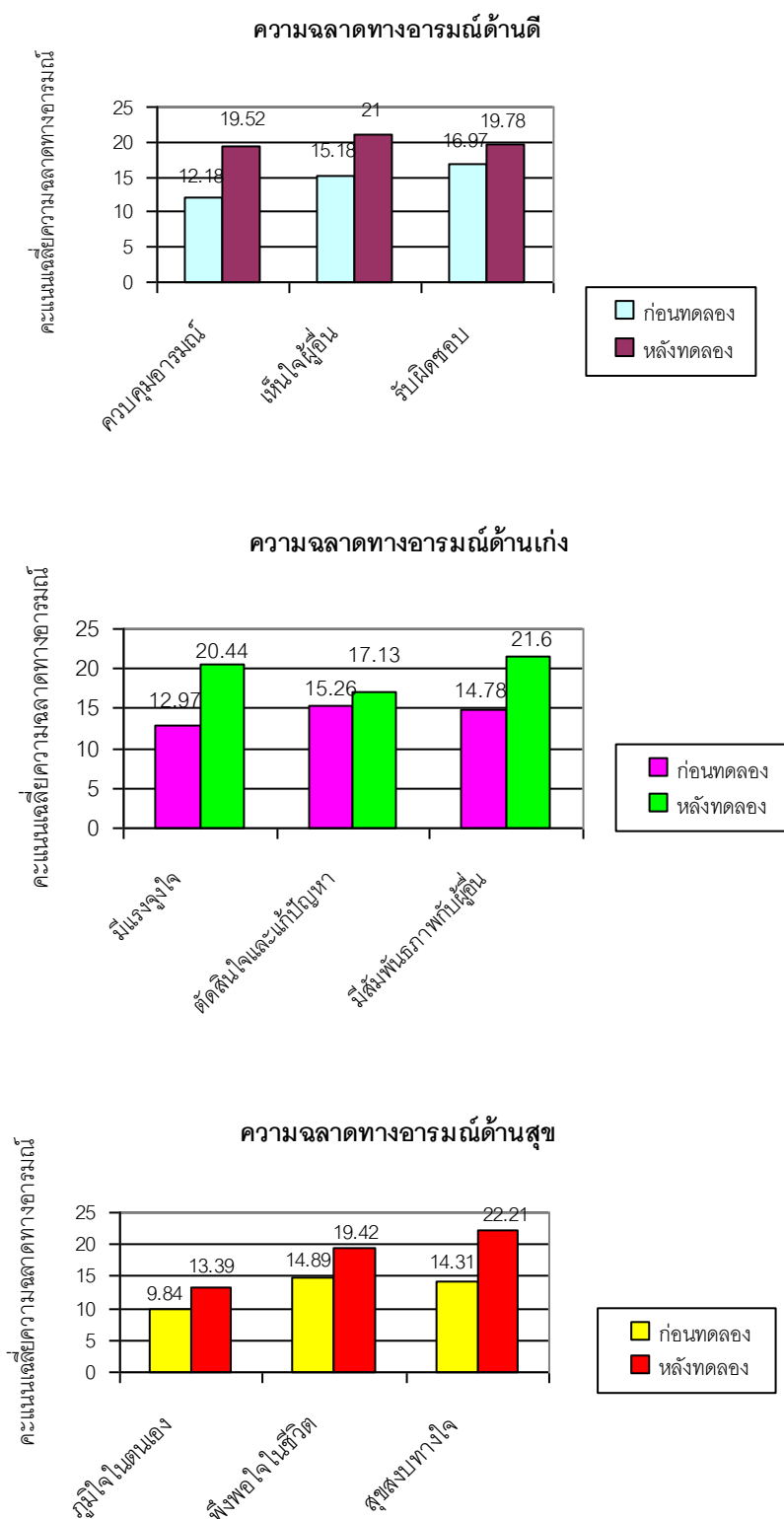
**แผนภาพที่ 4.2** การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม



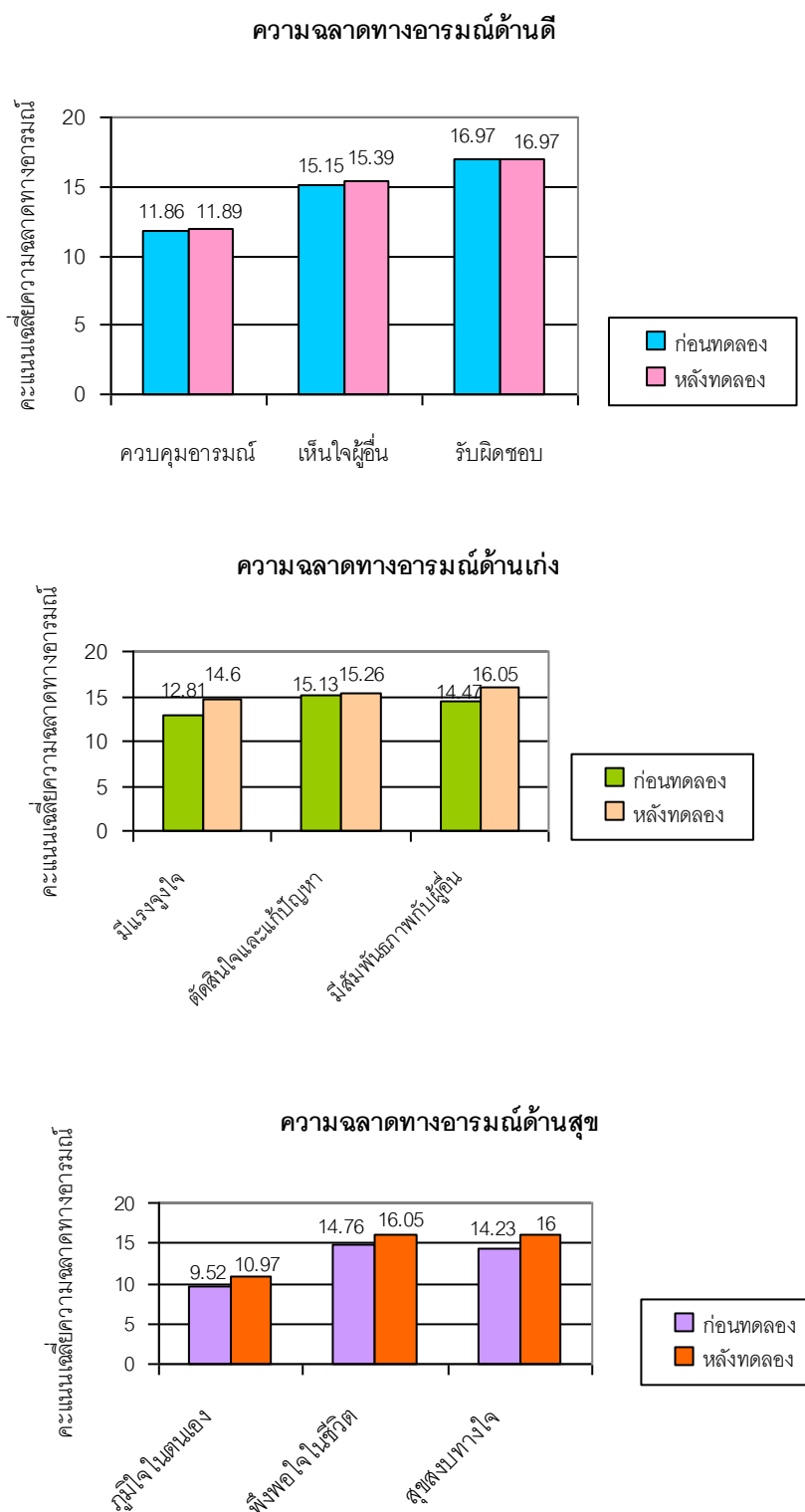
**แผนภาพที่ 4.3** การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม



**แผนภาพที่ 4.4** การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองจำแนกตามองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

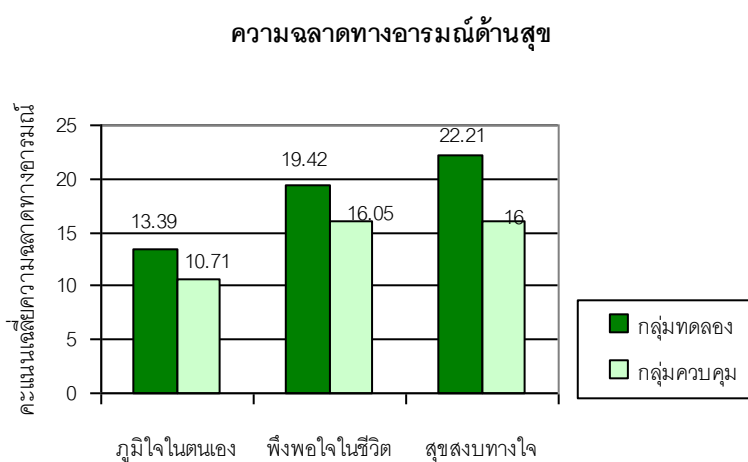
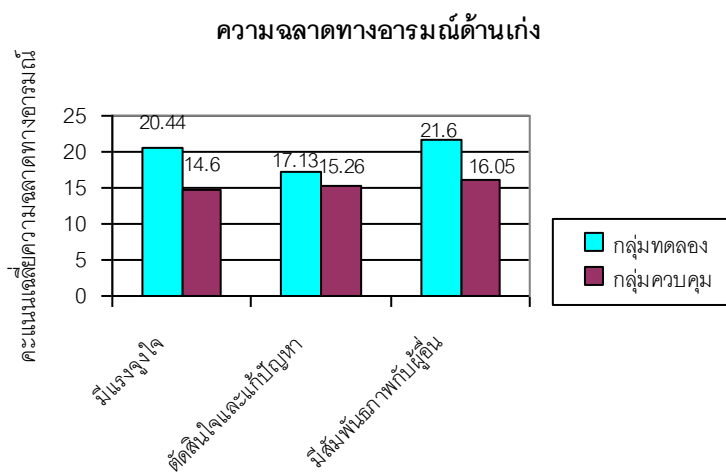
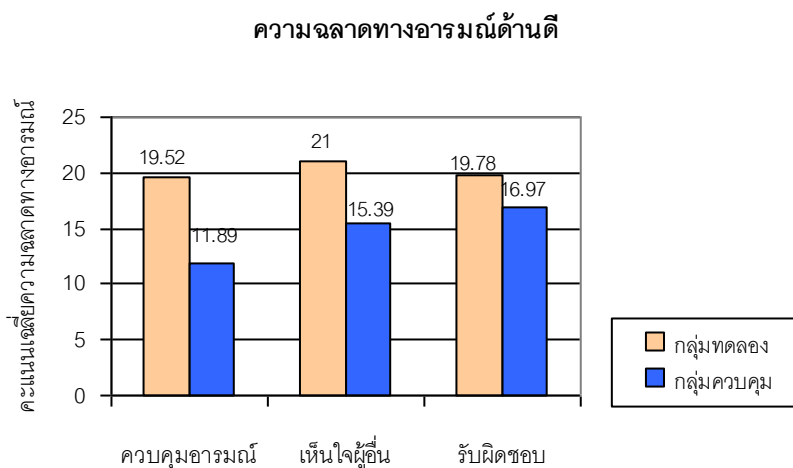


แผนภาพที่ 4.5 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง  
ของนักเรียนกลุ่มควบคุมขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์





แผนภาพที่ 4.6 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง  
ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม



### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการทดลองใช้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 11 คน และครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 1 คนในประเด็นต่างๆ ซึ่งมีรายละเอียดในการนำเสนอข้อมูล ดังต่อไปนี้

3.1 จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองใช้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียน จำนวน 11 คน เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2555 ณ โรงเรียนของกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการสัมภาษณ์ข้อมูลในประเด็น การควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภาคภูมิใจของตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต ความสุขสงบทางใจ มีรายละเอียดดังนี้

#### 1) การควบคุมอารมณ์

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนเองได้มากขึ้นเพียงใด

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ รู้สึกใจเย็นขึ้น ไม่โมโหง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย ใจร้อนลดลงมากที่สุด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“รู้สึกใจเย็นขึ้น ไม่โมโหง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย ใจร้อนลดลง” (จำนวน 9 คน)

“รู้จักคิดก่อนที่จะลงมือกระทำมากขึ้น” (จำนวน 2 คน)

#### 2) การเห็นใจผู้อื่น

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนรู้สึกรัก และเห็นใจผู้อื่น พ่อแม่ พี่น้อง ครู และเพื่อนมากขึ้นเพียงใด

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ รู้สึกสงสารพ่อแม่ที่ต้องทำงานหนัก ร้องลงมากคือ คิดช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน ฯลฯ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“สงสารพ่อแม่ที่ต้องทำงานหนัก” (จำนวน 4 คน)

“คิดช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน” (จำนวน 3 คน)

“อยากช่วยพ่อแม่แบ่งเบาภาระ เช่น ช่วยทำงานบ้าน” (จำนวน 2 คน)

“ช่วยสอนการบ้านให้น้องชาย/น้องสาว” (จำนวน 1 คน)

“ให้เพื่อนเยี่ยมอุปกรณ์การเรียน” (จำนวน 1 คน)

### 3) ความรับผิดชอบ

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นในด้านใดบ้าง

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นในเรื่อง ส่งงานครบ และทันตามกำหนดเวลาที่ครูมอบหมาย รองลงมาคือ มีความกระตือรือร้นในการเรียน ขยันหมั่นเพียร และตั้งใจเรียน ฯลฯ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“ส่งงานครบ และทันตามกำหนดเวลาที่ครูมอบหมาย” (จำนวน 4 คน)

“สัญญาการเรียนรู้อะไรมีส่วนช่วยให้ตัวเองมีความรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ มากขึ้น และมีการวางแผนได้เป็นอย่างดี” (จำนวน 4 คน)

“มีความกระตือรือร้น ขยันหมั่นเพียร และตั้งใจในการเรียน” (จำนวน 2 คน)

“มีระเบียบวินัยในการเรียน และทำงานด้วยความอดุสาหะ” (จำนวน 1 คน)

### 4) การมีแรงจูงใจ

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในเรื่องใดบ้าง

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ วางแผนและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เพื่อมีอนาคตที่ดี รองลงมา คือ ครูสอนดี สอนสนุก นักเรียนเกิดความชอบในวิชาที่เรียน ฯลฯ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“วางแผนและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เพื่อมีอนาคตที่ดี” (จำนวน 4 คน)

“ครูสอนดี สอนสนุก นักเรียนเกิดความชอบในวิชาที่เรียน” (จำนวน 3 คน)

“มีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ” (จำนวน 2 คน)

“อยากได้เกรดดีๆ เพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น” (จำนวน 2 คน)

### 5) การตัดสินใจและแก้ปัญหา

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้มากน้อยเพียงใด

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ตัดสินใจและแก้ปัญหได้อย่างรวดเร็ว และสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหได้อย่างรวดเร็ว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“ตัดสินใจและแก้ปัญหได้อย่างรวดเร็ว” (จำนวน 7 คน)

“ตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยไม่เกิดความผิดพลาด” (จำนวน 4 คน)

6) การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทางด้านใดบ้าง

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ใกล้ชิดพ่อแม่มากขึ้น และกล้าแสดงออกในการแสดงความรักที่มีต่อพ่อแม่ รองลงมา คือ เป็นคนอารมณ์ดี มีเสน่ห์และน่ารัก ฯลฯ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“ใกล้ชิดพ่อแม่มากขึ้น และกล้าแสดงออกในการแสดงความรักที่มีต่อพ่อแม่”

(จำนวน 5 คน)

“เป็นคนอารมณ์ดี มีเสน่ห์และน่ารัก” (จำนวน 3 คน)

“พูดจาไพเราะ อ่อนหวาน” (จำนวน 2 คน)

“รู้จักการพูดชมเชยผู้อื่น” (จำนวน 1 คน)

7) ความภูมิใจในตนเอง

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจตนเองในเรื่องใดบ้าง

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ เห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มสูงขึ้น รองลงมา คือ เป็นคนที่เรียนเก่ง และเป็นคนที่มีความสามารถหลายด้าน ฯลฯ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“เห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มสูงขึ้น” (จำนวน 4 คน)

“เป็นคนที่เรียนเก่ง และเป็นคนที่มีความสามารถหลายด้าน” (จำนวน 4 คน)

“สามารถรับรู้ความสามารถและศักยภาพของตนเองได้จากการบันทึก

สัญญาณการเรียนรู้” (จำนวน 3 คน)

8) ความพึงพอใจในชีวิต

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่มากน้อยเพียงใด

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ รู้จักมองโลกในแง่ดี และคิดบวกกับตนเองและบุคคลรอบข้าง รองลงมา คือ สามารถยอมรับความเป็นอยู่ในชีวิตของตนเอง ฯลฯ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“รู้จักมองโลกในแง่ดี และคิดบวกกับตนเองและบุคคลรอบข้าง” (จำนวน 6 คน)

“สามารถยอมรับความเป็นอยู่ในชีวิตของตนเอง” (จำนวน 3 คน)

“ครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียว สนิทสามัคคี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข” (จำนวน 3 คน)

#### 9) ความสุขสงบทางใจ

ผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองว่านักเรียนเกิดความสุขสงบทางใจหรือไม่

พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ ก่อนการเรียนวิชาต่างๆ มีการทำสมาธิก่อนเรียน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว รองลงมา คือ ได้มีการฝึกโยคะ และการทำสมาธิเมื่ออยู่ที่บ้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“ก่อนการเรียนวิชาต่างๆ มีการทำสมาธิก่อนเรียน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว” (จำนวน 5 คน)

“ได้มีการฝึกโยคะ และการทำสมาธิเมื่ออยู่ที่บ้าน” (จำนวน 3 คน)

“มีสมาธิที่ดีในการทำงาน” (จำนวน 2 คน)

“มีสมาธิที่ดีในการสวดมนต์” (จำนวน 1 คน)

3.2 จากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองใช้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูประจำชั้น จำนวน 1 คน เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2555 ณ โรงเรียนของกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการสัมภาษณ์ข้อมูลในประเด็น การควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภาคภูมิใจของตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ มีรายละเอียดดังนี้

#### 1) การควบคุมอารมณ์

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนทั้ง 11 คน มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนเองได้มากน้อยเพียงใด

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่สามารถรู้จักการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ใจเย็นในการทำงานสิ่งต่างๆ ไม่เป็นคนที่อารมณ์เสื่อง่าย เป็นคนที่มีเหตุผลเพิ่มมากขึ้น รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และสามารถรู้ความต้องการของตนเองได้

## 2) การเห็นใจผู้อื่น

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนรู้สึกรัก และเห็นใจผู้อื่น มากน้อยเพียงใด

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกรักและเคารพครูเพิ่มขึ้น รู้จักการเข้าหาและการแสดงความรักที่ถูกต้องและเหมาะสมกับครู และเพื่อน ช่วยครูถือของ ช่วยเหลือเพื่อนที่เดือดร้อน ให้เพื่อนยิ้มของ และรู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## 3) ความรับผิดชอบ

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นในด้านใดบ้าง

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นในเรื่อง การส่งงาน ได้ครบตามที่ได้รับมอบหมาย มีความกระตือรือร้นในการเรียน มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน และมีระเบียบวินัยในการเรียน

## 4) การมีแรงจูงใจ

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในเรื่องใดบ้าง

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการด้านการเรียนเพิ่มขึ้น และด้านการทำงาน สามารถทำงานได้อย่างเรียบร้อยและเป็นระเบียบ รู้จักการวางแผนการศึกษาในอนาคต และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ดี

## 5) การตัดสินใจและแก้ปัญหา

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้มากน้อยเพียงใด

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้โดยง่าย สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ทันท่วงที และสามารถใช้เวลาไม่นานในการแก้ไขปัญหาบางเรื่องได้โดยง่าย

## 6) การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นทางด้านใดบ้าง

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับครูในการทักทาย และการแสดงความเคารพ นักเรียนมีอารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส และพูดจาไพเราะ

#### 7) ความภูมิใจในตนเอง

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจตนเองในเรื่องใดบ้าง

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เกิดความภาคภูมิใจตนเองในเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถรับรู้ความสามารถและศักยภาพของตนเองได้อย่างดี

#### 8) ความพึงพอใจในชีวิต

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่มากน้อยเพียงใด

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และนักเรียนรู้จักการมองโลกในแง่ดีในเรื่องต่างๆ

#### 9) ความสุขสงบทางใจ

ผลจากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนนักเรียนกลุ่มทดลองว่า ครูคิดว่านักเรียนเกิดความสุขสงบทางใจหรือไม่

พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รู้จักการฝึกโยคะ เกิดสมาธิที่ดีในการทำงาน การเรียน และการสวดมนต์ เนื่องจากการทำสมาธิ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 76 คน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนวัดบางปะกอก สังกัดกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 38 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ จำนวน 38 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบเรียน คาบเรียนละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จำนวน 12 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Conguence: IOC ) เท่ากับ 0.96 และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยด้วยค่า "ที"

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้โดยวิธีปกติ มีดังนี้

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน มีผลดังนี้



1.1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

1.1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับปกติ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ

1.1.3 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับปกติ

1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 ด้าน มีผลดังนี้

1.2.1 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่แตกต่างกับก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

1.2.2 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่แตกต่างกับก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับปกติ

1.2.3 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลอง มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ หลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับปกติ

2. ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน มีผลดังนี้

2.1 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ

2.2 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งอยู่ในระดับปกติ

2.3 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขอยู่ในระดับปกติ

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ย

ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 3 ของความฉลาดทางอารมณ์พบว่าทุกองค์ประกอบมีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

#### 1) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านดี

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติโยคะในท่าต่างๆ สลับสับเปลี่ยนกันไปในแต่ละสัปดาห์และให้นักเรียนได้มีการทำสมาธิ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 1 ชั้นเตรียม ผู้วิจัยให้นักเรียนได้รู้จักการควบคุมตนเอง โดยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะ และทำสมาธิในแต่ละคาบเรียน ในการทำสมาธิ ผู้วิจัยได้มีการเปิดเพลงมนตราประกอบการปฏิบัติไปพร้อมๆกัน ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความสุขสงบทางใจ และผู้วิจัยได้ใช้คำพูดด้านบวก พูดจาไพเราะ และพูดให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมอบหมายงานให้นักเรียนได้ทำนอกเวลาเรียน ได้แก่ การบันทึกสัญญาณการเรียนรู้ออกกำลังกายให้นักเรียนได้รู้จักวิเคราะห์ตนเองถึงพฤติกรรมที่แสดงออกด้านบวกในแต่ละวัน เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และให้บันทึกสิ่งที่ได้เรียนแต่ละคาบเรียนลงในสมุด เป็นการฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ และส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดเวลา สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะต้องจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ 1) คลื่นสมองต่ำ 2) การประสานของเซลล์สมอง 3) ภาพพจน์ต่อตัวเอง และ 4) การให้ความรัก ซึ่งต้องไปด้วยกัน ผู้เรียนจึงจะไปในทิศทางที่ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภารัตน์ ท้าวบุญชุม (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยการสอนแบบไตรสิกขาและการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษาโดยวิธีสอนแบบไตรสิกขา กับนักเรียนที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องงานวิจัยของยศยา เชาวลิขำรง (2554) ได้ศึกษาผลการฝึกการแก้ปัญหาทางสังคมที่มีต่อการควบคุมความโกรธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองและในระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับการฝึกฝนการแก้ปัญหาทางสังคมมีการควบคุมความโกรธได้แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึก การแก้ปัญหา

ทางสังคมมีการควบคุมความโกรธได้แตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2) ความฉลาดทางอารมณ์ของค้ประกอบด้านเก่ง

ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเกมกีฬาพื้นเมืองที่หลากหลาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม ทำให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน เป็นผลให้เกิดแรงจูงใจในการเรียน และเพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายกับกิจกรรมเกม จึงจัดกิจกรรมเกมหลากหลายประเภท สลับกันไปในแต่ละคาบเรียน ในการจัดกิจกรรมเกม ผู้วิจัยพบว่า นอกจากเกิดความสุขสนานแล้ว ยังทำให้นักเรียนได้รับการฝึกฝนด้าน การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 5 ชั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุยชมเชยพ่อแม่ เพื่อน ครู และบุคคลรอบข้าง มีการแสดงความรักโดยการโอบกอด การจับมือ และสบตากัน ซึ่งผู้วิจัยสามารถสังเกตได้จากการที่นักเรียนแสดงออกทางท่าทาง และสีหน้า สอดคล้องกับแนวคิดของเกียรวรรณ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า คนที่สมบูรณ์นั้นเกิดจากศักยภาพที่สำคัญ 4 ด้านคือ 1)ร่างกาย (Physical) จะต้องแข็งแรง 2)จิตใจ (Mental) ถ้ารูปร่างดีแข็งแรง แต่จิตใจไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ได้ ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ก็ไม่มีประโยชน์ 3)ความมีน้ำใจ (Spiritual) มีความรักให้กับคนอื่นในวงกว้าง ช่วยเหลือคนอื่นโดยที่ไม่หวังผลตอบแทน มีความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีใจที่เปิดกว้าง 4) วิชาการ (Academic) ศักยภาพที่สำคัญทั้งสี่ด้านคือหลักการสู่ความเป็นคนที่สมบูรณ์ การศึกษาที่ดีจะต้องจัดให้ครบทั้งหมดนี้กระบวนการเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายความเป็นคนที่สมบูรณ์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิตยา คงเกษม (2544) ได้ศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อศึกษาผลของการเรียนแบบร่วมมือเทคนิค Jigsaw กับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจโดยส่วนย่อยในแต่ละด้าน และโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจโดยส่วนย่อยในแต่ละด้าน และโดยรวมทุกด้าน หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านสุข

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ในขั้นที่ 1 ขั้นเตรียม ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะในท่าต่างๆ และมีการทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ ในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้ให้แรงเสริมทางบวกในขณะที่นักเรียนปฏิบัติโยคะ และทำสมาธิ มีการพูดชมเชยนักเรียน พูดด้านบวก พูดจาไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีการสบตากับนักเรียนอยู่เสมอ ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ และการจัดการเรียนรู้ในขั้นที่ 3 ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัตินั้น ผู้วิจัยจะคอยให้ความช่วยเหลือ นักเรียนที่ปฏิบัติไม่ได้ และแก้ไขท่าทางให้ถูกต้อง พร้อมกับพูดชมเชยนักเรียน นักเรียนจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจในการปฏิบัติ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในขั้นที่ 3 ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติในสิ่งที่นักเรียนได้เรียนมา กิจกรรมกีฬาตาบสองมือเป็นกิจกรรมที่ใช้ความจำมากกว่าใช้ทักษะการปฏิบัติ นักเรียนที่มีสมาธิในการปฏิบัติที่ดีก็จะสามารถเรียนรู้และจดจำท่าทางในการปฏิบัติแต่ละทักษะได้อย่างรวดเร็ว และการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้ก็เช่นเดียวกัน เป็นขั้นที่นำความรู้ที่ได้เรียนมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรม นักเรียนต้องมีสมาธิ มีจิตใจที่สงบถึงจะปฏิบัติทักษะได้เป็นอย่างดี เมื่อจิตใจสงบ เป็นสมาธิจะทำให้เกิดความสุขสงบทางใจ และเมื่อปฏิบัติทักษะได้ย่อมเกิดความภูมิใจในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของ Ledous (1996) กล่าวไว้ว่า ผู้เรียนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง มีความพร้อมในการเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้อย่างดี สามารถแก้ไขปัญหา และทำสิ่งใดๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง ในขณะที่ผู้เรียนที่มีภาพพจน์ต่อตนเองด้านลบ เมื่อพบปัญหาใด ก็มักจะท้อแท้ ไม่ต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่อยากแม้แต่จะเข้าห้องเรียน คิดว่าไม่สามารถทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง มีผู้ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเองและได้ค้นพบความจริงที่น่าสนใจยิ่งกว่า ภาพพจน์ที่คนเรามีต่อตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อภาพพจน์ต่อตัวเองเป็นบวกมากขึ้น พร้อมทั้งจะยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้การรับรู้และการเรียนรู้ของเรานั้นดีขึ้นไปด้วย

1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่าทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไป

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติของนักเรียนควบคุม พบว่าสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้านได้เช่นกัน เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 3 ชั้นอธิบาย สราธิต และฝึกปฏิบัติ ครูผู้สอนใช้บอร์ดความรู้เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ซึ่งมีภาพประกอบ การอธิบาย และมีการสาธิตท่าทางการปฏิบัติในแต่ละทักษะ หรือบางครั้งมีการสุ่มนักเรียนออกมาปฏิบัติท่าทาง ทำให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียน นักเรียนให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือในการปฏิบัติ เวลาครูผู้สอนให้ฝึกปฏิบัติจะให้ฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มตามที่ครูผู้สอนจัดให้ ทำให้นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พูดคุย และเกิดสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างเพื่อนนักเรียนในกลุ่ม และการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 5 ชั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ ครูจะสรุปผลการปฏิบัติของนักเรียนในวันนี้ เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ดี ครูจะกล่าวชื่นชมและพูดคุยชมเชยนักเรียนโดยทันที ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของละเมียด ทรัพย์พิพัฒน์ (2545) กล่าวว่า ความมุ่งหมายของการพลศึกษา เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย ทักษะทางกายขั้นพื้นฐานและทักษะเพื่อนันทนาการ ด้านอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักช่วยเหลือ และรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม และเพื่อความสนุกสนาน มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม ผ่อนคลายความตึงเครียดทางกายและอารมณ์โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษา และสอดคล้องกับแนวคิดของ Joan (2000) กล่าวว่า การมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่ม รู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มมีความร่วมมือและสามัคคีในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2. ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสและของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง 3 ของความฉลาดทางอารมณ์พบว่าทุกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

### 1) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านดี

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดการรู้จักควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น และการมีความรับผิดชอบ โดยการนำกิจกรรมนีโอฮิวแมนนิสมาใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา เพื่อให้นักเรียนเกิดความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ สอดคล้องกับแนวคิดของเกียร์ตวอร์ธ อมาตยกุล (2546) ที่กล่าวว่า การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสมีความแตกต่างจากการจัดการเรียนรู้แบบทั่วไป ที่มักจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ด้านวิชาการหรือวิชาชีพต่างๆ หรือมีการพัฒนาเฉพาะด้านร่างกายและจิตใจระดับต้นๆ เท่านั้น แต่การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะมุ่งพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านวิชาชีพ วิชาการ และในทุกๆ ส่วนประกอบของชีวิตผู้เรียนไปพร้อมๆ กัน ซึ่งแนวคิดนี้เป็นหลักการหนึ่งที่เหมาะสมและมุ่งส่งเสริมให้มนุษย์มีการพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การศึกษาเพื่อการพัฒนาคนให้สมบูรณ์ในทุกด้าน (Holistic Education)” เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 1 ชั้นเตรียม ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติโยคะและทำสมาธิ จะทำให้นักเรียนเกิดสมาธิในการปฏิบัติ มีจิตใจจดจ่อกับการปฏิบัติ และทำให้นักเรียนมีจิตใจสงบ เมื่อจิตใจสงบ ร่างกายอยู่ในสภาวะคลื่นสมองต่ำ นักเรียนก็จะเกิดการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับ สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) กล่าวว่า คนที่สามารถควบคุมจิตใจตนเองให้มีสมาธิอย่างดี ย่อมสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ดังนั้นในระบบการศึกษาของเรา ควรฝึกให้นักเรียนรู้จักการมีสมาธิควบคู่ไปกับการให้ความรู้ด้านวิชาการต่างๆ เพราะการมีสมาธิจะช่วยให้เรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อการพัฒนาชีวิตในทุกๆ ด้านดียิ่งขึ้น และการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นที่ 2 ชั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยมีการสอดแทรกกิจกรรมเกมกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง เช่น วิ่งสามขา เป็นเกมที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง เพราะเมื่อผูกผ้าไว้กับขาของเราและเพื่อน ในการแข่งขันเราก็จะเดินไปสบาย ต้องรู้จักการอดทนอดกลั้น รู้จักการควบคุมตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ และพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม ต้องรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ถ้าคู่ที่ปฏิบัติกับเราไม่สามารถเดินได้เร็ว เราก็ต้องนึกถึงความรู้สึกของผู้อื่น ดังส่วนเกมชักเย่อเป็นเกมที่ฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบร่วมกันในกลุ่ม สามารถรับรู้ความสามารถ

ของตนเองเพื่อที่จะช่วยกลุ่มนำชัยชนะมา และครูให้นักเรียนทำบันทึกสัญญาการเรียนทุกวัน เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองได้

### 2) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านเก่ง

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียน เกิดแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น การจัดการเรียนรู้ พลศึกษาในชั้นที่ 5 ชั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้นักเรียนพูดด้านบวกเกี่ยวกับ ตนเอง พ่อแม่ เพื่อน โรงเรียน และสังคม ทำให้นักเรียนได้มีสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อน พ่อแม่ โรงเรียน และสังคมเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยให้นักเรียนทำเป็นแผนผังความคิดใส่กระดาษแล้วตกแต่ง ระบายสีให้สวยงาม ทำให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน และเกิดความกระตือรือร้น สอดคล้องกับผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองที่ว่า “มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ในการวางแผนและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เพื่อมีอนาคตที่ดี” “มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ รวดเร็ว” และ “ได้ใกล้ชิดกับพ่อแม่มากขึ้น และกล้าแสดงออกในการแสดงความรักที่มีต่อพ่อแม่” สอดคล้องกับ Ley and Samuels (1987) ที่กล่าวว่า ผู้เรียนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะเป็นคนที่ มีความมั่นใจ พร้อมที่จะเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้อย่างดี สามารถแก้ไขปัญหา และทำสิ่งใดๆ ให้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง ภาพพจน์ที่คนเรามีต่อตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และภาพพจน์ที่มีต่อ ตัวเองสามารถเป็นบวกมากขึ้น พร้อมที่จะยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้การรับรู้ และการเรียนรู้ของเรานั้นดีขึ้นไปด้วย และสอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) กล่าวว่า ครูจะต้องสอนโดยการให้ความรักและตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ไม่ใช้การดูว่ากล่าวหรือตีโดยใช้ อารมณ์การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

### 3) ความฉลาดทางอารมณ์องค์ประกอบด้านสุข

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และความสุขสงบทางใจ เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาชั้นที่ 4 ชั้นนำไปใช้ ผู้วิจัยพูดด้านบวก ยิ้มแย้มแจ่มใส มีการพูดชมเชยนักเรียน และสบตากับนักเรียนอยู่เสมอ สอดคล้องกับเกียรติวรรณ อมาตยกุล (2546) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะต้องฝึกให้เด็ก รู้จักมีระเบียบวินัยโดยอาศัยวิธีการต่างๆ คือ การให้รางวัล การคิด และพูดในสิ่งที่ดีเสมอ (Be positive) และเปลี่ยนแปลงการใช้พลังงานของเด็กจากการใช้พลังงานไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ให้ไปใช้ในทางที่ดี และภาพพจน์ที่คนเรามีต่อตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อภาพพจน์



ที่มีต่อตัวเองเป็นบวกมากขึ้น พร้อมที่จะยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้การรับรู้และการเรียนรู้ของเรานั้นดีขึ้นไปด้วย สอดคล้องกับสมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ได้ทำการศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนทางไกล ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของภานุพันธุ์ ประสิทธิ์คุณาพร และอาชญัญญา รัตนอุบาล (2551) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น และสอดคล้องกับผลสัมภาษณ์นักเรียนหลังการทดลองที่ว่า “เห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มสูงขึ้น” “รู้จักมองโลกในแง่ดี และคิดบวกกับตนเองและบุคคลรอบข้าง” และ “ก่อนการเรียนวิชาต่างๆ นักเรียนได้มีการทำสมาธิก่อนเรียน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว” และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของวรรณวิมล ออกนิษฐ์ เรื่องผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ครูผู้สอนควรกระตุ้นให้นักเรียนพูดด้านบวก พูดจาไพเราะ และพูดชมเชยนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ

1.2 การเลือกเพลงเพื่อใช้ประกอบการปฏิบัติโยคะและการทำสมาธิ ในขั้นเตรียมควรเป็นเพลงที่ทำให้นักเรียนมีคลื่นสมองที่ต่ำอย่างรวดเร็ว เช่น เพลงประเภทเพลงมนตรา

1.3 ครูผู้สอนควรมีการเตรียมคำพูดที่ใช้ในระหว่างที่นักเรียนกำลังทำสมาธิ เพราะในกิจกรรมนี้นักเรียนจะเกิดการรับรู้ได้อย่างดีเยี่ยม เนื่องจากนักเรียนจะมีคลื่นสมองต่ำ ทำให้นักเรียนเกิดความฉลาดทางอารมณ์ทุกองค์ประกอบอย่างเต็มศักยภาพ

1.4 ครูควรมีการให้นักเรียนเก็บผลงานของนักเรียนใส่แฟ้มสะสมผลงาน เพื่อให้นักเรียนเกิดความภูมิใจในผลงานของตนเอง

1.5 ครูควรมีการเน้นย้ำเรื่องการบันทึกสัญญาณการเรียนรู้ของนักเรียนแต่ละคน ว่ามีความสำคัญและมีส่วนช่วยพัฒนาและเปลี่ยนแปลงนักเรียนแต่ละคนไปทางที่ดีได้ดีขึ้น และให้นักเรียนบันทึกสัญญาณการเรียนรู้ทุกวัน

1.6 ครูควรพูดด้านบวก โดยการพูดจาไพเราะ พูดชมเชย และพูดจูงใจให้นักเรียนปฏิบัติในสิ่งที่ดีเป็นประจำ เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในการเห็นคุณค่า และชื่นชมในความสามารถของตนเอง

1.7 ควรมีกิจกรรมเกมให้นักเรียนปฏิบัติในชั้นเตรียมเพื่อดึงดูดความสนใจให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมในขั้นตอนต่อไปของแผนการจัดการเรียนรู้ เช่น เป็นกิจกรรมเกมในการบริหารร่างกาย เพื่อเกิดความสนุกสนาน และเกิดความสนใจในการเรียนตั้งแต่เริ่มคาบเรียน

1.8 ควรมีการวัดและประเมินผลในทุกกิจกรรมที่ครูผู้สอนจัดกิจกรรม เพื่อครูผู้สอนจะได้ปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมทราบนแนวทางในการจัดการเรียนรู้ให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป

1.9 การเลือกทำโยคะมาฝึกปฏิบัติในชั้นเตรียม ควรจะเป็นท่าทางการปฏิบัติที่ไม่ยากเกินไป ที่นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ทุกคน เช่น ท่าต้นไม้ ท่างู และท่าสามเหลี่ยม ทั้งนี้เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติท่าโยคะในบางท่าได้ เป็นต้น

1.10 ครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ นักเรียนในทุกๆ เรื่อง เพื่อให้ นักเรียนปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดี และถูกต้องเหมาะสม

1.11 หลังจากทำการวิจัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยควรมีการติดตามผลของความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน และสังเกตพฤติกรรมต่างๆ เพื่อดูว่าความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนยังคงอยู่หรือไม่

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น โดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อศึกษาว่าจะเกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหรือไม่

2.2 ควรจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว และการทะเลาะวิวาทในโรงเรียน

2.3 ควรจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

2.4 ควรจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เพื่อเปรียบเทียบกีฬาประเภททีม และกีฬาประเภทบุคคลว่าแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: <http://www.tataya.com/school/neo-humanist.htm> [24 เมษายน 2555]
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Super Change สร้างคนรุ่นใหม่ (เพื่อไป) สร้างชาติ. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2553.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เด็กเป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพฯ: ที.พี.พี.рінท์, 2546.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. คุณธรรม 2000. กรุงเทพฯ: พี.พี.рінท์, 2542.
- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: [http://www.rcpsych.org/cap/book04\\_4.php](http://www.rcpsych.org/cap/book04_4.php) [24 เมษายน 2555]
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. การส่งเสริมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาให้เหมาะสมกับการพัฒนาสมองของเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาคุณภาพวิชาการ, 2551.
- ชัชชัย โกมารทัต. กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, 2549.
- ชูพงษ์ สังข์ผลพันธ์. ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2548.
- พงษ์ศักดิ์ พลวงส์. ประวัติปรัชญาและหลักการศึกษ. พิมพ์ครั้งที่ 5. โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ. 2527.
- พนม เกตุมาน. ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: [http://www.psychlin.co.th/new\\_page\\_57.htm](http://www.psychlin.co.th/new_page_57.htm) [24 เมษายน 2555]
- ฟอง เกิดแก้ว. กระบี่กระบอง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไอเอสปริ้นติ้งเ้าส์จำกัด, 2527.
- ฟอง เกิดแก้ว และสวัสดิ์ ทรัพย์จำนง. กระบี่กระบอง. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2524.
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. เอกสารประกอบการสอน : การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน (2756621). กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 2550, (อัดสำเนา).
- นิตยา คงเกษม. ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ภานุพันธุ์ และอาชัญญา. ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มสตรีในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ. วารสารครุศาสตร์ 36 (พฤศจิกายน 2550 - กุมภาพันธ์ 2551) : 164.

มีนมาลย์ สุภาพล. โมเดลสมการโครงสร้างของเชาว์ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์กัลยธรรมในการศึกษาและการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัย การศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

ยศยา เชาวลิขำรง. ผลการฝึกการแก้ปัญหาทางสังคมที่มีต่อการควบคุมความโกรธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารอิเล็กทรอนิกส์, 2554.

ละเมียด กรยุทธิพัฒน์. หลักการจัดพลศึกษาในโรงเรียนมัธยม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2545.

วรรณวิมล อภินิษฐ์. ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.

วิจัยทางการศึกษา, กอง. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้อตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2545.

วิชาการ, กรม. การจัดสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ คุรุสภา, 2544.

วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. การพัฒนาแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ้นอาร์ โควีสำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอ-ฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรม การศึกษาจากระบบโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ศึกษานิเทศก์, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชุมชนนุสทการเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.

- สภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2550.
- สมศักดิ์ เจริญศรี. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สุภาพจิต, กรม. คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต, 2543.
- สุภาพจิต, กรม. คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็ก สำหรับครู/ พี่เลี้ยงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2548.
- สุภาพจิต, กรม. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2543.
- สุภาพจิต, กรม. คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต, 2543.
- สุภาพจิต, กรม. อีคิว ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: ร้านที-คอม, 2543.
- สุภาพจิต, กรม. หลักสูตรการศึกษาระดับพื้นฐาน พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2544.
- สุภารัตน์ ท้าวบุญชู. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยการสอนแบบไตรสิกขาและการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการสอนแบบ 4 MAT. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการมัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรื. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 . กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค.
- อุไรวรรณ ชมวัฒนา. ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อการพัฒนาทักษะทักษะะ ยิมนาสติก ลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

## ภาษาอังกฤษ

- Bloom, Benjamin, ed. Taxonomy of Educational Objectives: Handbook1, Cognitive Domain. New York: Mckay, 1956.
- Boitano, James John. Education citizens fo de mocracy: Aristotle John Locke and Jean Jacques Rousseau on civic education. Washington DC: The Catholic University of American Press, 1988.
- Bucher, Charles and Koening, Constance. Methods and Materials for Secondary School Physical Education. St. Louis: CV. Mosby, 1974.
- Charles R. Varela. Science for Humanism. New York: Routledge, 2009.
- Daniel Goleman. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. (U.S.A.: Bantam books, 1995.
- Dart, P.W. and others. Racquetball Contracting. Journal of Physical Education Recreations and Dance. 54 (September, 1983): 65-67.
- Daughtrey, Greyson. Effective Teaching in Physical Education for Secondary Schools. Philadelphia: W.B. Suanders, 1973.
- David Ley, Marwyn S.samuels. Humanistic geography. Chicago: Maaroufa Press, Inc. 1978.
- Emotional Intelligence [Online].2012. Available from : <http://www.businessballs.com/eq.htm> [2012, April 24]
- Emotional Quotient [Online].2012. Available from : <http://www.wisegeek.com/what-is-an-emotional-quotient-eq.htm> [2012, April 24]
- Janke, K.K. Contract Learning: An Instructional Method for Education Care in Pharmacy Communications Course. Disseration Abstracts International. Volume: 54-11.
- Jensen, E. Teaching with the brain in mind. Alexandra. VA: Association to Supervision and Curriculum Development, 19968.
- Joseph Ledrous. The emotional brain. U.S.A.: New York, 1996.
- Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 71 (May-June, 2000): 20-28.
- Maslow, A.H., Motivation and Personality, New York: Harper and Brothers, 1954.
- Nimrod, Aloni. Enhancing Humanity The Philosophical Foundations of Humanistic Education. Norwell: Kluwer Academic, 2002.

Oberteuffer, Delbert and Ulrich, Celeste. Physical Education, A Textbook of Principles for Professional Students. New York: Harper and Row, 1962.

Singer, Robert N. and Walter, Dick. Teaching Physical Education: A System Approach. Boston: Houghton Mifflin, 1974.

Stanley I. Greenspan, Beryl Lieff Benderly. The growth of the mind and the endangered origins of intelligence. (U.S.A.: Third Printing, 1997).

Todorovich, J.R., Managing Success for Motivated Students Learning in Physical Education Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 72 (February, 2001): 24-27.

Van Dalen, Deobold B. and Bennt, B.L. A World History of Physical Education. New York; Prentice-Hall, 1971.

ภาคผนวก



**ภาคผนวก ก**  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตาม แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

1. รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล  
 อาจารย์ประจำ สาขาวิชา การศึกษานอกระบบโรงเรียน  
 ภาควิชา นโยบาย การจัดการ และความเป็นผู้นำทางการศึกษา  
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน  
 อาจารย์ประจำ สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา  
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา  
 ข้าราชการบำนาญ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา  
 อาจารย์ประจำ สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา  
 ภาควิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา  
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์อุไรวรรณ ชมวัฒนา  
 อาจารย์ประจำ กลุ่มวิชา นันทนาการศาสตร์และการจัดการกีฬา  
 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ภาคผนวก ข**  
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 1      เรื่อง การถวายเป็นบั้งคม  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. คาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

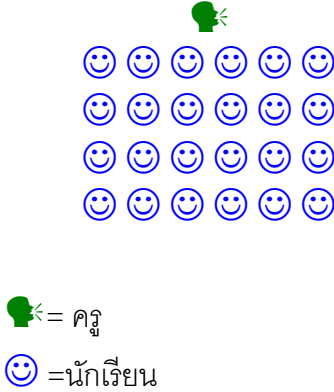
พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

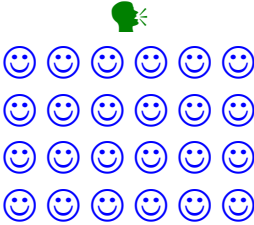
### จุดประสงค์การเรียนรู้









1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการถวายเป็นบั้งคม และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการถวายเป็นบั้งคม และปฏิบัติโยคะในท่าต่างๆ
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม



### สาระสำคัญ

การถวายเป็นบั้งคมเป็นทักษะพื้นฐานหรือเรียกว่าเป็นทักษะเบื้องต้นของทุกทักษะในกีฬาตาบสองมือ เป็นการรักษานขนบธรรมเนียมประเพณีให้คงอยู่แก่คนรุ่นหลังสืบไป

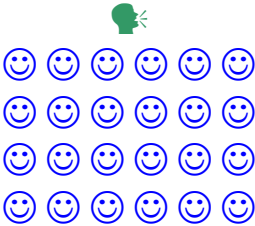


สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>1.ขั้นเตรียม (15 นาที)</p> <p>1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> </div> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของเครื่อง แต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าต้นไม้ 2) ท่าผีเสื้อ 3) ท่าสามเหลี่ยม 4) ท่างู</p> <p><u>การปฏิบัติโยคะ</u></p> <p>ในแต่ละท่าจะทำท่าละ 20 วินาที หากถ้าได้มีการปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและ ด้านขวาก็ให้ทำสลับกันทั้งสองด้าน</p>	1.ปฏิบัติโยคะ	1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>ทำนองตาย</u> ท่าทางการปฏิบัติ นอนราบกับพื้น แขน ทั้งสองอยู่ข้างลำตัวใน ลักษณะหงายฝ่ามือ เท้าทั้งสองข้างแยก ออกขนาดเท่าความ กว้างของช่วงไหล่</p> <p><u>วิธีเล่นเกมวิ่งสามขา</u> 1. ผู้เล่นยืนข้างกัน ใช้ ฝ่ามือขวาที่อยู่ชิดกัน ใช้แขนข้างที่อยู่ชิดกัน โอบกอดคอกันไว้ 2. เมื่อได้สัญญาณเริ่ม เล่น ให้แต่ละคู่วิ่งไป ยังเส้นชัย 3. ผู้เล่นคูใดวิ่งไปถึง เส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ ชนะ</p>	<p>1.5 ครูนำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติทำนองตาย พร้อมกับเปิด เพลงประกอบการปฏิบัติ และครูพุดจูง ใจให้นักเรียนเกิดความสงบ</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b> 2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> </div> <p>2.2 ครูนำนักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อ เนื้อท่าทางต่างๆ</p> <p>2.3 ครูอธิบายและสาธิตเกมวิ่งสาม ขา</p> <p>2.4 ครูให้นักเรียนเล่นเกมวิ่งสามขา</p>	<p>2.ทำสมาธิ</p> <p>1.พุดด้าน บวก 2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p>	<p>3.คลื่น สมองต่ำ</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ 3.การทรง ตัว 4.เชื่อมั่นใน ตนเอง</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>ทักษะการถวายนังคม ประกอบด้วยทักษะ ปฏิบัติ 2 จังหวะ</p>	<p> </p> <hr/> <hr/> <p>เส้นชัย</p> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <p></p> <p></p> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการ ถวายนังคม</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัย</p>	<p>1.พูดด้าน บวก 2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส 3.ให้กำลังใจ ผู้อื่น 4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>5. ความ อารมณ์ ตนเอง เห็น ใจผู้อื่น และ มีสัมพันธ ภาพกับ ผู้อื่น (EQ ด้านดีและ เก่ง)</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความ รู้ ความเข้าใจ ทักษะการ ถวายนังคม</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การสื่อนักเรียนออกมา</u> <u>ปฏิบัติทักษะถวายเป็น</u> <u>บังคม</u></p> <p>ในการปฏิบัติ นักเรียนแต่ละคนใน กลุ่มจะต้องมีสมาธิที่ดี ในการปฏิบัติ ต้อง ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ</p>	<p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะการ ถวายเป็นบังคม ในการปฏิบัติครูจะพูดด้าน บวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจา ด้วยคำพูดที่ไพเราะ และให้กำลังใจ นักเรียนอยู่เสมอ มีการยิ้มและสบตา นักเรียนอยู่เป็นประจำ</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (10 นาที)</b></p> <p>4.1 ครูสื่อนักเรียนออกมาปฏิบัติตาม กลุ่มที่ครูจับสลากได้</p> <p> = ครู</p> <p> = นักเรียน</p> <p><u>เกณฑ์การให้คะแนน</u></p> <p>ครูประเมินการปฏิบัติของนักเรียนกลุ่ม ที่ครูสื่อนักเรียนออกมาให้ปฏิบัติ พร้อมทั้งให้ คะแนนการปฏิบัติ ดังนี้</p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ ผู้อื่น</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p> <p>5.ทำสมาธิ ขณะปฏิบัติ ถวายเป็นบังคม</p>	<p>3.ทักษะการ ถวายเป็นบังคม</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการ เรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ทักษะการ ถวายเป็นบังคม</p> <p>3.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพลศึกษา</p> <p>4.ความกล้า แสดงออก</p> <p>5.สมาธิที่ดี ในการปฏิบัติ</p>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>การจับคู่กับเพื่อน</p> <p>โดยให้คนที่ 1 เป็น A และคนที่ 2 เป็น B</p> <p>ต่างคนต่างพูดข้อดีของแต่ละคน โดยสลับกันพูด โดยครูให้นักเรียนพูดชมเชยเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ให้นักเรียนยิ้มกับเพื่อน โอบกอดเพื่อน และยิ้มสปรตาคู</p>	<p>4 คะแนน หมายถึง ดีมาก</p> <p>3 คะแนน หมายถึง ดี</p> <p>2 คะแนน หมายถึง ปานกลาง</p> <p>1 คะแนน หมายถึง ควรปรับปรุง</p> <p><b>5. ขั้นสรุปผลและสุขปฏิบัติ (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดหน้ากระดาน</p> <p>5 แถว และนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p> = ครู</p> <p> = นักเรียน</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนจับคู่กันกับเพื่อนแถวข้างๆ</p> <p>5.3 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะการถวายเป็นธรรม และกิจกรรมวิ่งสามขาเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่น มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง</p>	<p>1. พูดจาไพเราะ ยิ้ม และสปรตากับเพื่อนและครู</p>	<p>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2. เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>3. ความรู้ความเข้าใจทักษะการถวายเป็นธรรม</p> <p>4. ความฉลาดทางอารมณ์ (ควบคุมอารมณ์</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>5.4ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.5ครูนำผอนคลายกล้ามเนื้อด้วยเทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายโดยปฏิบัติท่านอนตายพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบกรปฏิบัติ</p> <p>5.6 ครูสั่งให้นักเรียนทุกคนทำนามบัตรพร้อมติดรูปเกี่ยวกับการพุดชมเซยตัวเองให้นักเรียนนำมาในคาบเรียนหน้า พกติดตัวมาทุกครั้งที่ยเรียนครั้ง</p> <p>5.7 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.8 ครูสำรวจความเรียบร้อยของการแต่งกาย</p> <p>5.9 ครูสั่งเลิกแถว</p> <p><b><u>การวัดและประเมินผล</u></b></p> <p>1.ครูสังเกตความถูกต้องในการตอบคำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครูสังเกตความถูกต้องจากการอธิบายของนักเรียน</p> <p>3.ครูประเมินความตั้งใจในการเรียนและการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5.ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุขปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>	<p>2.สภาวะผ่อนคลาย</p>	<p>ตนเอง เห็นใจผู้อื่น มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง)</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## ใบความรู้ที่ 1 การถวายเป็น



**จังหวะที่ 1** ทำนั่งเตรียมถวายเป็น การขึ้นพรหมนั่ง นั่งคุกเข่าบนสันเท้าทั้งสองข้าง เข่าแยกห่างกันพองาม ดาบขวาวางทับดาบซ้ายไว้ก้นอยู่ข้างหน้า หันทางขวาไปทางคู่ต่อสู้ ซึ่งขึ้นพรหมยืน

**จังหวะที่ 2** พนมมือทั้งสองอยู่ที่ทรวงอก ศอกทั้งสองกางออกข้าง ยกมือขึ้นให้วาระหว่างคิ้ว ก้มตัวลงข้างหน้า ลดมือไปข้างหลัง แล้ววาดมือทั้งสองไปข้างหน้า ให้มือมาลงแยกออกข้าง ลำตัวบรรจบกันข้างหน้า ลำตัวยืดยาว ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือคิ้วให้หัวแม่มือทั้งสองจรดระหว่างคิ้ว หน้าเงยไปหลัง แล้วกลับมาสู่ท่านี้ เริ่มต้นใหม่อีกโดยลดมือลงไว้ที่ทรวงอก ก้มตัวลงข้างหน้า เริ่มต้นถวายเป็นจบที่ 2 ใหม่ ทำเช่นนี้จนครบ 3 จบ เป็นอันเสร็จจากการถวายเป็นข้างหน้า ลดมือไปข้างหลัง แล้ววาดมือทั้งสองไปข้างหน้า ให้มือมาลงแยกออกข้างลำตัวบรรจบกันข้างหน้า ลำตัวยืดยาว ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือคิ้วให้หัวแม่มือทั้งสองจรดระหว่างคิ้ว หน้าเงยไปหลัง แล้วกลับมาสู่ท่านี้ เริ่มต้นใหม่อีกโดยลดมือลงไว้ที่ทรวงอก ก้มตัวลงข้างหน้า เริ่มต้นถวายเป็นจบที่ 2 ใหม่ ทำเช่นนี้จนครบ 3 จบ เป็นอันเสร็จจากการถวายเป็น

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 2      เรื่อง การขึ้นพรหมนั่ง  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

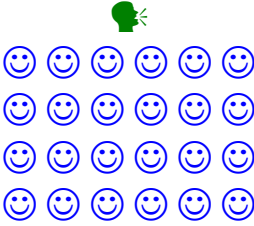


พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

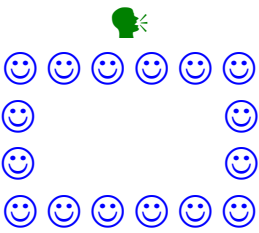
### จุดประสงค์การเรียนรู้

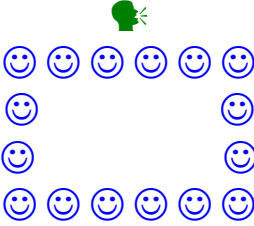


1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการขึ้นพรหมนั่ง และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการขึ้นพรหมนั่ง และปฏิบัติโยคะในท่าต่างๆ
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

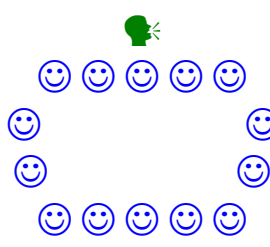
การขึ้นพรหมนั่งเป็นทักษะที่ต้องใช้ความสามารถในการปฏิบัติ เป็นทักษะที่สวຍงาม ควรค่าแก่การรักษาให้คงอยู่แก่คนรุ่นหลังสืบ

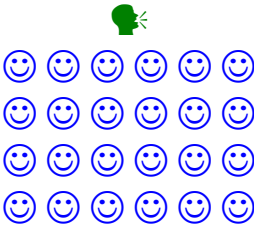


สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การปฏิบัติโยคะ</u></p> <p>ในแต่ละท่าจะ ทำท่าละ 20 วินาที หากถ้าได้มีการปฏิบัติ ทั้งด้านซ้ายและ ด้านขวาก็ให้ทำ สลับกันทั้งสองด้าน</p> <p><u>ทำยืนตรงทำสมาธิ</u></p> <p>ท่าทางการปฏิบัติ ยืนตัวตรงพร้อมกับ หลับตา แขนทั้งสอง ข้างอยู่ด้านหน้าลำตัว เท้าทั้งสองแยกออก ขนาดความกว้างเท่า ช่วงไหล่</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (15 นาที)</b></p> <p>1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของเครื่อง แต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าต้นไม้ 2) ท่าผีเสื้อ 3) ท่าสามเหลี่ยม 4) ท่างู</p> <p>1.5 ครูนำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติทำยืนตรง พร้อมกับเปิด เพลงประกอบการปฏิบัติ และครูพูดจูง ใจให้นักเรียนเกิดความสงบ</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p> <p>2.ทำสมาธิ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.คลีน สมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>ทำต้นพื้</u> <u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นอนคว่ำ วางมือข้างซ้ายโครง ในท่าฝ่ามือต้นพื้ งอ ข้อศอก เฝ้าทั้งสองซิด กัน ปลายนิ้วยันบน พื้</li> <li>หายใจเข้า เหยียดข้อศอกให้ตั้ง ลำตัวเหยียดตรง คอ ยืดขึ้น ส่วนคอไหล่ สะโพกและเท้าอยู่ใน แนวเดียวกัน</li> </ol>	<p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</b> (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูป สี่เหลี่ยม แล้วนั่งลง</p>  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>2.2 ครูนำนักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ท่าทางต่างๆ</p> <p>2.3 ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติทำ ต้นพื้</p> <p>2.4 ครูให้นักเรียนปฏิบัติทำต้นพื้ 20 ครั้ง</p> <p>2.5 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนามจำนวน 3 รอบ</p>	<p>1.พูดด้าน บวก 2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>1.ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ เนื้อแขน กล้ามเนื้อ หลัง และ กล้ามเนื้อ ท้อง</p> <p>2.ความ แข็งแรง กล้ามเนื้อขา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ประกอบด้วยทักษะ ปฏิบัติ 12 จังหวะ</p>	<p>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูป สี่เหลี่ยม แล้วนั่งลง</p>  <p>  = ครู   =นักเรียน </p> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการขึ้น พรหมนั่ง</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะการ ขึ้นพรหมนั่ง ในการปฏิบัติครูจะพูดด้าน บวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจา ด้วยคำพูดที่ไพเราะ และให้กำลังใจ นักเรียนอยู่เสมอ มีการยิ้มและสบตา นักเรียนอยู่เป็นประจำ</p>	<p>1.พูดด้าน บวก 2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส 3.ให้กำลังใจ นักเรียน 4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ทักษะการ ขึ้นพรหมนั่ง 3.ทักษะการ ขึ้นพรหมนั่ง 4.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพลศึกษา</p>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การสุ่มนักเรียน</u> <u>ออกมาปฏิบัติทักษะ</u> <u>การขึ้นพรมหนึ่ง</u> ในการปฏิบัติ นักเรียนแต่ละกลุ่ม จะต้องมีสมาธิที่ดีใน การปฏิบัติ ต้องปฏิบัติ ด้วยความตั้งใจ</p>	<p>4. <u>ขั้นการนำไปใช้</u> (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนปฏิบัติทำการขึ้นพรมหนึ่งทุกคนโดยให้เข้าแถวเป็นวงกลม</p> <p>4.2 ครูเรียกนักเรียนออกมาปฏิบัติทีละกลุ่ม</p> <div style="text-align: center;">  <p>👤 = ครู 😊 = นักเรียน</p> </div> <p><u>การให้คะแนน</u> ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มประเมินการปฏิบัติของเพื่อนนักเรียนที่ออกมาปฏิบัติ โดยการให้คะแนน ได้แก่ ผ่านและไม่ผ่าน</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.พูดด้านบวก</li> <li>2.ยิ้มแย้มแจ่มใส</li> <li>3.ให้กำลังใจนักเรียน</li> <li>4.พูดจาไพเราะ</li> <li>5.ทำสมาธิขณะปฏิบัติทักษะไม่รำคาญ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</li> <li>2.ความรู้ความเข้าใจทักษะการขึ้นพรมหนึ่ง</li> <li>3.ทักษะการขึ้นพรมหนึ่ง</li> <li>4.เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</li> <li>5.ความฉลาดทางอารมณ์</li> </ol>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>5. <b>ขั้นสรุปผลและสุขปฏิบัติ</b> (10 นาที)</p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดหน้ากระดาน 5 แถว และนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนจับคู่กันกับเพื่อนแถวข้างๆ โดยให้คนที่ 1 เป็น A และคนที่ 2 เป็น B ต่างคนต่างพูดข้อดีของแต่ละคน โดยสลับกันพูด โดยครูให้นักเรียนพูดชมเชยเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ให้นักเรียนยิ้มกับเพื่อน โอบกอดเพื่อน และยิ้มสปรดาคู</p> <p>5.3 ครูสรุปการเรียนรู้ทักษะการชื่นชมหนึ่ง และกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง รู้จัก</p>	<p>1. พูดชมเชย พูดจาไพเราะ</p>	<p>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2. เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>3. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะการชื่นชมหนึ่ง</p> <p>4. ความฉลาดทางอารมณ์ (ควบคุมอารมณ์)</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>ตนเอง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมี ความเชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>5.4 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.5 ครูนำผ่อกลាយกลั้วมเนื้อด้วย เทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อกลាយ โดยปฏิบัติท่านอนตายพร้อมทั้ง เปิดเพลงประกอบกรปฏิบัติ</p> <p>5.6 ครูสั่งให้นักเรียนทำสัญญาแห่งกร เรียนรู้โดยกรบันทึกสัญญาแห่งกร เรียนรู้ลงสมุด คาบเรียนหน้าครูจะกร ซักถามนักเรียนเกี่ยวกับกรปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.8 ครูสำรวจกรเรียบร้อยของ กรแต่งกาย</p> <p>5.9 ครูสั่งเลิกแถว</p> <p><b>กรวัดและประเมินผล</b></p> <p>1.ครูสังเกตกรถูกต้องในกรตอบ คำถาม โดยกรสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครูสังเกตกรถูกต้องจากกร อธิบายของนักเรียน</p> <p>3.ครูประเมินกรตั้งใจในกรเรียน และกรมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5.ครูสังเกตกรปฏิบัติตนในด้านสุข ปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>	2.สภาวะผ่อก กลาย	ตนเอง รู้จัก ตนเอง มี สัมพันธ ภาพกับผู้อื่น และมีความ เชื่อมั่นใน ตนเอง)

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## ใบความรู้ที่ 2 การขึ้นพรหมนั่ง

**จังหวะที่ 1** ก้มตัวลง ยกมือไหว้อาวุธแล้วจับดาบทั้งสองยกดาบซ้ายพาดไหล่ซ้าย ตั้งขาขวาว่างดาบ

**จังหวะที่ 2** ชักเท้าขวาเข้านั่ง ตั้งขาซ้ายออกข้างหน้า ยกดาบขวาขึ้นพาดไหล่ขวา ดาบซ้ายตั้งอยู่ข้างหน้า ด้ามดาบขวากับตัวดาบซ้ายจรดกันขวาบนขาขวา

**จังหวะที่ 3** ไล้ตัวไปข้างหน้า วางเท้าซ้ายลง ยกเท้าขวาขึ้นข้างหลัง ลดดาบซ้ายเฉียงลงข้างหน้าหงายมือซ้าย ดาบขวาอยู่หน้าดาบซ้าย และขนานพื้น สันดาบขวาหันเข้าหาคมดาบซ้าย

**จังหวะที่ 4** ดึงดาบมือซ้ายขึ้น หมุนตัวกลับหลังหันทางขวาตั้งขาขวา ดาบซ้ายพาดไหล่ซ้าย ดาบขวาดังหน้าขาขวา นั่งบนสันเท้าซ้าย

**จังหวะที่ 5** ชักเท้าขวาเข้านั่ง ตั้งขาเข้านั่ง ตั้งขาซ้ายออกยกดาบขวาพาดไหล่ขวา ดาบซ้ายตั้งอยู่ข้างหน้า

**จังหวะที่ 6** ไล้ตัวไปข้างหน้า วางเท้าซ้ายลง ยกเท้าขวาขึ้นข้างหลัง ล้มดาบซ้ายเฉียงลงลดดาบขวามาไขว้ดาบซ้าย

**จังหวะที่ 7** ชักดาบมือซ้าย กดดาบมือขวาลง หมุนตัวไปทางขวา 1 มุมฉาก ดาบซ้ายพาดไหล่ซ้าย ดาบขวาอยู่หน้าขาขวา

**จังหวะที่ 8** ชักเท้าขวาเข้านั่ง ตั้งขาซ้ายออก ยกดาบขวาพาดไหล่ขวา ดาบซ้ายตั้งข้างหน้า ด้ามดาบขวาจรดตัวดาบซ้าย

**จังหวะที่ 9** ไล้ตัวไปข้างหน้า วางเท้าซ้ายลง ยกเท้าขวาขึ้นข้างหลัง ล้มดาบซ้ายเฉียงลงลดดาบขวาไขว้ดาบซ้ายข้างหน้า

**จังหวะที่ 10** ลูกขึ้นยืนด้วยเท้าซ้าย ดาบทั้งสองยังไขว้อยู่ข้างหน้า กดดาบขวาลง ชักดาบซ้ายขึ้น

**จังหวะที่ 11** หมุนตัวกลับหลังหัน ยกเท้าขวาขึ้นข้างหน้า ดาบมือขวาวางบนขาขวา ดาบมือซ้ายพาดไหล่ซ้าย

**จังหวะที่ 12** วางเท้าขวาลงข้างหน้าเฉียงไปทางขวา วางดาบซ้ายบนไหล่ซ้าย ดาบขวาลือเฉียงพาดขาขวา ไล้ตัวไปข้างหน้า เข้าวางอ อยู่ในลักษณะของท่ากุมภวา



## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาدابสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 3      เรื่อง ทักษะไม้รำที่หนึ่ง  
ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ดาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

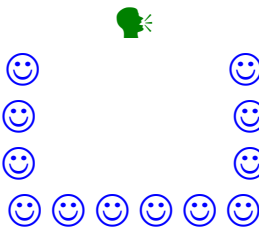


พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

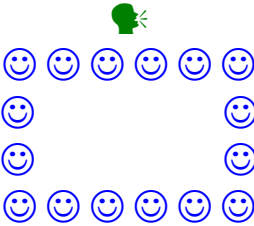
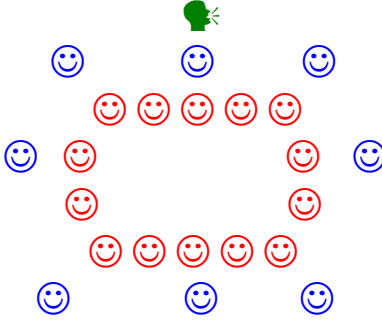
### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้รำที่หนึ่ง และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้รำที่หนึ่ง และการปฏิบัติโยคะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหา รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

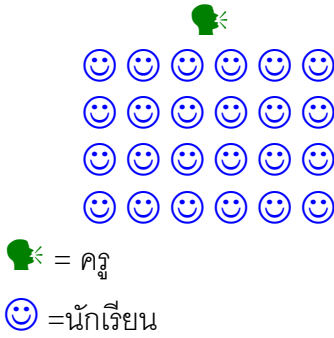
### สาระสำคัญ


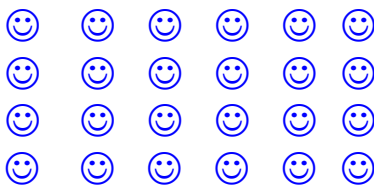


ทักษะไม้รำที่หนึ่ง หรือเรียกว่า ไม้รำต่อด้าม ลักษณะการเดินในไม้รำที่หนึ่ง เป็นลักษณะการเดินในทิศทางสลับฟันปลา ในการต่อด้ามดาบต้องตั้งฉาก 90 องศา

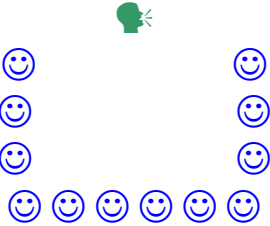
สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การปฏิบัติโยคะ</u> ในแต่ละท่าจะ ทำท่าละ 20 วินาที หากถ้าได้มีการปฏิบัติ ทั้งด้านซ้ายและ ด้านขวาก็ให้ทำ สลับกันทั้งสองด้าน</p>	<p>1.ขั้นเตรียม (15 นาที)</p> <p>1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นตัวยู แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของเครื่อง แต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าภูเขา 2) ท่าผีเสื้อ 3) ท่าหัวถึงเข่า 4) ท่างู</p> <p>1.5 ครูนำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติในท่านั่ง พร้อมกับเปิดเพลง ประกอบการปฏิบัติ และครูพูดจูงใจให้ นักเรียนเกิดความสงบ</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p> <p>2.ทำสมาธิ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.คลื่น สมองต่ำ</p> <p>3.คลื่น สมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>วิธีเล่นเกมปลาหมอคกกระทะ</u></p> <p>1. ครูกำหนดให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นปลาหมอคกกระทะ ฝ่ายที่เป็นกระทะให้นั่งจับมือกันเป็นวงกลม ฝ่ายปลาหมอให้ยืนรอบๆ</p> <p>2. ครูให้สัญญาณเริ่มเล่น ฝ่ายเป็นปลาหมอแต่ละคนต้องพยายามหาโอกาสกระโดดข้ามมือของฝ่ายกระทะ โดยไม่ให้ถูกมือฝ่ายกระทะ ส่วนฝ่ายกระทะต้องพยายามยกมือสกัดกั้น</p> <p>3. เมื่อผู้เล่นคนใดของฝ่ายปลาหมอสามารถเข้าไปในวงกลมของฝ่ายกระทะได้จะถือว่าเป็น</p>	<p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูปสี่เหลี่ยม แล้วนั่งลง</p>  <p>☺ = ครู ☺ = นักเรียน</p> <p>2.1 ครูนำนักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อท่าทางต่างๆ</p> <p>2.2 ครูอธิบายและสาธิตเกมปลาหมอคกกระทะ</p> <p>2.3 ครูให้นักเรียนเล่นเกมปลาหมอคกกระทะ</p>  <p>☺ = ครู ☺ = กระทะ ☺ = ปลาหมอ</p>	<p>1.พูดด้านบวก</p> <p>2.ยิ้มแย้มแจ่มใส</p>	<p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ</p> <p>3.การทรงตัว</p> <p>4.ความเร็ว</p> <p>5.ตัดสินใจแก้ปัญหา ภูมิใจในตนเอง (EQด้านเก่งและด้านสุข)</p>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>ผู้ชนะ ได้คะแนน 1 คะแนน จากนั้นให้ ผลัดกัน</p> <p>ทักษะไม้รำที่หนึ่ง ประกอบไปด้วย ขั้นตอนในการปฏิบัติ 7 จังหวะ</p>	<p>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>👤 = ครู 😊 = นักเรียน</p> </div> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติ ทักษะไม้รำที่หนึ่ง</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนแยกฝึกปฏิบัติทักษะไม้รำที่หนึ่งตามกลุ่มของตนเอง ในการปฏิบัติครูจะพูดด้านบวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจาด้วยคำพูดที่ไพเราะ และให้กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ มีการยิ้มและสบตากับนักเรียนอยู่เป็นประจำ</p> <p>3.5 ครูเรียกรวมแถว</p>	<p>1.พูดด้านบวก</p> <p>2.ยิ้มแย้มแจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจนักเรียน</p> <p>4.พูดจาไพเราะ</p>	<p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะไม้รำที่หนึ่ง</p> <p>3.ทักษะไม้รำที่หนึ่ง</p> <p>4.เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การให้นักเรียนปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่หนึ่ง</u></p> <p>ในการปฏิบัติ นักเรียนแต่ละคนใน กลุ่มจะต้องมีสมาธิที่ดี ในการปฏิบัติ ต้อง ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ และท่าทางในการ ปฏิบัติ ต้องมีความถูกต้อง พร้อมเพรียงและ สวยงาม</p>	<p>4. ขั้นการนำไปใช้ (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนแข่งขันกันปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่หนึ่ง</p> <p style="text-align: center;"> เส้นชัย</p> <hr/> <p style="text-align: center;">  </p> <p> = ครู  =นักเรียน</p> <p><u>เกณฑ์การให้คะแนน</u></p> <p>กลุ่มใดปฏิบัติได้ถูกต้อง พร้อม เพรียงและสวยงามถือว่าชนะการ แข่งขัน</p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p> <p>5.ทำสมาธิ ขณะการ ปฏิบัติทักษะ ไม่รำ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ขั้นตอนใน การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่หนึ่ง</p> <p>3.ทักษะไม่ รำที่หนึ่ง</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพลศึกษา</p> <p>5.ความ ฉลาดทาง อารมณ์ (เชื่อมั่นใน ตนเอง)</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>การจับคู่กับเพื่อน โดยให้คนที่ 1 เป็น A และคนที่ 2 เป็น B ต่างคนต่างพูด ข้อดีของคุณพ่อและ คุณแม่ โดยสลับกัน พูด โดยครูให้นักเรียน พูดชมเชยเพื่อน นักเรียนด้วยกัน ให้ นักเรียนยิ้มกับเพื่อน จับมือเพื่อน และ สบตาเพื่อน</p>	<p>5. ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)</p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูป ตัวยูแล้วนั่งลง</p>  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนจับคู่กันกับเพื่อนแถว ข้างๆ โดยให้คนที่ 1 เป็น A และคนที่ 2 เป็น B ต่างคนต่างพูดข้อดีของคุณพ่อ และคุณแม่ของตนเอง โดยสลับกันพูด โดยครูให้นักเรียนพูดชมเชยเพื่อน นักเรียนด้วยกัน ให้นักเรียนยิ้มกับเพื่อน จับมือเพื่อน และสบตาเพื่อน</p> <p>5.3 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม่รำที่ หนึ่งและกิจกรรมเกมปลาหมอตกกระทะ เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนสามารถ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และภูมิใจในตนเอง ได้</p> <p>5.4 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p>	<p>1. พูดจา ไพเราะ ยิ้ม และสบตากับ เพื่อนและครู</p>	<p>1. ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2. เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพล ศึกษา</p> <p>3. ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่หนึ่ง</p> <p>4. ความ ฉลาดทาง อารมณ์ (ตัดสินใจ แก้ปัญหา และภูมิใจ ในตนเอง)</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แคตนีโอฮิว แมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>5.5 ครูนำแผ่นคลายกล้ำมเนื้อ ด้วยเทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยปฏิบัติท่านอนตายพร้อม ทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p> <p>5.6 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ การแต่งกาย</p> <p>5.8 ครูสั่งเล็กแถว</p> <p><b><u>การวัดและประเมินผล</u></b></p> <p>1. ครูสังเกตความถูกต้องในการตอบ คำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2. ครูสังเกตความถูกต้องจากการ อธิบายของนักเรียน</p> <p>3. ครูประเมินความตั้งใจในการเรียน และการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4. ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5. ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุข ปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>	2.สภาวะผ่อนคลาย	

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

### ใบความรู้ที่ 3 ทักษะไม้รำที่หนึ่ง (ต่อด้าม)



**จังหวะที่ 1** พักตั้งดาบซ้ายออกไปข้างหน้า เเฉียงไปทางขวา ดาบตั้งตรง แขนซ้ายงอเล็กน้อย ดาบขวาอยู่หน้าขาขวา

**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบขวาขึ้นพาดบนไหล่ขวา ด้ามดาบ มือขวาจับแต่ะอยู่กับปลายดาบซ้าย ให้ดาบทำมุมกัน 90 องศา ไล้ตัวไปข้างหน้า เข้าซ้ายงอเท้าขวาตั้ง

**จังหวะที่ 3** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น เข้าตั้งฉากเท้าขวายืนตรง

**จังหวะที่ 4** หมุนตัวไปทางซ้าย 90 องศา วางเท้าซ้ายลง พักตั้งดาบขวาเฉียงไปทางซ้าย ดาบตั้งตรง ดาบซ้ายอยู่หน้าขาซ้าย

**จังหวะที่ 5** ก้าวเท้าขวาเฉียงตรงไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบซ้ายขึ้นพาดไหล่ซ้าย ด้ามดาบมือซ้ายจับแต่ะอยู่กับปลายดาบขวา ให้ดาบทำมุมกัน 90 องศา ไล้ตัวไปข้างหน้า เข้าขวาย่อเท้าซ้ายตั้ง

**จังหวะที่ 6** ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น ให้เข้าตั้งฉาก เข้าซ้ายตั้ง

**จังหวะที่ 7** หมุนตัวไปทางขวา 90 องศา วางเท้าขวาลง พักตั้งดาบซ้ายต่อไปเหมือนจังหวะที่ 1

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ทักษะไม้ร่าที่สอง  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

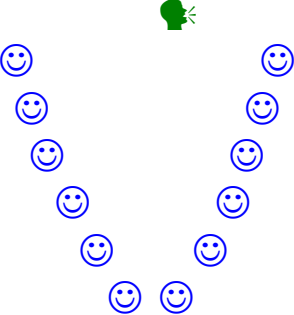
พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

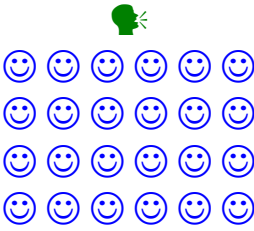
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่สอง และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่สอง และการปฏิบัติโยคะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความภูมิใจในตนเอง และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

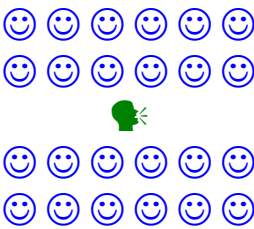
### สาระสำคัญ

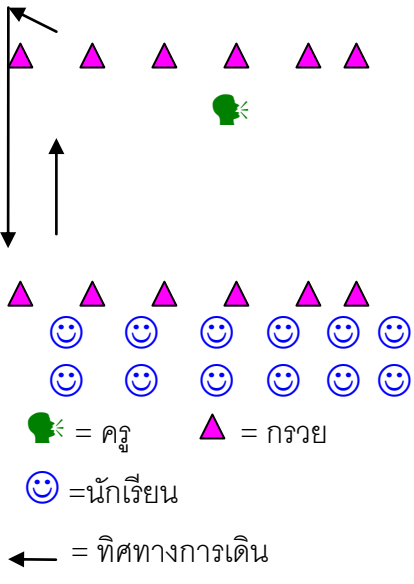
ทักษะไม้ร่าที่สอง หรือเรียกว่า ไม้ร่าแบก ลักษณะการเดินในไม้ร่าที่สอง เป็นลักษณะการเดินในทิศทางสลับฟันปลา ในการแบกตาบต้องแบกให้ตาบเฉียงลง 45 องศา จะดูสง่างามและสวยงามมาก

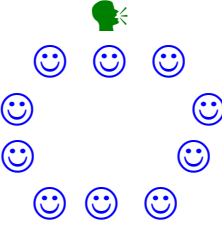
สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การปฏิบัติโยคะ</u></p> <p>ในแต่ละท่าจะ ทำท่าละ 20 วินาที หากถ้าใดมีการปฏิบัติ ทั้งด้านซ้ายและ ด้านขวาก็ให้ทำ สลับกันทั้งสองด้าน</p>	<p>1.ขั้นเตรียม (15 นาที)</p> <p>1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นตัววี แล้วนั่งลง</p>  <p>👤 = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของเครื่อง แต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าพระอาทิตย์ 2) ท่าบิด ลำตัว 3) ท่าหัวถึงเข่า 4) ท่ากบ</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.คลื่น สมองต่ำ</p>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>ท่านอนตาย</u> ท่าทางการปฏิบัติ นอนราบกับพื้น แขน ทั้งสองอยู่ข้างลำตัวใน ลักษณะหงายฝ่ามือ เท้าทั้งสองข้างแยก ออกขนาดเท่าความ กว้างของช่วงไหล่</p> <p><u>วิธีปฏิบัติการลุกนั่ง</u> 1.นอนหงายเข่าอ เป็นมุมฉาก เท้าทั้ง สองวางห่างกัน พอประมาณ นิ้วมือทั้ง สองข้างสอด ประสานกันที่ท้ายทอย 2.เพื่อนช่วยจับข้อเท้า ไว้ให้สันเท้าติดพื้น 3. ผู้ปฏิบัติลุกขึ้นสู่ว่า นั่ง พร้อมกับก้มศีรษะ ลงไประหว่างเข่าทั้ง สอง ให้แขนทั้งสอง แตะกับเข่าแล้วกลับ นอนลงสู่ว่าเดิม ปฏิบัติจำนวน 20 ครั้ง</p>	<p>1.6 ครุณำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติท่านอนตาย พร้อมกับเปิด เพลงประกอบกรปฏิบัติ และครูพุดจูง ใจให้นักเรียนเกิดควมสงบ</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทงกาย (10 นาที)</b> 2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>1.4 ครุณำนักเรียนเหยียดยัดกล้ามเนื้อ ท่าทางต่างๆ</p> <p>2.2 ครูอธิบายและสาธิตกรปฏิบัติ ลุกนั่ง</p> <p>2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละแถวคู่กัน โดย แถวที่ 1 คู่แถวที่ 2 แถวที่ 3 คู่แถวที่ 4 แถวที่ 5 คู่แถวที่ 6 และแถวที่ 7 คู่แถว</p>	<p>2.ทำสมาธิ</p> <p>1.ครูพุดด้าน บวก 2.ครูยิ้มแย้ม แจ่มใส</p>	<p>3.คลื่น สมองต่ำ</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน 2.ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ 3.ความ ซื่อสัตย์ 4.ความอ่อน ตัว</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>ทักษะไม่รำที่สอง ประกอบไปด้วย ขั้นตอนในการปฏิบัติ 7 จังหวะ</p>	<p>ที่ 8</p> <p>2.4 ครูให้แถวที่เป็นเลขคู่ปฏิบัติการลุก นั่งก่อน จากนั้นค่อยสลับกันให้แถวที่ เป็นเลขคู่ได้ปฏิบัติ</p> <p>2.5 ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติทำ ยีนกัมแตะะพีน</p> <p>2.6 ครูให้นักเรียนทุกคนปฏิบัติ ทำยีนกัมแตะะพีนเวลา 20 วินาที</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดานยีนหันหน้าเข้าหากัน แล้วนั่ง ลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่สอง</p>	<p>1.พูดด้าน บวก 2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส 3.ให้กำลังใจ นักเรียน 4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน 2.ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะไม่รำ ที่สอง 3.ทักษะไม่ รำที่สอง 4.เจตคติที่ดี ต่อวิชา พลศึกษา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>วิธีการปฏิบัติ</u></p> <p>1. เมื่อได้ยินสัญญาณ นกหวีดให้นักเรียนฝั่ง ที่อยู่ด้านขวามือเป็นผู้ ปฏิบัติก่อน โดยการ ปฏิบัติทักษะไม้รำที่ สอง เดินทิศทางตาม ตำแหน่งลูกศร อ้อม กรวยทางขวามืออ้อม ไปด้านซ้าย จากนั้น ปฏิบัติมาถึงคนต่อไป ของกลุ่ม คนต่อไปจึง ปฏิบัติต่อไปจนครบ ทุกคนในกลุ่ม กลุ่มใด ปฏิบัติเสร็จให้นั่งลง</p>	<p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถามข้อสงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะไม้รำ ที่สอง ในการปฏิบัติครูจะพูดด้านบวก โดยการพูด ชมเชยนักเรียน พูดจาด้วยคำพูดที่ ไพเราะ และให้กำลังใจนักเรียนอยู่ เสมอ มีการยิ้มและสบตากับนักเรียนอยู่ เป็นประจำ</p> <p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้ (10 นาที)</b></p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยืนในแถว ของตนเอง</p>  <p>← = ทิศทางการเดิน</p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p> <p>5.ทำสมาธิ ขณะปฏิบัติ ทักษะไม้รำที่ สอง</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะไม้รำ ที่สอง</p> <p>3.ทักษะไม้ รำที่สอง</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการเรียน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การจัดกลุ่มกับเพื่อน</u> โดยให้คนที่ 1 พูด ชื่อตนเอง และบอก ชื่อคนที่ 2 พูดชื่อ เพื่อนคนที่ 1 บอกชื่อดี เพื่อนคนที่ 1 คนที่ 2 พูดชื่อตนเอง และ บอกชื่อดีของตนเอง คนที่ 3 ปฏิบัติ เช่นเดียวกับคนที่ 2 ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 คน โดยครู ให้นักเรียนพูดชมเชย</p>	<p>5. <b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b> 5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูป ตัววีแล้วนั่งลง</p>  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกันเป็นวงกลม วงกลมละ 10 คน เพื่อปฏิบัติกิจกรรม</p>	<p>1. พูดจา ไพเราะ ยิ้ม และสบตากับ เพื่อนและครู</p> <p>2. การพูดด้าน บวก</p>	<p>พลศึกษา 5. ความ ฉลาดทาง อารมณ์ (ความ รับผิดชอบ สร้าง แรงจูงใจให้ ตนเอง และ มีสัมพันธ ภาพกับ ผู้อื่น)</p> <p>1. ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน 2. เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพล ศึกษา 3. ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ขั้นตอนใน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>เพื่อนนักเรียนด้วยกัน ให้นักเรียนยิ้มกับ เพื่อน โอบกอดเพื่อน และยิ้มสบตาเพื่อนใน กลุ่ม</p>	<p>5.3ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม่รำที่ สองและการพัฒนาสมรรถภาพทาง กาย</p> <p>5.4ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.5ครูนำผอนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยเทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลาย คลายโดยปฏิบัติท่านอนตายพร้อม ทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p> <p>5.6 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.8 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ การแต่งกาย</p> <p>5.9 ครูสัง่เล็กแถว</p> <p><b>วัดและประเมินผล</b></p> <p>1.ครูสังเกตความถูกต้องในการตอบ คำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครูสังเกตความถูกต้องจากการ อธิบายของนักเรียน</p> <p>3.ครูประเมินความตั้งใจในการเรียน และการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5.ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุข ปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>	<p>3.สภาวะผ่อนคลาย</p>	<p>การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่สอง</p> <p>4.ความ ฉลาดทาง อารมณ์ (มีสัมพันธ ภาพที่ดีกับ ผู้อื่น เห็นใจ ผู้อื่น มี ความพึง พอใจใน ชีวิต และมี ความภูมิใจ ในตนเอง)</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

### ใบความรู้ที่ 4 ทักษะไม้รำที่สอง (แบก)



**จังหวะที่ 1** พักตั้งดาบซ้ายออกไปข้างหน้า เเฉียงไปทางขวา ดาบตั้งตรง แขนซ้ายงอเล็กน้อย ดาบขวาอยู่หน้าขาขวา

**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบขวาขึ้นพาดไหล่ขวา ให้ดาบแบนราบกับไหล่ พร้อมกับลดดาบซ้ายลงพาดขาซ้าย ไล้ตัวไปข้างหน้าเข้าซ้ายงอ เข้าขวาตั้ง

**จังหวะที่ 3** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น เข้าซ้ายตั้งฉาก เท้าขวายืนตรง

**จังหวะที่ 4** หมุนตัวไปทางซ้าย 90 องศา วางเท้าซ้ายลง พักตั้งดาบขวาเฉียงไปทางซ้าย ดาบตั้งตรง ดาบซ้ายอยู่หน้าขาซ้าย

**จังหวะที่ 5** ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบซ้ายขึ้นพาดไหล่ซ้าย ให้ดาบแบนราบกับไหล่ หันคมดาบเข้าหาตัว ไล้ตัวไปข้างหน้า เข้าขวางอ เข้าซ้ายตั้ง ดาบขวาพักอยู่บนขาขวา

**จังหวะที่ 6** ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น ให้เข้าขวาตั้งฉาก เท้าซ้ายยืนตรง

**จังหวะที่ 7** หมุนตัวไปทางขวา 90 องศา วางเท้าขวาลง พักตั้งดาบซ้ายไปเหมือนกับจังหวะที่ 1

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 5      เรื่อง ทักษะไม้ร่าที่สาม  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

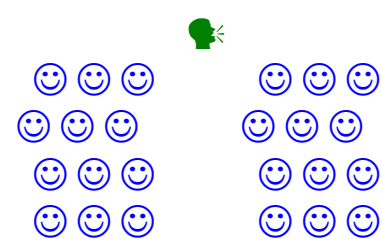


### จุดประสงค์การเรียนรู้

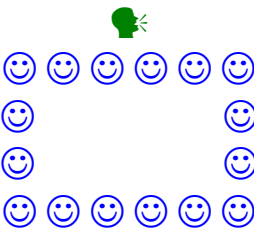
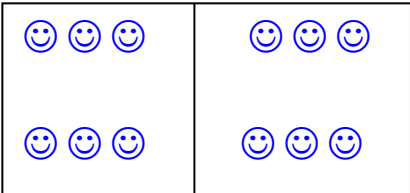
1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่สาม และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้ นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่สาม และการปฏิบัติโยคะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้ นักเรียนรู้จักการเห็นใจผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ตนเอง และความสงบทางใจ และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม






























### สาระสำคัญ

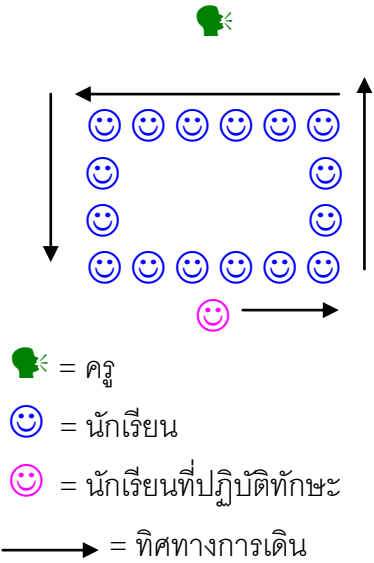




ทักษะไม้ร่าที่สาม หรือเรียกว่า ไม้ร่าทัดหู ลักษณะการเดินในไม้ร่าที่สาม เป็นลักษณะการเดินในทิศทางสลับพื้นปลา ในการทัดหูตาบต้องเฉียงขึ้นเสมอไปหู 45 องศา จะดูสวยงามมาก




สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การปฏิบัติโยคะ</u> ในแต่ละท่าจะ ทำท่าละ 20 วินาที หากถ้าใดมีการปฏิบัติ ทั้งด้านซ้ายและ ด้านขวาก็ให้ทำ สลับกันทั้งสองด้าน</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (15 นาที)</b> 1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวตอนข้างละ 3 แถว แล้วนั่งลง</p>  <p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ เครื่องแต่งกายนักเรียน 1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน 1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าพระอาทิตย์ 2) ท่าบิดลำตัว 3) ท่าตะขอ 4) ท่าคันทนู</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p>	<p>1. ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2. คลื่น สมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>วิธีปฏิบัติท่าการเดินสมาธิ</u></p> <p>ยืนตัวตรง มอง ทอดสายตาไป ข้างหน้าประมาณ 4 ก้าวเพื่อไม่ให้จิตใจวอกแวก แต่ไม่ใกล้เกินไป จนรู้สึกปวดต้นคอ มือซ้ายมาวางที่หน้าท้องและมือขวามาวางทับ เพื่อป้องกันแขนแกว่งขณะเดิน</p>	<p>1.5 ครูนำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติในท่าเดินเป็นวงกลม 2 วง วงที่ 1 ผู้ชาย และวงที่ 2 ผู้หญิง พร้อมกับเปิดเพลงประกอบกรปฏิบัติ และครูพูดจูงใจให้นักเรียนเกิดความสงบ</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูปสี่เหลี่ยม แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู ☺ = นักเรียน</p> </div> <p>2.1 ครูนำนักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อท่าทางต่างๆ</p> <p>2.2 ครูอธิบายและสาธิตเกมช่วงซัย</p> <p>2.3 ครูให้นักเรียนเล่นเกมช่วงซัย</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2.ทำสมาธิ</p> <p>1.พูดด้านบวก</p> <p>2.ยิ้มแย้มแจ่มใส</p> <p>3.พูดให้กำลังใจ</p>	<p>3.คลื่นสมองต่ำ</p> <p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>3.ความเร็ว</p> <p>4. รับผิดชอบ</p> <p>ตัดสินใจแก้ปัญหาและพึงพอใจในชีวิต</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>ทักษะไม้รำที่สาม ประกอบไปด้วย ขั้นตอนในการปฏิบัติ 7 จังหวะ</p>	<p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <p style="text-align: center;">                              </p> <p>  = ครู   =นักเรียน </p> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตทักษะไม้รำที่สาม</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะไม้รำที่สาม ในการปฏิบัติครูจะพูดด้านบวก โดยการพูดชมเชยนักเรียนพูดจาด้วยคำพูด</p>	<p>1.พูดด้านบวก</p> <p>2.ยิ้มแย้มแจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจนักเรียน</p> <p>4.พูดจาไพเราะ</p>	<p>(EQด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข)</p> <p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.ความรู้ความเข้าใจ การปฏิบัติทักษะไม้รำที่สาม</p> <p>3.ทักษะไม้รำที่สาม</p> <p>4.เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>วิธีในการเล่น</u></p> <p>1.ครูสุ่มนักเรียน 1 คน ออกมาอยู่นอกวงกลม</p> <p>2.ครูเปิดเพลง ประกอบให้นักเรียน คนที่ถูกสุ่มออกมา ปฏิบัติทักชะไม้รำที่ สามและให้เดินใน ทิศทางตามลูกศรดัง ภาพ</p> <p>3.เมื่อเสียงเพลงหยุด นักเรียนปฏิบัติอยู่ที่ นักเรียนคนใดให้ นักเรียนคนนั้นปฏิบัติ ทักชะไม้รำที่สาม เช่นเดียวกัน</p> <p>4.ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ</p>	<p>ที่ไพเราะ และให้กำลังใจนักเรียนอยู่ เสมอ มีการยิ้มและสบตากับนักเรียนอยู่ เป็นประจำ</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (10 นาที)</b></p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นรูป สี่เหลี่ยมแล้วนั่งลง</p> <p>4.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมา 1 คน เพื่ออยู่นอกวงกลม</p>  <p>  = ครู   = นักเรียน   = นักเรียนที่ปฏิบัติทักชะ   = ทิศทางการเดิน </p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p> <p>5.ปฏิบัติ ทักชะไม้รำที่ สามอย่างมี สมาธิ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ทักชะไม้ รำที่สาม</p> <p>3.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชา พลศึกษา</p> <p>4.ความกล้า แสดงออก</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <p>1. ให้นักเรียนที่อยู่ทางด้านซ้ายของครูเป็นผู้พูดชื่อของตนเอง โดยครูเป็นคนคอยรับฟัง 30 วินาที</p> <p>2. ให้สลับนักเรียนที่อยู่ทางด้านขวาเป็นผู้พูดชื่อของเพื่อน 30 วินาที</p> <p>3. เมื่อครูให้สัญญาณนกหวีดหยุดพูด</p> <p>4. ให้นักเรียนทางด้านซ้ายมือก้าวถัดไป 1 คน ปฏิบัติดังเช่นเดิม</p>	<p>5. <b>ขั้นสรุปผลและสุขปฏิบัติ (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน</p>  <p>5.2 ครูให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหากันให้ตรงกับคู่ของตนเอง</p> <p>5.3 ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ต่างคนต่างจับมือกัน โดยผู้ที่พูดก่อนหงายฝ่ามือ ผู้พูดหลังคว่ำฝ่ามือ</p> <p>5.4 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม่รำที่สามและกิจกรรมเกมช่วงซัยเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และพึงพอใจในชีวิต</p> <p>5.5 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.6 ครูนำแผ่นคลายกล้ามเนื้อด้วย</p>	<p>1. พูดจาไพเราะ ยิ้ม และสบตา กับเพื่อนและครู</p> <p>2. พูดด้านบวก</p> <p>3. สภาวะผ่อนคลาย</p>	<p>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2. เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>3. ความรู้ความเข้าใจทักษะไม่รำที่สาม</p> <p>4. ความฉลาดทางอารมณ์ (เห็นใจผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ตนเอง และ ความสงบทางใจ)</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>เทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลาย โดยปฏิบัติท่านอนตายพร้อมทั้ง เปิดเพลงประกอบกรปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.8 ครูสำรวจความเรียบร้อยของการ แต่งกาย</p> <p>5.9 ครูสั่งเลิกแถว</p> <p><b><u>การวัดและประเมินผล</u></b></p> <p>1.ครูสังเกตความถูกต้องในการตอบ คำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครูสังเกตความถูกต้องจากการ อธิบายของนักเรียน</p> <p>3.ครูประเมินความตั้งใจในการเรียน และการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5.ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุข ปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>		

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## ใบความรู้ที่ 5 ทักษะไม้รำที่สาม (ตัดหู)



**จังหวะที่ 1** พักตั้งดาบซ้ายออกไปข้างหน้า เคียงไปทางขวา ดาบตั้งตรง แขนซ้ายงอเล็กน้อย ดาบขวาอยู่หน้าขาขวา

**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 45 องศา พร้อมกับยกดาบขวาขึ้นเสมอใบหู ดาบขนานพื้น ลดดาบซ้ายลงเหนือข้อมือทางซ้าย ดาบซ้ายชี้ลงพื้น ไล้ตัวไปข้างหน้า เข้าซ้ายงอ เข้าขวาตั้ง

**จังหวะที่ 3** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น เข้าซ้ายตั้งฉาก เท้าขวายืนตรง

**จังหวะที่ 4** หมุนตัวไปทางซ้าย 90 องศา วางเท้าซ้ายลง ลดดาบขวาพักตั้งไปทางซ้าย

**จังหวะที่ 5** ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบซ้ายขึ้นเสมอใบหู ดาบขนานพื้นชี้ตรงไปข้างหน้า ลดดาบขวาลงเหนือทางขวา ดาบขวาชี้ลงพื้น ไล้ตัวไปข้างหน้า เข้าขวางอ เข้าซ้ายตั้ง

**จังหวะที่ 6** ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น ให้เข้าขวาดังฉาก เท้าซ้ายยืนตรง

**จังหวะที่ 7** หมุนตัวไปทางขวา 90 องศา วางเท้าขวาลง พักตั้งดาบซ้ายไปทางขวา เหมือนจังหวะที่ 1



## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 6      เรื่อง ทักษะไม้ร่าที่สี่  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

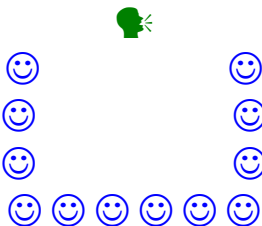
พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

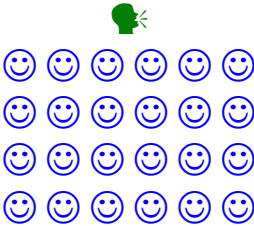
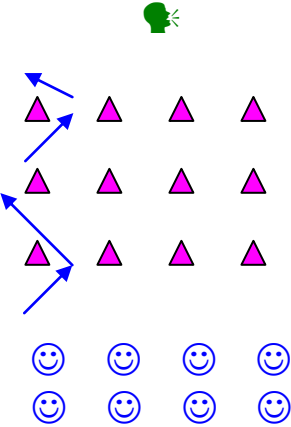
### จุดประสงค์การเรียนรู้

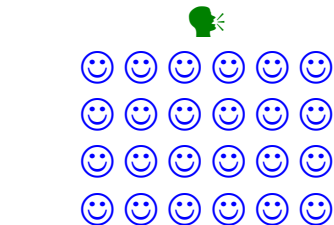
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่สี่ และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่สี่ และการปฏิบัติโยคะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้เรียนรู้จักมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น และการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม





























### สาระสำคัญ




ทักษะไม้ร่าที่สี่ หรือเรียกว่า ไม้ร่าเรียงหมอน เป็นลักษณะการเดินในทิศทางสลับฟันปลา ในการเรียงหมอนตาบทั้งสองต้องเรียงขนานกันเพียงไปด้านหน้า 45 องศา

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>1.ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นตัวยูแล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> </div> <p>1.2 ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าแมว 2) ท่าเด็ก 3) ท่าตะขอ 4) ท่าคันทนู</p> <p>1.5 ครูนำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติทำยืนตรง พร้อมกับเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ และครูพูดจูงใจให้นักเรียนเกิดความสุข</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p> <p>2.ทำสมาธิ</p>	<p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.คลื่นสมองต่ำ</p> <p>3.คลื่นสมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>ทำยื่นตรงทำสมาธิ</u> ทำทางการปฏิบัติ ยืนตัวตรงพร้อมกับ หลับตา แขนทั้งสอง ข้างอยู่ด้านหน้าลำตัว เท้าทั้งสองแยกออก ขนาดความกว้างเท่า ช่วงไหล่</p> <p><u>วิธีการปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เมื่อได้ยินสัญญาณ นกหวีด ให้แต่ละกลุ่ม เริ่มปฏิบัติ</li> <li>ให้นักเรียน ปฏิบัติการวิ่งซิกแซก ตามทิศทางของลูกศร นักเรียนคนใดปฏิบัติ เสร็จเรียบร้อยไป ต่อทำยถั่ว</li> <li>ผู้ปฏิบัติคนต่อไป ปฏิบัติการวิ่งซิกแซก</li> <li>ปฏิบัติเช่นนี้จนครบ ทุกคนในกลุ่ม</li> <li>กลุ่มใดปฏิบัติเสร็จ ก่อนให้นั่งลง</li> </ol>	<p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</b> (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p>  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>2.1 ครูนำนักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ทำทางต่างๆ</p> <p>2.2 ครูอธิบายและสาธิตการวิ่งซิกแซก</p>  <p>☺ = ครู      ▲ = กววย 😊 = นักเรียน      → = ทิศทางการวิ่ง</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>พูดด้าน บวก</li> <li>ยิ้มแย้ม แจ่มใส</li> <li>ให้กำลังใจ นักเรียน</li> <li>พูดจา ไพเราะ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</li> <li>ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ</li> <li>ความ คล่อง แคล่อง ว่องไว</li> </ol>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนิโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนิโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>3. ผู้ปฏิบัติคนต่อไป ปฏิบัติภารกิจซิกแซก</p> <p>4. ปฏิบัติเช่นนี้จนครบ ทุกคนในกลุ่ม</p> <p>5. กลุ่มใดปฏิบัติเสร็จ ก่อนให้นั่งลง</p> <p>ทักษะไม่รำที่สี่ ประกอบไปด้วย ขั้นตอนในการปฏิบัติ</p> <p>7 จังหวะ</p>	<p>2.3ครูให้นักเรียนปฏิบัติซิกแซก</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู</p> <p>😊 = นักเรียน</p> </div> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่สี่</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่สี่ในการปฏิบัติครูจะพูด ด้านบวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจาด้วย คำพูดที่ไพเราะ และให้กำลังใจนักเรียน อยู่เสมอ มีการยิ้มและสบตากับนักเรียน อยู่เป็นประจำ</p>	<p>แนวคิดนิโอฮิวแมนนิส</p> <p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>4.ความเร็ว</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะไม่รำ ที่สี่</p> <p>3.ทักษะไม่ รำที่สี่</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพลศึกษา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>4. <b>ขั้นการนำไปใช้</b> (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูสุ่มนักเรียนออกมาปฏิบัติเป็น รายคน สุ่มโดยการเรียกเลขที่</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">       </p> <p style="text-align: center;">       </p> <p style="text-align: center;">       </p> <p style="text-align: center;">       </p> <p> = ครู</p> <p> = นักเรียน</p> <p><u>เกณฑ์การให้คะแนน</u></p> <p>ครูประเมินการปฏิบัติของนักเรียนที่ครู สุ่มออกมาโดยการประเมิน ผ่าน หมายถึง นักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ จำที่สี่ได้ถูกต้อง</p> <p>ไม่ผ่าน หมายถึง นักเรียนยังปฏิบัติ ทักษะไม่จำที่สี่ได้ยังไม่ถูกต้อง</p>		<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะไม่จำ ที่สี่</p> <p>3.ทักษะไม่ จำที่สี่</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชา พลศึกษา</p> <p>5.ความ ฉลาดทาง อารมณ์ (กล้า แสดงออก ภาคภูมิใจ ในตนเอง)</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
การพูดชมเชยตนเอง และพูดชมเชยผู้อื่น	<p>5. <b>ขั้นสรุปผลและสุขปฏิบัติ</b> (15 นาที)</p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูป ตัวยูแล้วนั่งลง</p>  <p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนแต่ละคนหยิบ นามบัตรของตนเอง</p> <p>5.3 ครูให้นักเรียนสลับนามบัตรของ ตนเองกับเพื่อนที่นั่งข้างๆ</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เมื่อหยิบนามบัตรของตนเองขึ้นมา ให้พูดชมเชยตัวเองเป็นเวลา 1 นาที</li> <li>ครูให้นักเรียนสลับนามบัตรของ ตนเองกับเพื่อนที่นั่งข้างๆ โดยให้อ่าน ข้อความที่พูดชมเชยในนามบัตรให้กับ เจ้าของนามบัตรฟังเป็นเวลา 1 นาที จากนั้นสลับกันปฏิบัติ</li> </ol> <p>5.4 ครูให้นักเรียนโอบกอด และให้พูด ให้กำลังใจเพื่อนในสิ่งที่ดี</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>พูดจา ไพเราะ ยิ้ม และสบตากับ เพื่อนและครู</li> <li>การโอบ กอด</li> <li>สภาวะผ่อนคลาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</li> <li>เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพล ศึกษา</li> <li>ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่สี่</li> <li>ความ ฉลาดทาง อารมณ์(มี สัมพันธภา พที่ดีกับ ผู้อื่น เข้าใจ ผู้อื่น และ เห็นคุณค่า ในตนเอง)</li> </ol>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>5.5 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม่รำ ที่สี่ การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และการเน้นย้ำสัญญาแห่งการเรียนรู้ของ นักเรียนเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมี สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น และ เห็นคุณค่าในตนเอง</p> <p>5.6 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.7 ครูนำผอนคลายกล้ามเนื้อด้วยเทคนิค จูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายโดยปฏิบัติทำ นอนตายพร้อมทั้งเปิดเพลง ประกอบการปฏิบัติ</p> <p>5.8 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.9 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ การแต่งกาย</p> <p><b><u>การวัดและประเมินผล</u></b></p> <p>1.ครูสังเกตความถูกต้องในการตอบ คำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครูสังเกตความถูกต้องจากการ อธิบายของนักเรียน</p> <p>3.ครูประเมินความตั้งใจในการเรียน และการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5.ครูสังเกตการณปฏิบัติตนในด้าน สุขปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>		

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....



## ใบความรู้ที่ 6 ทักษะไม้รำที่สี่ (เรียงหมอน)



**จังหวะที่ 1** พักตั้งดาบซ้ายออกไปข้างหน้า เเฉียงไปทางขวา ดาบตั้งตรง แขนซ้ายงอเล็กน้อย ดาบขวาอยู่หน้าขาขวา

**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบขึ้นระดับเหนือใบหูเล็กน้อย ลดดาบซ้ายลงให้ขนานกับดาบขวา ปลายดาบชี้ไปข้างหน้า ข้อศอกขวาตั้งบนด้ามดาบซ้าย

**จังหวะที่ 3** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น แล้วหมุนตัวจ้วงดาบทั้งสองลงไปทางซ้าย 90 องศา วางเท้าซ้ายลง พักดาบมือขวาไปข้างหน้า ดาบขวาดังตั้ง ดาบซ้ายอยู่หน้าขาซ้าย

**จังหวะที่ 4** ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว ยกดาบมือซ้ายขึ้นระดับเหนือใบหู ลดดาบมือขวาลงไปขนานกับดาบมือซ้าย ปลายดาบชี้ไปข้างหน้า

**จังหวะที่ 5** ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น เข่าขวางอเข้าซ้ายตั้ง

**จังหวะที่ 6** หมุนตัวไปทางขวา 90 องศา จ้วงดาบทั้งสองลงพร้อมกัน วางเท้าขวาลงต่อไปพักตั้งดาบซ้ายไปข้างหน้าทางขวาเหมือนจังหวะที่ 1

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 7      เรื่อง ทักษะไม้ร่าที่ห้า  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

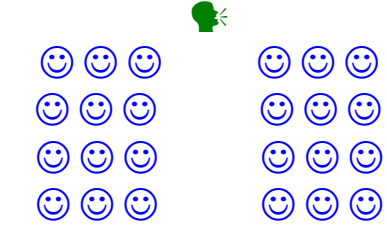


พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

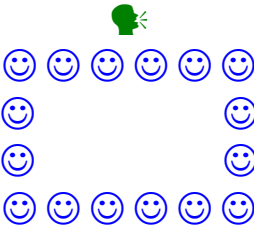
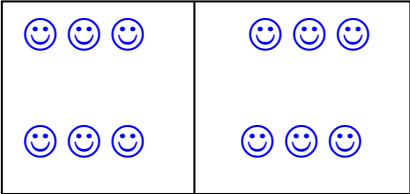
### จุดประสงค์การเรียนรู้






























1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่ห้า และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่ห้า และการปฏิบัติโยคะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อส่วนรวม รู้จักการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีความเชื่อมั่นต่อตนเอง และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

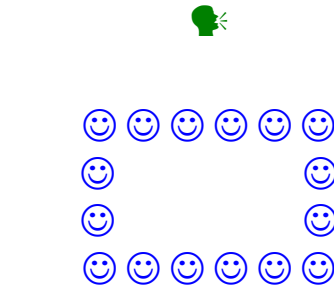


### สาระสำคัญ

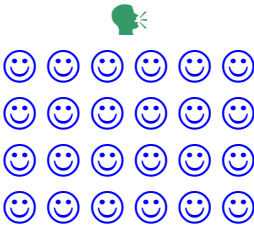


ทักษะไม้ร่าที่ห้า หรือเรียกว่า ไม้ร่าตัดหัวเทียน ลักษณะการเดินในไม้ร่าที่หนึ่ง เป็นลักษณะการเดินในทิศทางสลับฟันปลา ในตัดหัวเทียนต้องแสดงการตัดหัวเทียนชนิดเฉียบคม จะสวยงาม

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>1.ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1.1ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวตอนข้างละ 3 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   =นักเรียน </p> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าตั้งแตง 2) ท่าแมว 3) ท่าบิดลำตัว 4) ท่าหัวถึงเข่า</p> <p>ในแต่ละท่าจะทำท่าละ 20 วินาที หากถ้าได้มีการปฏิบัติทั้งข้างซ้ายและข้างขวาก็ให้ทำสลับกันทั้งสอง</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p>	<p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.คลื่นสมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>ท่านอนตาย</u> ท่าทางการปฏิบัติ นอนราบกับพื้น แขน ทั้งสองอยู่ข้างลำตัวใน ลักษณะหงายฝ่ามือ เท้าทั้งสองข้างแยก ออกขนาดเท่าความ กว้างของช่วงไหล่</p> <p><u>วิธีการเล่น</u> 1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายยืน คนละข้างของเส้นแบ่ง แดน หันหน้าเข้าหา กันเสียงทายหาฝ่ายที่ ทำหน้าที่ดีก่อน 2. ให้ฝ่ายที่ได้ดีก่อน ส่งผู้เล่นวิ่งเข้าไปยัง เขตแดน ออกเสียง“ดี” อย่าให้เสียงขาด แล้ว พยายามไล่ตะผู้เล่น ฝ่ายตรงข้าม ถ้ารู้ว่า จะหมดเสียงดี ต้องรีบ วิ่งหนีกลับเขตแดน ตน ผู้เล่นฝ่ายรับหา</p>	<p>1.5 ครุณำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติท่านอนตาย พร้อมกับเปิด เพลงประกอบการปฏิบัติ และครูพุดจูง ใจให้นักเรียนเกิดความสงบ</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b> 2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูป สี่เหลี่ยม แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู ☺ = นักเรียน</p> </div> <p>1.4 ครุณำนักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ท่าทางต่างๆ</p> <p>2.2 ครูอธิบายและสาธิตเกมตีจับ</p> <p>2.3 ครูให้นักเรียนเล่นเกมตีจับ</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2.ทำสมาธิ</p> <p>1.ครูพุดด้าน บวก 2.ครูยิ้มแย้ม แจ่มใส</p>	<p>2.คลื่น สมองต่ำ</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน 2. ความ อดทนของ ระบบไหล เวียนโลหิต และหายใจ 3.ความ ร่วมมือ 4.ความเร็ว 5.รับผิดชอบ ต่อ ส่วนรวม แก้ปัญหา และความ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>โอกาสจับตัวผู้ที่กำลัง ต่อสู้ให้ได้</p> <p>3. ถ้าผู้เล่นฝ่ายที่ดี สามารถไล่เตะถูกตัว ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่ เป็นฝ่ายรับได้ ผู้เล่นที่ ถูกเตะตัวได้นั้นจะถือ ว่าตาย</p> <p>4. เมื่อฝ่ายหนึ่งเล่นไป แล้ว ให้ผลัดกันเป็น ฝ่ายดี คือ ฝ่ายที่ดีไป แล้วจะต้องเป็นฝ่ายรับ และฝ่ายที่เป็นฝ่ายรับ ต้องมาเป็นฝ่ายดี</p> <p>5. ฝ่ายใดผู้เล่นตาย หมดทุกคนจะถือว่า เป็นฝ่ายแพ้ อีกฝ่ายจะ เป็นฝ่ายชนะ</p> <p>ทักษะไม่จำที่ห้า ประกอบไปด้วย ขั้นตอนในการปฏิบัติ</p> <p>7 จังหวะ</p>	<p> = ครู     = นักเรียน</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">                              </div> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตทักษะไม่จำที่ห้า</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะไม่จำที่ห้าในการปฏิบัติครูจะพูดด้านบวกโดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจาด้วยคำพูด</p>	<p>1. พูดด้านบวก</p> <p>2. ยิ้มแย้มแจ่มใส</p> <p>3. ให้กำลังใจนักเรียน</p> <p>4. พูดจาไพเราะ</p>	<p>เชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข)</p> <p>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะไม่จำที่ห้า</p> <p>3. ทักษะไม่จำที่ห้า</p> <p>4. เจตคติที่ดีในการ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>ที่ไพเราะ และให้กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ มีการยิ้มและสบตากับนักเรียนอยู่เป็นประจำ</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (10 นาที)</b></p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนปฏิบัติไม้รำที่หาพร้อมกันทุกคน โดยให้หันไปด้านขวาของทุกคน</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p><u>เกณฑ์การให้คะแนน</u></p> <p>ครูประเมินการปฏิบัติของนักเรียนโดยการสังเกต นักเรียนคนใดปฏิบัติถูกต้องและสวยงาม ครูจะเพิ่มคะแนนให้นักเรียนคนนั้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พูดด้านบวก</li> <li>2. ยิ้มแย้มแจ่มใส</li> <li>3. ให้กำลังใจนักเรียน</li> <li>4. พูดจาไพเราะ</li> <li>5. ทำสมาธิขณะปฏิบัติ</li> </ol> <p>ทักษะไม้รำที่หา</p>	<p>เรียนวิชาพลศึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</li> <li>2. ทักษะไม้รำที่หา</li> <li>3. เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</li> </ol>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>5. <b>ขั้นสรุปผลและสุขปฏิบัติ</b> (15 นาที)</p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดหน้ากระดาน 5 แถว และนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนแต่ละคนคิดคำพูด ด้านบวก</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <p>ครูให้นักเรียนแต่ละคนคิดคำพูด ด้านบวกสำหรับตนเองมา 1 คำพูด จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนแถว ข้างๆ ให้นักเรียนแถวเลขคู่พูดคำพูดที่ ตัวเองคิดคำนั้นออกมา 20 ครั้ง และ จากนั้นให้เพื่อนพูดคำพูดที่เพื่อนคิดมา บ้าง นักเรียนแถวเลขคู่พูดคำพูดที่ ตัวเองคิดคำนั้นออกมา 20 ครั้งสลับกัน พูดคำพูดด้านบวกของเพื่อนให้คู่ตัวเอง ฟัง</p>	<p>1. พุดจา ไพเราะ ยิ้ม และสบตากับ เพื่อนและครู</p> <p>2. พุดด้าน บวก</p>	<p>1. ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2. เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพลศึกษา</p> <p>3. ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่ห้า</p> <p>4. ความ ฉลาดทาง อารมณ์ (รับผิดชอบ ส่วนรวม แก้ปัญหา และความ เชื่อมั่นต่อ ตนเอง)</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>5.3 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม้รำที่ห้า และกิจกรรมเกมตีจับเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม แก้ปัญหาและความเชื่อมั่นต่อตนเอง</p> <p>5.4 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.5 ครูนำผ่อกลាយกล่อมเนื้อด้วยเทคนิค จูงใจไปสู่สภาวะผ่อกลាយโดยปฏิบัติทำนอนตายพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p> <p>5.6 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครูสำรวจความเรียบร้อยของการแต่งกาย</p> <p>5.8 ครูสั่งเลิกแถว</p> <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>1.ครูสังเกตความถูกต้องในการตอบคำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครูสังเกตความถูกต้องจากการอธิบาย</p> <p>3.ครูประเมินความตั้งใจในการเรียน และการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5.ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุขปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>	3. สภาวะผ่อกลាយ	



**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## ใบความรู้ที่ 7 ทักษะไม้รำที่ห้า (ตัดหัวเทียน)



**จังหวะที่ 1** พักตั้งดาบซ้ายออกไปข้างหน้า เคียงไปทางขวา ดาบตั้งตรง แขนซ้ายงอเล็กน้อย ดาบขวาอยู่หน้าขาขวา

**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเคียงไปทางขวา 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบขวาขึ้นเสมอใบหู ขนานพื้น ให้ดาบซ้ายกับดาบขวา ปลายจดกันทำมุม 90 องศา ไล้ตัวไปข้างหน้า เข้าซ้ายงอ เข้าขวาตรง

**จังหวะที่ 3** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ให้เข้าซ้ายตั้งฉาก เท้าซ้ายยืนตรง

**จังหวะที่ 4** หมุนตัวไปทางซ้าย 90 องศา วางเท้าซ้ายลง ตวัดปลายดาบมือขวาไปพักตั้ง เคียงไปทางซ้าย เข้าซ้ายงอ

**จังหวะที่ 5** ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบซ้ายขึ้นเสมอใบหู ขนานพื้น ดาบขวากับดาบซ้าย ทำมุมกัน 90 องศา ไล้ตัวไปข้างหน้า เข้าขวางอ เข้าซ้ายตรง

**จังหวะที่ 6** ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น เข้าขวาดังฉาก เข้าซ้ายตั้ง

**จังหวะที่ 7** หมุนตัวไปทางขวา 90 องศา วางเท้าขวาลง ตวัดปลายดาบมือซ้ายไปพักตั้ง ดาบซ้ายไปทางขวา เหมือนจังหวะที่ 1

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 8      เรื่อง ทักษะไม้ร่าที่หก  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

























พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

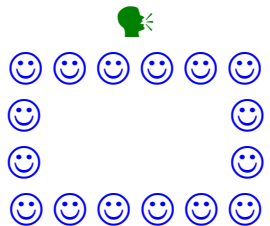


### จุดประสงค์การเรียนรู้


1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่หก และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่หกได้ถูกต้อง และการปฏิบัติโดยคณะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม




























### สาระสำคัญ


ทักษะไม้ร่าที่หก หรือเรียกว่า ไม้ร่าทำยักษ์ เป็นลักษณะการเดินในทิศทางเดินตรง ในการปฏิบัติต้องแสดงสีหน้าดูต้นเหมือนยักษ์จึงจะสมจริง

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การปฏิบัติโยคะ</u></p> <p>ในแต่ละท่าจะ ทำท่าละ 20 วินาที หาก ถ้าได้มีการปฏิบัติทั้ง ด้านซ้ายและด้านขวาก็ ให้ทำสลับกันทั้งสอง ด้าน</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (15 นาที)</b></p> <p>1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 3 แถว แล้วนั่งลง</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">        </p> <p style="text-align: center;">        </p> <p style="text-align: center;">        </p> <p> = ครู</p> <p> = นักเรียน</p> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ เครื่องแต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าภูเขา 2) ท่าต้นไม้ 3) ท่าหัวถึงเข่า 4) ท่าเต่า</p> <p>1.5 ครูนำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติในท่านั่ง พร้อมกับเปิด เพลงประกอบการปฏิบัติ และครูพูด จูงใจให้นักเรียนเกิดความสงบ</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p> <p>2.ทำสมาธิ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.คลื่น สมองต่ำ</p> <p>3.คลื่น สมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</b> (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูป สี่เหลี่ยม แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p>2.2 ครูนำนักเรียนเหยียดยืด กล้ามเนื้อท่าทางต่างๆ</p> <p>2.3 ครูอธิบายและสาธิตการ เคลื่อนไหวโดยการสไลด์</p> <p>2.4 ครูให้นักเรียนฝึกการสไลด์ไป ทางด้านขวามือของนักเรียนทุกคน</p> <p>2.5 ครูอธิบายและสาธิตการ เคลื่อนไหวโดยการวิ่ง Hop</p> <p>2.6 ครูให้นักเรียนฝึกการวิ่ง Hop ไป ทางด้านขวามือของนักเรียนทุกคน</p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ เนื้อต้นขา</p> <p>3.ความเร็ว</p> <p>4.การทงตัว</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>ทักษะไม้รำที่หก ประกอบไปด้วยขั้นตอน ในการปฏิบัติ 7 จังหวะ</p>	<p>3. ขั้นตอนอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูปตัว ยู แล้วยืนดัง</p>  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตทักษะไม้รำที่ หก</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะไม้ รำที่หกในการปฏิบัติครูจะพูดด้าน บวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจาด้วยคำพูดที่ไพเราะ และให้ กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ มีการยิ้ม และสบตากับนักเรียนอยู่เป็นประจำ</p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ทักษะไม้รำ ที่หก</p> <p>3.ทักษะไม้ รำที่หก</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการ เรียนวิชา พลศึกษา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การให้นักเรียนปฏิบัติทักษะไม้รำที่หก</u></p> <p>ในการปฏิบัติ</p> <p>นักเรียนแต่ละคนในกลุ่มจะต้องมีสมาธิที่ดีในการปฏิบัติ ต้องปฏิบัติด้วยความตั้งใจและทำทางในการปฏิบัติ</p> <p>ต้องมีความถูกต้องพร้อมเพรียงและสวยงาม</p>	<p>4. ขั้นการนำไปใช้ (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนแข่งขันกันปฏิบัติทักษะไม้รำที่หก</p> <p style="text-align: center;"> <span style="margin-left: 50px;">เส้นชัย</span></p> <hr/> <p style="text-align: center;">                            </p> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p><u>เกณฑ์การให้คะแนน</u></p> <p>กลุ่มใดปฏิบัติได้ถูกต้อง พร้อมเพรียงและสวยงามถือว่าชนะการแข่งขัน</p>	<p>1.พูดด้านบวก</p> <p>2.ยิ้มแย้มแจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจนักเรียน</p> <p>4.พูดจาไพเราะ</p> <p>5.ทำสมาธิขณะปฏิบัติทักษะไม้รำที่หก</p>	<p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.ทักษะไม้รำที่หก</p> <p>3.เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การจับคู่กับเพื่อน</u> โดยให้คนที่ 1 เป็น A และคนที่ 2 เป็น B ต่างคนต่างพูดข้อดีของคุณพ่อและคุณแม่ โดยสลับกันพูด โดยครูให้นักเรียนพูดชมเชยเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ให้นักเรียนยิ้มกับเพื่อน จับมือเพื่อน และสบตาเพื่อน</p>	<p>5. <b>ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ</b> (10 นาที)</p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดหน้ากระดาน 5 แถว และนั่งลง</p>  <p>5.2 ครูให้นักเรียนจับคู่กันกับเพื่อนแถวข้างๆ โดยให้คนที่ 1 เป็น A และคนที่ 2 เป็น B ต่างคนต่างพูดข้อดีของคุณพ่อและคุณแม่ของตนเอง โดยสลับกันพูด โดยครูให้นักเรียนพูดชมเชยเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ให้นักเรียนยิ้มกับเพื่อน จับมือเพื่อน และสบตาเพื่อน</p> <p>5.3 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม่รำที่หก และการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น แลละกล้าแสดงออก</p> <p>5.4 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p>	<p>1. พุดจา ไฟเราะะ ยิ้ม และสบตากับ เพื่อนและครู</p>	<p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน 2.เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา 3.ความรู้ความเข้าใจทักษะไม่รำที่หก 4.ความฉลาดทางอารมณ์ (พึงพอใจในชีวิต ความสงบทางใจ เข้าใจและยอมรับผู้อื่น)</p>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>5.5 ครุนำผ่อกลายกล้ามเนื้อ ด้วยเทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อก ลายโดยปฏิบัติท่านอนตายพร้อม ทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p> <p>5.6 ครุแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครุสำรวจความเรียบร้อยของการ แต่งกาย</p> <p>5.8 ครุสังเเล็กแถว</p> <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>1.ครุสังเกตความถูกต้องในการตอบ คำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครุสังเกตความถูกต้องจากการ อธิบายของนักเรียน</p> <p>3.ครุประเมินความตั้งใจในการเรียน และการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครุสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5.ครุสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุข ปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>	2.สภาวะผ่อก ลาย	

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

### ใบความรู้ที่ 8 ทักษะไม้รำที่หก (ท่ายักษ์)



**จังหวะที่ 1** ก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับลดดาบซ้ายลงตั้งฉากข้างหน้าใบดาบ แต่หัวไหล่ ซ้อมศอกซ้ายกางออก ยกดาบมือขวาขึ้นพาดไหล่ขวาขนานพื้น เข้าทั้งสองงอเท่า ๆ กัน

**จังหวะที่ 2** สะบัดหน้ามองทางซ้าย แล้วสะบัดหน้ามองทางขวา ลดดาบขวาลงตั้งข้างหน้า ยกดาบซ้ายขึ้นพาดไหล่ซ้าย ดาบขนานพื้น

**จังหวะที่ 3** ยกเท้าขวาขึ้น ยืนด้วยเท้าซ้าย เท้าตั้ง

**จังหวะที่ 4** หมุนตัวไปทางขวา วางเท้าขวาลง เข้าทั้งสองงอเท่า ๆ กัน

**จังหวะที่ 5** ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว

**จังหวะที่ 6** สะบัดหน้ามองทางซ้าย ลดดาบซ้ายลงตั้งฉากหน้าขาซ้าย ยกดาบขวาขึ้นพาดไหล่ขวา ดาบขนานพื้น สะบัดหน้ามองทางขวา ลดดาบขวาลง ยกดาบซ้ายขึ้น

**จังหวะที่ 7** ยกเท้าขวาขึ้น ยืนด้วยเท้าซ้าย เช่นเดียวกับจังหวะที่ 3

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 9      เรื่อง ไม้ร่าที่เจ็ด  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

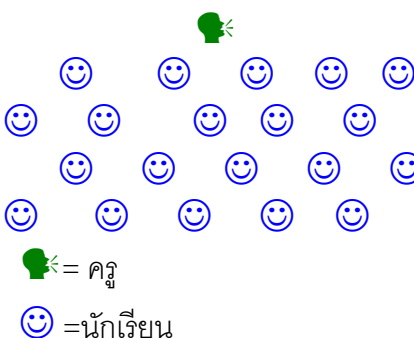
พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ





































### จุดประสงค์การเรียนรู้

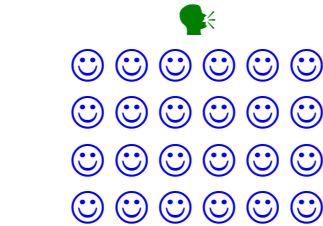
1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่เจ็ด และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้ นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่เจ็ด และการปฏิบัติโยคะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้ นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

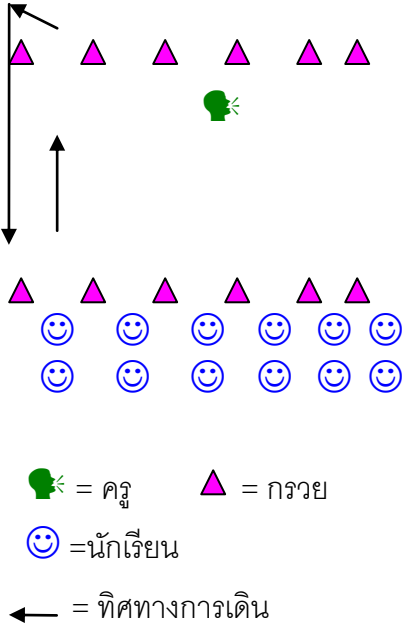




### สาระสำคัญ

ทักษะไม้ร่าที่เจ็ด หรือเรียกว่า ไม้ร่าท่าสองกลิ้ง เป็นลักษณะการเดินในทิศทางเดินตรง ในการปฏิบัติเวลาทำท่าสองกลิ้ง คาบต้องเพียงขึ้น 45 องศา

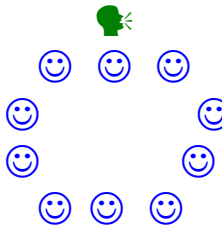
สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การปฏิบัติโยคะ</u> ในแต่ละท่าจะ ทำท่าละ 20 วินาที หาก ถ้าได้มีการปฏิบัติทั้ง ด้านซ้ายและด้านขวาก็ ให้ทำสลับกันทั้งสอง ด้าน</p> <p><u>ทำยืนตรงทำสมาธิ</u> ท่าทางการปฏิบัติ ยืนตัวตรงพร้อมกับ หลับตา แขนทั้งสองข้าง อยู่ด้านหน้าลำตัว เท้า ทั้งสองแยกออกขนาด ความกว้างเท่าช่วงไหล่</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (10 นาที)</b> 1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดานแบบสลับฟันปลา 4 แถว แล้วนั่งลง</p>  <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ เครื่องแต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าพระอาทิตย์ 2) ท่าปิด ลำตัว 3) ท่าหัวถึงเข่า 4) ท่ากบ</p> <p>1.5 ครูนำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติทำยืนตรง พร้อมกับเปิด เพลงประกอบการปฏิบัติ</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p> <p>2.ทำสมาธิ</p>	<p>1. ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2. คลื่น สมองต่ำ</p> <p>3. คลื่น สมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</b> (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 4 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">         </div> <div style="text-align: center;">       </div> <div style="text-align: center;">       </div> <div style="text-align: center;">       </div> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p>2.1 ครูนำนักเรียนเหยียดยืดตักกล้ามเนื้อ ท่าทางต่างๆ</p> <p>2.2 ครูอธิบายและสาธิตเกมซ่อน มะนาว</p> <p>2.3 ครูให้นักเรียนเล่นเกมซ่อนมะนาว</p> <div style="text-align: center;">         </div> <hr style="width: 50%; margin: 10px auto;"/> <hr style="width: 50%; margin: 10px auto;"/> <p style="text-align: center;">เส้นชัย</p> <p> = ครู       = นักเรียน</p>	<p>1. พูดด้าน บวก</p> <p>2. ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p>	<p>1. ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2. สมดุลของ ร่างกาย</p> <p>3. การทงตัว</p> <p>4. สมาธิ</p> <p>5. ควบคุม อารมณ์ สุขสงบทาง ใจ และ สร้าง แรงจูงใจ (EQ ด้านดี ด้านเก่ง และด้าน สุข)</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>ทักษะไม่รำที่เจ็ด ประกอบไปด้วยขั้นตอน ในการปฏิบัติ 7 จังหวะ</p>	<p>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> </div> <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตทักษะไม่รำที่ เจ็ด</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะไม่ รำที่เจ็ด ในการปฏิบัติครูจะพูดด้าน บวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจาด้วยคำพูดที่ไพเราะ และให้ กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ มีการยิ้ม และสบตานักเรียนอยู่เป็นประจำ</p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่เจ็ด</p> <p>3.ทักษะไม่ รำที่เจ็ด</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการ เรียนวิชา พลศึกษา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>วิธีการปฏิบัติ</u></p> <p>1. เมื่อได้ยินสัญญาณ นกหวีดให้นักเรียนฝั่งที่ อยู่ด้านขวามือเป็นผู้ ปฏิบัติก่อน โดยการ ปฏิบัติทักษะไม้รำที่เจ็ด เดินทิศทางตาม ตำแหน่งลูกศร อ้อม กรวยทางขวามืออ้อมไป ด้านซ้าย จากนั้นปฏิบัติ มาถึงคนต่อไปของกลุ่ม คนต่อไปจึงปฏิบัติต่อไป จนครบทุกคนในกลุ่ม กลุ่มใดปฏิบัติเสร็จ รีบร้อยยี่ให้นั่งลง</p>	<p>4. ขั้นการนำไปใช้ (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยืนใน แถวของตนเอง</p>  <p>  = ครู       = กรวย   = นักเรียน   = ทิศทางการเดิน </p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พุดด้าน บวก</li> <li>2. ยิ้มแย้ม แจ่มใส</li> <li>3. ให้กำลังใจ นักเรียน</li> <li>4. พุดจา ไพเราะ</li> <li>5. ทำสมาธิ ขณะปฏิบัติ ทักษะไม้รำที่ เจ็ด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</li> <li>2. ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ขั้นตอนใน การปฏิบัติ ทักษะไม้รำที่ เจ็ด</li> <li>3. ทักษะไม้ รำที่เจ็ด</li> <li>4. เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพลศึกษา</li> <li>5. ความ ฉลาดทาง อารมณ์(มี อารมณ์ขันมี สัมพันธ</li> </ol>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การจับกลุ่มกับเพื่อน</u> โดยให้คนที่ 1 พูดชื่อตนเอง และบอกชื่อดีของโรงเรียน คนที่ 2 พูดชื่อเพื่อนคนที่ 1 บอกชื่อดีของโรงเรียน ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนครบ 10 คน โดยครูให้นักเรียนพูดชมเชยเกี่ยวกับชื่อดีของครอบครัว ให้นักเรียนยิ้มกับเพื่อน โอบกอดเพื่อน และยิ้มสบตาเพื่อนในกลุ่ม</p>	<p><b>5. ขั้นสรุป (15 นาที)</b></p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูปตัววีแล้วนั่งลง</p>  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกันเป็นวงกลม วงกลมละ 10 คน โดยให้นักเรียนคนที่ 1 ในกลุ่มพูดชื่อตัวเอง และบอกชื่อดีของโรงเรียน ไต่ไปเรื่อยๆจนครบคนที่ 10</p> <p>5.3 จากนั้นให้นักเรียนคนที่ 1 พูดชื่อตนเองบอกชื่อดีโรงเรียนตนเอง คนที่ 2 พูดชื่อเพื่อนคนที่ 1 บอกชื่อดีโรงเรียนเพื่อนคนที่ 1 คนที่ 2 พูดชื่อ</p>	<p>1. พูดจาไพเราะ ยิ้มและสบตากับเพื่อนและครู</p>	<p>ภาพที่ดีกับผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม)</p> <p>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2. เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>3. ความรู้ความเข้าใจ การปฏิบัติทักษะไม้รำที่เจ็ด</p> <p>4. ความฉลาดทางอารมณ์</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>ตนเอง และบอกข้อดีของโรงเรียน ตนเองคนที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียว กับคนที่ 2 ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จน ครบ 10 คน</p> <p>5.4 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม้รำที่ หก และกิจกรรมเกมซ่อนมะนาว เป็น กิจกรรมที่ทำให้นักเรียนสามารถ ควบคุมอารมณ์ สุขสงบทางใจ และสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้</p> <p>5.5 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.6 ครูนำแผ่นคลายกล้ามเนื้อ ด้วยเทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลาย คลายโดยปฏิบัติท่านอนตายพร้อม ทั้งเปิดเพลงประกอบกรปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.8 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ การแต่งกาย</p> <p>5.9 ครูสั่งเลิกแถว</p> <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>1. ครูดูความถูกต้องในการตอบ คำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2. ครูดูความถูกต้องในการอธิบาย</p> <p>3. ครูประเมินความตั้งใจในการเรียน</p>	2.สภาวะผ่อนคลาย	

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	และการมีส่วนร่วมของนักเรียน 4.ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล 5.ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุข ปฏิบัติหลังเลิกเรียน		

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
 .....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
 .....

### ใบความรู้ที่ 9 ทักษะไม้รำที่เจ็ด (ท่าสองกล้อง)



**จังหวะที่ 1** พักตั้งดาบซ้ายไปข้างหน้า ดาบตั้งตรง แขนซ้ายงอเล็กน้อย

**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเดินตรงออกไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบมือซ้ายขึ้น หมาย และเฉียงขึ้น 45 องศา ข้อศอกซ้ายงอ เล็กน้อย ดาบมือขวาหมุนสอดไปทาบข้างหลังตรง ร่องหลัง ให้คมดาบหันออก ข้างนอก

**จังหวะที่ 3** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นรับศอกซ้าย เท้าขวายืนตรง

**จังหวะที่ 4** วางเท้าซ้ายลง หมุนตัวกลับหลังหันทางขวา ลดดาบขวา เฉียงไปข้างหน้า 45 องศา ดาบมือซ้ายพลิกสอดไปทาบตรงร่องหลัง เข้าขวางอ

**จังหวะที่ 5** ยกเท้าขวาขึ้น รับศอกขวา เท้าซ้ายยืนตรง

**จังหวะที่ 6** หมุนตัวกลับหลังหันไปทางขวา วางเท้าขวาลงแล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เหมือนจังหวะที่ 2

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 10      เรื่อง ไม้ร่ำที่แปด  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

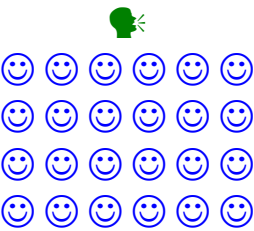
### จุดประสงค์การเรียนรู้

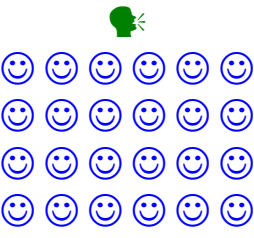


1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้ร่ำที่แปด และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้ นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้ร่ำที่แปด และการปฏิบัติโดยคณะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้ นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี และภูมิใจในตนเอง และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้ นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

### สาระสำคัญ

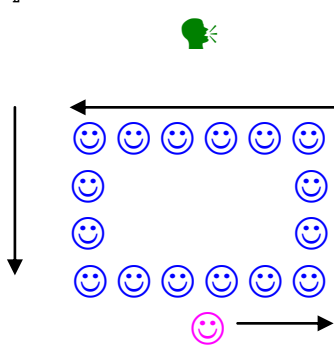
ทักษะไม้ร่ำที่แปด หรือเรียกว่า ไม้ร่ำท่ากากบาท เป็นลักษณะการเดินในทิศทางเดินสลับฟันปลา ในการปฏิบัติท่ากากบาท ตาบทั้งสองจะต้องไขว้กันเป็นรูปเครื่องหมายบาทเฉียง 45 องศา
























สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>วิธีปฏิบัติท่ากรวดดินสมาธิ</u></p> <p>ยืนตัวตรง มอง ทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณ 4 นิ้ว เพื่อไม่ให้จิตใจออกแวก แต่ไม่ไถ่เกินไป จนรู้สึกปวดต้นคอ มือซ้ายมาวางที่หน้าท้องและมือขวามาวางทับ เพื่อป้องกันแขนแกว่งขณะเดิน</p> <p><u>วิธีปฏิบัติการลูกนั่ง</u></p> <p>1.นอนหงายเข่าอเป็นมุมฉาก เท้าทั้งสองวางห่างกันพอประมาณ นิ้วมือทั้งสองข้างสอดประสานกันที่ท้ายทอย</p> <p>2.เพื่อนช่วยจับข้อเท้าไว้ให้สันเท้าติดพื้น</p> <p>3. ผู้ปฏิบัติลุกขึ้นสู่ว่านั่ง พร้อมกับกัมศิระชะลงไประหว่างเข่าทั้งสอง ให้แขนทั้งสองแตะ</p>	<p>1.6 ครุณำนักเรียนฝึกทำสมาธิโดยปฏิบัติในท่าเดินเป็นวงกลม 2 วง วงที่ 1 ผู้ชาย และวงที่ 2 ผู้หญิง พร้อมกับเปิดเพลงประกอบกรปฏิบัติ และครูพูดจูงใจให้นักเรียนเกิดความรู้สึกสงบ</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>2.2 ครุณำนักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อท่าทางต่างๆ</p> <p>2.3 ครูอธิบายและสาธิตกรปฏิบัติลูกนั่ง</p> <p>2.4 ครูให้นักเรียนแต่ละแถวคู่กัน โดย</p>	<p>2. ทำสมาธิ</p> <p>1.พูดด้านบวก</p> <p>2.ยิ้มแย้มแจ่มใส</p>	<p>3.คลื่นสมองต่ำ</p> <p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>กับเข้าแล้วกลับนอนลง สู่ท่าเดิม จนนิ้วมือจรด กับพื้น ทำไปจนครบ จำนวน 20 ครั้ง</p> <p>ทักษะไม่จำที่แปด ประกอบไปด้วยขั้นตอน ในการปฏิบัติ 7 จังหวะ</p>	<p>แถวที่ 1 คู่แถวที่ 2 แถวที่ 3 คู่แถวที่ 4 แถวที่ 5 คู่แถวที่ 6 และแถวที่ 7 คู่แถว ที่ 8</p> <p>2.4 ครูให้แถวที่เป็นเลขคี่ปฏิบัติการ ลูกนั่งก่อน จากนั้นค่อยสลับกันให้ แถวที่เป็นเลขคู่ได้ปฏิบัติ</p> <p>2.5 ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติ ทำยื่นก้มแตะพื้น</p> <p>2.6 ครูให้นักเรียนทุกคนปฏิบัติ ทำยื่นก้มแตะพื้นเวลา 20 วินาที</p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นหน้า กระดาน 4 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p> = ครู  = นักเรียน</p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>3.ความ ซื่อสัตย์</p> <p>4.ความอ่อน ตัว</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>วิธีในการเล่น</p> <p>1.ครูสุ่มนักเรียน 1 คน ออกมาอยู่นอกวงกลม</p> <p>2.ครูเปิดเพลงประกอบ ให้ นักเรียนคนที่ถูกสุ่ม ออกมาปฏิบัติทักษะไม้ รำที่สามและให้เดินใน ทิศทางตามลูกศรดัง ภาพ</p> <p>3.เมื่อเสียงเพลงหยุด นักเรียนปฏิบัติอยู่ที่ นักเรียนคนใดให้</p>	<p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตทักษะไม้รำที่ แปร</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะไม้ รำที่แปรในการปฏิบัติครูจะพูดด้าน บวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจาด้วยคำพูดที่ไพเราะ และให้ กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ มีการยิ้ม และสบต่านักเรียนอยู่เป็นประจำ</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้</b> (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นรูป สี่เหลี่ยมแล้วนั่งลง</p> <p>4.2 ครูสุ่มนักเรียนออกมา 1 คน เพื่อ อยู่นอกวงกลม</p> 	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p> <p>5.ปฏิบัติ ทักษะไม้รำที่ สามอย่างมี สมาริ</p>	<p>2.ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ขั้นตอนใน การปฏิบัติ ทักษะไม้รำ ที่แปร</p> <p>3.ทักษะไม้ รำที่แปร</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการ เรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม้รำ ที่แปร</p> <p>3.ทักษะไม้ รำที่แปร</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>นักเรียนคนนั้นปฏิบัติ ทักษะไม่จำที่สาม เช่นเดียวกันปฏิบัติเช่นนี้ ไปเรื่อยๆ</p> <p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ นักเรียน ที่ อยู่ ทางด้านซ้ายของครูเป็น ผู้พูด ข้อดีของคุณแม่ โดยคุณเป็นคนคอยรับฟัง 30 วินาที</li> <li>2. ให้สลับนักเรียนที่อยู่ ทางด้านขวาเป็นผู้พูด ข้อดีของคุณแม่ 30 วินาที</li> <li>3. เมื่อครูให้สัญญาณ นกหวีดหยุดพูด</li> <li>4. ให้นักเรียนทางด้าน ซ้ายมือก้าวถัดไป 1 คน ปฏิบัติดังเช่นเดิม ต่าง คนต่างพูดข้อดีของคุณ แม่</li> </ol>	<p> = ครู  = นักเรียน  = นักเรียนที่ปฏิบัติทักษะ</p> <p>—————&gt; = ทิศทางการเดิน</p> <p><b>5. ชั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน</p> <p>       </p> <p>       </p> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนยืนหันหน้าเข้าหา กันให้ตรงกับคู่ของตนเอง</p> <p>5.3 ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ต่างคนต่าง จับมือกัน โดยผู้ที่พูดก่อนหงายฝ่ามือ ผู้พูดหลังคว่ำฝ่ามือ</p> <p>5.4 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม่จำ ที่สาม และการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย เป็นกิจกรรมที่ทำให้ นักเรียนเห็นคุณค่าตนเอง ภูมิใจในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p>	<p>1. พูดจา ไพเราะ ยิ้ม และสบตากับ เพื่อนและครู</p>	<p>4.เจตคติที่ ดี ในวิชาพล ศึกษา</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพลศึกษา</p> <p>3.ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม่จำ ที่แปด</p> <p>4.ความ ฉลาดทาง อารมณ์ (สัมพันธ ภาพที่ดีกับ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>5.5 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.6 ครูนำแผ่นคลายกล้ามเนื้อด้วยเทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายโดยปฏิบัติท่านอนตายพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบการปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.8 ครูสำรวจความเรียบร้อยของการแต่งกาย</p> <p>5.9 ครูสั่งเลิกแถว</p> <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>1.ครูดูความถูกต้องในการตอบคำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครูดูความถูกต้องในการอธิบาย</p> <p>3.ครูประเมินความตั้งใจในการเรียนและการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5.ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุขปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>	2.สภาวะผ่อนคลาย	ผู้เรียน มองโลกในแง่ดีและภูมิใจในตนเอง)

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## ใบความรู้ที่ 10 ทักษะไม้รำที่แปด (ท่ากากบาท)



**จังหวะที่ 1** พักตั้งดาบซ้ายไปข้างหน้า ดาบตั้งตรง แขนซ้ายงอเล็กน้อย

**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเดินตรงออกไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับยกดาบมือซ้ายขึ้น  
หงาย และเฉียงขึ้น 45 องศา ข้อศอกซ้ายงอ เล็กน้อย ดาบมือขวาหมุนสอดไปทาบข้างหลังตรง  
ร่องหลัง ให้คมดาบหันออก ข้างนอก

**จังหวะที่ 3** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นรับศอกซ้าย เท้าขวายืนตรง

**จังหวะที่ 4** วางเท้าซ้ายลง หมุนตัวกลับหลังหันทางขวา ลดดาบขวา เฉียงไปข้างหน้า  
45 องศา ดาบมือซ้ายพลิกสอดไปทาบตรงร่องหลัง เข้าขวางอ

**จังหวะที่ 5** ยกเท้าขวาขึ้น รับศอกขวา เท้าซ้ายยืนตรง

**จังหวะที่ 6** หมุนตัวกลับหลังหันไปทางขวา วางเท้าขวาลงแล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า  
เหมือนจังหวะที่ 2

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 11      เรื่อง ทักษะไม้ร่าที่เก้  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. ตาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

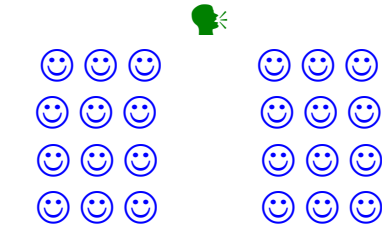


พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

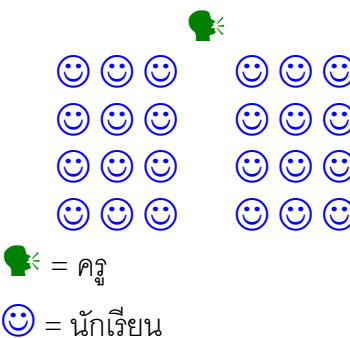
### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่เก้ และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้ร่าที่เก้ และการปฏิบัติโยคะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต เห็นใจผู้อื่น และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

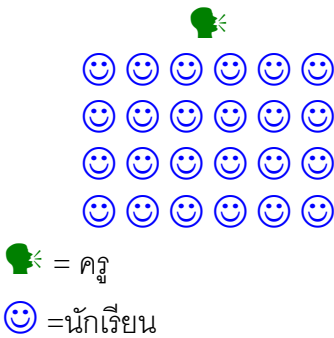
### สาระสำคัญ





ทักษะไม้ร่าที่เก้ หรือเรียกว่า ไม้ร่าฟันสีดา เป็นลักษณะการเดินในทิศทางเดินตรงในการฟันสีดา ต้องทำทำให้สมจริง จึงจะดูสวยงาม


สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>1.ขั้นเตรียม (10 นาที)</p> <p>1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวตอนข้างละ 3 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของเครื่องแต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าแมว 2) ท่าเด็ก 3) ท่าตะขอ 4) ท่าคันทนู</p> <p>ในการปฏิบัติโยคะนักเรียนไม่ควรปฏิบัติเกินกำลังความสามารถ ควรปฏิบัติเท่าที่ความสามารถจะปฏิบัติได้เท่านั้น</p>	1.ปฏิบัติโยคะ	<p>1.ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2.คลีนสมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>ทำยื่นตรงทำสมาธิ</u> ทำทางการปฏิบัติ ยืนตัวตรงพร้อมกับ หลับตา แขนทั้งสอง ข้างอยู่ด้านหน้าลำตัว เท้าทั้งสองแยกออก ขนาดความกว้างเท่า ช่วงไหล่</p> <p><u>วิธีการเล่น</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>นำเชือกมาวางที่ พื้น ให้เชือกพาดผ่าน เส้นแบ่งแดน โดยมีผ้า แดงผูกไว้ทั้ง 2 ข้าง ผู้ เล่น 2 ฝ่ายอยู่คนละ แดน ยืนเป็นแถวตอน แถวเดียว</li> <li>เมื่อผู้เล่นทั้งสอง ฝ่ายจับเชือกทุกคน</li> <li>เมื่อได้ยินสัญญาณ นกหวีด ให้ผู้เล่นแต่ละ ฝ่ายออกแรงดึงเชือก เข้ามายังแดนของ ตนเอง</li> </ol>	<p>1.5 ครุณำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติทำยื่นตรง พร้อมกับเปิด เพลงประกอบการปฏิบัติ และครูพุดจูง ใจให้นักเรียนเกิดความสงบ</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b></p> <p>2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวตอนข้าง ละ 3 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> </div> <p>2.2 ครุณำนักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ทำทางต่างๆ</p> <p>2.3 ครูอธิบายและสาธิตเกมชักเย่อ</p> <p>2.4 ครูให้นักเรียนปฏิบัติเกมชักเย่อ โดยการแบ่งนักเรียนจากแถวตอนที่ได้ จัดตอนเข้าแถว</p>	<p>2.ทำสมาธิ</p>	<p>2.คลื่น สมองต่ำ</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ</p> <p>3.ความเร็ว</p> <p>4.สัมพันธ์ ภาพ ความ พึงพอใจ ในชีวิตและ เห็นใจผู้อื่น (EQด้านดี ด้านเก่ง และด้าน สุข)</p>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>4. ฝ่ายใดดึงเชือกให้ ฝ่ายแดงที่ผูกเชือก มายังเขตแดนตนได้ จะเป็นฝ่ายชนะใน ครั้งนั้น</p> <p>5. ต้องชนะ 2 ใน เกม การแข่งขัน</p>	<p>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p>  <p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตทักษะไม้รำที่ เก๋า</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อ สงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะไม้ รำที่เก๋า ในการปฏิบัติครูจะพูดด้าน บวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจา ด้วยคำพูดที่ไพเราะ และให้กำลังใจ อยู่เสมอ มีการยิ้มและสบตากับนักเรียน อยู่เป็นประจำ</p>	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม้รำ ที่เก๋า</p> <p>3.ทักษะไม้ รำที่เก๋า</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพลศึกษา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>4. ช้้นการนำไปใช้ (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูสุ่มนักเรียนออกมาปฏิบัติทักษะ ไม้รำที่เก้าเป็นกลุ่มโดยการจับสลาก</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p> <p> = ครู  = นักเรียน</p> <p><u>เกณฑ์การให้คะแนน</u> ครูประเมินการปฏิบัติของนักเรียนโดย การประเมิน คะแนนการปฏิบัติ ดังนี้</p> <p>4 คะแนน หมายถึง ดีมาก 3 คะแนน หมายถึง ดี 2 คะแนน หมายถึง ปานกลาง 1 คะแนน หมายถึง ควรปรับปรุง</p>		<p>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2. ทักษะไม้รำที่เก้า</p> <p>3. เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>4. ความกล้าแสดงออก</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>วิธีปฏิบัติ</u></p> <p>ครูให้นักเรียนแต่ละคนคิดคำพูดด้านบวกสำหรับประเทศมา 1 คำพูด จากนั้นให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนแถวข้างๆ ให้นักเรียนแถวเลขคู่พูดคำพูดที่ตัวเองคิดค่านั้นออกมา 20 ครั้ง และจากนั้นให้เพื่อนพูดคำพูดที่เพื่อนคิดมาบ้าง นักเรียนแถวเลขคู่พูดคำพูดที่ตัวเองคิดค่านั้นออกมา 20 ครั้ง</p> <p>สลับกันพูดคำพูดด้านบวกของเพื่อนให้คู่ตัวเองฟัง</p>	<p>5. <b>ขั้นสรุป (15 นาที)</b></p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดหน้ากระดาน 5 แถว และนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู</p> <p>😊 = นักเรียน</p> </div> <p>5.2 ครูให้นักเรียนแต่ละคนคิดคำพูดด้านบวก</p> <p>5.3 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม่รำที่เก้าและกิจกรรมเกมชัคเย่อ เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีสัมพันธภาพ ความพึงพอใจในชีวิตและเห็นใจผู้อื่น</p> <p>5.4 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.5 ครูนำแผ่นคลายกล้ามเนื้อด้วยเทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายโดยปฏิบัติทำนอนตายพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบกรปฏิบัติ</p> <p>5.6 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครูสำรวจความเรียบร้อยของการแต่งกาย</p> <p>5.8 ครูสั่งเลิกแถว</p>	<p>1. พุดจาไพเราะ</p> <p>2. ยิ้มและสบตากับเพื่อนและครู</p> <p>2. สภาวะผ่อนคลาย</p>	<p>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</p> <p>2. เจตคติที่ดีในการเรียนวิชาพลศึกษา</p> <p>3. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะไม่รำที่เก้า</p> <p>4. ความฉลาดทางอารมณ์ (สัมพันธภาพ ความพึงพอใจในชีวิตและเห็นใจผู้อื่น)</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p><b><u>การวัดและประเมินผล</u></b></p> <p>1.ครูสังเกตความถูกต้องในการตอบ คำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2.ครูสังเกตความถูกต้องจากการ อธิบายของนักเรียน</p> <p>3.ครูประเมินความตั้งใจในการเรียน และการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4.ครูสังเกตพฤติกรรมรวมรายบุคคล</p> <p>5.ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุข ปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>		

### บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

.....

## ใบความรู้ที่ 11 ทักษะไม้รำที่เก่า (พันสีดา)



**จังหวะที่ 1** ก้าวเท้าซ้ายเดินตรงไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมกับลดดาบลง มือซ้ายไปอยู่ข้างหน้า พลิกข้อมือ หมุนดาบให้คมดาบอยู่ ข้างหน้า ยกดาบมือขวาขึ้นเหนือ ศีรษะ เเฉียงขึ้น ได้ตัวไปข้างหน้า เข้าซ้ายงอ

**จังหวะที่ 2** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นข้างหน้า

**จังหวะที่ 3** วางเท้าซ้ายลงหมุนตัวกลับหลังหันทางขวา พร้อมกับลดดาบลงพลิกหมุนดาบให้คมออกข้างหน้า ยกดาบซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ

**จังหวะที่ 4** ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น

**จังหวะที่ 5** หมุนตัวกลับหลังหันไปทางขวา

**จังหวะที่ 6** วางเท้าขวา ลง ข้างหน้า 1 ก้าว

**จังหวะที่ 7** ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมลดดาบซ้ายไปอยู่ข้างหน้า ดาบขวายกขึ้นเหนือศีรษะ เหมือนจังหวะที่ 1

## แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ กีฬาตาบสองมือ      แผนการเรียนรู้ที่ 12      เรื่อง ทักษะไม้รำที่ลิบ  
 ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2      จำนวน 1 คาบ      เวลา 60 นาที  
 สื่อและแหล่งเรียนรู้ 1. คาบสองมือ 2. บอร์ดความรู้ 3. ใบความรู้ 4. สนามกีฬาในร่ม

### มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 : เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการเล่นกีฬา

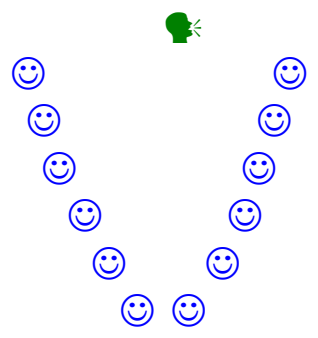
พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะไม้รำที่ลิบ และสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง 2 ข้อใน 3 ข้อ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะไม้รำที่ลิบ และการปฏิบัติโยคะในท่าทางต่างๆ
4. เพื่อให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออก และมีระเบียบวินัย
5. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสขณะปฏิบัติกิจกรรม

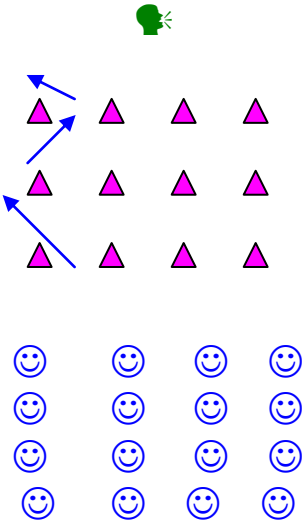




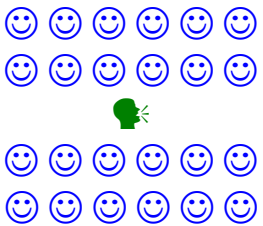


### สาระสำคัญ

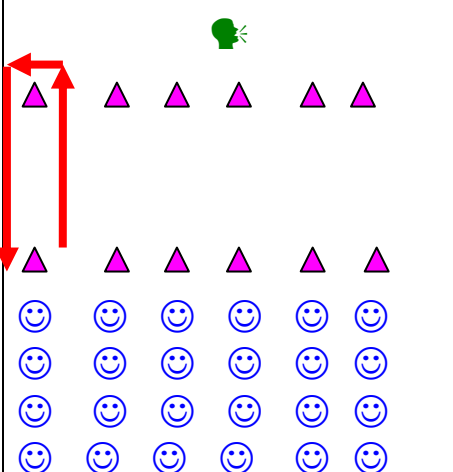
ทักษะไม้รำที่ลิบ หรือเรียกว่า ไม้รำสอดสร้อย เป็นลักษณะการเดินในทิศทางสลับฟันปลา ในการทำสอดสร้อยจะทำเช่นเดียวกับการสอดสร้อยในทักษะการขึ้นพรหมนั่ง คาบข้างหนึ่งอยู่ในลักษณะเป็นแนวตั้ง อีกข้างหนึ่งอยู่ในลักษณะเป็นแนวนอน




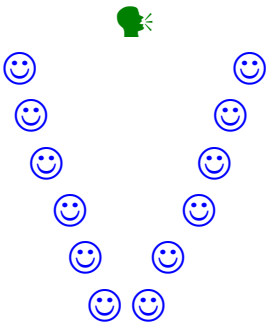


สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>การปฏิบัติโยคะ</u> ในแต่ละท่าจะ ทำท่าละ 20 วินาที หาก ถ้าได้มีการปฏิบัติทั้ง ด้านซ้ายและด้านขวาก็ ให้ทำสลับกันทั้งสอง ด้าน</p>	<p>1. <b>ขั้นเตรียม (15 นาที)</b> 1.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นตัววี แล้วนั่งลง</p>  <p>● = ครู 😊 = นักเรียน</p> <p>1.2 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ เครื่องแต่งกายนักเรียน</p> <p>1.3 ครูสำรวจสุขภาพของนักเรียน</p> <p>1.4 ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะ ได้แก่ 1) ท่าตักแตน 2) ท่าแมว 3) ท่าปิดลำตัว 4) ท่าหัวถึงเข่า</p>	<p>1.ปฏิบัติโยคะ</p>	<p>1. ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2. คลื่น สมองต่ำ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p><u>ทำยื่นตรงทำสมาธิ</u> ทำทางการปฏิบัติ ยื่นตัวตรงพร้อมกับ หลับตา แขนทั้งสองข้าง อยู่ด้านหน้าลำตัว เท้า ทั้งสองแยกออกขนาด ความกว้างเท่าช่วงไหล่</p> <p><u>วิธีการปฏิบัติ</u> 1. เมื่อได้ยินสัญญาณ นกหวีด ให้แต่ละกลุ่ม เริ่มปฏิบัติ 2. ให้นักเรียนปฏิบัติ กระโดดกระต่ายขา เดียว โดยใช้เท้าข้างที่ ถนัด ชิกแซกตาม ทิศทางของลูกศร นักเรียนคนใดปฏิบัติ เสร็จรีบร้อยไป ต่อท้ายแถว</p>	<p>1.5 ครูนำนักเรียนฝึกทำสมาธิ โดยปฏิบัติทำยื่นตรง พร้อมกับเปิด เพลงประกอบการปฏิบัติ และครูพูด จูงใจให้นักเรียนเกิดความสงบ</p> <p>2. <b>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (10 นาที)</b> 2.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้า กระดาน 5 แถว แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู 😊 = นักเรียน</p> </div> <p>2.2 ครูนำนักเรียนเหยียดยืด กล้ามเนื้อท่าทางต่างๆ</p> <p>2.3 ครูอธิบายและสาธิตการกระโดด กระต่ายขาเดียวชิกแซก</p>	<p>2. ทำสมาธิ</p> <p>1.พูดด้าน บวก 2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส 3.ให้กำลังใจ นักเรียน 4.พูดจา ไพเราะ</p>	<p>3.คลื่น สมองต่ำ</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ</p> <p>3. ความ คล่องแคล่ว ว่องไว</p> <p>4. การทรง ตัว</p>



สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   = นักเรียน     = กรวย   = ทิศทางการวิ่ง </p> <p><b>3. ชั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>3.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานยืนหันหน้าเข้าหากัน แล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   = นักเรียน </p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พูดด้านบวก</li> <li>2. ยิ้มแย้มแจ่มใส</li> <li>3. ให้กำลังใจนักเรียน</li> <li>4. พูดจาไพเราะ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ระเบียบวินัยในการเข้าแถวของนักเรียน</li> <li>2. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนใน</li> </ol>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
<p>ทักษะไม่รำที่สืบ ประกอบไปด้วยขั้นตอน ในการปฏิบัติ 7 จังหวะ</p> <p><u>การให้นักเรียนปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่สืบ</u> ในการปฏิบัติ นักเรียนแต่ละคนใน กลุ่มจะต้องมีสมาธิที่ดี ในการปฏิบัติ ต้อง ปฏิบัติด้วยความตั้งใจ และทำท่างในการ ปฏิบัติต้องมีความ ถูกต้อง พร้อมเพรียง และสวยงาม</p>	<p>3.2 ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่สืบ</p> <p>3.3 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ข้อสงสัย</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะไม่ รำที่สืบ ในการปฏิบัติครูจะพูดด้าน บวก โดยการพูดชมเชยนักเรียน พูดจาด้วยคำพูดที่ไพเราะ และให้ กำลังใจนักเรียนอยู่เสมอ มีการยิ้ม และสบต่านักเรียนอยู่เป็นประจำ</p> <p><b>4. ขั้นการนำไปใช้ (10 นาที)</b></p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนแข่งขันกันปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่สืบ</p> 	<p>1.พูดด้าน บวก</p> <p>2.ยิ้มแย้ม แจ่มใส</p> <p>3.ให้กำลังใจ นักเรียน</p> <p>4.พูดจา ไพเราะ</p> <p>5.ทำสมาธิ</p>	<p>การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่สืบ</p> <p>3.ทักษะไม่ รำที่สืบ</p> <p>4.เจตคติที่ดี ในการ เรียนวิชา พลศึกษา</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน</p> <p>2.ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่สืบ</p> <p>3.ทักษะไม่ รำที่สืบ</p> <p>4.เจตคติที่ดี</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>  = ครู   = นักเรียน   = ทิศทางการปฏิบัติ </p> <p><u>เกณฑ์การให้คะแนน</u></p> <p>กลุ่มใดปฏิบัติได้ถูกต้อง พร้อมเพียง และสวยงามถือว่าชนะการแข่งขัน</p> <p><b>5. ขั้นสรุปผลและสรุปปฏิบัติ</b> (10 นาที)</p> <p>5.1 ครูสั่งให้นักเรียนจัดแถวเป็นรูป ตัววีแล้วนั่งลง</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>  = ครู   = นักเรียน </p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนทุกคนออกมาพูด ข้อดีของตนเองคนละ 1 ข้อ</p> <p>5.3 ครูสรุปการเรียนรู้เรื่องทักษะไม่รำ ที่ลืมและการพัฒนาสมรรถภาพ</p>	<p>ขณะปฏิบัติ ทักษะไม่รำที่ ลืม</p> <p>1. พุดจา ไพเราะ ยิ้ม และสบตากับ เพื่อนและครู</p>	<p>ในการเรียน วิชาพลศึกษา 5.ความ ฉลาดทาง อารมณ์</p> <p>1.ระเบียบ วินัยในการ เข้าแถวของ นักเรียน 2.เจตคติที่ดี ในการเรียน วิชาพล ศึกษา 3.ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติ ทักษะไม่รำ ที่ลืม</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส	แนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส	ผลลัพธ์ การเรียนรู้
	<p>ทางกาย เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียน เข้าใจและยอมรับผู้อื่น มีความมุ่งมั่น และกล้าแสดงออก</p> <p>5.4 ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>5.5 ครูนำฝอนคลายกล้ามเนื้อด้วย เทคนิคจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายโดย ปฏิบัติท่านอนตายพร้อมทั้งเปิดเพลง ประกอบการปฏิบัติ</p> <p>5.6 ครูแนะนำเรื่องสุขปฏิบัติ</p> <p>5.7 ครูสำรวจความเรียบร้อยของ การแต่งกาย</p> <p>5.8 ครูสั่งเลิกแถว</p> <p><b>การวัดและประเมินผล</b></p> <p>1. ครูดูความถูกต้องในการตอบ คำถาม โดยการสุ่มจากนักเรียน</p> <p>2. ครูดูความถูกต้องในการอธิบาย</p> <p>3. ครูประเมินความตั้งใจในการเรียน และการมีส่วนร่วมของนักเรียน</p> <p>4. ครูสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล</p> <p>5. ครูสังเกตการปฏิบัติตนในด้านสุข ปฏิบัติหลังเลิกเรียน</p>	<p>2. สภาวะผ่อนคลาย</p>	<p>4. ความ ฉลาดทาง อารมณ์ (เข้าใจและ ยอมรับผู้อื่น มีความ มุ่งมั่น และ กล้า แสดงออก)</p>

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....  
.....

## ใบความรู้ที่ 12 ทักษะไม้รำที่สิบ (ท่าสอดสร้อย)



**จังหวะที่ 1** พักตั้งดาบซ้าย ช้างหน้าเฉียงไปทางขวา ดาบตั้งตรง

**จังหวะที่ 2** ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 45 องศา พร้อมกับยกดาบขวา หายคมดาบออก แล้วลดดาบซ้ายลงขนานพื้น สันดาบ ซ้ายหันเข้าหาคมดาบขวา

**จังหวะที่ 3** ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น

**จังหวะที่ 4** ชักดาบมือขวาขึ้น พร้อมกับลดดาบมือซ้ายลง หมุนตัวไปทางซ้าย 90 องศา วางเท้าซ้ายลง ดาบขวาพักตั้งไปข้างหน้า ดาบซ้ายอยู่หน้าขาซ้าย

**จังหวะที่ 5** ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว ยกดาบซ้ายหายคมออก ลดดาบขวาพาดหน้าดาบซ้าย

**จังหวะที่ 6** ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น

**จังหวะที่ 7** ชักดาบมือซ้ายขึ้น ลดดาบมือขวาลง หมุนตัวไปทางขวา 90 องศา วางเท้าขวาลงพักตั้งดาบ ซ้าย เหมือนจังหวะที่ 1

### ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (อายุ 12-17 ปี)

คำแนะนำ : แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตามให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

รายการประเมิน		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจฉันรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมีปฏิกิริยาได้ตอบปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ขีดิมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	ฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำว่า "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าจะฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						



รายการประเมิน		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก	คะแนน
25.	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27.	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28.	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29.	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30.	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						
31.	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32.	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33.	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34.	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35.	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37.	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38.	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39.	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40.	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41.	แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42.	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44.	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุด					
45.	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46.	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47.	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48.	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49.	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51.	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52.	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

หมายเหตุ : การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนนดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 25, 28, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49 และ 50 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 21, 24, 26, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 40, 45, 47, 51 และ 52

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

#### การรวมคะแนน

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

เกณฑ์ปกติของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ อายุ 12 - 17 ปี ของกรมสุขภาพจิต

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	< 140	140 - 170	>170
1. องค์ประกอบ ดี	< 48	48 - 58	>58
1.1 ควบคุมอารมณ์	< 13	13 - 17	>17
1.2 เห็นใจผู้อื่น	< 16	16 - 20	>20
1.3 รับผิดชอบ	< 16	16 - 22	>22
2. องค์ประกอบ เก่ง	< 45	45 - 57	>57
2.1 มีแรงจูงใจ	< 14	14 - 20	>20
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	< 13	13 - 19	>19
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	< 14	14 - 20	>20
3. องค์ประกอบ สุข	< 40	40 - 55	>55
3.1 ภูมิใจในตนเอง	< 9	9 - 13	>13
3.2 พึ่งพอใจในชีวิต	< 16	16 - 22	>22
3.3 สุขสงบทางใจ	< 15	15 - 21	>21



### ภาคผนวก ง

การวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพของเครื่องมือ



ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
2. การขึ้น พรหมนั่ง	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						1.00	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
3. ไม้รำที่ 1	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	



ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
4. ไม้รำที่ 2	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
5. ไม้รำที่ 3	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
6. ไม้รำที่ 4	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
7. ไม้รำที่ 5	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
8. ไม้รำที่ 6	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
9. ไม้รำที่ 7	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
10.ไม้รำที่ 8	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
11.ไม้รำที่ 9	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
	รวม						0.96	ใช้ได้	



ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

แผนการจัด การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
12.ไม่ร่ำที่ 10	1.มาตรฐานการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	3. สาระสำคัญ	+1	+1	+1	+1	0	4	0.80	ใช้ได้
	4. สาระการเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน								
	5.1 ขั้นเตรียม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.2 ขั้นพัฒนา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80	ใช้ได้
	สมรรถภาพทางกาย								
	5.3 ขั้นอธิบายสาธิตและ ฝึกปฏิบัติ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
	5.4 ขั้นนำไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
5.5 ขั้นสรุป	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
6. ผลลัพธ์การเรียนรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
7. ใบความรู้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
8. สื่อและอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้	
รวม							0.96	ใช้ได้	

**ภาคผนวก จ**  
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อหาความเที่ยงโดยการใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( Coefficient Alpha coefficient :  $\alpha$  ) เป็นวิธีที่ครอบคลุม (Cronbach) สร้างขึ้นมาเพื่อใช้คำนวณหาความเที่ยงของแบบวัดที่มีการให้คะแนนไม่เป็น 0-1

$$\alpha = \frac{K}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S^2}{S^2} \right]$$

เมื่อ	$\alpha$	แทน	ความเที่ยงของแบบทดสอบ
	$S^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	$S^2$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด
	K	แทน	จำนวนข้อสอบทั้งหมด

(ประคอง กรวรรณสูตร, 2538: 47-48)

### 1.2 การหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์ (ค่าดัชนี IOC)

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ	IOC	=	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงตามวัตถุประสงค์
	R	=	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงเชี่ยวชาญ
	n	=	จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

โดยกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญเป็น -1, 0 และ 1 ดังนี้

+1	=	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดได้
0	=	ไม่แน่ใจ
-1	=	แน่ใจว่าไม่ได้วัด

พิจารณาข้อคำถามที่มีค่า IOC (Item-Objective Congruency Index) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50

(กองวิจัยทางการศึกษา, 2545)

## 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 2.1 การคำนวณหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ของคะแนนแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	=	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
	$\sum \bar{X}$	=	ผลรวมของคะแนน
	N	=	จำนวนผู้ทำแบบวัด

(ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545)

### 2.2 การคำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ของคะแนนแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

$$SD = S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})^2}{N}}$$

เมื่อ	S	=	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	=	คะแนน
	$\bar{X}$	=	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
	n	=	จำนวนข้อมูล

(ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545)

2.3 การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนเรียนและหลังเรียนภายในกลุ่มเดียวกันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ  $D$  = ผลต่างของคะแนนทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

$n$  = จำนวนนักเรียนที่ทำแบบทดสอบ

(ประคอง กรรณสูตร, 2538: 111)

2.4 การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ หลังการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

,  $df = n_1 + n_2 - 2$

หรือ

$$S_p^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

(ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545)

**ภาคผนวก ช**  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษา

ตารางแสดงผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านทักษะปฏิบัติ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านสมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาพลศึกษา	กลุ่มทดลอง(n=38)		กลุ่มควบคุม(n=38)	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. ความรู้	7.50	15.00	6.57	13.65
2. เจตคติ	14.26	18.42	15.07	17.50
3. ทักษะปฏิบัติ	6.47	25.98	6.44	20.97
4. คุณธรรมจริยธรรม	8.28	18.89	7.65	18.26
5. สมรรถภาพทางกาย	4.18	5.31	4.89	4.92

**ภาคผนวก ญ**  
ภาพการดำเนินการจัดกิจกรรม



ขั้นเตรียม



ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะท่าต้นไม้



ครูนำนักเรียนปฏิบัติโยคะท่าหัวถึงเข่า



นักเรียนทำสมาธิโดยการยืนสงบนิ่ง พร้อมกับเปิดเพลงประกอบการทำสมาธิ



ครูให้นักเรียนปฏิบัติท่านอนตาย เพื่อเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย

### ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย



ครูให้นักเรียนก้มตัวแตะปลายเท้า เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว



ครูจัดกิจกรรมเกมตีจับให้นักเรียน



## ชั้นอธิบาย สาทิต และฝึกปฏิบัติ



ครูอธิบายและสาธิตท่าทางการปฏิบัติไม้รำที่ 8 (กากบาท)



ครูให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการถวายนั่งคมไปพร้อมกับครูตามที่ครูได้สอนไปแล้ว

## ชั้นนำไปได้



ครูประเมินผลโดยการสุ่มเรียกนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาปฏิบัติทักษะที่ได้เรียน



ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติทักษะที่ได้เรียน เพื่อดูความพร้อมเพียงและความถูกต้อง



## ขั้นสรุปผลและสุขปฏิบัติ



ครูจัดกิจกรรมการพูดด้านบวกเกี่ยวกับข้อดีของพ่อแม่



ครูจัดกิจกรรมการพูดด้านบวกเกี่ยวกับข้อดีของเพื่อน



ครูสรุปเนื้อหาที่เรียนในครั้งนี้อย่างชัดเจน พร้อมกับพูดชมเชยนักเรียน และให้กำลังใจแก่นักเรียน



ครูพูดจูงใจต่อนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย



การสัมภาษณ์นักเรียนและครูประจำชั้นของกลุ่มทดลอง



ครูสัมภาษณ์นักเรียนหลังการทดลอง



ครูผู้สอนสัมภาษณ์ครูประจำชั้นของนักเรียนกลุ่มทดลอง



**ภาคผนวก ก**  
ภาพผลงานของนักเรียน





ข้อดีของคุณพ่อคุณแม่



ข้อดีของคุณพ่อคุณแม่





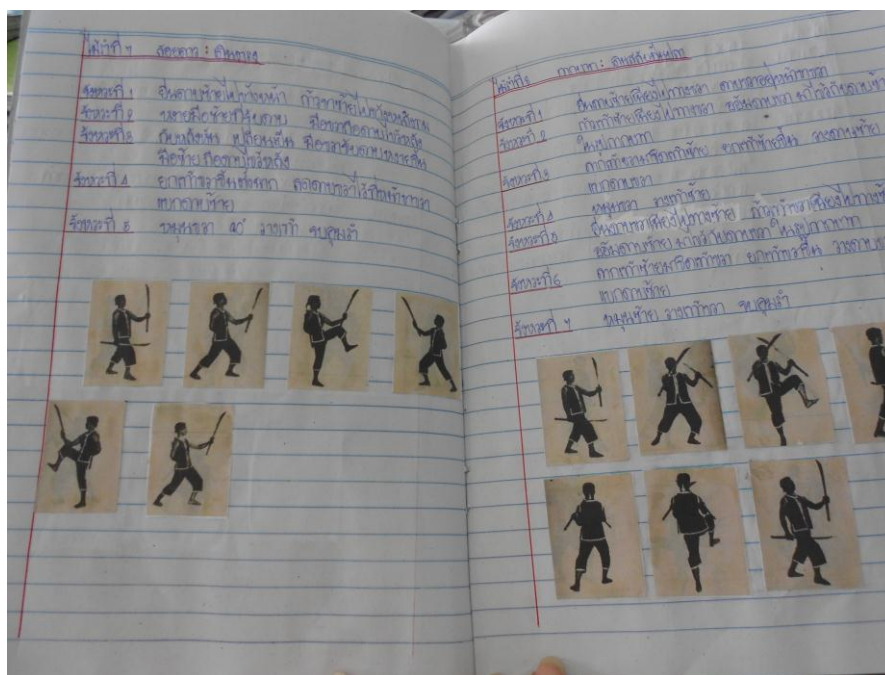
ข้อดีของเพื่อนสนิทผู้หญิง



ข้อดีของเพื่อนผู้ชาย



ครูให้นักเรียนจดบันทึกสัญญาการเรียนรู้อะไรของตัวเองเป็นเวลา 6 สัปดาห์



งานที่นักเรียนได้รับมอบหมาย โดยการจดบันทึกสิ่งที่เรียนทุกครั้ง

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	นางสาวภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ
วันเดือนปีเกิด	13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2529
<b>ประวัติการศึกษา</b>	
สำเร็จการศึกษา	
ระดับมัธยมศึกษา	โรงเรียนศึกษานารี ปีการศึกษา 2547
ระดับปริญญาตรี	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2552 ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2553
ประวัติการทำงาน	เข้ารับราชการวันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2554 โรงเรียนวัดบางปะกอก เขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร