

ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT BETWEEN TAKRAW AND
VOLLEYBALL ON EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR LOWER SECONDARY STUDENTS

Mr. Thanawat Chuaibamrung



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 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับ
วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภารดี ศรีลัด

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดิมนพพร สุขคณาภิบาล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภารดี ศรีลัด)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดิมนพพร สุขคณาภิบาล)

ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง : ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อ
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF PHYSICAL
EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT BETWEEN TAKRAW ANDVOLLEYBALL ON
EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR LOWER SECONDARY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.ภารตี ศรีรัตน์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ผศ. ดร.สุธนะ ดิงศ
ภักดิ์, 209 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับ
วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่
ได้รับการจัดกิจกรรมกีฬาตะกร้อและกีฬา วอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียน
หญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มตะกร้อจำนวน 25 คน กลุ่ม
วอลเลย์บอลจำนวน 25 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดำเนินการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์
สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 60 นาที (กลุ่มตะกร้อ 2 วัน กลุ่มวอลเลย์บอล 2 วัน ต่อสัปดาห์) โดยใช้
เครื่องมือคือโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของ
ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนและหลังทำการทดลองกับ
กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล จากการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง 8
สัปดาห์ โดยทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัด
กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬา วอลเลย์บอล มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่า
ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัด
กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬา วอลเลย์บอล มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา	หลักสูตรและการสอน	ลายมือชื่อนิสิต
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ปีการศึกษา	2560	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5983327127 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: EMOTIONAL INTELLIGENCE / PHYSICAL ACTIVITY / TAKRAW / VOLLERBALL

THANAWAT CHUAIBAMRUNG: EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT BETWEEN TAKRAW ANDVOLLEYBALL ON EMOTIONAL INTELLIGENCE FOR LOWER SECONDARY STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF.PARADEE SRILAD, Ed.D., CO-ADVISOR: ASST. PROF.SUTHANA TINGSABHAT, Ph.D., 209 pp.

The purpose of this research was to study the effects of physical education activity management between takraw and volleyball on emotional intelligence for lower secondary students, between the experimental group which received physical education activity management using takraw group and volleyball group which received regular physical education learning management. The sample was 50 secondary school in Wichutit School. Divided into 2 group with 25 student in the takraw group received physical education management using takraw for 8 weeks, 2 day a week, 60 minutes and 25 student in the volleyball group received physical education management using volleyball for 8 weeks, 2 day a week, 60 minutes. The research instrument were composed of the program of physical education activity management between takraw and volleyball on emotional intelligence and emotional intelligence evaluation from of Department of Mental Health. The data were then analyzed by means, standard deviations and t-test by using statistically significant difference at .05 level.

The results were as follows :

1) The mean scores of emotional intelligence of experimental group students after received physical education activity management using takraw and volleyball were significant higherthan before at .05 level.

2) The mean scores of emotional intelligence of experimental group students after received physical education activity management using takraw and volleyball were statistically did not significant difference at .05 level.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature

Academic Year: 2017 Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภารดี ศรีลัด อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในการดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษาคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบ และแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ ตลอดจนการให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เต็มเพชร สุขคณาภิบาล ประธานสอบและกรรมการภายนอกสอบวิทยานิพนธ์ และท่านอาจารย์ ดร. รุ่งระวี สมะวรรณนะ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อคิด และเสนอแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกศลอินทรีย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วันชัย บุญรอด อาจารย์ ดร. รุ่งระวี สมะวรรณนะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เต็มเพชร สุขคณาภิบาล อาจารย์ พรศักดิ์ ศรีวะรมย์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กราบขอบพระคุณ อาจารย์พรมิษา ชาตะพันธุ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวิชูทิศ อาจารย์ศิริพร อสีพงษ์ รองผู้อำนวยการสถานศึกษา อาจารย์ปณิฏฐา จุนขุนทด อาจารย์อภินันท์ คำเกลี้ยง และอาจารย์โหมประภา คำชา ที่ให้ความกรุณาอำนวยความสะดวก สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ปริญาโท พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่ได้ช่วยเหลือร่วมทุกข์ร่วมสุข ดูแลซึ่งกันและกัน ตลอดเวลาที่ศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณชมรมตะกร้อจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ชมรมลูกหวายสีชมพู) ที่เป็นแหล่งรวมใจ ขอขอบคุณว่าที่ร้อยตรีราวี สารินทร์ ที่คอยดูแลช่วยเหลือให้คำปรึกษาให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด รวมไปถึงสมาชิกของชมรมทุกๆ ท่านที่คอยสนับสนุนทั้งกำลังกายและกำลังใจ ซึ่งผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบคุณอาจารย์ธนิทย์ ช่วยบำรุง อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม ที่คอยช่วยเหลือในการตรวจความถูกต้องของวิทยานิพนธ์ และสนับสนุนอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ

กราบขอบพระคุณบิดามารดาและทุกคนในครอบครัวอันเป็นที่รัก ที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อสมพงษ์ ช่วยบำรุง คุณแม่รำพึงใจ ช่วยบำรุง คุณวาริษา ช่วยบำรุง อย่างยิ่งที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุนในด้านการศึกษานับแต่เยาว์วัย ตลอดการจบศึกษา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณวิทยานิพนธ์นี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนพระคุณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	8
สมมติฐานการวิจัย	8
ตัวแปร.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
1. ความฉลาดทางอารมณ์.....	12
1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์.....	12
1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์	14
1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	17
1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	21
1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์	23
2. การจัดกิจกรรมพลศึกษา	26
2.1 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา	26

2.2	เกณฑ์การเลือกกิจกรรม.....	26
2.3	การแบ่งกิจกรรม.....	27
3.	หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ.....	27
3.1	ความหมายของนันทนาการ.....	27
3.2	ความสำคัญของนันทนาการ.....	29
3.3	ลักษณะของนันทนาการ.....	32
3.4	ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ.....	33
3.5	คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ.....	35
4.	กีฬาประเภททีม.....	36
4.1	ความหมายของกีฬาประเภททีม.....	36
4.2	สมรรถภาพทางกายของกีฬาประเภททีม.....	38
4.3	กีฬาตะกร้อ.....	39
	(1) ประวัติของกีฬาตะกร้อ.....	39
	(2) วัฒนาการของกีฬาตะกร้อ.....	41
	(3) ประเภทของกีฬาตะกร้อ.....	41
	(4) องค์ประกอบของทักษะกีฬาตะกร้อ.....	43
	(5) ประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อ.....	44
4.4	กีฬาวอลเลย์บอล.....	46
	(1) ประวัติของกีฬาวอลเลย์บอล.....	46
	(2) วัฒนาการของกีฬาวอลเลย์บอล.....	48
	(3) องค์ประกอบของทักษะกีฬาวอลเลย์บอล.....	48
	(4) ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล.....	49
5.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	54

5.1	วิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์.....	54
5.2	วิจัยที่เกี่ยวข้องกับตะกร้อ	57
5.3	วิจัยที่เกี่ยวข้องกับวอลเลย์บอล.....	58
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	61
ชั้นที่ 1	การเตรียมการทดลอง.....	63
1.1	การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	63
1.2	กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	63
1.3	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	64
ชั้นที่ 2	การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
2.1	การกำหนดแผนการทดลอง	67
2.2	การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	68
2.3	การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	68
ชั้นที่ 3	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	69
3.1	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
3.2	สถิติที่ใช้.....	69
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	70
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	89
	รายการอ้างอิง	99
	ภาคผนวก.....	105
	ภาคผนวก ก	106
	ภาคผนวก ข	108
	ภาคผนวก ค	115
	ภาคผนวก ง.....	126

ญ

หน้า

ภาคผนวก จ 143

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 209



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	แสดงการวิเคราะห์ความเหมือนและความแตกต่างขององค์ประกอบการเล่นกีฬา ตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล	51
ตารางที่ 2	แสดงการวิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman กับประโยชน์ของกีฬาตะกร้อและกีฬา วอลเลย์บอล	53
ตารางที่ 3	แสดงจำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่ม วอลเลย์บอล	71
ตารางที่ 4	แสดงจำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลการเรียนรู้เสริมและทำกิจกรรมนอก ห้องเรียนของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล	72
ตารางที่ 5	แสดงจำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลการเรียนรู้เสริมและทำกิจกรรมนอกห้องเรียน ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลในแต่ละกิจกรรม.....	73
ตารางที่ 6	แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ คะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนทดลองของกลุ่มกีฬา ตะกร้อและกลุ่มกีฬา วอลเลย์บอล (t-test independent)	74
ตารางที่ 7	แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ในการทำแบบประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์ ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่ม วอลเลย์บอล	75
ตารางที่ 8	แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ คะแนนการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (t-test dependent).....	76
ตารางที่ 9	แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ คะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่ม ตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)	77
ตารางที่ 10	แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ คะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ก่อนทดลองและ หลังทดลองของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (t-test dependent).....	78

สารบัญภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 สรุปลขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้.....	62
แผนภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง.....	68
แผนภาพที่ 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อ และกลุ่มวอลเลย์บอล.....	88



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นทรัพยากรพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนประเทศ จากกรอบวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2560) คือ ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม การพัฒนาที่ยืดหลักสมดุลยั่งยืน โดยวิสัยทัศน์ของการพัฒนาในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ต้องให้ความสำคัญกับการกำหนดทิศทางการพัฒนาที่มุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทย จากประเทศที่มีรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูง มีความมั่นคงและยั่งยืนสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและนำไปสู่การบรรลุวิสัยทัศน์ระยะยาว “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ของประเทศซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศต้องการมนุษย์ที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในการที่จะนำพาประเทศให้หลุดพ้นวิกฤตในด้านต่าง ๆ ที่กำลังประสบอยู่

สังคมไทยในปัจจุบันมีปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนมีทั้งเรื่องที่น่าชื่นชมยินดี เด็กมีความสามารถในการแข่งขันด้านต่าง ๆ ในเวทีระดับภูมิภาคและระดับโลกได้อย่างน่าภูมิใจ ทำชื่อเสียงให้กับประเทศได้อย่างต่อเนื่อง แต่ในขณะเดียวกันยังพบพฤติกรรมเด็กและเยาวชนบางส่วนที่ปฏิบัติตนไม่เหมาะสม สร้างความรุนแรงก่อให้เกิดความเสียหายขึ้นในสังคม คุณธรรมและจริยธรรมลดลงเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีในสังคม ซึ่งเป็นปัญหาที่ทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหาโดยตลอด

ปัญหาดังกล่าวข้างต้นนี้ ล้วนเกิดความอ่อนแอของจิตใจทั้งสิ้น ซึ่งนับวันจะยิ่งทำให้สังคมไทยอนาคตอ่อนแอลงทำให้เด็กด้อยคุณภาพ และอาจจะมีผลต่อความเข้มแข็งของประเทศไทยในอนาคต ปัจจุบันพบว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามวัย แต่จะมุ่งเน้นพัฒนาการทางสติปัญญา (Intelligence) โดยมิได้คำนึงถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (สุพัตรา นุตรักษ์, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับคำนิยามของกรมอนามัยโลกและพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550 ที่กล่าวว่าสุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไม่สามารถแยกส่วนได้ ดังนั้นเด็กที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์หรือมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะส่งผลต่อภาวะที่สมบูรณ์ในด้านอื่น ๆ ไปด้วย (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550, 2560 : ออนไลน์)

การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่ใช้ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) นำความฉลาดทางปัญญา (IQ) ในการดำรงชีวิตและการทำงานจะประสบความสำเร็จมากกว่า บุคคลที่ใช้ความฉลาดทางปัญญา (IQ) นำความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะประสบ

ความสำเร็จในชีวิตมีความเจริญก้าวหน้า มีความสุขในชีวิตการทำงาน การศึกษา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเห็นได้ชัด (กรมสุขภาพจิต, 2548) ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์โดย Goleman (อ้างถึงใน เกรียงไกร ยาม่วง, 2554) เสนอว่าการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตมีความก้าวหน้าและมีความสุขทั้งในชีวิตการทำงาน การศึกษา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างเด่นชัด ถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาได้ตลอดชีวิตแต่ถ้าหากบุคคลได้รับการพัฒนาตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิต นักเรียนจะมีพื้นฐานที่มั่นคงและมีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์ที่สมวัยในวันและเวลาต่อมาอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติสามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ความต้องการของผู้อื่นและรู้จักมารยาททางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย ปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) ความดี 2) ความเก่ง 3) ความสุข ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออก ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง และพอใจในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2560 : ออนไลน์)

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ 1) การรู้จักอารมณ์ตนเองหรือการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ 2) การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าหมอง และเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะทางอารมณ์ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ปกติได้ 3) การมีแรงจูงใจในตนเองเป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย และเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์ 4) การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น ความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมีความรู้สึกและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการสิ่งใด 5) ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น (Salovey and Mayer อ้างถึงใน กระทรวงสาธารณสุข, 2544) ซึ่งมีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman (อ้างถึงใน กุณนที พุ่มสงวน, 2557) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ไว้ 5 ประการดังนี้ 1) รู้จักอารมณ์ตนเอง 2) จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ 3) สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง 4) รู้อารมณ์ผู้อื่น 5) รักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

มนุษย์มีความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ถ้าได้รับการพัฒนาตั้งแต่ในวัยเด็กจะทำให้เกิดพื้นฐานที่มั่นคง ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สมวัยและมีประสิทธิภาพ จากแนวคิดของทศพร ประเสริฐสุข (2543) กล่าวว่า การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อมกับการส่งเสริมความฉลาดทางเขาวนปัญญา จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข โดยผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ควรประกอบไปด้วย 3 ลักษณะ คือ 1) มีความเข้าใจในตนเองได้ดี รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตัวเอง มีความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ 2) มีความเข้าใจผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3) มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งและขจัดความเครียดที่เป็นอุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดี (กรมสุขภาพจิต, 2560 : ออนไลน์)

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้บุคคลเกิดคุณลักษณะตามที่กล่าวมานั้น สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบการจัดการเรียนรู้ในสาระที่ 3 ของกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นอีกทางเลือกที่จะสามารถช่วยให้นักเรียน มีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพราะมีความมุ่งมั่นให้นักเรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาเป็นสื่อกลางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ซึ่งวิชาพลศึกษานั้นมีเป้าหมายเพื่อมุ่งพัฒนาให้นักเรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีทักษะในการเคลื่อนไหวและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ถูกต้องปลูกฝังให้นักเรียนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูล และมีจิตใจที่แจ่มใส ทั้งนี้ฝึกให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้ารวมถึงการคิดวางแผนพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของตนเองและการฝึกประสบการณ์การอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งกิจกรรมทางพลศึกษาได้จำลองการอยู่ร่วมกัน การทำงานร่วมกันและการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองในสังคม โดยขณะเล่นกีฬาหรือปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนต้องเข้าใจถึงบทบาทที่รับผิดชอบของตนเอง (ศราวุฒิ โภคา, 2556) ดังที่ วรรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การพลศึกษาเป็นกระบวนการการศึกษาอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริม ให้นักเรียนได้มีการเจริญองงามและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ Williams (อ้างถึงใน กุณนที พุ่มสงวน, 2557) กล่าวว่า พลศึกษาคือผลรวมของกิจกรรมของมนุษย์ที่ได้เลือกสรรแล้วอย่างเหมาะสมตามชนิด ประเภทและนำไปสู่ผลตามที่ต้องการนั้น ๆ โดยพลศึกษาอาศัยกิจกรรมทางกายเป็นสื่อการเรียนรู้โดยผ่านร่างกาย ผลการเรียนรู้ไม่ได้เกิดเฉพาะทางร่างกายเพียงส่วนเดียว พลศึกษายังมีอิทธิพลทำให้เกิดการพัฒนาในด้านอื่นอีกด้วย เช่น การตอบสนองทางด้านอารมณ์สัมพันธ์ส่วนบุคคล ความเจริญในด้านพฤติกรรมทางสังคมสำหรับเด็ก การเรียนรู้ทางด้านจิตใจรวมทั้งผลทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ และสุนทรียภาพ เพราะขณะที่ร่างกาย

พัฒนาขึ้นจิตใจก็ได้รับการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เดิมเพชร สุขคนาภิบาล (2554) กล่าวว่า วิชาพลศึกษามีเป้าหมายที่จะพัฒนานักเรียนให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีทักษะการเคลื่อนไหวและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ถูกต้อง ช่วยปลูกฝังให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาคือการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูล และมีจิตใจที่แจ่มใสร่าเริง ผิกให้นักเรียนได้แก้ไข้ปัญหาเฉพาะหน้า รวมไปถึงการคิดวางแผนหรือการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ของตนเองและได้ฝึกประสบการณ์การเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคมตามหลักการปรัชญาทางพลศึกษาคือ 1) ด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและทักษะการเล่นกีฬา 3) ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการเล่นกีฬา 4) ด้านคุณธรรมจริยธรรมประจำตัว 5) ด้านเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและการเล่นกีฬา หลักการและปรัชญาทางพลศึกษามีความหมายสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นในด้านความมุ่งหมายทางพลศึกษาต้องการพัฒนานักเรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ครบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ให้มีความเข้าใจในตนเองได้ดี รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีความเข้าใจผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการแก้ไข้ปัญหาข้อขัดแย้งและขจัดความเครียด

กีฬาประเภททีมเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่ประกอบไปด้วยผู้เล่นฝ่ายละสองคนขึ้นไป โดยผู้เล่นในทีมจะมีจุดมุ่งหมายเดียวกันใจกว้าง และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล กีฬาประเภททีมยังช่วยให้ผู้เล่นรู้จักการทำงานเป็นทีม แบ่งงานและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซึ่งการส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาประเภททีมจะส่งผลให้เกิดทักษะทางสังคมที่ดีในอนาคต

กีฬาตะกร้อเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่าง ๆ ขณะเล่นในปัจจุบันกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้บรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาหลาย ๆ โรงเรียน เพราะเป็นกีฬาที่มีพื้นฐานการเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่ต่อไป กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ซึ่งมีแนวโน้มแพร่หลายมากขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้มีการเล่นและการแข่งขันกันมากทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ทั้งในระดับนักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชนทั่วไป จนไปถึงการแข่งขันระดับประเทศ เช่น กีฬาซีเกมส์ และกีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นต้น (ชวลิต จิรายุกุล, 2536)

การเรียนกีฬาตะกร้อนั้นสามารถทำให้นักเรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่มีการเล่นที่สนุกสนานและต่อเนื่องสามารถเล่นได้โดยไม่จำกัด (ศราวุฒิ โภคา, 2556) กีฬาตะกร้อมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยให้จิตใจมีความสุข รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ลดความเครียด โดยสอดคล้องกับคุณลักษณะของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาในด้านจิตใจ

อารมณ์ และสังคม ซึ่งจะสามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญและมั่นคงในการประสบความสำเร็จในชีวิต มีความก้าวหน้าและมีความสุขทั้งในการใช้ชีวิต การศึกษา การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการทำงานในอนาคต

นอกจากนี้กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความมานะพยายาม ความอดทน ความกล้าหาญในการฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น การเตะต้องฝึกฝนเป็นเวลานานจึงทำการเตะได้ดี การเสิร์ฟต้องใช้ความแม่นยำซึ่งเกิดจากการฝึกแบบซ้ำๆ เป็นเวลานาน การโหม่งต้องใช้ความกล้าหาญในการฝึกฝนไม่หลับตาในขณะที่ทำการโหม่ง จึงจะสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาประเภททีมที่สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดี กับผู้เล่นในทีมของตนเองและทีมคู่แข่ง มีความสนุกสนานในขณะที่เล่นกีฬาตะกร้อ เกิดเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้กับนักเรียน กีฬาตะกร้อจึงเป็นกีฬาที่ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี

ผลการวิจัยเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 สุเมธ พรหมอินทร์ (2560) เสนอว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ แสดงให้เห็นว่านักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 ส่วนใหญ่มีความสามารถควบคุมอารมณ์ ควบคุมความต้องการของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ รู้จักการให้ การรับ และรู้จักให้อภัย (กรมสุขภาพจิต, 2543) สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาขึ้นได้จากการเล่นกีฬาตะกร้อ เนื่องจากกีฬาตะกร้อมีประโยชน์หลายอย่างที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ เช่น มีบุคลิกภาพดี มีความสุขุม รอบคอบ เยือกเย็น การตัดสินใจรวดเร็ว แน่นนอน มีความประพฤติเรียบร้อย ซื่อตรง มีศีลธรรม ปฏิภาณไหวพริบดี ผ่อนคลายอารมณ์ มีความเพรียวคล่อง มีความสามัคคี ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ไม่ประหม่า (สันติวัฒน์ พันทา, 2548)

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายทั้งในกลุ่มเด็กและเยาวชน จนมีการบรรจุกีฬาวอลเลย์บอลไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาหลาย ๆ โรงเรียน กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีคุณลักษณะเป็นพิเศษอยู่ในเกมการเล่นการเล่นที่สนุกสนาน ผู้เล่นต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายใช้ความคิดปฏิภาณไหวพริบและเทคนิคความสามารถส่วนบุคคลมารวมเป็นการเล่นเป็นทีม กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีมมีกติกาที่รัดกุมจึงทำให้ผู้เล่นภายในทีมจะต้องมีความสามัคคีกลมเกลียวกัน มีการรวมพลังเพื่อช่วยเหลือและร่วมมือกันในการเล่นอยู่ตลอดเวลา โดยนำเอาความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละคนมาประยุกต์ใช้ในการเล่นอย่างมีประสิทธิภาพในการแข่งขัน และเล่นด้วยความสนุกสนานตื่นเต้นเข้าใจในลีลาการเล่นที่สวยงามตามคำกล่าวที่ว่า “วอลเลย์บอลเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์” อีกแขนงหนึ่งที่มีลีลาการเล่นทั้งเกมรุกและเกมรับ มีความอ่อนช้อยและมีความหนักแน่นอยู่ในการเล่น การเล่นเกมการเล่น อีกทั้งยังเน้นคุณประโยชน์ต่อนักกีฬาอีกด้วย (อภิศักดิ์ ขำสุข, 2544)

กีฬาโอลิมปิกเป็นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อผู้เล่นมากมาย เป็นกีฬาที่ต้องเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใหญ่ของร่างกายเกือบทุกส่วน กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ของร่างกายได้รับการบริหารเป็นอย่างดี ถ้าได้ เล่นเป็นประจำและมีระยะเวลาของการเล่นตลอดเวลาสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ระบบต่าง ๆ ทำงานได้ดี การเล่นวอลเลย์บอลยังมีผลต่อจิตใจและสติปัญญาเนื่องจากการเล่นต้องอาศัยความรวดเร็ว การตัดสินใจในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ส่งเสริมให้มีความฉลาดทางไหวพริบและปฏิภาณดี การปฏิบัติตามกฎกติการะเบียบข้อบังคับจะช่วยให้ผู้เล่นรู้จักระงับอารมณ์ มีความสุขุม เยือกเย็นเป็น คนมีเหตุผล เมื่อประสบกับสิ่งทำให้เกิดอารมณ์เสียจะสามารถระงับอารมณ์หรืออดกลั้นไว้ได้ กีฬา วอลเลย์บอลยังเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการเป็นสื่อกลางที่ก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยและมี สัมพันธไมตรีอันดีต่อกัน ทั้งระหว่างผู้เล่นในทีมของตนเองและผู้เล่นในทีมคู่แข่ง จากกติกาของการเล่น วอลเลย์บอลจะก่อให้เกิดคุณธรรมในสังคมขึ้น เกิดความเสียสละไม่เอาตัวเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ชื่อสัตย์สุจริต เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะได้เป็นอย่างดีและเกิดความเข้าใจอันดีในสังคม ก่อให้เกิดความสงบสุขมีแต่ให้อภัยซึ่งกันและกันทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น (อภิศักดิ์ ขำสุข, 2544) โดยสอดคล้องกับคุณลักษณะของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อันเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตและสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับชีวิตเพื่อชีวิตที่มีความสุข

สรุปได้ว่า จากพื้นฐานกีฬาประเภททีมทั้ง 2 ชนิด คือ กีฬาตะกร้อและกีฬาโอลิมปิก มีความเหมือนและแตกต่างกันดังนี้ 1) รูปแบบการเล่นกีฬาตะกร้อและกีฬาโอลิมปิกที่มีความ เหมือนกันคือ เป็นกีฬาที่เล่นลูกข้ามตาข่ายเล่นลูกบนอากาศ มีการเล่นในแต่ละครั้งไม่เกิน 2 ทีม มีการเสิร์ฟลูก ตัดลูก และตบลูก มีตำแหน่งการเล่นที่ชัดเจนทำงานกันเป็นทีม ส่วนในความแตกต่าง คือ กีฬาตะกร้อมีผู้เล่นในสนาม 2 ทีม ทีมละ 3 คน ผู้เล่นสามารถเล่นลูกได้ 3 จังหวะต่อเนื่องโดยไม่ต้องให้ผู้เล่นในทีมเดียวกันเล่นเลยก็ได้ ซึ่งหมายความว่าผู้เล่นคนใดคนหนึ่งสามารถเล่นลูกคนเดียวได้ 3 จังหวะต่อเนื่อง การเสิร์ฟผู้เล่นคนใดก็ได้ที่อยู่ในสนามสามารถทำการเสิร์ฟได้ ส่วนกีฬาโอลิมปิก มีผู้เล่นในสนาม 2 ทีม ทีมละ 6 คน ผู้เล่นต้องเล่นลูกคนละ 1 จังหวะสลับกันเท่านั้นจะเล่นสองจังหวะ ได้ก็ต่อเมื่อเป็นผู้เล่นจังหวะที่ 1 และ 3 เท่านั้น การเสิร์ฟจะมีการเปลี่ยนเสิร์ฟ โดยการเวียนตามเข็มนาฬิกา 2) กติกาการเล่นกีฬาตะกร้อและกีฬาโอลิมปิกที่มีความเหมือนกันคือ การเล่นลูกข้ามตาข่าย และเล่นลูกบนอากาศเมื่อลูกตกลงสู่พื้นในแดนของทีมใด ทีมนั้นจะเป็นทีมที่เสียคะแนนทันที มีการนับคะแนนแบบ Rally Point แบ่งเขตแดนในการเล่นอย่างชัดเจน ส่วนในความแตกต่างคือ กีฬา ตะกร้อในขณะที่เล่นเมื่อลูกตะกร้อสัมผัสที่บริเวณแขนและมือจะเสียคะแนนทันที แต่ในกีฬา วอลเลย์บอลสามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายสัมผัสหรือเล่นลูกได้ 3) ทักษะการเล่นกีฬาตะกร้อและ กีฬาโอลิมปิกที่มีความเหมือนกันคือ ทั้งสองชนิดกีฬามีระบบการเล่นที่เหมือนกัน มีการรับ การรุก

การเสิร์ฟ การตั้งลูก การตบ และการสกัดกัน ในขั้นการฝึกขั้นพื้นฐานของกีฬาทั้งสองชนิดมีการฝึกควบคุมลูกเหมือนกันคือ การฝึกทักษะการเตะลูกของกีฬาตะกร้อ และทักษะการเล่นลูกมือล่างของกีฬาวอลเลย์บอล ส่วนในความแตกต่างคือ กีฬาตะกร้อต้องใช้ทักษะของการใช้เท้าในการเล่นเป็นส่วนใหญ่และยังมีวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่นำมาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นนั้นก็คือนิ้วและเข่า ใช้ไหวพริบและทักษะการตัดสินใจอย่างรวดเร็วในการเล่น แต่ในกีฬาวอลเลย์บอลจะใช้ทักษะของการใช้มือและแขนในการเล่น และใช้ทักษะการประสานงานกันเป็นทีม 4) สมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอลที่มีความเหมือนกันคือ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความอ่อนตัว ส่วนในความแตกต่างคือ กีฬาตะกร้อจะใช้สมรรถภาพทางกายด้านความเร็วแบบระเบิด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ในกีฬาวอลเลย์บอลจะใช้สมรรถภาพทางกายด้านกำลัง (ความแข็งแรงแบบเร็ว) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสูงสุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความยากของการเล่นกีฬาตะกร้อกับกีฬาวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ครบทุกด้าน จากการทำกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬาวอลเลย์บอลเป็นสื่อกลางในการทำกิจกรรม เช่น การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ตะกร้อ) และการเล่นลูกมือล่าง (วอลเลย์บอล) สามารถฝึกให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การเสิร์ฟลูกข้ามตาข่าย (ตะกร้อและวอลเลย์บอล) สามารถฝึกให้นักเรียนสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเล่นประกอบทีมและกิจกรรมเกม (ตะกร้อและวอลเลย์บอล) สามารถฝึกให้นักเรียนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต

ความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบในด้านความดี ความเก่ง และความสุข ผู้เชี่ยวชาญหลาย ๆ ท่านได้กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้หลากหลายรูปแบบ ซึ่งจากประโยชน์ของเล่นกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอลมีความสอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบ เช่น ด้านความดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการรับผิดชอบ ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอลคือ มีความสุขุม รอบคอบเยือกเย็น ด้านความเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อคือการตัดสินใจรวดเร็วแน่นอนและกีฬาวอลเลย์บอลคือ การตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และด้านความสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ จะสอดคล้องกับประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล คือ มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลาย จากข้อมูลดังกล่าวมาสามารถบอกได้ว่ากีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นได้

ถึงแม้ความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสำคัญมาก แต่ระบบการศึกษาไทยในปัจจุบันก็ไม่ได้ให้ความสำคัญอย่างแท้จริง กลับไปให้ความสำคัญและมุ่งพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญาเป็นหลัก ผู้ปกครองยังหวังให้ลูกหลานของตนเองอ่านออกเขียนได้ สอบได้คะแนนวิชาการให้ได้มากที่สุดโดยไม่คำนึงถึงภาวะทางอารมณ์ของลูกหลาน จึงส่งผลให้เยาวชนและนักเรียนเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย และเมื่อจบการศึกษาออกไปประกอบอาชีพ ก็มักจะไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรซึ่งสอดคล้องกับนิตยสาร Time (1995) ที่เน้นไว้ว่าไอคิว (Intelligence Quotient) มีส่วนทำให้บุคคลประสบความสำเร็จเพียงร้อยละ 20 และอีกร้อยละ 80 เป็นมาจากความฉลาดทางอารมณ์ (ทศพร ประเสริฐสุข, 2543)

จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมา การศึกษาไทยควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เพราะจะสามารถพัฒนาเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพดังกล่าวที่ว่า “เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า” ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองให้ครบทุกด้าน เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ประสบความสำเร็จในชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬา วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬา วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ตัวแปรตาม ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนานักเรียนให้เกิดความพร้อมในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนรู้นอกเวลาเรียน

กิจกรรมกีฬาตะกร้อ หมายถึง กีฬาเซปักตะกร้อซึ่งเป็นกีฬาไทยสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีการเล่นได้หลายรูปแบบ ที่เป็นพื้นฐานของกีฬาเซปักตะกร้อ มีลักษณะการเล่นเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายอีกทั้งได้สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมของไทยที่สืบทอดต่อกันมา

กิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล หมายถึง กีฬาสากลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีการเล่นโดยแบ่งเป็น 2 ทีม ทีมละ 6 คน แบ่งเขตกันด้วยตาข่ายสูง มีการเล่นได้หลายรูปแบบที่เป็นพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล มีลักษณะเล่นเพื่อความสนุกสนานผ่อนคลาย

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเองมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12-17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2543) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการดังนี้

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเองรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการรับผิดชอบ (ซึ่งสังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม)

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (ซึ่งสังเกตจากพฤติกรรมและการตัดสินใจของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น)

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ (ซึ่งสังเกตจากพฤติกรรมความสุขและสนุกสนานของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอหัวข้อดังนี้

1. ความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์
2. การจัดกิจกรรมพลศึกษา
 - 2.1 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา
 - 2.2 เกณฑ์การเลือกกิจกรรม
 - 2.3 การแบ่งกิจกรรม
3. หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ
 - 3.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 3.2 ความสำคัญของนันทนาการ
 - 3.3 คุณลักษณะของนันทนาการ
 - 3.4 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
 - 3.5 คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ
4. กีฬาประเภททีม
 - 4.1 ความหมายของกีฬาประเภททีม
 - 4.2 สมรรถภาพทางกายของกีฬาประเภททีม
 - 4.3 กีฬาตะกร้อ
 - (1) ประวัติของกีฬาตะกร้อ
 - (2) วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ
 - (3) ประเภทของกีฬาตะกร้อ
 - (4) องค์ประกอบของทักษะกีฬาตะกร้อ
 - (5) ประโยชน์ของการเล่นของกีฬาตะกร้อ

4.4 กีฬาวอลเลย์บอล

- (1) ประวัติของกีฬาวอลเลย์บอล
 - (2) วิวัฒนาการของกีฬาวอลเลย์บอล
 - (3) องค์ประกอบของทักษะกีฬาวอลเลย์บอล
 - (4) ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 6. กรอบแนวคิดในการวิจัย



1. ความฉลาดทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิว มาจากภาษาอังกฤษคำว่า Emotional Quotient หรือ Emotional Intelligence คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (แต่ในที่นี้จะใช้คำว่า Emotional Intelligence)

Sullivan (อ้างถึงใน กุณนที พุ่มสงวน, 2557) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การรับรู้ การเข้าใจ และการจัดการกับอารมณ์ทั้งของตนเองและบุคคลอื่นได้ อีกทั้งความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยผลักดันให้ประสบความสำเร็จทั้งด้านชีวิตและสังคม

Baron (อ้างถึงใน สุรียพร รุ่งกำจัด, 2556) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ชีตความสามารถของสมรรถนะและทักษะทางจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่าง ๆ ที่มีจากภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี และการประสบความสำเร็จในชีวิต

Cooper (1997) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจและปรับใช้พลังงานด้านอารมณ์ของตน อันเป็นพื้นฐานการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

Donaldson (อ้างถึงใน สุรียพร รุ่งกำจัด, 2556) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ทั้งในการทำงาน การสร้างครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี

Goleman (1995) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความฉลาดที่เกิดจากการประสานงานระหว่างอารมณ์กับเหตุผล หรือการทำงานของจิตใจกับสมองประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง การมีใจจดจ่อและความเพียรและความสามารถในการจูงใจตนเอง

Gardner (1993) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์แต่ละบุคคลและได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์เป็น 2 ลักษณะ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ต่อบุคคลอื่น เป็นความสามารถในการรับรู้ตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสมและอีกลักษณะคือ ความฉลาดทางอารมณ์ในตนเอง เป็นการรับรู้อารมณ์ของตนเองและสามารถแยกแยะตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

Salovey and Mayer (อ้างถึงใน กระทรวงสาธารณสุข, 2544) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉลาดทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งที่ประกอบด้วย ความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิด และกระทำสิ่งต่าง ๆ

วรรณณา บุญประเสริฐ (2554) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง สมรรถนะหรือความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักการบริหารอารมณ์สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดี

พระมหาบุญเทิด สุขแมน (2553) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างชาญฉลาดสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ตลอดจนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2551) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เพื่อนำไปเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพ และสามารถโน้มน้าวจิตใจของผู้อื่นได้

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดีมีคุณค่าและมีความสุข คำว่า เป็นคนดี มีความหมายรวมถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตากรุณาในแง่ของพุทธศาสนา ส่วนนี้ก็คือศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลามนุษย์นั่นเอง มีคุณค่าสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว ส่วนการมีความสุขเกิดจากการมองโลกเพื่อหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข อันนี้คล้ายกับการใช้ปัญญาความฉลาดทางอารมณ์ในความหมายนี้จะเน้นที่ความพึงพอใจ โดยไม่ได้ไปจำกัดว่าต้องทำให้ได้เป็นผู้มีศถาบรรดาศักดิ์มีชื่อเสียงหรือมีเงินทองมากมาย

อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (2546) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ทักษะเฉพาะตนที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาได้ด้วยตนเอง และนำไปสู่การค้นพบอัจฉริยะของตนเองที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว ชีวิตส่วนตัวและชีวิตสังคม

กระทรวงสาธารณสุข (2544) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสังคม

ทศพร ประเสริฐสุข (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และระอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคข้อขัดแย้งต่าง ๆ รู้จักจัดความเครียดนำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแก้ไขความขัดแย้งทางอารมณ์การมองตนเองและผู้อื่นอย่างเข้าใจ เห็นอกเห็นใจและการมีสติรู้คน เป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดีมีคุณค่าและมีความสุข

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เห็นคุณค่าในตนเองมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2548) ได้แยกประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ต่อชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อการทำงาน

คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้านและที่ทำงานหรือในเวลาที่ต้องออกสังคม ขณะเดียวกันความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยให้เรา มองโลกในแง่ดีทำให้มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างไม่ท้อถอยสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเองในยามล้มเหลวหรือปัญหาได้ต่างจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายที่มักจะมองเห็นแต่ปัญหาและความยุ่งยากทำให้ขาดกำลังใจที่จะผลักดันให้ฟันฝ่าอุปสรรค

2. ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว

ความฉลาดทางอารมณ์มีผลต่อความสงบสุขในบ้านหรือชีวิตคู่ ความแตกแยกหย่าร้างที่เกิดขึ้นล้วนมีต้นตอมาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน หรือยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้เมื่อมีปัญหาก็ไม่หันหน้าคุยกันหรือใช้ความรุนแรง ความฉลาดทางเชาว์ปัญญาจึงไม่ใช่ปัจจัยที่จะทำให้คนสองคนไปกันรอด ถ้าคนเก่งสองคนอยู่ด้วยกันแล้วไม่ยอมกันพยายามจะเอาชนะกันอนาคตก็คงจะไม่พ้นการหย่าร้าง ด้วยเหตุผลนี้คนเก่งจำนวนไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานจึงเกิดความล้มเหลวในชีวิตครอบครัว หากคนในครอบครัวมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะสามารถช่วยให้เผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

3. ประโยชน์ต่อการเรียน

การที่เด็กจะเรียนดีมีอนาคตดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้วยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมากโดยเฉพาะสังคมในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่ามีเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึกจนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษาไปอย่างน่าเสียดาย เช่น ปัญหาหาเสพติด ปัญหาการตั้งครมร์กในวัยเรียนหรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้มีที่มาจากความอ่อนแอทางเชาว์ปัญญาแต่มาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ที่ไม่สามารถรู้เท่าทันและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น

4. ประโยชน์ต่อตัวเอง

เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่าจิตใจมีผลต่อร่างกายและความเครียดคือ บ่อเกิดที่สำคัญของโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิดทั้งทางตรงและทางอ้อม เพราะเมื่อเราอารมณ์ดีก็จะส่งผลดีให้ร่างกายแข็งแรง

ตามไปด้วย ตรงกันข้ามเมื่อเราเครียด วิตกกังวล หดหู่ เศร้าซึม ภูมิกุ้มกันในร่างกายก็จะลดระดับทำให้ง่ายต่อการที่จะเจ็บไข้ไม่สบาย คนอารมณ์ดียังเป็นคนมีเสน่ห์ที่ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้ตรงกันข้ามกับคนที่มักเคร่งเครียด หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ ผู้คนก็ไม่อยากจะเกี่ยวข้อง ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ในสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนาเพียงใดก็ตาม

อารี พันธมณี (2546) กล่าวว่า คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์จัดเป็นบุคคลที่มีคุณภาพสามารถสร้างความสมดุลระหว่างความคิด จิตใจ อุดหนุนต่อความล้มเหลวผิดพลาด ขจัดข้อขัดแย้งยอมรับจุดดี จุดด้อยและความเป็นจริงได้ดังนี้

1. สามารถสร้างความสมดุลให้กับชีวิตได้ ตามศักยภาพที่เป็นจริงของบุคคลและมีความเป็นไปได้ โดยไม่มีความทะเยอทะยานมากเกินไป มีความสอดคล้องระหว่างตัวตนที่เป็นจริงและตัวตนที่อยากเป็น ซึ่งเป็นการนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

2. มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักรักตนเอง ยอมรับตนเอง ไม่หวั่นไหวต่อการวิพากษ์วิจารณ์

3. มีความสามารถในการจัดการกับตนเองมีศิลปะในการจัดการระเบียบชีวิตของตนเอง มีการแบ่งเวลาทำงานการพักผ่อน การพบปะเพื่อนฝูงและการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมายมีคุณค่าและใช้ชีวิตอย่างรู้คุณค่า เพื่อสร้างความสุขความสำเร็จต่อตนเองและสังคม

4. มีความรู้สึกนึกคิดทางบวก มองโลกในแง่ดี ยอมรับสภาพความเป็นจริงเปลี่ยนแปลงปัญหาเป็นความสำเร็จมองวิกฤตเป็นโอกาส ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองให้เป็นประโยชน์หรือข้อดีจนได้ จะทำให้จิตใจไม่เศร้าหมองเบื่อหน่ายและเซ็ง แต่สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้

5. มีความสามารถในการเอาชนะความกลัว กล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่ท้าทายได้อาศัยสติกำกับจิตและทำจิตใจให้สงบระงับความวุ่นวายใจ

6. ไม่เป็นคนเก็บกดและมีความรู้สึกผิดกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดตลอดชีวิตและแสดงออกด้วยการก้าวร้าวรุนแรงต่อบุคคลรอบข้าง

7. พอใจในตนเอง จงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มองหาข้อดีศักยภาพของตนเองทำให้รู้สึกดีกับตนเอง

8. ทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับค้นพบข้อดีของตนเองกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองด้วยการสร้างความประทับใจ มีน้ำใจ และทำให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

9. รู้จักอดทน รอคอย และยืดหยุ่น การที่จะประสบความสำเร็จทั้งในเรื่องการเรียน การงาน และการใช้ชีวิต จำต้องอาศัยความอดทนพากเพียรพยายาม ฟังให้เข้าใจและปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องหรือทำให้ดีที่สุดในทุกสิ่งที่ทำ หากสำเร็จก็ทำต่อไปและหากไม่สมหวังก็ทำใจยอมรับว่ากระบวนการสู่ความสำเร็จก็ต้องพบปัญหาอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544) กล่าวว่า การประยุกต์ใช้หลักการของความฉลาดทางอารมณ์ในชีวิตประจำวันและการทำงานจะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาสร้างวุฒิภาวะที่เจริญสมวัย สร้างความสามารถในการปรับตัวแก้ไขปัญหาความเครียดและแรงกดดันชีวิต

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้สึกยิ้มได้แม้ตนเองจะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกออกจากเพื่อนมนุษย์จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน ความฉลาดทางอารมณ์จะเกื้อหนุนยอมรับความคิดริเริ่มก่อให้เกิดการสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมาย เสริมสร้างการทำงานที่สัมพันธ์กันให้มากขึ้นมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีในการทำงานจะช่วยให้มนุษย์เคารพรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น

4. การบริหารจัดการความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยส่งเสริมอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำ มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและครองใจคนสามารถโน้มน้าวผู้อื่น ให้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้สำเร็จ

5. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตนเองการมองเข้าไปในตนเองก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นจะเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน จึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่อย่างสูงสุดชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยความเข้าใจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) กล่าวว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดีทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขไปด้วย ซึ่งประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงประสงค์สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยวุฒิ มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียดและแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

2. การสื่อสารและการแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสามารถในการสื่อสาร การแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ยิ้มได้แม้จะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกออกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สามารถสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมายได้ ลดการลางาน ขาดงานหรือย้ายงานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลเสริมสร้างการทำงานที่สัมพันธ์กันมากขึ้น

4. การให้บริการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเข้าใจผู้มารับบริการได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้รับบริการประทับใจ สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าหรือบริการขององค์กรมากยิ่งขึ้น

5. การบริหารจัดการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้มีอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นทำในสิ่งที่ตนเองต้องการได้สำเร็จ ได้งานที่มีประสิทธิภาพและผู้ร่วมงานมีความสุข ผู้นำหรือผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีคำพูดและการกระทำที่ตรงกัน

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการมองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจ และรู้จักเข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมา

จากความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้กล่าวไว้ สรุปได้ว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ลดการหย่าร้างแตกแยกในครอบครัว เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน และช่วยให้ตนเองมองโลกในแง่ดีเป็นคนมีเสน่ห์ที่น่าคบหา สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

Cooper and Sawaf (อ้างถึงใน พีรวัฒน์ ชลเจริญ, 2557) กล่าวว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ด้วยกัน 4 ด้านดังนี้

1. ความรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy)
 - 1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง (Emotional Self - Awareness)
 - 1.2 การแสดงออกทางอารมณ์ (Emotion Expression)
 - 1.3 การตระหนักรู้ในอารมณ์ของผู้อื่น (Emotional Awareness of Other)
2. ความสามารถของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ Competencies)
 - 2.1 ความตั้งใจ (Intentionally)
 - 2.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
 - 2.3 การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Connections)
 - 2.4 ความฉลาดทางอารมณ์ด้านค่านิยมและความเชื่อ (EQ Values and Believes)
 - 2.5 ความเห็นอกเห็นใจ (Compassion)
 - 2.6 การมองไปข้างหน้า (Outlook)
 - 2.7 การมีพลังในตัวเอง (Personal Power)

3. ผลที่เกิดขึ้น (Out Come)

- 3.1 สุขภาพทั่วไป (General Health)
- 3.2 คุณภาพชีวิต (Optimal Performance)
- 3.3 ระดับความสัมพันธ์ (Relation Quotient)
- 3.4 พฤติกรรมที่ดีที่สุด (Optimal Performance)

Goleman (1995) กล่าวว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 5 ด้านดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self - Awareness) เป็นการตระหนักรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นและยอมรับในอารมณ์นั้น ๆ รวมทั้งวิธีการตอบสนองทางร่างกายที่เกิดจากความรู้สึกของตนเอง เช่น เหงื่อออก กล้ามเนื้อตึง นอนไม่หลับ การตระหนักรู้เป็นพื้นฐานในการสร้างองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์อื่น ๆ ผู้ที่ตระหนักรู้จะสามารถบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไรและพึงพอใจหรือเจ็บปวดจากความรูสึกนั้นอย่างไร ผู้ที่ไม่ตระหนักรู้จะไม่สามารถบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร อาจจะบอกว่าไม่รู้สึกอะไรทั้งที่จริง ๆ แล้วพบว่ามึอารมณ์ภายหลัง การตระหนักรู้ในตนเองตามที่เป็นจริงช่วยให้มีความรู้สึกที่ตีมากขึ้น

2. การควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (Handling Feeling Appropriately) เป็นการจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมมากกว่าที่จะเป็นการกดหรือระงับไม่ให้เกิดขึ้น เป็นการจัดการควบคุมเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ไม่ดีให้เป็นอารมณ์ที่ดีขึ้นได้ เช่น เปลี่ยนอารมณ์กลัว โกรธ รู้สึกผิด เศร้า วิตกกังวล ไปเป็นอารมณ์รักหรืออารมณ์พึงพอใจแทนการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เป็นการตอบโต้โดยปราศจากอารมณ์ที่ไม่ดีได้ภายในเวลาอันสั้นอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivating Yourself) เป็นความสามารถในการสร้างอารมณ์ที่บรรลุเป้าหมาย ไม่ให้เกิดความว้าวุ่นใจกับสิ่งที่มีต่อเป้าหมายนั้น เป็นการสร้างความสมดุลระหว่างแรงกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse) กับการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Self - Control) สามารถหน่วงเหนี่ยวความปลื้มปิติของตนเองได้ ช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงผู้ที่มีความวิตกกังวล โกรธหรือเก็บกดอารมณ์จะไม่สามารถที่จะเรียนรู้หรือปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนผู้ที่มีแรงจูงใจกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี และยืนกรานในความจริงของความพ่ายแพ้ได้ จะประสบความสำเร็จอย่างยอดเยี่ยม นั่นก็คือความสามารถที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีความฉลาดทางอารมณ์

4. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) เป็นความสามารถที่จะรู้สึกได้เหมือนผู้อื่นรู้สึก เป็นผู้ไวต่อความรู้สึกและยอมรับในอารมณ์ของผู้อื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างทักษะการทำงานกับคน เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการตัดสินใจที่ใช้หัวใจ (Heart) มากกว่าใช้หัว (Head) เป็นการปรับปรุงปฏิกริยาตอบโต้กับผู้อื่นช่วยให้เป็นผู้มีความเข้าใจทางอารมณ์ของผู้อื่นเรียนรู้ศิลปะการให้ และมีความรักในประโยชน์ของผู้อื่นที่ส่งผลต่อประโยชน์ของตนเอง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความสำคัญมากสำหรับผู้ประกอบอาชีพที่ต้องทำงานกับคน

5. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Heading Relationship หรือ Managing your Relationship) เป็นความสามารถทางสังคม (Social Skills) ในการจัดการอารมณ์ของบุคคลอื่นที่ต้องการใช้พลังใจในการมองโลกในแง่ดีช่วยให้เกิดทักษะในการจัดการกับตนเองและการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่น ช่วยให้ผู้อื่นหายโศกเศร้าได้ การช่วยกระตุ้นให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จ มีความสามารถในการสร้างสายสัมพันธ์และรักษาสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ง่ายและเป็นธรรมชาติ ซึ่งเป็นความสามารถทางสังคมในระดับสูงทำให้เป็นผู้นำที่ดีในองค์กรได้

Gardner (1993) กล่าวว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 2 ด้านดังนี้

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง แยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขเหมาะสมกับวัยประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 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 ความสามารถในการรับผิดชอบ

1.3.1 รู้จักการให้รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง

- 2.1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
- 2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้กับตัวเองได้
- 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 และมีความสุขสงบสุขทางจิตใจ

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 มีกิจกรรมที่สร้างเสริมความสุข
- 3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย
- 3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร (2548) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบไปด้วย 5 ด้าน คือ SMILE ดังนี้

1. S คือ การรู้จักตนเอง
2. M คือ การควบคุมตนเอง
3. I คือ การสร้างสรรค์อารมณ์ของตนเอง สามารถรับรู้ควบคุมอารมณ์ของตนเองและแสดงอารมณ์ของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสม และถูกกาลเทศะ

4. L คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของผู้อื่น

5. E คือ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นในหลายรูปแบบ เพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อ่านสภาพการณ์ทางสังคมและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดี และใช้ทักษะเหล่านี้ในการสื่อสาร ชักจูง หรือยุติข้อขัดแย้งเพื่อความสุขของทีมงานและสังคม

สรุปได้ว่าองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ความสามารถในการควบคุมจัดการอารมณ์และความต้องการของตนเองในขณะที่เผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่าง ๆ เพื่อการปฏิบัติตนและแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. ความสามารถในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ตระหนักรู้ถึงความต้องการ และความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งเป็นทักษะทางสังคมสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีนำไปสู่ความสำเร็จ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ Goleman จึงเสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know One's Emotions) การรู้จักอารมณ์ของตนเองเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ ดังนี้

1.1 ฝึกทบทวนอารมณ์ของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม

1.2 ฝึกการรู้ตัวและมีสติกับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว

2. จัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ แนวทางการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนอารมณ์ที่เกิดขึ้น และดูด้วยว่าผลที่ตามมาเป็นเช่นไร

2.2 ฝึกการสังเกตตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการสร้างอารมณ์ให้แจ่มใส

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

3. สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation Oneself)

3.1 พิจารณาตนเองว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการ แต่ละสิ่งนั้นสิ่งใดมีทางเป็นไปได้ และเป็นไปไม่ได้

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้ และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด และความผิดหวัง

3.4 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งที่ดีอื่น ๆ ต่อไป

3.5 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี มองปัญหาเป็นการเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง

3.6 ฝึกสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนเองสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.7 ฝึกให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง และตอบสนองผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ต้องนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationship) ทำได้โดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดี เช่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีแสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ

อริยา คูหา (2548) เสนอวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. ฝึกรู้จักคุณค่าในตนเอง รับผิดชอบต่อความจริงแห่งอารมณ์ของตนเอง ตระหนักและรู้จักตนเองในแง่ดีชื่นชมตนเองได้

2. ฝึกแยกแยะถึงลักษณะของอารมณ์ชนิดต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอารมณ์ที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และหาทางเลือกการแสดงออกของพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม

3. เรียนรู้การปฏิบัติตนตามกรอบของสังคม

4. รู้จักฝึกและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง

5. ฝึกการเรียนรู้อารมณ์ เราไม่ควรแสดงอารมณ์ทุกอย่าง

6. ชื่อตรงต่อการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งคำพูด การกระทำ และความคิด

7. ฝึกยับยั้ง ควบคุม ถ่ายเทและระบายอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม รู้จักไตร่ตรองก่อนจะแสดงออกทุกครั้ง

8. ฝึกความอดทนรอจังหวะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นสามารถพัฒนาได้โดยมีผู้เสนอวิธีและแนวทางไว้หลากหลาย โดยผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. รู้เท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรมีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้น สามารถรู้ถึงระดับอารมณ์ของตนเอง มีความซื่อสัตย์กับอารมณ์ของตนเองและยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง ใช้คำพูดของผู้อื่นที่วากกล่าวมาเป็นเครื่องเตือนใจและนำมาปรับปรุงแก้ไข จัดการอารมณ์ที่ไม่ดีของตนเองให้หมดไปได้ โดยการเบี่ยงเบนความสนใจของตนให้ไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่สร้างความเพลิดเพลินใจ ให้เข้ามาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่
2. รับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง ให้พึงคิดอยู่เสมอว่าความหงุดหงิดไม่พอใจหรืออาการท้อแท้ นั้นเกิดจากปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระตุ้น เพราะฉะนั้นควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นควรแยกแยะโดยใช้เหตุผลในการวิเคราะห์
3. ฝึกมองโลกในแง่ดี มองหาด้านดีของเพื่อนร่วมงานและคิดในด้านบวกเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาเพื่อลดความเครียดและเพิ่มความสุขในการทำงานให้มากขึ้น
4. ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ให้รู้ว่าปัจจุบันกำลังมีความสุขหรือความทุกข์ ตั้งโปรแกรมของจิตใจตนเองให้พยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าที่จะทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่ตนเองเคยทำได้ ซึ่งจะเป็นโอกาสที่ดีในการที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ นำไปสู่การพัฒนาความสามารถของตนเองให้มากขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2543)

1.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1995) เสนอลักษณะบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
4. มีความอดทนอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมท้นจนทำอะไรไม่ถูก
7. เข้าใจจิตใจผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อยอมแพ้ง่าย ๆ
10. สามารถสู้กับปัญหาชีวิตได้
11. ทนความผิดหวังได้

กรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวว่า ลักษณะนิสัย 10 ประการ ของผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ดังนี้

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าจะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองไม่โทษโน่นโทษนี้
4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
5. มีความเคารพให้เกียรติในความรู้สึกของคนอื่น
6. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธจะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้ และสามารถแปลงพลังความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้

7. เข้าใจเห็นอกเห็นใจและยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ
9. ไม่ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน ออกคำสั่ง ทำการควบคุม หรือแนะนำสั่งสอนผู้อื่นเป็นกิจวัตร
10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับหรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2542) กล่าวว่า ลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองสามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติ สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร รวมทั้งรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้เหมาะสม
2. มีแรงจูงใจในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต
3. สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดจนสามารถเผชิญหน้าต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม
4. มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว
5. มีความสามารถในการควบคุมตนเอง
6. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
7. มีสัมพันธภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น มีความจริงใจและซื่อสัตย์
8. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
9. มองโลกในแง่ดี

ลักษณะหรือคุณสมบัติของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตมีดังนี้

1. ไม่หลงใหลคลั่งไคล้ในความสมบูรณ์แบบ กล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ แม้ยังไม่มีความพร้อมแบบ หากทำแล้วเกิดความล้มเหลวก็เพียงแค่อุบายใจยอมรับข้อผิดพลาดและปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม
2. รู้วิธีการรักษาสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้ว่าเวลาใดควรจริงจังกับการทำงาน และเวลาใดควรที่จะพักผ่อน
3. เปิดใจยอมรับความเปลี่ยนแปลง บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะปรับตัวต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่เปลี่ยนแปลง และมีแผนการรองรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเสมอ
4. มีความมุ่งมั่นตั้งใจ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมุ่งมั่นตั้งใจในงานของตนเอง ไม่ไขว่เขวต่อสิ่งเร้าในขณะทำงาน
5. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เสียสละเวลาส่วนตัวของตนเองเพื่อที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
6. รับรู้และเข้าใจข้อดีและข้อเสียของตนเอง บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถนำเอาข้อดีและข้อเสียมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ดี
7. รู้จักสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถสร้างแรงจูงใจจากตนเอง โดยไม่ต้องมีรางวัลมาตอบแทนเพื่อบรรลุเป้าหมายของตนเอง
8. ไม่คร่ำครวญอยู่กับอดีต บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะไม่หวนนึกถึงอดีตที่ผ่านมาหรือปล่อยให้ความผิดพลาดในอดีตมากลืนกินตัวเอง และไม่แบกรับความทุกข์ใจต่าง ๆ ไว้
9. รู้จักคิดแต่เรื่องดี ๆ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะชอบแก้ไขปัญหาคือปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต คิดแต่เรื่องที่ดี ๆ มากกว่าเรื่องที่แย่ ๆ บุคคลเหล่านี้จะชอบอยู่กับคนที่ชอบคิดบวกและหลีกเลี่ยงคนที่ชอบคิดลบ
10. รู้จักสร้างขอบเขตให้กับตัวเอง บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะรู้ว่าเมื่อไหร่ควรที่จะช่วยเหลือและเมื่อไหร่ควรที่จะปฏิเสธ ซึ่งจะเป็นการช่วยป้องกันไม่ตนเองรับผิดชอบภาระหน้าที่เกินพอดี (ประสบความสำเร็จออนไลน์, 2560)

จากการศึกษาลักษณะของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จากผู้เชี่ยวชาญในด้านความฉลาดทางอารมณ์ก็พอจะสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีต้องเป็นผู้ที่เข้าใจตนเอง ไม่กลัวความไม่พร้อม ยอมรับในข้อผิดพลาดและนำมาแก้ไขปรับปรุงโดยจะไม่คร่ำครวญถึงอดีตที่ผ่านมา คิดในแง่ดี ๆ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้วิธีสร้างแรงจูงใจและมีขอบเขตในตนเอง

2. การจัดกิจกรรมพลศึกษา

2.1 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่ใช้การปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนเกิดพัฒนาการในทุก ๆ ด้านทั้ง 5 ด้านประกอบไปด้วย

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย คือให้นักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพและอนามัยที่ดี
2. ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย คือให้นักเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและง่ายสามารถนำไปใช้ในเวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ได้
3. ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย คือให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นเบื้องต้นง่ายๆ และจำเป็น
4. ด้านคุณธรรมจริยธรรม คือการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ให้นักเรียนมีคุณธรรม เช่น การมีระเบียบวินัยความรับผิดชอบ
5. ด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย คือให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกายซึ่งนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไป โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเอง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

สรุปได้ว่า หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อกลางเพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมนอกเวลาเรียน โดยบรรลุวัตถุประสงค์ทางพลศึกษาทั้ง 5 ด้านทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.2 เกณฑ์การเลือกกิจกรรม

กิจกรรมพลศึกษาเป็นหัวใจสำคัญในการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน เพราะเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ปลายทางของการพลศึกษา ดังนั้นการเลือกกิจกรรมพลศึกษาจะต้องพิจารณาอย่างดีดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าตามวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา
2. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายความสามารถของนักเรียน
3. เป็นกิจกรรมที่สามารถปรับให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน
4. เป็นกิจกรรมที่อาศัยทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
5. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับเครื่องอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ และสถานที่
6. เป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ในโอกาสต่าง ๆ ต่อไปได้
7. เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อสุขภาพและมีความปลอดภัย
8. เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับนโยบาย ปรัชญา และแนวบริหารของโรงเรียน
9. เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติโดยธรรมชาตินอกห้องเรียน

10. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกของแต่ละบุคคล

11. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรมทางสังคม และการแสดงออกในทางที่ดีเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมประชาธิปไตย (ฟอง เกิดแก้ว, 2515)

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อกลางในการจัดการเรียนรู้เพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดพัฒนาการครบ 5 ด้าน ทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

2.3 การแบ่งกิจกรรม

กิจกรรมทางพลศึกษาที่จัดให้มีขึ้นในโรงเรียนต่าง ๆ สามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. ทักษะพื้นฐาน (Fundamental Skills) ประกอบไปด้วย วิ่ง ขว้าง ปา และปีนป่าย ฯลฯ
2. เกมและกีฬา (Game and Sports) ประกอบไปด้วย เกม ที่ดัดแปลงจากการเคลื่อนไหว และกีฬาต่าง ๆ
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activities) ประกอบไปด้วย การเต้นเข้าจังหวะต่าง ๆ
4. กิจกรรมทดสอบตนเอง การเล่นผาดโผน และยี่ดหุยน (Self-Testing Stunt and Tumbling)
5. กิจกรรมบรรดิกการ (Corrective or Adapted Activities) ประกอบไปด้วย กิจกรรมสำหรับเด็กพิเศษ
6. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation Activities) ประกอบไปด้วย กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนาน โดยเลือกทำตามความสนใจ (ฟอง เกิดแก้ว, 2515)

สรุปได้ว่า การแบ่งกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๆ จะเป็นประโยชน์ในการเลือกหรือคัดสรรกิจกรรมที่เหมาะสมกับนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมนอกเวลาเรียน

3. หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ

3.1 ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลเลือกทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพอใจหรือความสนใจในการทำกิจกรรม เพื่อความเพลิดเพลินและสนุกสนาน โดยมีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมเวลาว่างที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ มีคุณค่าสำหรับบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจและส่งผลโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป้าหมายของนันทนาการ คือการกระทำให้ชีวิตมีคุณภาพซึ่งหมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่า

ที่เป็นอยู่นั้นมีความสุขที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย สองส่วน ได้แก่ สุขภาพทางกายและสุขภาพจิตใจ นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อีกมากมาย (กรมพลศึกษา, 2557)

นักการศึกษาและนักสังคมศาสตร์อธิบายไว้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ตามความสนใจของตน แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสุขสงบ ซึ่งกิจกรรมในที่นี่หมายถึง กิจกรรมประเภท เกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี การแสดงละคร การเดินทาง ท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก และกีฬาทำท่าย เป็นต้น (กรมพลศึกษา, 2557)

นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ บุคคลที่เข้าร่วมมีความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจ แล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข (กรมพลศึกษา, 2557)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า นันทนาการ เป็นวิชาชีพสาขาหนึ่งที่มีการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ถูกจัดไว้เป็นรายวิชาหลักสูตรการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาทุกระดับ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาถึงชั้นอุดมศึกษาชั้นสูงสุด อันเป็นประสบการณ์ให้บุคคลได้พัฒนาอารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และร่างกาย โดยอาศัยปัจจัยกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อหรือเครื่องมือในการดำเนินการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้ และมีจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (อ้างถึงใน กรมพลศึกษา, 2557) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re+Fresh, Re+Creation) เป็นความหมายเริ่มแรกที่ได้มีการอธิบายว่า การที่บุคคลได้รับประทานอาหารเข้าไปแล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานโดยแรงขับภายใน จะทำให้เขาต้องใช้พลังงานในรูปแบบของการเคลื่อนไหว หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก่อให้เกิดการเหนื่อยเมื่อยล้า ดังนั้นบุคคลจึงต้องการนันทนาการ เพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือการที่บุคคลมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นมาใหม่ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี งานอดิเรก หรือไปท่องเที่ยวป่า เป็นต้น

ฟอง เกิดแก้ว (อ้างถึงใน ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์, 2551) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับการพลศึกษามาก สามารถพัฒนาบุคคลที่เล่นนันทนาการให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีมีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข เพราะเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งตนเองและเพื่อนร่วมงานหรือร่วมกิจกรรม

Fitzgerald (อ้างถึงใน กำโชค เผือกสุวรรณ, 2559) กล่าวว่า นันทนาการต้องเป็นแรงกระตุ้นที่กระทำด้วยความสมัครใจและส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ มีความสนุกสนานและเพลิดเพลิน

Brightbill and Meyer (อ้างถึงใน กำโศก เผือกสุวรรณ, 2559) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพึงพอใจหรือความสุข เป็นเครื่องจูงใจเป็นมูลฐานเบื้องต้นในการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลทำในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจโดยไม่มีผู้ใดบังคับ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ สนุกสนานเพลิดเพลินสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นมาให้ฟื้นคืนขึ้นอีกครั้ง

3.2 ความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการมีความสำคัญต่อบุคคล ชุมชน และประเทศชาติ เป็นปัจจัยที่สำคัญของทุกชีวิตมนุษย์ในอันที่จะนำมาซึ่งความสุขความพอใจ ความสนุกสนานร่าเริง และก่อให้เกิดความมานะพยายามที่จะแสวงหาสรรพสิ่งทั้งหลาย เพื่อการดำรงชีวิตที่เป็นสุขอยู่ได้ในสังคม ฉะนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญกับสิ่งต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา, 2557)

3.2.1 ความสำคัญสำหรับบุคคล

ประเทศเสรีประชาธิปไตย บุคคลย่อมพอใจในความรับผิดชอบและสิทธิของเราตามความจริงแล้วความรับผิดชอบคือ สิทธิของเสรีได้มีการอภิปรายกันถึงความจำเป็นของนันทนาการที่มีต่อบุคคลแต่ละคนนั้นในที่สุดก็พอสรุปได้ 4 ประเภทด้วยกัน คือ

(1) บุคคลแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะใช้เวลาว่างของตนเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ เพื่อประโยชน์แก่ตนเองในฐานะที่เขาเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน ท้องถิ่น จังหวัด และ ประเทศชาติ ประโยชน์จากกิจกรรมนันทนาการที่ได้เลือกสรรเข้าร่วมนั้นต้องให้ได้ผลทางด้าน จิตใจ อารมณ์ สังคม และร่างกายเป็นอย่างดีด้วย นันทนาการที่เขาเลือกจะต้องรักษาไว้ ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีของชุมชนและท้องถิ่นนั้น ๆ

(2) บุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในอันที่จะสนับสนุนนันทนาการ โดยการเสียภาษีให้แก่รัฐบาล หน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐบาล กล่าวคือ กระทรวง ทบวง กรม กอง เทศบาล และ ท้องถิ่น ซึ่งเป็นฝ่ายจัดให้มีสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก และการบริการนันทนาการให้แก่ประชาชน

(3) บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบในทางจิตใจ หรือทางศีลธรรมในอันที่จะให้การสนับสนุนและความช่วยเหลือต่าง ๆ โดยผ่านทางองค์การอาสาสมัครทั้งหลายเป็นมูลฐานของการนันทนาการในประเทศของเรา ความรับผิดชอบดังกล่าวนี้ย่อมมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความรับผิดชอบตามกฎหมาย ในการที่จะช่วยจรรโลงนันทนาการของรัฐเพื่อประชาชน

(4) บุคคลแต่ละคนย่อมมีความรับผิดชอบที่จะอุทิศเวลาว่างของตนเอง เพื่อใช้บริการต่อชุมชนและการเข้าร่วมลักษณะนี้เขาย่อมได้ความพึงพอใจหรือความสุขใจ ซึ่งเป็นรากฐานของ

นันทนาการอยู่ในตัวเป็นเครื่องตอบแทน เพราะบุคคลที่รักและชอบอุทิศเวลาว่างของตนเพื่อช่วยเหลือบริการแก่ชุมชนที่จะทำ เมื่อเขาได้กระทำแล้วจะทำให้มีความสุข มีความพอใจก็นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการของเขานี้ที่มีความรับผิดชอบที่ต้องทำในฐานะเป็นบุคคล ในสังคมเสรีประชาธิปไตยทั้งนี้รวมถึงผู้บริการอาสาสมัครทุกชนิดที่จะบริการต่อนันทนาการ

3.2.2 ความสำคัญสำหรับครอบครัว

มูลฐานของกระบวนการ (รูปแบบของกิจกรรมนันทนาการที่ดี) ย่อมเกิดตั้งแต่เด็ก ๆ ใช้สำหรับเป็นที่เล่นขณะนั้นบ้านจึงเป็นแห่งแรกของเด็ก ที่บ้านควรให้มีการทำผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงกล้วยไม้ ปลูกไม้ประดับต่าง ๆ เล่นเกมกีฬา รวมทั้งไปเที่ยวปิกนิกในวันหยุดสุดสัปดาห์ จัดปาร์ตี้เป็นครั้งคราว มีห้องสมุด ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นิทาน เป็นต้น กิจกรรมต่าง ๆ ที่บิดา มารดา ทำเป็นตัวอย่างให้เด็กทำตาม เพื่อเป็นการผลักดันให้เด็กมีนิสัยหรือทัศนคติที่ดีในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ความเป็นจริงในครอบครัวปัจจุบัน บิดา มารดา ไม่ได้เอาใจใส่กับนันทนาการในครอบครัวส่วนมากจะใช้เวลาว่างของตนเองนอกบ้าน โดยปล่อยให้เด็ก ๆ ใช้เวลาว่างของตนตามใจชอบปราศจากการนำทาง เด็กจึงใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่เหมาะสม นอกจากนั้นทางจิตวิทยาเด็ก ๆ ก็ไม่ได้ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบิดามารดาเท่าที่ควรเด็กเข้าใจว่าเขาได้ถูกทอดทิ้ง พฤติกรรมดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด “ปัญหาเยาวชน” ซึ่งเป็นปัญหาของสังคมในปัจจุบันนี้ ดังนั้นถ้าหากบิดามารดาหรือผู้ปกครองหันมาเอาใจใส่ลูกหลานของท่าน โดยเข้าร่วมกิจกรรมกับเด็ก ๆ จะเป็นการสร้างความรักความอบอุ่นและความมั่นคงให้แก่ครอบครัว ครอบครัวนั้นก็จะมีแต่ความสุขซึ่งจะส่งผลดีไปถึงสังคมและประเทศชาติด้วย

3.2.3 ความสำคัญสำหรับกลุ่มคณะ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมย่อมมีการอยู่รวมกันเป็นหมู่พวก สมาคม หรือสโมสร ความรักและความสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ยากถ้าหากขาดกิจกรรมนันทนาการ เพราะกิจกรรมนั้นจะเป็นสื่อและเครื่องมือในการที่จะให้ทุกคนเกิดความสุขสนุกรานเพลิดเพลิน ความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และหมู่คณะได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นก็ยังทำให้ทุกคนได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในอันที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติ ฉะนั้นชุมนุม สโมสร สมาคม องค์กร บริษัท โรงงาน ฯลฯ ต้องมีศูนย์กลางให้สมาชิกได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และพักผ่อนหย่อนใจด้วยกิจกรรมนันทนาการ ควรจัดสถานที่สำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ มีการแข่งขันกีฬา จัดทัศนศึกษา และจัดงานฉลองในโอกาสต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านี้มีประโยชน์ต่อหมู่คณะและสังคม

3.2.4 ความสำคัญสำหรับชุมชน

ทุกชุมชนไม่ว่าจะเป็นในเมืองหรือในชนบท นันทนาการย่อมมีความสำคัญทั้งสิ้น เพราะประชาชนทุกคนนั้นมีเวลาเป็นของตัวเอง เพื่อสำหรับผ่อนคลายความตึงเครียดจากภารกิจประจำวัน ซึ่งจะทำให้เขาเพลิดเพลินมีความสุข และมีความพอใจในชีวิตมากขึ้นพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา

และอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันต่อไป ชุมชนที่ดีควรได้จัดให้มีสถานที่บริการทางนันทนาการ เพื่อประชาชนในชุมชนนั้น ๆ จะได้ใช้เป็นที่ประกอบกิจกรรมและพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ศูนย์เยาวชนและนันทนาการ สนามกีฬา สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ สถานที่สวยงาม โดยจัดให้มีสวนพฤกษชาติ วนอุทยาน สวนป่าไม้ เพื่อนันทนาการ รักษาธรรมชาติที่สวยงามไว้ เช่น น้ำตก ถ้ำ ลำธาร หาดทราย ชายทะเล สถานที่ตากอากาศ เป็นต้น นอกจากนี้ วัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละชุมชนควรจัดและรักษาไว้ให้อยู่ตลอดไป นอกจากประชาชนในชุมชนนั้น ๆ จะสนุกสนานกันเองแล้วก็ยังเป็นการรักษาไว้ให้ชุมชนอื่น ๆ ได้ศึกษาหาความรู้และสนุกสนานเพลิดเพลินอีกด้วย

3.2.5 ความสำคัญสำหรับประเทศไทย

กล่าวโดยทั่วไปแล้วประเทศไทยจะมั่นคงและพัฒนาไปได้ จะเป็นทางเศรษฐกิจทางการเมือง ทางสังคมหรือทางการทหาร ย่อมเป็นผลสืบเนื่องมาจากประชาชน พลเมือง มีสุขภาพพลานามัยดี มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจดี มีความแจ่มใสเพลิดเพลินในชีวิต รู้ว่าเวลามีค่า รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศไทย ดังนั้นประชาชนในชาติของเราต้องรู้จักใช้เวลาพักผ่อนในทางกิจกรรมนันทนาการ รู้จักใช้เวลาในการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และปฏิบัติกิจกรรมตามความพอใจของตน มีการประชุมปรึกษาหารือออกความคิดเห็นในอันที่จะช่วยกันพัฒนา กลุ่มชนและชุมชนของตนให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป รู้จักใช้เวลาในการออกบริการในที่สาธารณะตามชุมชนและสังคมตามที่ตนเองถนัด และมีความสามารถรัฐบาลมีนโยบายให้ประชาชนในชาติมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดี โดยการสร้างสถานที่ที่มีเครื่องอำนวยความสะดวก สนามกีฬา ศูนย์เยาวชน ศูนย์นันทนาการ และสวนสาธารณะต่าง ๆ ขึ้นประจำหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และประเทศ

3.2.6 ความสำคัญสำหรับนานาชาติ

นันทนาการได้มีบทบาทสำคัญที่จะส่งเสริมความเข้าใจอันดี ระหว่างประเทศเพื่อนบ้าน บนรากฐานแห่งความเข้าใจอันดีต่อกัน รวมทั้งอยู่บนรากฐานแห่งความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ วัฒนธรรม วรรณกรรมพื้นเมือง ฯลฯ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตลอดจนให้ความร่วมมือและร่วมใจกันในอันที่จะพัฒนาประเทศชาติ รวมทั้ง สร้างความเข้าใจอันดีเพื่อลดความขัดแย้งและปัญหาระหว่างประเทศ อีกทั้งเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นในอันที่จะเสริมสร้างความสามัคคีระหว่างมวลมนุษยชาติในโลกได้เป็นอย่างดี

นันทนาการนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์อย่างยิ่ง ในยุคที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตของมนุษย์เรามีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม จนบางครั้งทำให้เกิดปัญหามากมายตามมาจึงต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อเหตุการณ์ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาทและมีความจำเป็นต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก นันทนาการไม่ได้มีความสำคัญแต่เฉพาะบุคคลทั่วไปเท่านั้น แม้แต่องค์กรศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่ง

สหประชาชาติ (UNESCO) ยังได้เห็นถึงความสำคัญของนันทนาการด้วยการประกาศ “ปริญญาสาธิตด้วยสิทธิมนุษยชน” ที่เกี่ยวกับนันทนาการไว้ 3 ประการ คือ

1. ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะพักผ่อนและใช้เวลาว่าง
2. การศึกษาเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์พัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ
3. ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมของชุมชนด้านวัฒนธรรม ศิลปะ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ตลอดจนผลประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้น (กรมพลศึกษา, 2557)

จะเห็นว่านันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก แม้แต่หน่วยงานต่าง ๆ ระดับนานาชาติ ก็ให้การสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยจุดประสงค์ให้ประชาชนทั่วไปได้รับความสุขความสบายจากการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การพัฒนาเทคโนโลยีและการสื่อสาร ทำให้มีการแข่งขันทางเทคโนโลยีการแข่งขันทางการค้า การแข่งขันเพื่อความอยู่จะมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด เราจึงให้ความสนใจทางด้านสุขภาพตนเองและการพักผ่อนมากขึ้น

3.3 ลักษณะของนันทนาการ

1. กิจกรรมนันทนาการนั้นต้องเป็นกิจกรรม (Activity) กล่าวคือ ต้องมีการเคลื่อนไหวของอวัยวะร่างกายหรือกล้ามเนื้อ หากอยู่เฉยๆ เช่น นอนหลับ หรือนั่งเฉยๆ คิดเพื่อฝัน ไม่จัดว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ
2. การเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ (Voluntarily) ผู้ร่วมในกิจกรรมนั้น ต้องมาด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งสิ้น
3. กิจกรรมที่ทำนั้นต้องกระทำในเวลาว่าง (Free Time) ได้แก่ เวลาที่นอกเหนือจากการเวลาทำงาน เรียนหนังสือ หรือปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งภารกิจส่วนตัวอีกด้วย เช่น รับประทานอาหาร ฯลฯ
4. เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปทางอบายมุขหรือผิดศีลธรรม และต้องเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทางการศึกษา (Educational Activity)
5. กิจกรรมนั้นต้องนำมาให้เกิดความพึงพอใจในทันทีทันใด (Immediate Direct Satisfaction)
6. กิจกรรมที่เลือกกระทำนั้น หากเป็นอาชีพของผู้กระทำอยู่แล้ว ไม่ถือว่าเป็นการนันทนาการ เช่น ชาวประมงใช้เวลาว่างๆ มาตกปลา ซึ่งการตกปลานั้นเป็นอาชีพของเขา การกระทำนี้จึงไม่ถือว่าเป็นนันทนาการ (คณิต เขียววิชัย, 2557)

สรุปได้ว่า ลักษณะของนันทนาการจะเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อ โดย เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างผู้เข้าร่วมมีความสมัครใจและความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ต่อสังคม ไม่ก่อให้เกิดอบายมุขหรือผิดศีลธรรม เป็นต้น

3.4 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้มนุษย์เพิ่มความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และจิตใจให้กับชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว การเลือกกิจกรรมสามารถเลือกได้หลากหลาย ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการ โดยแบ่งประเภทกิจกรรมนันทนาการไว้ 15 ประเภทดังนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts) เป็นกิจกรรมการประดิษฐ์ การปั้น การวาดเขียน การตกแต่ง การแกะสลัก งานศิลปะต่าง ๆ

2. กิจกรรมนันทนาการเกมและกีฬา (Game and Sports) เป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย ในการประกอบกิจกรรมหรือเกม

2.1 เกม (Game) เป็นกิจกรรมที่ดัดแปลงมาจากกีฬา เน้นการเล่นเพื่อพัฒนาความสุข สนุกสนานเป็นสำคัญ มีกฎกติกา ระเบียบวิธีเล่นที่สร้างขึ้นเองได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) เกมเบ็ดเตล็ด (Low Organized Games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นสั้น ๆ ง่าย ๆ มีกฎ กติกาไม่มาก ไม่สลับซับซ้อน และกติกาสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้ แบ่งออกเป็น 11 ประเภท คือ

1. เกมเล่นเป็นนิยาย (Story Play Games)
2. เกมเลียนแบบ (Imitation or Mimetic Games)
3. เกมที่มีจุดหมายหรือชิงที่หมาย (Goal Game or It Games)
4. เกมหนีไล่จับหรือหนีไล่แตะ (Tag Game or Hunting Games)
5. เกมแข่งขันเป็นรายบุคคล (Individual Games)
6. เกมแข่งขันเป็นทีม (Team Games)
7. เกมแข่งขันแบบผลัด (Relay Games)
8. เกมทดสอบประสาท (Sense Games)
9. เกมทดสอบ (Test Games)
10. เกมที่ใช้จังหวะหรือเสียงเพลงประกอบ (Singing Games)
11. เกมเงียบ (Quiet Games)

2) เกมนำ (Lead-up Games) หมายถึง กิจกรรมที่มีกฎ กติกามากกว่าเกมเบ็ดเตล็ด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกทักษะพื้นฐานการเรียนรู้ กฎ กติกาของกรีฑา และกีฬาประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. เกมโยนบอล เป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล และบาสเกตบอล
2. เกมฟุตบอลมือ เป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอล
3. กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง เป็นพื้นฐานในการเล่นกรีฑา (กรมพลศึกษา, 2557)

2.2 กีฬา (Sports) เป็นกิจกรรมที่เล่นตามกฎกติกาสากล และกติกาประจำชุมชนที่สร้างขึ้นเอง มีหลายรูปแบบ ทั้งเต็มรูปแบบ กึ่งรูปแบบ และรูปแบบดัดแปลงดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว
2. กีฬาประเภทคู่
3. กีฬาประเภททีม
4. กีฬาทางน้ำ
5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ
6. กีฬาดัดแปลง หรือกีฬานันทนาการ

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้น/รำ (Dances) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ไปตามจังหวะดนตรี เป็นการแสดงออกโดยมีท่าทางต่าง ๆ

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวและทัศนศึกษา (Tourism and Travelling) เป็นกิจกรรมที่เดินทางไปท่องเที่ยว พบปะผู้คน ชื่นชมธรรมชาติ มีทั้งค้างคืนและไม่ค้างคืน ช่วยสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ (Fun and Peace Development) เป็นกิจกรรมส่งเสริมเฉพาะด้านจิตใจ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

5.1 อารมณ์สุขสนุกสนาน (Fun) เกิดจากประสบการณ์ที่ร่าเริง ตลกขบขัน เช่น ร้องเพลง ปีนป่าย พุดคุย เล่นกีฬา

5.2 อารมณ์สุขสงบ (Peace) เป็นอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนเกิดขึ้นจากการกระตุ้นจากบรรยากาศความเป็นธรรมชาติ เช่น การฝึกสมาธิ การสร้างมโนภาพ การฝึกโยคะ การฟังเพลงช้าๆ เย็น ๆ สบาย ๆ

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama) เป็นกิจกรรมแสดงออกในรูปแบบอารมณ์ เลียนแบบการดำรงชีวิต เป็นกิจกรรมร่วมแสดงเองหรือดูชมก็ได้

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby) เป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต และความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างงดงาม สามารถบำบัด ฟุ้งฟูสุขภาพจิตใจได้ เช่น การวาด การประดิษฐ์ สะสมสิ่งของดูพระ

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและการร้องเพลง (Music and Singing) เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยเครื่องดนตรีประกอบการทำกิจกรรม เป็นการใช้ดนตรีสื่อแทนภาษาพูด ระบายอารมณ์ มีประเภทดนตรีและการร้องดังนี้

- 8.1 การร้องเพลง
- 8.2 การเล่นดนตรี
- 8.3 การฟังดนตรี

8.4 การประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ

8.5 การแต่งเพลง

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลได้ใกล้ชิดธรรมชาติ เช่น กิจกรรมค่ายพักแรม กลุ่มสัมพันธ์

10. กิจกรรมนันทนาการการสังคม (Social Recreation) เป็นกิจกรรมส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ การละคร งานเลี้ยงสังสรรค์

11. กิจกรรมนันทนาการการบริการอาสาสมัคร (Voluntary Service) เป็นกิจกรรมจิตอาสาส่งเสริมคุณธรรม บริการโดยไม่รับจ้าง เช่น ลูกเสือ ศูนย์เยาวชน มูลนิธิ

12. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ (Health and Fitness Development) เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับทุกคน เช่น การออกกำลังกายโดยรวม การเดิน การวิ่ง แอโรบิก

13. กิจกรรมนันทนาการในโอกาสเทศกาลพิเศษ (Special Events) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษ เช่น เทศกาลสงกรานต์ เทศกาลปีใหม่ งานฉลองวันเกิด วันครบรอบแต่งงาน

14. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (Reading Writing and Speaking) เป็นกิจกรรมที่มุ่งสนุกเพลิดเพลินกับการอ่าน การเขียน และการพูด เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ การขับเสภา การเขียนบทความ การเขียนจดหมาย การเล่านิทาน การโต้ว่าตี

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Relation) เป็นกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์อันดีในกลุ่ม ในองค์กร โดยให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นหรือร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เล่นเกม มีการแสดง มีดนตรี (กำโชค เผือกสุวรรณ, 2559)

สรุปได้ว่า กิจกรรมนันทนาการมีหลากหลายรูปแบบหลากหลายประเภท แต่ละประเภทจะมีวิธีการเล่นที่เหมือนและแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ผู้เลือกกิจกรรมควรพิจารณาถึงความเหมาะสมกับตนเองทั้งในด้านวัตถุประสงค์ วิธีการเล่น ความถนัด และเวลาว่างของตนเอง เพื่อที่จะไม่ได้เป็นอุปสรรคในการเล่น และเป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขให้กับผู้เล่นกิจกรรมอย่างแท้จริง

3.5 คุณค่าและประโยชน์ของนันทนาการ

Aurelius (อ้างถึงใน คณิต เขียววิชัย, 2557) กล่าวว่า คนเราต้องการเวลาว่างสักเล็กน้อยเพื่อความสุขของชีวิต จริงอยู่ที่ว่า “งานคือเงิน” เราสามารถซื้อเครื่องอำนวยความสะดวกได้ แต่เราไม่สามารถซื้อความกังวลใจให้หายได้ ถ้าหากเรามุ่งแต่ทำงานทั้งวันไม่พักผ่อนบ้างเลย ชีวิตเหมือนไม่มีค่าและหาความสุขไม่ได้เลย ซึ่งประโยชน์ของนันทนาการมีดังนี้

1. ช่วยให้ความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ในปัจจุบันปัญหาสังคมมีมาก มีความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่โรคจิตอย่างง่ายได้ คนที่ประกอบกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น แจ่มใส ปราศจากความกังวลใด ๆ ปัญหาโรคจิตก็หมดไป

3. ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเกเรของเด็กปัจจุบันปัญหาเด็กวัยรุ่นมีมาก ส่วนใหญ่ประพฤติตนในทางก่ออาชญากรรม ทะเลาะวิวาท มีเรื่องชู้สาว หนีโรงเรียน ติดยาเสพติดทำให้เกิดความไม่สงบแก่สังคม สาเหตุที่เกิดขึ้นที่เป็นส่วนสำคัญอันหนึ่ง คือ การไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรมความมีน้ำใจ การให้บริการรู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประชาชาติ

5. ช่วยบำรุงขวัญแก่ทหารและตำรวจ หรือผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ตามชายแดน เพราะคนเหล่านี้เสี่ยงอันตรายในการป้องกันประเทศชาติ หากเวลาพักผ่อนหย่อนชมนั้นยามว่างควรได้รับการนันทนาการ

6. ช่วยในการพักผ่อนอาการไข้ กิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้คนไข้หายเร็วยิ่งขึ้น และมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติ

7. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออกและละลายพฤติกรรมของกลุ่ม สร้างเสริมคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขกิจกรรมเกมกีฬา กีฬาเพื่อการแข่งขันและการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

8. ทำให้รู้จักสงวนทรัพยากรตามธรรมชาติ เพราะถือว่าทรัพยากรธรรมชาติสร้างความสวยงามดูแล้วเจริญใจดี กิจกรรมนันทนาการจิตอาสาเป็นกิจกรรมประเภทหนึ่งที่จะช่วยบำรุงรักษาพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การสร้างสวนสาธารณะ การควบคุมดูแลรักษาให้ดี (กำโชค เผือกสุวรรณ, 2559)

สรุปได้ว่า นันทนาการเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้มนุษย์เพิ่มความสุขให้กับชีวิต มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อาจบอกได้ว่านันทนาการเป็นสิ่งที่คู่กับการใช้ชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ที่เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่เป็นประจำ จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจเกิดประโยชน์กับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมและหมู่คณะ

4. กีฬาประเภททีม

4.1 ความหมายของกีฬาประเภททีม

กีฬาประเภททีมเป็นเครื่องมือชิ้นสำคัญที่ทำให้บุคคล กลุ่ม องค์กร เกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นสามารถทำงานเป็นทีม รู้จักหน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบ

กีฬาประเภททีม หมายถึง กีฬาที่ต้องใช้ความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้บรรลุผลตามที่ได้รับมา เช่น กีฬาตะกร้อ วอลเลย์บอล ฟุตบอล คริกเก็ต เบสบอล แชนด์บอล ฮอกกี้ และบาสเกตบอล คำว่าทีมกีฬามีความหมายตรงกันข้ามกับกีฬาที่เล่นคนเดียว เช่น กีฬาที่ใช้แร็กเก็ต มวยสากล มวยไทย และศิลปะการป้องกันตัว หรือกีฬาที่ใช้การจับเวลา เช่น กรีฑา ว่ายน้ำ และลาน หรือ ว่ายน้ำ อย่างไรก็ตามก็มีกรีฑาและว่ายน้ำบางประเภทที่เป็นทีมกีฬา แต่ก็มีแนวทางการเล่นแตกต่างจากกีฬาที่ใช้ลูกตะกร้อหรือลูกวอลเลย์บอลอย่างมาก คือ การเป็นทีมเวิร์คความร่วมมือร่วมใจการทำคะแนน การมีตำแหน่งที่ถนัดเพื่อเป็นการเฉพาะเจาะจงในหน้าที่ของตนเองในทีม

กีฬาที่เล่นเป็นทีมส่วนมากจะมีวัตถุประสงค์ เช่น ในกีฬาเซปักตะกร้อทั้งสองฝ่ายพยายามเตะลูกตะกร้อให้ไปสู่เขตแดนของฝ่ายตรงข้ามหรือกีฬาวอลเลย์บอลทั้งสองฝ่ายพยายามตีลูกวอลเลย์บอลให้ไปสู่เขตแดนของฝ่ายตรงข้าม เมื่อคะแนนแข่งขันฝ่ายใดถึงกำหนดก่อนจะเป็นผู้ชนะ ตะกร้อนิยมเล่นโดยใช้เท้าเป็นหลัก และผู้เล่นสามารถใช้ส่วนอื่นของร่างกายเพื่อช่วยในการเล่นได้ไม่ว่าใช้ศีรษะ โหม่งลูกตะกร้อหรือใช้ลำตัวในการสกัดกัน แต่ห้ามให้มือและส่วนแขน ส่วนกีฬาวอลเลย์บอลนิยมใช้มือเล่นเป็นหลัก ผู้เล่นสามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเล่นลูกวอลเลย์บอลได้โดยไม่ผิดกติกา หากแบ่งกีฬาประเภททีมเป็นกีฬาไทยและกีฬาสากลสามารถแบ่งได้ดังนี้

กีฬาไทยประเภททีม เป็นกีฬาที่ถือกำเนิดขึ้นในประเทศมีการเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 2 คนขึ้นไป มีการแบ่งหน้าที่อย่างชัดเจนในทีม สามารถส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักทำงานเป็นทีม มีสัมพันธ์ภาพกับผู้เล่นในทีมที่ดี มีความสามัคคีกลมเกลียว มีพื้นฐานการเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมของท้องถิ่นไทยและยังช่วยสะท้อนให้เห็นถึงวิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและอนุรักษ์กีฬาไทย เช่น กีฬาตะกร้อ และ ตีจับ เป็นต้น

กีฬาสากลประเภททีม เป็นกีฬาที่ได้รับอารยธรรมจากต่างแดนที่ได้ถ่ายทอดเข้ามาในประเทศไทย เป็นกีฬาที่ยอดนิยมนิยมมีการจัดแข่งขันในระดับภูมิภาคและระดับโลกมีการเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 2 คนขึ้นไป มีการแบ่งหน้าที่อย่างชัดเจนในทีม สามารถส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักทำงานเป็นทีม มีสัมพันธ์ภาพกับผู้เล่นในทีมที่ดี มีความสามัคคีกลมเกลียว เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล ฟุตซอล รักบี้ฟุตบอล บาสเกตบอล ฮอกกี้ เบสบอล และแชนด์บอล เป็นต้น

สรุปได้ว่า กีฬาประเภททีม เป็นกีฬาที่ประกอบไปด้วยผู้เล่นฝ่ายละ 2 คนขึ้นไป โดยผู้เล่นในทีมจะมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ผู้เล่นในทีมจะต้องใจกว้างและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล กีฬาประเภททีมยังช่วยให้ผู้เล่นรู้จักการทำงานเป็นทีม แบ่งงานและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซึ่งการส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาประเภททีมจะส่งผลให้เกิดทักษะทางสังคมที่ดีในอนาคต

4.2 สมรรถภาพทางกายของกีฬาประเภททีม

สมรรถภาพทางกายของมนุษย์ สามารถแบ่งออกตามองค์ประกอบของสมรรถภาพที่มีความแตกต่างกันแบ่งได้ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกาย
2. สมรรถภาพทางกลไก
3. สมรรถภาพทางกลไกทั่วไป

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป ในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะทนอ้อมกำลังกายที่เหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็นและสำคัญในชีวิต รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวันได้ด้วย

สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก และสมรรถภาพทางกลไกทั่วไปต่างก็หมายถึงสมรรถภาพของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายกล่าวคือ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ (Cardio Vascular Endurance) เท่านั้น ทากรวมพลังกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ความเร็ว (Speed) ความคล่องตัว (Agility) ความทรงตัวอ่อนตัว (Body-Balance Flexibility) เข้าด้วยกันจึงเรียกว่าสมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) และถ้ารวมความสัมพันธ์ระหว่างเท้ากับตา (Eyes-Foots Coordination) และความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา (Eyes-Hands Coordination) เข้าด้วยกันจะกลายเป็นสมรรถภาพทางกลไกทั่วไป (General Motor Fitness) (ถาวร กุมทศรี, 2550)

การเล่นกีฬาทุกชนิด ทุกประเภทต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายในการเล่น เพื่อให้การเล่นหรือแข่งขันมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาประเภททีมไว้ ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต
4. ความคล่องแคล่วว่องไว
5. ความเร็ว
6. ความอ่อนตัว
7. พลังกล้ามเนื้อ
8. ความสัมพันธ์ระหว่างมือ เท้า และตา

4.3 กีฬาทะกร้อ

(1) ประวัติของกีฬาทะกร้อ

ตะกร้อ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 หมายถึง ลูกกลมสานด้วยหวายเป็นเส้น ๆ หรือเป็นตา ๆ ไว้สำหรับเตะ กีฬาทะกร้อมีต้นกำเนิดจากที่โตสมัยใดไม่มีการจดบันทึกไว้ ซึ่งแวน วัฒนพันธ์ (อ้างถึงใน ศักยภาพ บุญบาล, 2554) กล่าวว่า เนื่องจากการนิยมแต่ด้านปฏิบัติ อย่างไรก็ตามต่าง ๆ ทั้งทางประวัติศาสตร์พงศาวดารและจากจดหมายเหตุต่าง ๆ พอที่จะวิเคราะห์ได้ว่า ตะกร้อมีในประเทศไทยมาช้านานแล้ว ซึ่งในขณะที่เดียวกันจากหลาย ๆ ประเทศต่างก็เข้าใจว่า ตะกร้อเกิดขึ้นในประเทศของตนเองและได้มีอิทธิพลกระจายไปยังต่างประเทศ มีผู้รู้บางท่านกล่าวว่า ตะกร้อเริ่มมีมาในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย คือ เมื่อประเทศไทยเสียกรุงให้กับพม่าประมาณ พ.ศ. 2310 ครั้งนั้นพม่าตั้งค่ายรักษาพระนคร อยู่ที่อำเภอโพธิ์สามต้น เวลาว่างพม่าได้นำตะกร้อมาเล่นซึ่งได้เรียกกันว่า "ชินลง" (Chinlon) ซึ่งแปลว่าตะกร้อหลวมๆ โดยปกติการลอกหรือการเลียนแบบ หรือนำเอาของคนอื่นมาใช้ต้องคงรูปแบบของสิ่งนั้นหรือค่านั้นไว้ ฉะนั้นถ้าไทยเรานำเอาตะกร้อมาจากพม่า ก็จะเรียกตามพม่าให้ความใกล้เคียงคืออาจจะเรียกว่า ชินลงหรือชินลงไม่น่าจะเรียกว่า ตะกร้อ

ทางประเทศมาเลเซียได้ประกาศว่า ตะกร้อเป็นกีฬาของประเทศมาลายู (เดิม) และถือว่าเป็นกีฬาประจำชาติ เรียกว่า "ซีปกรากา" (Sepak Raga) ความหมายของคำว่า "รากา" (Raga) หมายถึง ตะกร้อ ซึ่งคำนี้ก็ใกล้เคียงกับคำว่าตะกร้อของไทย แต่ตามเหตุผลจะว่าไทยเอากีฬาของมาลายูมาเล่นนั้นไม่น่าเป็นไปได้ เพราะประการแรกจากนักประวัติศาสตร์ได้สำรวจแล้วว่า วิวัฒนาการของการเจริญย่อมจะแพร่จากเหนือลงใต้ ไม่มีวิวัฒนาการที่จะแพร่จากใต้ขึ้นเหนือ สังเกตได้จากการอพยพเผ่าพันธุ์มนุษย์จะถอยร่นจากทางเหนือสู่ทางใต้เรื่อยมา และประเทศใหญ่ ๆ ที่เคยเจริญรุ่งเรืองในอดีตหรือก่อนทศวรรษก็มักจะเป็นประเทศอยู่ตอนเหนือแทบทั้งสิ้น ฉะนั้นตะกร้อจะก่อกำเนิดจากประเทศมาเลเซียแล้วนำมานิยมเล่นในประเทศไทยก็ย่อมจะเป็นไปไม่ได้ ประการที่สองประเทศไทยและประเทศมาเลเซีย นั้น ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ประเทศไทยเป็นประเทศที่เกิดขึ้นก่อนและเก่าแก่กว่าประเทศมาเลเซีย ประการที่สาม "ซีปกรากา" (Sepak Raga) ของมาเลเซียที่เล่นอยู่ก็คือ ตะกร้อหวายของไทยเช่นกัน จากข้อนี้ถ้าบอกว่าอิทธิพลจากทางใต้ได้แพร่ขึ้นไปทางเหนือ ก็จะขัดกับความจริงว่าทางใต้ของประเทศไทยคือจังหวัดนราธิวาส ยะลา และปัตตานี ก็มีการเล่นตะกร้อเช่นกัน แต่ลักษณะจะเป็นเหมือนตะกร้อชนไก่ คือใช้หนังวัวหรือหนังควายขนาดกว้าง 4 นิ้ว และยาว 8 นิ้ว พับครึ่งให้ปลายต่อกันที่จุดกึ่งกลางพอดี แล้วตัดหนังขนาดพอที่จะผูกชนไก่ 10 - 20 ก้าน แต่ต้องใช้ชนไก่ตัวผู้จากนั้นก็เจาะหนังแผ่นใหญ่ที่พับปลายต่อกัน เอาหนังแผ่นเล็กที่จะผูกชนไก่ร้อยเข้าไปในหนังแผ่นเล็กซึ่งจะทำหน้าที่สองอย่างคือ ยึดแผ่นหนังให้ติดกันและยึดชนไก่ไว้ด้วย ถ้าสังเกตให้ดีจะทราบว่าไทยไม่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศมาเลเซียแต่อย่างใดส่วนสำคัญคือชนเผ่าคยัค ซึ่งเป็น

ชนเผ่าเก่าแก่เผ่าหนึ่งอาศัยอยู่ที่เกาะบอร์เนียวได้มีการเล่นตะกร้อ โดยใช้หวายสานทำเป็นตะกร้อเตะเล่น และวิธีการเล่นก็แบบเดียวกันกับของไทย แสดงว่าอิทธิพลจากตอนเหนือได้แผ่ปกคลุมถึงเกาะบอร์เนียวตามเหตุผลข้างต้น

ประเทศไทยรู้จักการนำหวายมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่โบราณทั้งนี้ เพราะประเทศไทยมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยหวาย ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเครื่องเรือน เครื่องใช้ไม้สอย ตลอดจนอุปกรณ์การเล่นต่าง ๆ เช่น ดาบ กระบี่ เป็นต้น ก็ล้วนทำด้วยหวายทั้งสิ้นด้วยเหตุนี้อาจจะเป็นไปได้ว่าเมื่อมีการทำกระชู่ กระบุง หรือภาชนะต่าง ๆ เกิดมีความคิดเอาเศษหวายที่เหลือๆ มาสานเล่นจะเป็นลูกกลมๆ แล้วก็นำมาโยนเล่นกัน และเนื่องจากคนไทยถนัดในการใช้เท้าจึงเกิดความคิดใหม่ เปลี่ยนจากการโยนขว้างเล่นกลายเป็นเตะเล่น เพื่อเพิ่มความสุขสนานคือเตะกันโดยไม่ให้ลูกตกพื้นจนในที่สุดก็กลายมาเป็นตะกร้อจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งมีหลักฐานพอจะอ้างอิงได้ว่าตะกร้อนั้นเรารู้จักกันมาช้านานแล้ว แม้แต่ช่างไทยยังเตะตะกร้อได้ด้วย ซึ่งมีบันทึกประวัติศาสตร์ในพงศาวดารว่าในสมัยโบราณ ผู้ใดกระทำผิดจะต้องโดนลงโทษตามความหนักเบาของโทษนั้น ๆ ซึ่งหนึ่งในการลงโทษนั้นคือนำเอาผู้กระทำผิดไปเข้าไว้ในตะกร้อให้ช่างเตะจนถึงแก่ความตาย

ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานที่บอกได้ว่าตะกร้อเป็นกีฬาพื้นเมืองที่เกิดขึ้นในประเทศไทยเป็นประเทศแรกแต่จากข้อมูลต่าง ๆ จากพงศาวดาร ประวัติศาสตร์ และจดหมายเหตุต่าง ๆ ก็พอจะสรุปได้ว่าประเทศไทยเป็นประเทศแรกที่ได้กำเนิดตะกร้อขึ้น ในปัจจุบันมีผู้รู้จักตะกร้อไปทั่วโลกซึ่งตะกร้อเป็นกีฬาที่กำลังนิยมในปัจจุบัน มีความท้าทายในการเล่นทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินทั้งผู้ดูและผู้เล่น เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีนำไปสู่สังคมที่มีความสุข

กีฬาตะกร้อได้มีการพัฒนาการเล่นมาเป็นลำดับ ในสมัยแรกอาจมีการเตะเลี้ยงเพื่อไม่ให้ลูกตะกร้อตกดิน ต่อมา มีการพลิกแพลงเป็นการเตะลอดห่วง และการเตะตะกร้อข้ามตาข่ายเพื่อให้การเล่นตื่นเต้นยิ่งขึ้น มีผู้สันนิษฐานว่าตะกร้อข้ามตาข่ายแบบไทยเป็นการดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬาแบดมินตัน ส่วนตะกร้อข้ามตาข่ายแบบเซปักคองดัดแปลงมาจากกีฬาบอลเลย์บอล

ในการแข่งขันกีฬาแหลมทองหรือกีฬาซีเกมส์ (ซีเกมส์ในปัจจุบัน) ครั้งที่ 2 เมื่อปี พ.ศ. 2504 ซึ่งพม่าเป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขัน คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองของพม่าได้มีหนังสือเชิญคณะนักกีฬาตะกร้อของสมาคมกีฬาไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ให้นำคณะนักกีฬาตะกร้อไปร่วมแสดงในกีฬาแหลมทองครั้งนั้นด้วย ทั้งนี้เนื่องจากในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 1 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ เมื่อ พ.ศ. 2502 นั้นคณะนักกีฬาตะกร้อของพม่าได้มาร่วมแสดงให้ประชาชนไทยได้รับชมการเล่นตะกร้อพลิกแพลงตามแบบฉบับของพม่า ต่อมาคณะกรรมการการกีฬาตะกร้อของไทยและพม่าได้มีโอกาสแรกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีข้อสรุปตกลงกันว่าสมาคมกีฬาไทยและกีฬาพม่าจะพยายามนำกีฬาตะกร้อ เข้าไปเป็นกีฬาชนิดหนึ่งในการแข่งขันกีฬาแหลมทองในครั้งต่อไป เพราะกีฬาแหลมทองมีการแข่งขันเฉพาะกีฬาสากลเท่านั้น ไม่มีกีฬาของ

ชาวแหลมทองแต่อยู่เลย ดังนั้นไทยกับพม่าจึงได้ร่วมกันเผยแพร่กีฬาตะกร้อ โดยหาโอกาสจะส่งคณะนักกีฬาไปแสดงยังประเทศต่าง ๆ ในภาคพื้นแหลมทองในหลาย ๆ ประเทศ จนในที่สุดคณะกรรมการกีฬาแหลมทองของแต่ละประเทศจึงได้ร่วมพิจารณาและมีมติ ให้มีการแข่งขันกีฬาตะกร้อในกีฬาแหลมทองเพิ่มขึ้นอีก 1 ชนิด คณะกรรมการการกีฬาตะกร้อของแต่ละประเทศจึงได้ร่วมกันร่างกติกาเพื่อเป็นระเบียบในการแข่งขันขึ้นมา โดยใช้ชื่อว่าเซปักตะกร้อและได้กำหนดให้มีการแข่งขันเซปักตะกร้อครั้งแรกในกีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 เมื่อ พ.ศ. 2508 โดยมีประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพ (ศักยภาพ บุญบาล, 2554)

(2) วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ

กีฬาตะกร้อได้วิวัฒนาการมาจากการเล่นตะกร้อหรือเกมการละเล่นพื้นเมืองของประชาชนในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ดังกล่าวข้างต้น โดยการเล่นเป็นเพียงการช่วยกันเตะลูกไม้ให้ตกถึงพื้น ต่อมาเมื่อเกิดความชำนาญและหลีกเลี่ยงความจำเจ ก็คงมีการเริ่มเล่นด้วยศีรษะ เข้า ศอก ไหล่ มีการจัดเพิ่มทำให้ยากและสวยงามขึ้นตามลำดับต่อมาได้มีการส่งเสริมให้พัฒนาต่อเนื่องตามลำดับ สำหรับประเทศไทยโดยกรมพลศึกษาและสมาคมกีฬาตะกร้อไทย ได้มีการฟื้นฟูและส่งเสริมกีฬาตะกร้อให้มีการแข่งขันหลาย ๆ ประเภทในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป อีกทั้งกระทรวงศึกษาธิการได้เห็นความสำคัญ โดยการบรรจุวิชาตะกร้อเข้าในหลักสูตรการศึกษาในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษาในสถานศึกษา เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้และฝึกฝนให้เกิดทักษะที่ถูกต้องเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ความเป็นเลิศในกีฬาตะกร้อ พัฒนาระดับความสามารถต่าง ๆ ต่อไป

(3) ประเภทของกีฬาตะกร้อ

การเล่นตะกร้อในประเทศไทยเท่าที่ปรากฏมาแต่เดิมจนถึงปัจจุบันมีอยู่ 8 ประเภทดังนี้

1. ตะกร้อวงเล็ก

ตะกร้อวงเล็กเป็นการเริ่มแรกของรูปแบบการเล่นตะกร้อซึ่งอาจใช้ผู้เล่นเพียงคนเดียวเตะหรือเตะลูก เล่นให้ลูกลอยอยู่ในอากาศและใช้อวัยวะหลาย ๆ ส่วนที่แตกต่างกันเตะหรือเตะลูกโดยใช้ทั้งเท้า เข้า ศอก ศีรษะ ต่อมาอาจมีผู้เล่นเพิ่มเป็น 2 คน มีการโยนให้ผู้ยืนอยู่ตรงข้ามเตะโต้กันเป็นเวลานานๆ โดยทั่วไปแล้วผู้เตะมักจะเตะลูกที่ตบถนัด เช่น ลูกแป ลูกหลังเท้า ลูกโหม่ง เป็นต้น การเล่นตะกร้อวงเล็กนั้นจะเล่นในบริเวณที่แคบๆ เช่น บนโต๊ะหรือสนามซึ่งเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 - 3 เมตร

2. ตะกร้อวงใหญ่

ลักษณะและรูปแบบการเล่นเหมือนกับการเล่นตะกร้อวงเล็ก ต่างกันตรงที่สถานที่เล่นและจำนวนผู้เล่น กล่าวคือตะกร้อวงใหญ่จะเล่นในสนามเรียบมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 8 - 14 เมตร ซึ่งอยู่กับผู้เล่นว่าจะมีจำนวนเท่าใดโดยปกติแล้วจะมีผู้เล่นตั้งแต่ 5 - 8 คน ท่าทางการเล่นนั้นก็มีลักษณะเช่นเดียวกับการเล่นตะกร้อวงเล็ก แต่ตะกร้อวงใหญ่ต้องออกแรงเตะลูกหรือส่งลูก

มากกว่า มิฉะนั้นตะกร้อจะไม่ถึงผู้รับ ผู้เล่นต้องระมัดระวังจังหวะการเล่นท่าทางต่าง ๆ ตลอดจนน้ำหนักหรือแรงเหวี่ยงให้เหมาะสม

3. ตะกร้อเตะตน

ตะกร้อเตะตนหรือตะกร้อวงเตะตนมักนิยมเล่นแข่งขันกันเป็นทีมโดยใช้เวลา 30 นาทีเตะทั้งหมด 9 โยน

4. ตะกร้อพลิกแพลง

ตะกร้อพลิกแพลงหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “การติดตะกร้อ” การเล่นตะกร้อแบบนี้ผู้เล่นต้องมีความชำนาญเป็นอย่างดี เพราะลูกที่ผู้เตะจะเตะแต่ละท่าดัดแปลงมาจากท่าธรรมดา การเล่นตะกร้อพลิกแพลงนี้ส่วนมากไม่ทำการแข่งขันเป็นเพียงเล่นกัน เพื่ออวดลวดลายในการเตะเพื่อดูกันแปลกๆ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินกันเท่านั้น วิธีเล่นก็ตั้งวงเหมือนตะกร้อวงแต่ไม่ต้องขีดเส้นเหมือนตะกร้อวงผู้เล่นจะมีตั้งแต่ 2 – 8 คน แต่ละคนก็จะเตะหรือใช้กระบวนท่าส่งลูกไปยังคู่ ซึ่งคู่ใดก็จะแสดงท่าพลิกแพลงต่าง ๆ ใน ลักษณะที่เรียกกันว่า “ติดตะกร้อ” สักระยะเวลาหนึ่งแล้วก็จะส่งกลับไปยังผู้เล่นอื่นบ้าง ซึ่งผู้เล่นร่วมวงคนอื่นก็จะแสดงท่าพลิกแพลงที่แตกต่างกันออกไปอีก เช่น รับลูกตะกร้อที่ส่งมาด้วยหลังเท้าแล้วเตะลูกไม่ให้ตก จากนั้นก็เตะส่งลูกขึ้นไปติดค้ำกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ข้อพับ ขาหนีบ ซอกคอ ต้นคอ หน้าขาหรือสงบนิ่งอยู่บนหลังเท้าและเมื่อได้จังหวะอีกก็เตะลูกใหม่ไปติดค้ำอยู่ตามร่างกายส่วนอื่น ๆ ได้อีกผู้เล่นที่ชำนาญจะติดตะกร้อได้ตั้งแต่หนึ่งลูกไปจนถึง 17 ลูก

5. ตะกร้อชิงธง

ตะกร้อชิงธงหรือตะกร้อเตะช่วงชัยเป็นการแข่งขันตะกร้ออีกวิธีหนึ่ง คล้ายการแข่งขันวิ่งวัวหรือวิ่งเร็วโดยขีดเส้นด้วยปูนขาวลงบนพื้น ทำเป็นช่องทางกว้างประมาณ 3 เมตร ยาวประมาณ 50 เมตร เมื่อผู้เข้าแข่งขันยืนประจำที่เส้นเริ่มต้นจากนั้นเมื่อได้ยินสัญญาณให้เลี้ยงตะกร้อด้วยอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายยกเว้นมือโดยพยายามพาลูกตะกร้อไปยังปลายทาง ซึ่งเป็นเส้นชัยที่มีธงปักไว้เป็นเครื่องหมายถ้าผู้เล่นคนใดสามารถเลี้ยงตะกร้อโดยไม่ออกนอกกลุ่ม และไม่ตกพื้นจนกระทั่งถึงเส้นชัยก่อนจะเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

6. ตะกร้อลอดห่วง

ตะกร้อลอดห่วง มักเรียกกันหลายชื่อ เช่น ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อห่วงชัย หลวงมงคลแมน (สังข์ บุรณะศิริ) เป็นผู้ริเริ่มคิดขึ้นราวช่วง พ.ศ. 2470 – 2475 เริ่มมีการแข่งขันครั้งแรกราว พ.ศ. 2476 ตะกร้อลอดห่วงมีผู้เล่น 7 คน สำรอง 3 คน สนามสำหรับสำหรับแข่งเป็นพื้นราบอยู่ในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ ในขณะที่เล่นจะเปลี่ยนตัวผู้เล่นไม่ได้จะเปลี่ยนได้ในคราวแข่งขัน คราวต่อไปมีลวดสปริงชิงไว้ระหว่างเสาทั้งสองต้นซึ่งห่างกันประมาณ 20 เมตร ลวดสปริงที่ชิงนั้นสูงจากพื้น 8 เมตร มีรอกสำหรับแขวนห่วง 1 ตัวอยู่ที่กลางลวดสปริงห่วงชัยประกอบด้วยวงกลม 3 ห่วง ขนาดเท่ากัน

จะทำด้วยโลหะ หวาย หรือไม้ก็ได้ ขอบล่างของห่วงต้องได้ระดับสูงจากพื้นสนาม 5.75 เมตร เวลาลูกตะกร้อเข้าห่วงให้หย่อนลงมาเพื่อเก็บลูกตะกร้อจากถุงห่วงและโยนขึ้นเล่นใหม่มีผู้ชกกรอก 1 คนใช้เวลาในการแข่งขันครั้งละ 50 นาที ไม่มีพักผู้เล่นทั้ง 7 คน ยืนเป็นวงห่างกันพอสมควรการเตะลูกตะกร้อเข้าห่วงทำได้ทุกคนจะเตะลูกตะกร้อท่าใดก็ได้ มีคะแนนให้ทุกท่าและทุกลูกที่เข้าห่วงโดยให้คะแนนตามความยากง่ายของแต่ละท่า คณะตะกร้อชุดใดได้คะแนนมากในเวลาที่กำหนดเป็นฝ่ายชนะ รายละเอียดเกี่ยวกับกติกาการแข่งขันตะกร้อลอดห่วง ศึกษาได้จากสมาคมกีฬาไทยพระบรมราชูปถัมภ์และสมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย หรือที่สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยทุกแห่ง

7. ตะกร้อข้ามตาข่าย

การเล่นตะกร้อข้ามตาข่ายแบบไทย ซึ่งมีหลวงสำเร็จวรรณกิจ ขุนจรรยาวิจิตร นายผลผลาสินธุ์ และนายยิ้ม ศรีหงส์ เป็นคณะผู้ริเริ่มขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2472 โดยพยายามประยุกต์การเล่นตะกร้อกับแบดมินตันเข้าด้วยกันและเรียกกีฬาใหม่นี้ว่า “ตะกร้อข้ามตาข่าย” โดยมีการนับคะแนนแบบแบดมินตัน จนถึง พ.ศ. 2475 สมาคมกีฬาสยามซึ่งเป็นชื่อสมาคมในสมัยนั้นได้เปลี่ยนชื่อเป็นสมาคมกีฬาไทย ได้ขอให้หลวงคุณวิชาสนอง ร่างกติกาตะกร้อข้ามตาข่ายขึ้น และเมื่อพ.ศ. 2476 จึงจัดให้มีการแข่งขันตะกร้อข้ามตาข่ายระหว่างประชาชนขึ้นเป็นครั้งแรก ในงานฉลองรัฐธรรมนูญประจำปี พ.ศ. 2476 ปรากฏว่าต่อมามีผู้นิยมเล่นกันมากและแพร่หลายกันมากขึ้นตามลำดับ จนถึง พ.ศ. 2479 กรมพลศึกษาจึงจัดให้มีการแข่งขันตะกร้อข้ามตาข่ายระหว่างนักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก

8. เซปักตะกร้อ

เซปักตะกร้อหรือตะกร้อข้ามตาข่ายแบบสากล เป็นกีฬาที่ได้พัฒนามาจนเป็นที่แพร่หลายที่รู้จักเกือบทั่วโลก ประเทศมาเลเซียเป็นผู้คิดค้นกติกาการเล่น ซึ่งลักษณะการเล่นเซปักตะกร้อคล้ายกับการเล่นตะกร้อข้ามตาข่ายของไทย แต่แตกต่างกันตรงรูปแบบสนาม รูปแบบการเล่นลูก การนับคะแนน และกติกาการเล่น ในปี พ.ศ. 2508 ในช่วงฤดูการแข่งขันกีฬาไทยซึ่งมีการแข่งขันว่าว กระบี่กระบอง และตะกร้อโดยสมาคมกีฬาไทย ณ ท้องสนามหลวงราวเดือนมีนาคมและเมษายน (ตะกร้อไทย, 2560 : ออนไลน์)

(4) องค์ประกอบของทักษะกีฬาตะกร้อ

องค์ประกอบของทักษะกีฬาตะกร้อ ที่ใช้ในการเล่นเพื่อความสนุกสนานผ่อนคลายซึ่งเป็นที่กิจกรรมยามว่าง ส่วนมากประกอบไปด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้

1. ลูกข้างเท้าด้านใน เป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญที่สุดเนื่องจากเป็นการเล่นที่มีประโยชน์และใช้ในระหว่างเกมการเล่น ซึ่งเป็นการเล่นที่ผิดพลาดน้อยที่สุด ลดปัญหาในการรับ นิยมใช้ในการรับ การเสิร์ฟ การตั้งลูกหรือชงลูก หากฝึกจนเกิดความชำนาญจะสามารถเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ลูกหลังเท้า เป็นทักษะที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ควรฝึกให้เกิดความชำนาญ เพื่อใช้ในการรับลูกหยอดหรือลูกสั้นหรือลูกในลักษณะต่ำ ใช้ในการรุกโดยการกระโดดพาดหรือเตะลูกกลางอากาศ และใช้ในการเสิร์ฟ

3. ลูกศรยะ เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญซึ่งใช้ได้ง่ายในเกมรุกเพราะสามารถกำหนดจุดตกของลูกตะกร้อได้ เป็นทักษะที่นิยมใช้ตั้งลูกตะกร้อรองจากการใช้ข้างเท้าด้านใน

4. ลูกเข้า เป็นทักษะที่ใช้ในการรับเมื่อลูกตะกร้อพุ่งเข้าหาตัวในระดับปานกลาง ซึ่งไม่สามารถถอยรับได้ทัน

5. ลูกข้างเท้าด้านนอก เป็นทักษะที่มีโอกาสใช้น้อยมากในการเล่นตะกร้อ จะใช้รับลูกที่อยู่ห่างตัวค่อนข้างหลัง นิยมใช้ในตะกร้อวง

6. ลูกไหลและลูกพักอก เป็นทักษะที่ไม่นิยมใช้แต่ไม่ผิดกติกา (สุพจน์ ปรานี, 2539)

สรุปได้ว่า การเล่นกีฬาตะกร้อนั้นมีทักษะพื้นฐานหลาย ๆ ด้านเป็นองค์ประกอบ ตะกร้อสามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเล่นตะกร้อได้ ยกเว้นการใช้แขนดังนั้นผู้ที่เล่นตะกร้อได้ดีจะต้องมีการฝึกฝนทักษะพื้นฐานให้เกิดความชำนาญพอสมควร เพราะเมื่อเวลาเล่นจะได้เกิดความสุขสนาน ทำหาย ไม่ติดขัดในขณะที่เล่นด้วยเหตุที่มีทักษะพื้นฐานน้อยเกินไป จนทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเล่นตะกร้อ ซึ่งทักษะพื้นฐานที่กล่าวมานั้นสามารถนำไปใช้ในการเล่นตะกร้อประเภทต่าง ๆ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นได้

(5) ประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อ

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่นิยมเล่นมากมาย มีความสนุกสนาน ทำหายในการเล่น มีทักษะพื้นฐานที่ต้องใช้ความอดทนในการฝึก ซึ่งมีประโยชน์มากมาย ดังนี้

1. เป็นกีฬาที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางด้านร่างกาย และจิตใจ
2. เป็นกีฬาที่ประหยัดค่าใช้จ่าย เล่นง่าย กติกา และระเบียบ การแข่งขันไม่เคร่งครัด
3. เป็นกีฬาที่ไม่จำกัดเวลา และสถานที่
4. เป็นกีฬาที่กระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวในการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว ว่องไว เสริมสร้างบุคลิกภาพ
5. เป็นกีฬาที่เสริมสร้างอารมณ์ ความคิด จิตใจให้มีความสุข รอบคอบ เยือกเย็น
6. เป็นกีฬาที่ช่วยให้ระบบประสาททำงานประสานกับระบบอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. เป็นกีฬาที่เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะและสังคม รวมทั้งเป็นสื่อกลางในการเข้าสังคม และพัฒนาชุมชนทางด้านสุขภาพและพลานามัย
8. เป็นกีฬาที่ใช้เป็นแนวทาง หรือทักษะพื้นฐานอันนำไปสู่การเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ ได้ เช่น ฟุตบอล

9. เป็นกีฬาที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการอนุรักษ์และเผยแพร่ ศิลปวัฒนธรรมประจำชาติ ที่ดิงามให้คงไว้

10. เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความสามารถด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งทักษะที่สูงมากสำหรับผู้ที่ต้องการความเป็นเลิศทางด้านกีฬาตะกร้อ ถ้าผู้เล่นมีความตั้งใจใช้ความเพียรพยายามที่อย่างต่อเนื่องก็สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ สร้างชื่อเสียงเกียรติประวัติให้กับตนเอง สังคม และประเทศชาติได้ (รังสฤษฎ์ บุญชลอ, 2560 : ออนไลน์)

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานและประโยชน์ต่อผู้เล่นเป็นอย่างมากและอาจจะมากกว่ากีฬาอื่น อีกทั้งไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นลงทุนน้อยและประหยัดกว่ากีฬาชนิดอื่น ผู้เล่นสามารถร่วมวงหรือผลัดกันเล่นได้หลาย ๆ ชุดและหลาย ๆ สิบคนลูกตะกร้อมีความทนทาน สนามไม่จำเป็นต้องราบเรียบหรือกว้างมากนัก ไม่เลือกเวลาเล่นจะเล่นในฤดูใดก็ได้ทั้งนี้ไม่มีอุบัติเหตุร้ายแรงจากการปะทะ หากแบ่งประโยชน์ของกีฬาตะกร้อเป็นด้านๆ สามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนมากขึ้น
- 1.2 ทำให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีขึ้น
- 1.3 ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- 1.4 ช่วยฝึกความสัมพันธ์การทำงานประสานกันของร่างกายและส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
- 1.5 ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

2. ประโยชน์ทางด้านอารมณ์

- 2.1 ทำให้อารมณ์แจ่มใสสดชื่น
- 2.2 เป็นการฝึกควบคุมอารมณ์ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน
- 2.3 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์
- 2.4 ช่วยฝึกฝนให้มีอารมณ์มั่นคง รู้จักอดทน อดกลั้น

3. ประโยชน์ทางด้านสังคม

- 3.1 เป็นการได้พบปะสังสรรค์กัน
- 3.2 ช่วยให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- 3.3 ฝึกฝนให้รู้จักเสียสละ สามัคคี เห็นแก่หมู่คณะ
- 3.4 ใ้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

4. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ

- 4.1 เป็นกิจกรรมนันทนาการหรือการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควร
- 4.2 ส่งเสริมให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและให้มีไหวพริบดี
- 4.3 ทำให้เกิดความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง

4.4 ช่วยฝึกให้มีน้ำใจนักกีฬา

การเล่นกีฬาตะกร้อจึงมีประโยชน์ต่อผู้เล่นมากมาย ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่ากีฬาตะกร้อทำให้ผู้ที่เล่นเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ มีพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นการรักษาศิลปวัฒนธรรมไทย ก่อให้เกิดความสามัคคี ไหวพริบและการตัดสินใจได้ดี

จะเห็นได้ว่าการเล่นตะกร้อจะส่งเสริมพัฒนาการในหลาย ๆ ด้าน รวมไปถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์โดยมีองค์ประกอบคือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรู้จักตนเอง และความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีความสอดคล้องกับประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อจากที่กล่าวมาข้างต้น เพราะตะกร้อเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความมานะพยายาม ความอดทน ความกล้าหาญในการฝึกทักษะ จึงจะสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาประเภททีมที่สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เล่นในทีมของตนเองและทีมคู่แข่ง มีความสนุกสนานในขณะที่การเล่นกีฬาตะกร้อเกิดเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้กับนักเรียน กีฬาตะกร้อจึงเป็นกีฬาที่ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี

4.4 กีฬาวอลเลย์บอล

(1) ประวัติของกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลเกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ.1895 โดยนายวิลเลียม จี มอร์แกน (Willam G. Morgan) ชาวอเมริกาซึ่งเป็นผู้อำนวยการฝ่ายพลศึกษาแห่งสมาคม Y.M.C.A (The Young Man' Christian Association) ตั้งอยู่ที่เมืองโฮล์โยค (Holyoke) รัฐแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts) ซึ่งนายมอร์แกนให้ชื่อว่า “มินโทเนตต์” (Mintonette) สาเหตุที่นายมอร์แกนคิดเกมนี้นั้นขึ้นด้วยเหตุผล 3 ประการดังนี้

1. เขาได้ตระหนักถึงความจำเป็นของกีฬาในร่ม ที่ใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการของนักธุรกิจที่มีอายุมากแทนกีฬาบาสเกตบอลที่ได้รับการนิยมแพร่หลาย แต่ไม่เหมาะสมกับผู้ที่มีอายุมาก
2. เพื่อใช้เป็นกีฬาที่สามารถใช้เล่นในโรงยิมเนเซียมขนาดเล็กในฤดูหนาวได้
3. เพื่อให้ผู้ใหญ่ได้มีโอกาสเล่นกีฬาร่วมกัน

แนวคิดในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลเกิดจากการดัดแปลงวิธีการเล่นของกีฬาบาสเกตบอล เทนนิส และแฮนด์บอลเข้าด้วยกัน เขาจึงทดลองด้วยการใช้ตาข่ายเทนนิสมาซึ่งแบ่งเส้นกลางสนามบาสเกตบอลออกเป็น 2 แคน ให้ความสูงของตาข่ายพ้นจากพื้น 6 ฟุต 6 นิ้ว ส่วนลูกบอลนั้นใช้ยางในลูกบาสเกตบอลสุบลมให้แน่น ซึ่งมีน้ำหนักน้อยและสามารถตีหรือเคาะลูกด้วยมือเปล่าข้ามตาข่ายโดยปราศจากอันตราย ทักษะเบื้องต้นคือใช้การเล่นของเทนนิสและแฮนด์บอลรวมกัน แต่เนื่องจากยางในของลูกบาสเกตบอลเบาเกินไป ทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ช้าและทิศทางที่เคลื่อนไปไม่แน่นอน เขาจึงให้

บริษัท Ant G. Spalding and Brother Company ผลิตลูกบอลที่หุ้มด้วยหนังและบุด้วยยางมีเส้นรอบวง 25-27 นิ้ว มีน้ำหนัก 8-12 ออนซ์ หลังจากทดลองเล่นแล้ว เขาจึงชื่อเกมการเล่นนี้ว่า “มินโทเนตต์” (Mintonette)

การเล่นเริ่มโดยผู้เล่นคนหนึ่งส่งลูกด้วยมือจากแดนหนึ่งไปยังอีกแดนหนึ่ง และผู้เล่นแดนตรงข้ามตอบโต้โดยตบลูกด้วยมือกลับมา การเล่นจะดำเนินไปเรื่อย ๆ จนกว่าลูกจะตกถึงพื้นจึงจะมีการได้คะแนนหรือเปลี่ยนส่ง

ค.ศ. 1896 ได้มีการประชุมสัมมนาผู้นำทางพลศึกษาที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Spring-field College) นายวิลเลียม จี มอร์แกน ได้สาธิตวิธีการเล่นต่อหน้าที่ประชุมหลังจากที่ประชุมได้ชมการสาธิต ศาสตราจารย์ อัลเฟรด ที เฮลสเตด (Alfred T. Helstead) ได้เสนอแนะให้นายวิลเลียม จี มอร์แกน เปลี่ยนชื่อจากมินโทเนตต์ (Mintonette) เป็น “วอลเลย์บอล” (Volleyball) โดยให้ความเห็นว่าเป็นวิธีการเล่นโต้ลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่ายไปมาในอากาศ โดยผู้เล่นพยายามไม่ให้ลูกบอลตกพื้น

ค.ศ. 1897 ได้มีกติกา วอลเลย์บอลขึ้นอย่างเป็นทางการและได้จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นคู่มือเจ้าหน้าที่มีชื่อเรียกว่า “Handbook of the Athletic League of the Y.M.C.A of North America” จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นการเริ่มต้นของกีฬาวอลเลย์บอลอย่างแท้จริง

ค.ศ. 1928 ดร.จอร์จ เจ ฟิชเชอร์ (Dr. George J. Fisher) ได้มีการจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลแห่งชาติอเมริกาหรือ USVBA (The United state Volleyball Association) ได้ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงกติกาการเล่นวอลเลย์บอล เพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในระดับชาติ และได้เผยแพร่กีฬาวอลเลย์บอลจนได้รับสมญานามว่า “บิดาแห่งกีฬาวอลเลย์บอล”

ค.ศ. 1949 กีฬาวอลเลย์บอลได้มีการแข่งขันระดับโลกครั้งแรก คือ The World Championship Meets 1 ที่เมืองปราก สาธารณรัฐเช็ก

ค.ศ. 1958 กีฬาวอลเลย์บอลได้มีการแข่งขันในกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 3 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

ค.ศ. 1959 กีฬาวอลเลย์บอลได้มีการแข่งขันในกีฬาแหลมทองครั้งที่ 1 ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

ค.ศ. 1961 กีฬาวอลเลย์บอลได้มีการแข่งขันในมหาวิทยาลัยโลกครั้งที่ 1 ณ เมืองตูริน ประเทศอิตาลี

ค.ศ. 1964 วอลเลย์บอลได้มีการบรรจุเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์เป็นครั้งแรก ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

ค.ศ. 1965 กีฬาวอลเลย์บอลได้มีการแข่งขันวอลเลย์บอลเวิลด์คัพ (World Cup) ครั้งที่ 1 ณ กรุงวอร์ซอ ประเทศโปแลนด์ (วอลเลย์บอล, 2560 : ออนไลน์)

กีฬาโอลิมปิกในประเทศไทย วอลเลย์บอลได้แพร่หลายเข้ามาในไทย ตั้งแต่เมื่อใดไม่มีหลักฐานยืนยันแน่ชัด เพียงแต่ทราบกันว่าในระยะแรก ๆ เป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ชาวจีนและชาวญวนมาก จนกระทั่งมีการแข่งขันระหว่างคณะ ชุมชน สโมสร และสมาคมขึ้น บางครั้งติดต่อแข่งขันกันไป ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และมีการแข่งขันชิงถ้วยทองคำทางภาคใต้

พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์กติกาโอลิมปิกขึ้น โดยอาจารย์พคุณ พงษ์สุวรรณ เป็นผู้แปลและท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในกีฬาโอลิมปิกเป็นอย่างยิ่ง จึงได้รับเชิญเป็นผู้บรรยายเกี่ยวกับเทคนิควิธีการเล่น ตลอดจนกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล แก่บรรดาครูพลศึกษาทั่วประเทศ ในโอกาสที่กระทรวงศึกษาได้เปิดอบรมขึ้น ในปีนี้เองกรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปีขึ้น และบรรจุกีฬาโอลิมปิกเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก พร้อมทั้งในหลักสูตรของโรงเรียนพลศึกษากลางได้กำหนดวิชาบังคับให้นักเรียนหญิงเรียนวิชาโอลิมปิกและเนตบอล สมัยนั้น มี น.อ.หลวงศุภชลาศัย ร.น. ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมพลศึกษา

พ.ศ. 2500 ได้มีการจัดตั้ง “สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย” (Amature Volleyball Association of Thailand) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนและเผยแพร่กีฬาโอลิมปิกให้เจริญรุดหน้า และดำเนินการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลในระบบ 6 คน มีหน่วยราชการอื่น ๆ จัดการแข่งขันประจำปี เช่น กรมพลศึกษา กรมการคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัย เทศบาลนครกรุงเทพมหานคร สภากีฬาทหาร ตลอดจนการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ได้มีการจัดแข่งขันทั้งประเภททีมชายและทีมหญิงประจำปีทุกปี (สกายสปอร์ตทีม, 2559)

(2) วิวัฒนาการของกีฬาโอลิมปิก

กีฬาโอลิมปิกเกิดจากการคิดค้นกิจกรรมนันทนาการของนายวิลเลียม จี มอร์แกน ชาวอเมริกา เพื่อให้บุตรที่อายุมากได้มีกิจกรรมผ่อนคลาย มีโอกาสได้ทำกิจกรรมร่วมกันได้ในสถานที่ที่ไม่กว้างมากนัก ในช่วงแรกใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลมาสูบลมและนำไปตีโต้ข้ามตาข่าย เเทนเน็ตที่ชิงแบ่งเส้นกลางสนามบาสเกตบอลสูงถึง 6 ฟุต 6 นิ้ว โดยแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม หลังจากนั้น นายวิลเลียม จี มอร์แกน ได้ให้บริษัท Ant G. Spalding and Brother Company ผลิตลูกบอลที่หุ้มด้วยหนังและบุด้วยยางมีเส้นรอบวง 25-27 นิ้ว มีน้ำหนัก 8-12 ออนซ์ แล้วเรียกเกมการเล่นนี้ว่า “มินโทเนตต์” (Mintonette) ต่อมาก็ได้เปลี่ยนชื่อเป็น “วอลเลย์บอล” และมีการเล่นต่อๆ กันมาจนแพร่หลายกลายเป็นที่นิยมตลอดมา (สกายสปอร์ตทีม, 2559)

(3) องค์ประกอบของทักษะกีฬาโอลิมปิก

ทักษะกีฬาโอลิมปิกที่ใช้ในการเล่นเพื่อความสนุกสนานผ่อนคลาย ซึ่งเป็นกิจกรรมยามว่างส่วนมากประกอบไปด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้

1. การยืนเตรียมพร้อมจะเล่นลูกบอล หรือการทรงตัวที่ตินนอกจากจะเป็นการเรียกสมาธิแล้วยังช่วยให้เคลื่อนไหวที่จะเล่นบอลได้อย่างสะดวก คล่องแคล่ว ว่องไว ไม่ว่าจะลูกบอลจะมาในลักษณะใด

2. การเคลื่อนที่พื้นฐาน (Basic Movement) การเคลื่อนที่ในกีฬาวอลเลย์บอลจะทำในระยะสั้น แต่ต้องทำด้วยความรวดเร็ว

3. การเล่นลูกมือบน (Set) หรือการแตะลูกบอลหรือการเซตเป็นวิธีการเล่นลูกที่ดีที่สุดและมีความแน่นอนที่สุด

4. การเล่นลูกมือล่าง (Underhand) หรือลูกอันเดอร์แฮนด์ เป็นวิธีการเล่นลูกโดยใช้แขนท่อนล่างของทั้งสองมือบังคับหรือส่งลูกไปยังตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเล่นทีมที่ดีสามารถรับลูกเสิร์ฟหรือลูกตบที่มาจากลักษณะลูกค่อนข้างแรงของฝ่ายตรงข้ามได้

5. การเสิร์ฟ (Service) เป็นการรุกวิธีหนึ่ง การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพจะสามารถข่มขู่คู่แข่งได้ ทำลายยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้าม ลดภาระการรับของฝ่ายตนเอง สร้างโอกาสให้ได้เปรียบในการโต้ตอบ

6. การตบ (Spiking) เป็นวิธีการที่รุนแรงของฝ่ายครอบครองลูกบอล ลูกตบที่ประสบความสำเร็จต้องมาจากจังหวะแรกและจังหวะสองที่สัมพันธ์กัน อนุภาพของลูกตบยังขึ้นอยู่กับความแรงความเร็วความคล่องตัวและท่าทางที่ใช้ในการตบลูกบอลของผู้เล่น

7. การสกัดกั้น (Blocking) เป็นการที่ฝ่ายรับสกัดกั้นทักษะการตบที่รุนแรงของฝ่ายรุก ขณะเดียวกันฝ่ายรับอาจจะเปลี่ยนเป็นการรุกได้ทันที (อุทัย สงวนพงศ์, 2543)

(4) ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลกีฬาอีกหนึ่งชนิดที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก มีการแข่งขันระดับชาติ และเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย จนกระทั่งถูกรวมเข้ากับหลักสูตรการเรียนการสอนชั้นมัธยมศึกษาในหลาย ๆ โรงเรียน วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้เล่นทีมตนเองและผู้เล่นทีมคู่แข่ง โดยผู้เล่นในทีมจะมีจุดมุ่งหมายเดียวกันใจกว้างและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยให้ผู้เล่นรู้จักการทำงานเป็นทีมรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ส่งผลให้เกิดทักษะทางสังคมที่ดีเกิดประโยชน์มากมายหลาย ๆ ด้านดังนี้

1. ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

1.1 ได้ออกกำลังกายอย่างมีระบบ มีกฎเกณฑ์ และกติกา

1.2 เป็นการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต เสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายทำให้ระบบร่างกายทำงานเป็นปกติดี

1.3 ฝึกให้ร่างกายมีความคล่องแคล่วว่องไว

1.4 เสริมสร้างประสบการณ์ให้แก่ชีวิตของตัวผู้เล่นเอง

2. ประโยชน์ทางด้านอารมณ์

2.1 ทำให้อารมณ์แจ่มใสสดชื่น

2.2 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์

2.3 ช่วยฝึกฝนให้มีอารมณ์มั่นคง รู้จักอดทน อดกลั้น

3. ประโยชน์ทางด้านสังคม

3.1 ทำให้ผู้เล่นมีเพื่อน หรือรู้จักคนอื่น ๆ มากขึ้น

3.2 เมื่อเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ย่อมจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

3.3 เมื่อมีการแข่งขันกีฬาเกิดขึ้น จะก่อให้เกิดการสร้างงานและการกระจายรายได้ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทั้งผู้เล่น และผู้ที่เกี่ยวข้องที่ได้รับประโยชน์จากกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อพลเมืองและส่งผลถึงประเทศชาติต่อไป

3.4 เมื่อมีการแข่งขันกีฬาระดับประเทศ จนถึงระดับนานาชาติย่อมเป็นการเชื่อมสัมพันธไมตรีระหว่างจังหวัดจนถึงระหว่างประเทศ

3.5 ผู้เล่นที่ประสบความสำเร็จย่อมนำชื่อเสียงมาสู่ตนเอง หรือต่อประเทศชาติได้

4. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ

4.1 ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ลดความเครียด

4.2 เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

4.3 ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้เล่น

4.4 ฝึกให้มีระเบียบ มีวินัย มีเหตุผล รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตาม และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน

4.5 ฝึกจิตใจให้มีสมาธิ สร้างความมั่นคง แข็งแรงทางจิตใจ ฝึกให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักการแพ้ การชนะ และการอภัย

4.6 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีกฎกติกา ผู้เล่นต้องเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น ดังนั้นการเล่นวอลเลย์บอลย่อมช่วยสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม มีความอดทนอดกลั้น รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

4.7 วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีมจึงช่วยให้เกิดความรักใคร่ สามัคคีในหมู่คณะ (ศศิธร สงวนศิลป์, 2560 : ออนไลน์)

จะเห็นได้ว่าการเล่นวอลเลย์บอลจะส่งเสริมพัฒนาการในหลาย ๆ ด้าน รวมไปถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์โดยมีองค์ประกอบคือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการรู้จักตนเอง และความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีความสอดคล้องกับประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลจากที่กล่าวมาข้างต้น เพราะวอลเลย์บอลเป็นกีฬายอดนิยมในปัจจุบัน ทำให้นักเรียนมีความสนใจในการเล่น ประหยัดค่าใช้จ่ายไม่ต้องลงทุนซื้ออุปกรณ์ที่มีราคาสูงมาเล่น เพียงแค่มีกวอลเลย์บอลก็สามารถเล่นได้ เนื่องจากกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีมจึงช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในทีมของตนเอง มีการแบ่งหน้าที่ในการรับผิดชอบ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกทำงานเป็นทีม เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย เกิดเป็นกิจกรรมที่

เสริมสร้างความสุขให้กับนักเรียน อาจกล่าวได้ว่าเป็นกีฬาที่ส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี

ตารางที่ 1 แสดงการวิเคราะห์ความเหมือนและความแตกต่างขององค์ประกอบการเล่นกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล

ลักษณะกิจกรรม	ความเหมือน	ความแตกต่าง	
		ตะกร้อ	วอลเลย์บอล
1. รูปแบบในการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นลูกบนอากาศ - เล่นลูกบนอากาศ - มีผู้เล่นเกิน 2 ทีม - มีการเสิร์ฟลูก ตั้งลูกและตบลูก - มีตำแหน่งการเล่นที่ชัดเจนทำงานกันเป็นทีม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เล่นในสนาม 2 ทีม ทีมละ 3 คน ผู้เล่นสามารถเล่นลูกได้ 3 จังหวะต่อเนื่องโดยไม่ต้องให้ผู้เล่นในทีมเดียวกันเล่นเลยก็ได้ - การเสิร์ฟผู้เล่นคนใดก็ได้ที่อยู่ในสนามสามารถทำการเสิร์ฟได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เล่นในสนาม 2 ทีม ทีมละ 6 คน ผู้เล่นต้องเล่นลูกคนละ 1 จังหวะสลับกันเท่านั้น - การเสิร์ฟจะมีการเปลี่ยนเสิร์ฟโดยการเวียนตามเข็มนาฬิกา
2. กติกาในการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> - เล่นลูกข้ามตาข่าย - เล่นลูกบนอากาศ - นับคะแนนแบบ Rally Point - แบ่งเขตแดนในการเล่นอย่างชัดเจน - ลูกตกลงสู่พื้นในแดนของทีมใด ทีมนั้นจะเป็นทีมที่เสียคะแนนทันที 	<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อลูกตะกร้อสัมผัสที่บริเวณแขนและมือจะเสียคะแนนทันที 	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ทุกส่วนของร่างกายสัมผัสหรือเล่นลูกได้

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะกิจกรรม	ความเหมือน	ความแตกต่าง	
		ตะกร้อ	วอลเลย์บอล
3. ทักษะในการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> - ระบบการเล่นที่เหมือนกัน (การรุก – การรับ) - การฝึกควบคุมลูก (การฝึกทักษะการเตะ ทักษะการเล่นลูกมือล่าง) 	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้เท้า ศีรษะ และเข่าในการเล่นเป็นส่วนใหญ่ - ทักษะการตัดสินใจอย่างรวดเร็วในการเล่น 	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้มือและแขนในการเล่นเป็นส่วนใหญ่ - ใช้ทักษะการประสานงานกันเป็นทีม
4. สมรรถภาพทางกายในการเล่น	<ul style="list-style-type: none"> - ความทนทานของกล้ามเนื้อ - ความคล่องแคล่วว่องไว - ความเร็ว - ความอ่อนตัว 	<ul style="list-style-type: none"> - ความเร็วแบบระเบิด - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 	<ul style="list-style-type: none"> - ด้านกำลัง (ความแข็งแรงแบบเร็ว) - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสูงสุด

จากตารางที่ 1 พบว่า องค์ประกอบของการเล่นกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอลมีความเหมือนกันและแตกต่างกันอย่างชัดเจนในหลาย ๆ องค์ประกอบ เช่น รูปแบบการเล่น กติกา ทักษะ และสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจ เมื่อนำกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอลมาเป็นสื่อกลางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

สรุปองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman จะมีความสอดคล้องกับประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อ ซึ่งเป็นกีฬาไทยและกีฬาวอลเลย์บอลซึ่งเป็นกีฬาสากลตามตารางวิเคราะห์ ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman กับประโยชน์ของกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล

องค์ประกอบ ความฉลาด ทางอารมณ์	การพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ตาม แนวคิดของ Goleman	ประโยชน์ของเล่น กีฬาตะกร้อ	ประโยชน์ของการ เล่นวอลเลย์บอล
1. ความดี	1. การจัดการกับอารมณ์ ของตนเอง 2. การรู้จักและเข้าใจ อารมณ์ของบุคคลอื่น	1. มีความสุขุม รอบคอบ เยือกเย็น 2. มีความประพฤติ เรียบร้อย ซื่อตรง มี ศีลธรรม 3. มีความอดทน 4. มีความพยายาม	1. มีจิตใจเยือกเย็น สุขุม รอบคอบ 2. อารมณ์มั่นคง 3. มีสมาธิ 4. รู้จักช่วยเหลือซึ่ง กันและกัน 5. มีความพยายาม
2. ความเก่ง	1. การรู้จักอารมณ์ของ ตนเอง 2. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 3. การรักษาความสัมพันธ์ ที่ดีต่อกัน	1. การตัดสินใจรวดเร็ว แน่นอน 2. ปฏิภาณไหวพริบดี 3. มีความสามัคคี 4. ปรับตัวเข้ากับสังคม ได้ดี ไม่ประหม่า 5. มีบุคลิกภาพที่ดี 6. มีเคารพกฎกติกาของ สังคม 7. มีความเสียสละ	1. การตัดสินใจและ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า ดี 2. มีไหวพริบดี 3. มีสัมพันธ์ไมตรีที่ดี 4. มีน้ำใจนักกีฬา 5. มีความเชื่อมั่นใน ตนเอง 6. มีเคารพกฎกติกา ของสังคม 7. มีความเสียสละ
3. ความสุข	1. การรู้จักอารมณ์ของ ตนเอง 2. การจัดการกับอารมณ์ ของตนเอง	1. ผ่อนคลายอารมณ์ มี ความเพลิดเพลิน 2. มีระบบประสาทที่ดี	1. ผ่อนคลายอารมณ์ มีความสุขสนุกสนาน 2. มีสมรรถภาพทาง กายที่ดี

ตารางที่ 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ ความฉลาด ทางอารมณ์	การพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ตาม แนวคิดของ Goleman	ประโยชน์ของเล่น กีฬาตะกร้อ	ประโยชน์ของการ เล่นวอลเลย์บอล
	3. การสร้างแรงจูงใจให้ ตนเอง 4. การรู้จักและเข้าใจ อารมณ์ของบุคคลอื่น 5. การรักษาความสัมพันธ์ ที่ดีต่อกัน	3. มีสุขภาพพลานามัย แข็งแรง	3. ระบบต่าง ๆ ใน ร่างกายดี

จากตารางที่ 2 พบว่า องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Goleman กับประโยชน์ของกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล จะเห็นได้ว่า แต่ละองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์มีความสอดคล้องกัน เมื่อนำมาวิเคราะห์สร้างโปรแกรมฝึกจะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านได้ ทั้งในด้านความดี ความเก่ง และความสุภาพ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 วิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

พิรวุฒน์ ชลเจริญ (2557) ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียน กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้

คณิน ประยูรเกียรติ (2554) ศึกษาเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมนใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที โดยมีการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธิดา พลขำนิ (2546) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชิโรวิทย์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 186 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อดุลย์ ปัญญา (2546) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมืองลำปาง จำนวน 355 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมืองลำปาง มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติและไม่แตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดาและภูมิลำเนา

ดรุณี ผ่องสุวรรณ (2554) ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางสมองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดแพร่ จำนวน 376 คน โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ 5 ด้าน และแบบทดสอบความสามารถทางสมองทั้ง 6 ด้าน ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์โดยภาพรวมทุกด้านของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความสามารถทางสมองโดยรวมทุกด้านของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอยู่ในระดับต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางสมองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกค่า

อัมเรศ เนตาสีธิ (2545) ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนเมโทรเทคโนโลยี เชียงใหม่ จำนวน 94 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยให้นักศึกษาประเมินระดับความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนที่เบี่ยงเบนมาตรฐานและหาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทาง

อารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง และความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีและด้านสุข ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา

ชนมน สุขวงศ์ (2543) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงดูคือการเลี้ยงดูแบบให้ความรัก แบบหลงโทษ แบบคาดหวังเอาเปรียบเด็กแบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป แบบยอมบุตร และแบบปล่อยปละละเลยกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสกลนคร จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การเลี้ยงดูแบบให้ความรักมีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) การเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาเปรียบเด็กมีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) การเลี้ยงดูแบบหลงโทษ แบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป แบบยอมบุตรและแบบปล่อยปละละเลยไม่มีความสัมพันธ์กับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมเน้นพัฒนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมเน้นพัฒนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมเน้นพัฒนาการการละครและค่ายพักแรม และกลุ่มที่ 2 ใช้โปรแกรมเน้นพัฒนาการการกีฬาและเล่นเกม มีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยทางเชาว์อารมณ์ไม่ต่างกันภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Laura L.T. (1998) ศึกษาเรื่องการพัฒนาเชาว์อารมณ์รายบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้โปรแกรมเชาว์ปัญญาเป็นรายบุคคลและพัฒนาหลักเหตุผลของกลุ่มทดลอง ผลการวิจัยพบว่า พัฒนาการความสามารถทางเชาว์อารมณ์เป็นรายบุคคลเมื่อเปรียบกับกลุ่มกระทำแล้วนั้นให้ผลดีที่น้อยกว่า

Treppa and Frik (อ้างถึงใน พีรวัฒน์ ชลเจริญ, 2557) ศึกษาเรื่องผลของกลุ่มมารินที่มีต่อความเข้าใจตนเอง โดยแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเอง เข้าใจในความเป็นมนุษย์ มีความสามารถในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์และมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติ

5.2 วิจัยที่เกี่ยวข้องกับตะกร้อ

สุเมธ พรหมอินทร์ (2560) ศึกษาเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ แสดงให้เห็นว่านักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 23 ส่วนใหญ่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ควบคุมความต้องการของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ รู้จักการให้ การรับ และรู้จักให้อภัย สรุปได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาขึ้นได้จากการเล่นกีฬาตะกร้อ

ศรารุณี โภคา (2556) ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถทำให้ทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้น 2) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาพร เกตุแก้ว (2542) ศึกษาเรื่อง รูปแบบการเล่นเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 13 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบรูปแบบและทักษะการเล่นเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 13 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชุดชายที่ทำการแข่งขันรอบรองชนะเลิศระหว่างวันที่ 6 - 40 ธันวาคม พ.ศ. 2541 ณ กรุงเทพมหานคร ประกอบไปด้วยทีมชาติไทย ทีมชาติมาเลเซีย ทีมชาติสิงคโปร์ และทีมชาติพม่า ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ทำการบันทึกภาพด้วยกล้องวิดีโอตลอดเวลาการแข่งขัน และนำเทปที่บันทึกได้มาเปิดผ่านเครื่องรับโทรทัศน์แล้วบันทึกรูปแบบการเล่นลงในใบบันทึกโดยหาความถี่และร้อยละของข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการเสิร์ฟข้างเท้าด้านในมากที่สุดและรองลงมาเป็นการเสิร์ฟด้วยหลังเท้า 2) รูปแบบการรับลูกเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านในเป็นรูปแบบการรับลูกเสิร์ฟมากที่สุด รองลงมาเป็นการรับลูกเสิร์ฟด้วยศีรษะ 3) รูปแบบการรุกด้วยตำแหน่งหน้าขวาบริเวณพื้นที่หน้าซ้ายของสนามเป็นแบบที่ใช้ในการรุกมากที่สุด และรองลงมาเป็นบริเวณพื้นที่กลางสนาม 4) รูปแบบการสกัดกั้นด้วยขา เป็นแบบที่ใช้มากที่สุดในการสกัดกั้นและรองลงมาเป็นการสกัดกั้นด้วยลำตัว 5) รูปแบบการรุกแบบเตะลึงกาหลัง เป็นแบบที่ใช้มากที่สุดในการเตะลูกตะกร้อ และรองลงมาเป็นการรุกแบบเตะสลับหลัง 6) การตั้งด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นแบบที่ใช้มากที่สุดในการตั้งและรองลงมาเป็นการตั้งด้วยศีรษะ 7) การเสิร์ฟตะกร้อไปยังตำแหน่งหลัง เป็น

ทิศทางที่ใช้มากที่สุด และรองลงมาคือการเสิร์ฟไปยังตำแหน่งหน้าซ้าย 8) การตั้งรับแบบบี เป็นแบบที่ใช้ในการตั้งรับลูกเสิร์ฟมากที่สุด และรองลงมาเป็นการตั้งรับแบบเอ

อุทัย สุขเสริม (2541) ศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบความสามารถทางกลไกและเกณฑ์มาตรฐานในกีฬาเซปักตะกร้อ สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร แบบทดสอบประกอบด้วย 4 รายการ ได้แก่ การยืนกระโดดขีดฝ่าผนัง การเคลื่อนที่แสดงท่าทางการเตะลูกตะกร้อ การส่งลูกตะกร้อกระทบฝ่าผนัง และการโยนลูกตะกร้อเข้าเป้าวงกลม นักเรียนชายจำนวน 30 คน โดยการทดสอบซ้ำระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ และหาค่าความเป็นปรนัย จากคะแนนผู้ประเมิน 2 ท่าน ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบทดสอบการยืนกระโดดขีดฝ่าผนัง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .88 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .99 และค่าความเป็นปรนัยเท่ากับ 1.00 2) การเคลื่อนที่แสดงท่าทางการเตะลูกตะกร้อ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .82 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .89 และค่าความเป็นปรนัย เท่ากับ .99 3) การส่งลูกตะกร้อกระทบฝ่าผนัง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .94 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .89 และค่าความเป็นปรนัยเท่ากับ 1.00 4) การโยนลูกตะกร้อเข้าเป้าวงกลม มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .58 ค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .87 ค่าความเป็นปรนัยเท่ากับ .98

เกียรติวัฒน์ วิชาญาณจณ์ (2535) ศึกษาเรื่องผลของการฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผ่านการเรียนวิชาตะกร้อมาแล้ว จำนวน 24 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะการเสิร์ฟอย่างเดียว 1.30 ชั่วโมง และกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการเสิร์ฟ 1 ชั่วโมง แล้วฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักอีก 30 นาที ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 – 17.30 น. ตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 มีการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า 1) การฝึกเสิร์ฟเซปักตะกร้อควบคู่ไปกับการฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักกับการฝึกเสิร์ฟเซปักตะกร้อเพียงอย่างเดียว ซึ่งให้ผลต่อความสามารถในการเสิร์ฟแตกต่างกัน 2) ความสามารถในการฝึกเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองหลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 , 5 , 6 และ 8 ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.3 วิจัยที่เกี่ยวข้องกับวอลเลย์บอล

เฉลียว สุวรรณแสง (2554) ศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอล โดยวิธีสอนของแสบาร์ตที่เน้นกระบวนการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้วิธีการสอนของแสบาร์ตที่เน้นกระบวนการแก้ปัญหา เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวอลเลย์บอล

และศึกษาความพึงพอใจต่อวิชาวอลเลย์บอลของนักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความรู้ความเข้าใจวิชาวอลเลย์บอล คะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีทักษะทางกีฬาวอลเลย์บอลทั้ง 3 ทักษะ คือ ทักษะการเซตลูก ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่าง คะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เรียนด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอล คะแนนเฉลี่ยหลังการเรียนอยู่ในระดับมาก (3.45)

อภิชาติ ผลภาค (2545) ศึกษาเรื่องความถี่ในการเรียนที่มีผลต่อทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้แบบทดสอบทักษะวอลเลย์บอลของเฉลิมชัย บุญรักษ์ จำนวน 3 ทักษะ คือ แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกระทบฝ่าผนัง การเซตลูกกระทบฝ่าผนัง และการเสิร์ฟลูกมือบนเหนือศีรษะ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเรียนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จะมีทักษะกีฬาวอลเลย์บอลในการเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การเสิร์ฟลูกมือบน ดีกว่ากลุ่มควบคุมทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

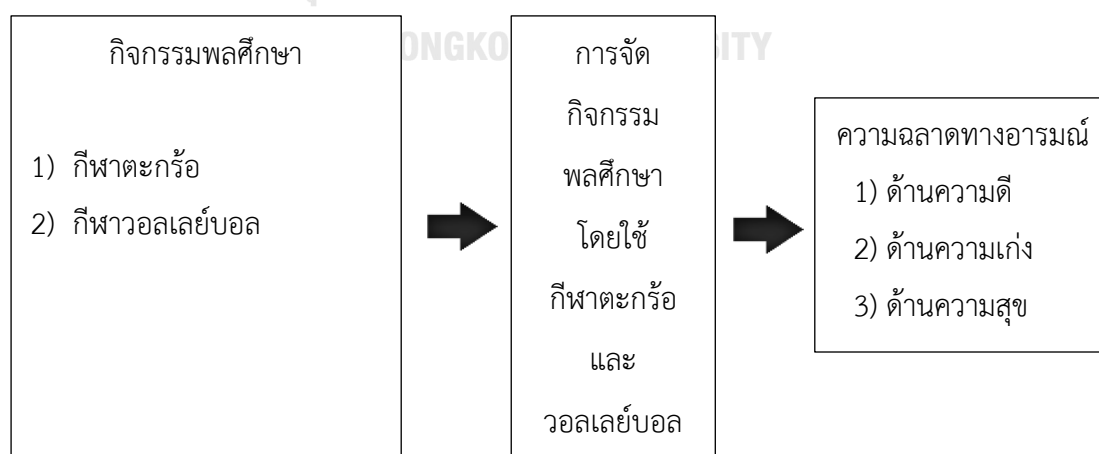
Davis (อ้างถึงใน เฉลียว สุวรรณแสง, 2554) ศึกษาเรื่องผลของการปรับปรุงเกมการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อให้เหมาะสมกับนักเรียนในระดับประถมศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ผลของการดัดแปลงเกม การเล่นวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในแต่ละการทดลองจะคำนึงถึงจำนวนผู้เล่น สภาพท้องถิ่น ความสำเร็จความเหมาะสมกับตัวนักเรียนโดยมีการปรับปรุงองค์ประกอบต่าง ๆ ของการเล่น เช่น ขนาดสนาม ความสูงของตาข่าย ชนิดของลูกวอลเลย์บอล วิธีการเสิร์ฟ นักเรียนกลุ่ม ตัวอย่างที่นำมาทดลองมีทั้งชายและหญิง ซึ่งมีความสามารถทางทักษะสูงปานกลาง และต่ำ ในจำนวนเท่ากันทั้งชายและหญิง และระดับความสามารถทางทักษะ การศึกษาในครั้งนี้ 2 กรณี คือ 1) ศึกษากรณีจำนวนผู้เล่นในแต่ละเกมเช่น เกมประเภทผู้เล่น 1 ต่อ 1 คน , 2 ต่อ 2 คน, 3 ต่อ 3 คน และ 6 ต่อ 6 คน 2) ศึกษากรณีความสามารถทางทักษะ 4 ทักษะคือการรับ การส่ง การรับการส่ง การเสิร์ฟ ผลการวิจัยพบว่าเกมประเภทผู้เล่น 1 ต่อ 1 คน มีความเหมาะสมมากที่สุดทำให้นักเรียนมีการพัฒนาทักษะสูงขึ้นไม่ว่าจะเป็นนักเรียนที่มีทักษะต่ำ ปานกลาง สูงและเกมประเภท ผู้เล่น 2 ต่อ 2, 3 ต่อ 3 คน ประสบผลสำเร็จมากกว่าเกมที่มีผู้เล่น 6 ต่อ 6 คน แต่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างเกมผู้เล่น 2 ต่อ 2 กับ 3 ต่อ 3 คน ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศในการฝึกแต่ละทักษะผู้เล่นที่มีทักษะสูงสามารถรับรู้ได้เร็วในทุกทักษะและทุกเกมการเล่น ทักษะการส่งเป็นทักษะที่ยากที่สุดในการเรียนของเด็กทุกกลุ่มความสามารถและยากกว่าทักษะอื่น ๆ ผลการวิจัยพบว่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักวอลเลย์บอลระดับสูงและระดับปานกลาง ในด้านความสูง ความเร็ว

มุมสะโพกของการกระโดด รวมทั้งพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการกระโดด สก๊ตกันลูกสั้น (A) กับลูกปานกลาง (B) ในด้านความสูง ความเร็ว จังหวะของการกระโดด มุมของ สะโพก เข้า ข้อเท้าในขณะย่อตัว และแรงกระทำกับพื้นขณะกระโดด สรุปได้ว่า อัตราความเร็วของ การกระโดด เป็นตัวแปรสำคัญต่อความสูงของการกระโดด การกระโดดสก๊ตกันลูกสั้น (A) แสดงให้ เห็นถึงต้องใช้เวลาอย่างรวดเร็วและให้แรงกระโดดมาก ส่วนการกระโดดสก๊ตกันลูกปานกลาง (B) ผลจะตรงข้ามกับการกระโดดสก๊ตกันลูกสั้น (A)

Shoudell (อ้างถึงใน เถลิว สุวรรณแสง, 2554) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเลือก กลไกในการเล่นลักษณะของร่างกายของผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการเล่นวอลเลย์บอล วัตถุประสงค์เพื่อ แสดงให้ทราบว่ารูปร่าง ลักษณะขนาดของร่างกายมีส่วนทำให้การเล่นกีฬา วอลเลย์บอลประสบ ผลสำเร็จ นำแบบสอบถามปฏิบัติการที่มีความมั่นคงและมีความเชื่อถือได้ไปใช้กับนักกีฬา วอลเลย์บอลระดับวิทยาลัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย 93 คน ผ่านแบบสอบถาม 23 แบบโดยการหาสัมพันธ์ระหว่างการสอบครั้งแรก (Pre-test) และการสองครั้งหลัง (Post-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ความยืดหยุ่นของข้อมือที่มีความเชื่อถือได้และความมั่นคง 2) ส่วนประกอบที่ สำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล คือ กำลัง 3) ความแข็งแรงไม่ได้เป็นตัวประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ ประสบผลสำเร็จในการเล่นวอลเลย์บอล 4) การขว้างบอลไกล การวิ่งเก็บของ การวิ่งซิกแซก มีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล

6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลจะส่งผลให้ความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพัฒนาขึ้น



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระเบียบวิธีการวิจัยในครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) มีขั้นตอนดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

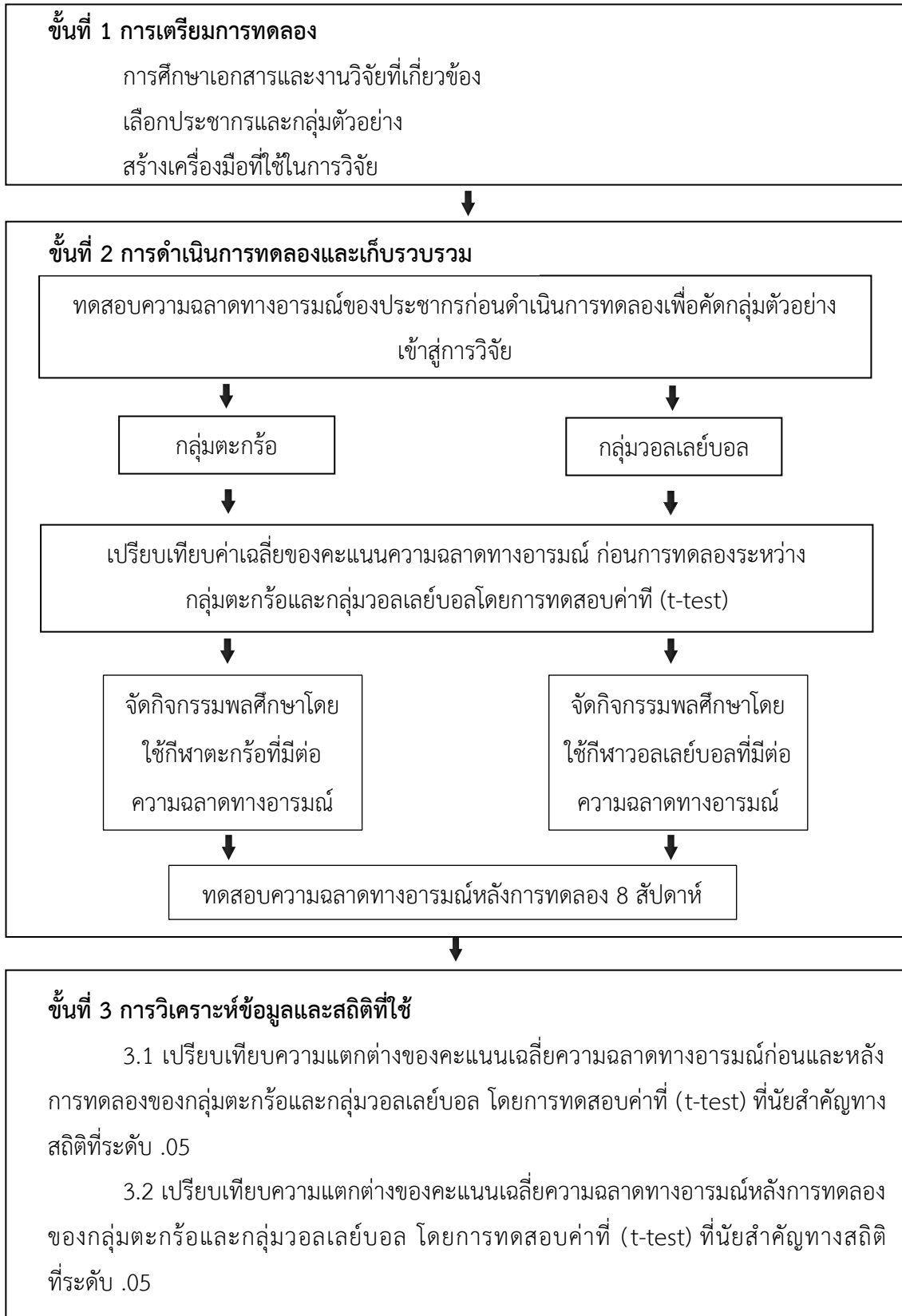
- 2.1 การกำหนดแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

แผนภาพที่ 1 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

ภาพที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา
- 1.1.2 ศึกษาหนังสือ เอกสาร และแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- 1.1.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางวิเคราะห์
- 1.1.4 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาตะกร้อและกีฬาวอลเลย์บอล และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2560 โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง
- 1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 50 คน ที่มีผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ คือคะแนนต่ำกว่า 140 คะแนนและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้
- 1.2.3 จัดนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 140 คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 25 คน โดยเรียงลำดับจากคะแนนมากไปหาคะแนนน้อย เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่การทดลองเป็นกลุ่มตะกร้อ 25 คน กลุ่มวอลเลย์บอล 25 คน โดยวิธีสุ่มแบบกำหนด (Randomized Assignment) ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	กลุ่มตะกร้อ	กลุ่มวอลเลย์บอล
ลำดับที่	1	2
ลำดับที่	4	3
ลำดับที่	-	-
ลำดับที่	47	48
ลำดับที่	50	49

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบไปด้วย

- 1) โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
- 2) โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
- 3) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12-17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

- 1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาตะกร้อ จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางวิเคราะห์
- 2) คัดเลือกกิจกรรมกีฬาตะกร้อจากทั้ง 8 ประเภท ที่มีวิธีเล่นเหมาะสมกับวัยและความสามารถของนักเรียน
- 3) เมื่อได้กิจกรรมกีฬาตะกร้อที่เหมาะสมจำนวน 11 กิจกรรมแล้ว จากนั้นผู้วิจัยนำกิจกรรมทั้งหมดไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเนื้อหาและวิธีการเล่นกีฬาตะกร้อ ตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข
- 4) ผู้วิจัยนำกิจกรรมกีฬาตะกร้อที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ด้าน จำนวน 11 กิจกรรม นำไปสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
- 5) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข
- 6) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรมกีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.0
- 7) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อให้สมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่ไม่ได้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

- 1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล จากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางวิเคราะห์
 - 2) คัดเลือกกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล ที่มีวิธีเล่นเหมาะสมกับวัยและความสามารถของนักเรียน
 - 3) เมื่อได้กิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลที่เหมาะสมจำนวน 11 กิจกรรมแล้ว จากนั้นผู้วิจัยนำกิจกรรมทั้งหมดไปหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเนื้อหาและวิธีการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านคือ ดี เก่ง สุข
 - 4) ผู้วิจัยนำกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ด้าน จำนวน 11 กิจกรรม นำไปสร้างโปรแกรมการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
 - 5) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข
 - 6) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรมกีฬา วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.0
 - 7) แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลให้สมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
 - 8) นำโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่ไม่ได้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2543) เป็นแบบประเมินที่กำหนดใช้ในกลุ่มอายุ 12 – 17 ปี โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ โดยเลือกคำตอบให้ใกล้เคียงกับที่เป็นจริงมากที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2546) และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98

1) แบบประเมินมีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ

ไม่จริง	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
จริงบางครั้ง	หมายถึง	นานๆ ครั้ง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง	ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง
จริงมาก	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

2) การให้คะแนนจะแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่จริง	ให้ 1 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 3 คะแนน
จริงมาก	ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 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 50

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่จริง	ให้ 4 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 2 คะแนน
จริงมาก	ให้ 1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26 27 29 30 33

35 37 40 45 47 51 52

3) การรวมคะแนน

3.1) การรวมคะแนนในแต่ละด้านย่อย ๆ มีดังนี้

1. ด้านดี คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

1.1 ควบคุมอารมณ์	ข้อ 1 – 6
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ข้อ 7 – 12
1.3 รับผิดชอบ	ข้อ 13 – 18

2. ด้านเก่ง คือ ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1 มีแรงจูงใจ	ข้อ 19 – 24
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ข้อ 25 – 30
2.3 สัมพันธภาพ	ข้อ 31 – 36

3. ด้านสุข คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขทางจิตใจ

3.1 ภูมิใจในตนเอง	ข้อ 37 – 40
3.2 พพอใจในชีวิต	ข้อ 41 – 46
3.3 สุขสงบทางใจ	ข้อ 47 – 52

3.2) นำคะแนนที่ได้ไปแปลงค่าคะแนนมาตรฐานคะแนนที่ (T-Score)

3.3) กรอกคะแนน

3.4) คัดคะแนนโดยใช้เกณฑ์การประเมินของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ดังนี้

เกณฑ์คะแนนที่ระดับดี ตั้งแต่ 171 คะแนนขึ้นไป สามารถบ่งบอกได้ว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ระดับปกติ อยู่ระหว่าง 140 – 170 คะแนน สามารถบ่งบอกได้ว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ปกตินักเรียนควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านที่บกพร่องให้ดียิ่งขึ้น โดยผู้ใหญ่ร่วมกันส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาให้ดีขึ้น

เกณฑ์คะแนนที่ระดับต่ำ มีคะแนนต่ำกว่า 140 คะแนน สามารถบ่งบอกได้ว่านักเรียน จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านที่บกพร่องให้ดียิ่งขึ้น โดยผู้ใหญ่ต้องช่วยกันดูแลเอาใจใส่ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้นอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เพื่อนักเรียนจะได้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติและมีความสุข

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแผนการทดลอง

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

แผนภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง	
		ทดลอง		ทดลอง
E _{ตะกร้อ}	O ₁	X ₁	O ₂	
E _{วอลเลย์บอล}	O ₁	X ₂	O ₂	

E _{ตะกร้อ}	=	กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ
E _{วอลเลย์บอล}	=	กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอล
O ₁	=	ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้ก่อนการทดลอง
O ₂	=	ค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่วัดได้หลังการทดลอง
X ₁	=	การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ
X ₂	=	การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอล

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและการประเมินผล แก่รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.3 ผู้วิจัยทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี ของกรมสุขภาพจิตก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ โปรแกรมการจัดกิจกรรม แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี ของกรมสุขภาพจิต ที่ใช้ในการทดลองและเอกสารการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.2 ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี ของกรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2543 เพื่อทำการทดสอบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง (Pre Test) (กรมสุขภาพจิต, 2543)

2.3.3 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อและโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอลรายสัปดาห์ที่ได้สร้างขึ้นคือ โปรแกรมกีฬาตะกร้อจำนวน 8 โปรแกรม และโปรแกรมกีฬาวอลเลย์บอลจำนวน 8 โปรแกรม เพื่อใช้ในการดำเนินการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 60 นาที โดยกลุ่มตะกร้อ 2 วัน และกลุ่มวอลเลย์บอล 2 วันต่อสัปดาห์

2.3.4 หลังจากทำการฝึกด้วยโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาตะกร้อและโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกีฬาวอลเลย์บอล ผู้วิจัยทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

3.1.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังภายในกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

3.1.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล โดยการทดสอบค่าที (t-test dependents) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล โดยการทดสอบค่าที (t-test independents) ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้รวบรวมข้อมูลเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับ วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลองและหลัง การทดลองของกลุ่มกีฬาตะกร้อและกลุ่มกีฬาวอลเลย์บอล แล้วนำมาวิเคราะห์ผลและนำเสนอข้อมูล ในรูปแบบตารางประกอบความเรียงดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 2 วัดค่าเฉลี่ยเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล ก่อนการ ทดลองและหลังการทดลองตลอด 8 สัปดาห์

ตอนที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนจากโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขตดินแดง สังกัดกรุงเทพมหานครฯ จำนวน 50 คน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection)

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

รายการ	นักเรียน n = 50		
	จำนวน	ร้อยละ	
กลุ่มตะกร้อ	(คน)	25	50.00
เพศชาย		11	22.00
เพศหญิง		14	28.00
กลุ่มวอลเลย์บอล	(คน)	25	50.00
เพศชาย		10	20.00
เพศหญิง		15	30.00

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตะกร้อ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 แบ่งเป็นเพศชาย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 และเพศหญิง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00

กลุ่มวอลเลย์บอล จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 แบ่งเป็นเพศชาย 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และเพศหญิง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลการเรียนรู้เสริมและทำกิจกรรมนอกห้องเรียนของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

นักเรียนจากโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขตดินแดง สังกัดกรุงเทพมหานครฯ จำนวน 50 คน มีข้อมูลการเรียนรู้เสริมและทำกิจกรรมนอกห้องเรียนดังนี้

รายการ	นักเรียน n = 50	
	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มตะกร้อ	(คน)	
เรียนเสริม/ทำกิจกรรม	25	50.00
ไม่เรียนเสริม	8	16.00
	17	34.00
กลุ่มวอลเลย์บอล	(คน)	
เรียนเสริม/ทำกิจกรรม	25	50.00
ไม่เรียนเสริม	10	20.00
	15	30.00

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตะกร้อ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เรียนเสริมจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 และไม่เรียนเสริมจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00

กลุ่มวอลเลย์บอล จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เรียนเสริมจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 และไม่เรียนเสริมจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลการเรียนรู้เสริมและทำกิจกรรมนอกห้องเรียนของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลในแต่ละกิจกรรม

รายการ		นักเรียนเรียนเสริม n = 18	
		จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มตะกร้อ	(คน)	8	44.00
เล่นดนตรี		1	5.50
เล่นกีฬา		4	22.00
ศิลปะ		0	0.00
อื่น ๆ		3	16.50
กลุ่มวอลเลย์บอล	(คน)	10	56.00
เล่นดนตรี		3	16.80
เล่นกีฬา		5	28.00
ศิลปะ		2	11.20
อื่น ๆ		0	0.00

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตะกร้อ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 มีการเล่นกีฬาจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 ทำกิจกรรมอื่น ๆ (ฟ้อนรำ แสดงละคร) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 และเล่นดนตรี 1 คน คิดเป็นร้อยละ 5.50

กลุ่มวอลเลย์บอลจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00 มีการเล่นกีฬา 5 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 เล่นดนตรี 3 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80 และเรียนศิลปะ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 11.20

การเรียนรู้เสริมหรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ อาจส่งผลทำให้นักเรียนมีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เพิ่มมากขึ้น เช่น กิจกรรมดนตรีส่งเสริมด้านความสุข กิจกรรมศิลปะส่งเสริมด้านความดีทำให้เกิดตัวแปรแทรกซ้อนได้

ตอนที่ 2 วัดค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล ก่อนการทดลองและหลังการทดลองตลอด 8 สัปดาห์

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนทดลองของกลุ่มกีฬาตะกร้อและกลุ่มกีฬาวอลเลย์บอล (t-test independent)

กลุ่มทดลอง	n	Mean	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	133.84	5.99	.46	0.64
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	132.92	7.80		
รวม	50				

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 133.84 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 5.99

กลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 132.92 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 7.80

แสดงว่ากลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองอยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

กลุ่มทดลอง	n	ค่าเฉลี่ย (Mean)		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มตะกร้อ	25	133.84	151.28	5.99	17.27
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	132.92	150.80	7.80	15.34
รวม	50				

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทดลองเท่ากับ 133.84 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทดลองเท่ากับ 151.28 ซึ่งอยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 5.99 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 17.27

กลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 132.92 ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 150.80 ซึ่งอยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองเท่ากับ 7.80 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการทดลองเท่ากับ 15.34

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (t-test dependent)

กลุ่มทดลอง	n	Mean	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	ก่อนทดลอง	133.84	5.99	4.44	.00
	หลังทดลอง	151.28	17.27		
กลุ่มวอลเลย์บอล	ก่อนทดลอง	132.92	7.80	5.49	.00
	หลังทดลอง	150.80	15.34		

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มตะกร้อมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 133.84 อยู่ในระดับต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.99 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 151.28 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.27 แสดงว่าการทำกิจกรรมกีฬาตะกร้อทำให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

กลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 132.92 อยู่ในระดับต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.80 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 150.80 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.34 แสดงว่าการทำกิจกรรมกีฬา วอลเลย์บอลทำให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

ตารางที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)

กลุ่มทดลอง	n	Mean	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	151.28	17.27	0.10	0.91
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	150.80	15.34		

จากตารางที่ 9 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลหลังการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 151.28 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.27

กลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 150.80 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการทดลองเท่ากับ 15.34 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (t-test dependent)

ด้านดี	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)			
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
กลุ่มทดลอง	n	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
กลุ่มตะกร้อ	25	49.80	55.20	4.05	6.65
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	49.36	54.64	4.20	6.13
รวม	50				

จากตารางที่ 10 พบว่า กลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านดี ก่อนการทดลองเท่ากับ 49.80 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.05 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 55.20 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.65

กลุ่มวอลเลย์บอล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านดีก่อนทดลองเท่ากับ 49.36 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.20 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 54.64 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 6.13

ตารางที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านดี) หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)

ด้านดี กลุ่มทดลอง	n	(Mean)	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	55.20	6.65	0.30	0.75
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	54.64	6.13		

จากตารางที่ 11 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 55.20 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 6.65

กลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 54.64 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 6.13 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีอยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (t-test dependent)

ด้านเก่ง	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	n	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มกีฬาตะกร้อ	25	43.08	50.04
กลุ่มกีฬา	25	43.64	50.84
วอลเลย์บอล			
รวม	50		

จากตารางที่ 12 พบว่า กลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านเก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 43.08 อยู่ในระดับต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.34 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 50.04 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.36

กลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านเก่งก่อนการทดลองเท่ากับ 43.64 อยู่ในระดับต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.65 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 50.84 อยู่ในระดับปกติค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.77

ตารางที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านเก่ง) หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)

ด้านเก่ง กลุ่มทดลอง	n	(Mean)	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	50.04	7.36	0.40	0.71
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	50.84	6.77		

จากตารางที่ 13 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 50.04 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 7.36

กลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 50.84 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 6.77 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีอยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุข ก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (t-test dependent)

ด้านสุข	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.)	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	n	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มกีฬาตะกร้อ	25	40.96	46.04
กลุ่มกีฬา	25	39.92	45.32
วอลเลย์บอล			
รวม	50		

จากตารางที่ 14 พบว่า กลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านสุขก่อนการทดลองเท่ากับ 40.96 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.79 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 46.04 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.22

กลุ่มวอลเลย์บอล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านสุขก่อนการทดลองเท่ากับ 39.92 อยู่ในระดับต่ำ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.86 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 45.32 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.57

ตารางที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านสุข) หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)

ด้านสุข กลุ่มทดลอง	n	(Mean)	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	46.04	7.22	0.56	0.36
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	45.32	6.57		

จากตารางที่ 15 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 46.04 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 7.22

กลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 45.32 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 6.57 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านคืออยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับของครู) หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อ และกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)

(ฉบับของครู)					
กลุ่มทดลอง	n	(Mean)	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	59.92	4.49	0.67	0.50
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	58.88	6.22		

จากตารางที่ 16 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 59.92 อยู่ในระดับดี (สูงกว่าปกติ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 4.49 กลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 58.88 อยู่ในระดับดี (สูงกว่าปกติ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 6.22 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์(ฉบับของครูด้านดี) หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)

ฉบับของครูด้านดี

กลุ่มทดลอง	n	(Mean)	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	19.76	1.89	0.06	0.95
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	19.80	2.61		

จากตารางที่ 17 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 19.76 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 1.89 และกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 19.80 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 2.61 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดีอยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับของครูด้านเก่ง) หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)

ฉบับของครูด้านเก่ง

กลุ่มทดลอง	n	(Mean)	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	19.64	2.28	0.50	0.61
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	19.28	2.73		

จากตารางที่ 18 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 19.64 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 2.28 และกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 19.28 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 2.73 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งอยู่ในระดับเดียวกัน

ตารางที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับของครูด้านสุข) หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (t-test independent)

ฉบับของครูด้านสุข

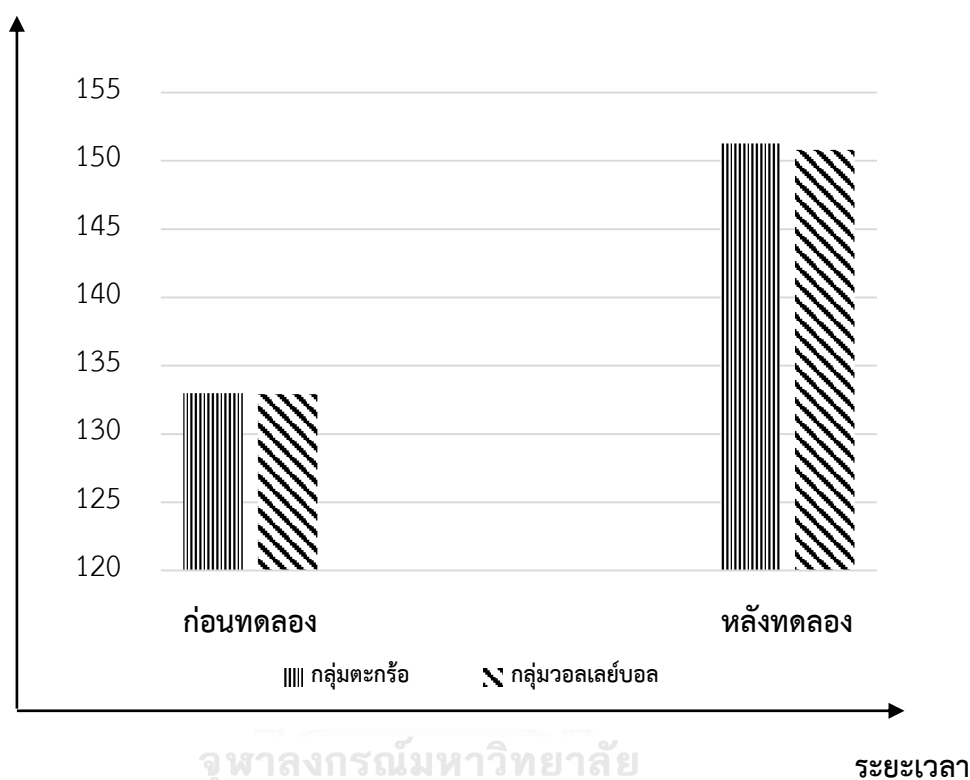
กลุ่มทดลอง	n	(Mean)	(SD.)	t-test	Sig.
กลุ่มตะกร้อ	25	20.52	2.18	1.08	0.28
กลุ่มวอลเลย์บอล	25	19.80	2.48		

จากตารางที่ 19 พบว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 20.52 อยู่ในระดับดี (สูงกว่าปกติ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 2.18 และกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 19.80 อยู่ในระดับปกติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลองเท่ากับ 2.48 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตะกร้อมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุขมากกว่ากลุ่มวอลเลย์บอล

ตอนที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

แผนภาพที่ 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์



จากแผนภาพที่ 3 พบว่า นักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองอยู่ในระดับเดียวกัน (ซึ่งอยู่ในระดับต่ำ)

เมื่อทั้งสองกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับกีฬาวอลเลย์บอล พบว่าทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้น (ซึ่งอยู่ในระดับปกติ)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขตดินแดง สังกัดกรุงเทพมหานคร ฯ จำนวน 50 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) กลุ่มตะกร้อ จำนวน 25 คน กลุ่มวอลเลย์บอล จำนวน 25 คน และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเริ่มการทดลอง กลุ่มตะกร้อ จะได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ และกลุ่มวอลเลย์บอลจะได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬา วอลเลย์บอลดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน โดยกลุ่มตะกร้อสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60 นาที และกลุ่มวอลเลย์บอลสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60 นาที ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

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

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สรุปผลการวิจัย

1. กิจกรรมเกมและกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่เหมาะสมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้จากการวิเคราะห์ตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษากิจกรรมเกมและกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอล จากหนังสือเอกสารและงานเขียนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

ขั้นตอนที่ 2 นำกิจกรรมเกมและกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่ได้ศึกษาค้นคว้าทั้งหมดที่ได้จากการวิเคราะห์วิธีการเล่นที่มีผลต่อความสอดคล้องกับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ที่แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข มีดังนี้ 1) การเล่นตะกร้อ/วอลเลย์บอลชิงธง 2) การเล่นลิงชิงตะกร้อ/วอลเลย์บอล 3) การเล่นตีจับ 4) การเล่นวิ่งเปี้ยวตะกร้อ/วอลเลย์บอล 5) การเล่นเกมบิงโกตาราง 16 ช่อง 6) การเล่นเกมลูกบอลพิช 7) การเล่นเกมกระต่ายขาเดียว 8) เตะดักแย่งลูกตะกร้อ/วอลเลย์บอล 9) การเล่นเกมตะกร้อลงตะกร้า/อันเดอร์วอลเลย์บอล

ลงตะกร้า 10) การเล่นเกมกระดาน/อินเทอร์เน็ตวอลเลย์บอล 11) การเล่นเกมลอดห่วง/วอลเลย์บอลลอดห่วง โดยผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ และความเหมาะสมของกิจกรรม กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) เท่ากับ 1.00

2. การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อมีต่อความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 133.84 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 151.28 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลมีต่อความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 132.92 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 150.80 คือมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

5. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 151.28 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ และนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 150.80 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

6. ค่าเฉลี่ยรายด้านของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อที่ได้รับการจัดกิจกรรมที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน มีผลดังนี้

ด้านดี ก่อนการทดลองเท่ากับ 49.80 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 55.20 อยู่ในระดับปกติ

ด้านเก่ง ก่อนการทดลองเท่ากับ 43.08 อยู่ในระดับต่ำ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 50.04 อยู่ในระดับปกติ

ด้านสุข ก่อนการทดลองเท่ากับ 40.96 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 46.04 อยู่ในระดับปกติ

7. ค่าเฉลี่ยรายด้านของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน มีผลดังนี้

ด้านดี ก่อนการทดลองเท่ากับ 49.36 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 54.64 อยู่ในระดับปกติ

ด้านเก่ง ก่อนการทดลองเท่ากับ 43.64 อยู่ในระดับต่ำ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 50.84 อยู่ในระดับปกติ

ด้านสุข ก่อนการทดลองเท่ากับ 39.92 อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 45.32 อยู่ในระดับปกติ

8. ค่าเฉลี่ยรายด้านของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มตะกร้อที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองทั้ง 3 ด้าน มีผลดังนี้

ด้านดี นักเรียนกลุ่มตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 55.20 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ นักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 54.64 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

ด้านเก่ง นักเรียนกลุ่มตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 50.04 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ นักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 50.84 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

ด้านสุข นักเรียนกลุ่มตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 46.04 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ นักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.32 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

แสดงว่า หลังการทดลองกลุ่มตะกร้อมีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ในด้านดีและด้านสุขมากกว่ากลุ่มวอลเลย์บอล ส่วนในด้านเก่งกลุ่มวอลเลย์บอลมีมากกว่ากลุ่มตะกร้อ

9. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ฉบับของครู นักเรียนกลุ่มตะกร้อที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 59.92 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดี (สูงกว่าปกติ) นักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 58.88 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

10. ค่าเฉลี่ยรายด้านของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ฉบับของครู นักเรียนกลุ่มตะกร้อที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองมีดังนี้

ด้านดี นักเรียนกลุ่มตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.76 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ นักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.80 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

ด้านเก่ง นักเรียนกลุ่มตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.64 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ นักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.28 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

ด้านสุข นักเรียนกลุ่มตะกร้อ มีค่าเฉลี่ย 20.52 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับดี (สูงกว่าปกติ) นักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.80 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ

แสดงว่า หลังการทดลองกลุ่มตะกร้อมีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ในด้านเก่งและด้านสุขมากกว่ากลุ่มวอลเลย์บอล ส่วนในด้านดีกลุ่มวอลเลย์บอลมีมากกว่ากลุ่มตะกร้อ

เมื่อเปรียบเทียบจากผลการวิเคราะห์แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับของนักเรียนและฉบับของครูมีความแตกต่างกันดังนี้

1) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับของนักเรียน พบว่า กลุ่มตะกร้อมีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ในด้านดีและด้านสุขมากกว่ากลุ่มวอลเลย์บอล ส่วนในด้านเก่งกลุ่มวอลเลย์บอลมีมากกว่ากลุ่มตะกร้อ

2) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับของครู พบว่า กลุ่มตะกร้อมีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ในด้านเก่งและด้านสุขมากกว่ากลุ่มวอลเลย์บอล ส่วนในด้านดีกลุ่มวอลเลย์บอลมีมากกว่ากลุ่มตะกร้อ

จากผลการวิเคราะห์แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับของนักเรียนและฉบับของครูแสดงให้เห็นมุมมองที่แตกต่างกัน 1) นักเรียน คือผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นมุมมองของผู้ปฏิบัติ พบว่า กลุ่มตะกร้อมีทักษะที่ยากนักเรียนต้องใช้ความพยายาม ความอดทนอดกลั้น การควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง และเมื่อปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้ดีในระดับหนึ่งนักเรียนสามารถเล่นกิจกรรมกีฬาตะกร้อได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน จึงส่งผลทำให้กลุ่มตะกร้อมีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ในด้านดีและด้านสุขมากกว่ากลุ่มวอลเลย์บอล ส่วนในด้านเก่งพบว่ากลุ่มวอลเลย์บอลมี

มากกว่ากลุ่มตะกร้อ เพราะมีผู้เล่นจำนวนมากและกติกาในการเล่นที่สามารถเล่นได้คนละ 1 จังหวะไม่ต่อเนื่อง นักเรียนทุกคนต้องใช้ทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น เป็นต้น 2) ครูผู้สอน คือผู้นำกิจกรรมซึ่งเป็นมุมมองของผู้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน พบว่า กลุ่มตะกร้อต้องใช้ทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพราะลูกตะกร้อมีขนาดเล็ก เดินทางเร็ว นักเรียนสามารถใช้อวัยวะหลายส่วนในการเล่น เช่น เท้า เข่า ศีรษะ และต้องตัดสินใจที่จะเลือกใช้เพียง 1 อย่างในการเล่นให้เหมาะสมกับทิศทางเคลื่อนที่ของลูกตะกร้อ เมื่อปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ได้ดีในระดับหนึ่งนักเรียนสามารถเล่นกิจกรรมกีฬาตะกร้อได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน จึงส่งผลทำให้กลุ่มตะกร้อมีความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์ในด้านเก่งและด้านสุขมากกว่ากลุ่มวอลเลย์บอล ส่วนในด้านตีพบว่ากลุ่มวอลเลย์บอลมีมากกว่ากลุ่มตะกร้อ เพราะการเล่นกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล นักเรียนต้องมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเองเนื่องจากมีผู้เล่นในทีมจำนวน 6 คน ซึ่งแต่ละคนมีความสามารถในการเล่นที่แตกต่างกัน อีกทั้งนักเรียนต้องมีความรับผิดชอบในตำแหน่งหน้าที่ในทีมที่ตนเองได้รับ เป็นต้น

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า ข้อ 1. กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 133.84 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 151.28 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 132.92 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 150.80 คือมีความฉลาดทาง

อารมณ์อยู่ในระดับปกติ ซึ่งจากสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล (กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม) มีพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในทุก ๆ องค์ประกอบซึ่งประกอบไปด้วย ด้านดี คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการรับผิดชอบ ด้านเก่ง คือความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้านสุข คือความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต ความสงบทางใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมกีฬาตะกร้อให้นักเรียนกลุ่มตะกร้อ และได้จัดกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลให้นักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมกีฬาตะกร้อที่ส่งเสริมในด้านดี ได้แก่ การเล่นตีจับแย่งลูกตะกร้อ และกิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอลที่ส่งเสริมในด้านดี ได้แก่ การเล่นตีจับแย่งลูกวอลเลย์บอล เป็นการเล่นโดยให้นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม นักเรียนแต่ละกลุ่มต้องไปแย่งลูกตะกร้อหรือลูกวอลเลย์บอลของอีกกลุ่ม ขณะเล่นกิจกรรมต้องมีการปะทะ กระแทก ดึง ดุดกับฝ่ายตรงข้าม นอกจากกิจกรรมดังกล่าวจะทำให้เกิดความสนุกสนานแล้วยังทำให้นักเรียนได้ฝึกการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี เพราะนักเรียนต้องรู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองไม่ให้โกรธเมื่อมีการปะทะในขณะทำกิจกรรม อีกทั้งนักเรียนต้องรู้จักใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นใจผู้อื่น และรู้จักการรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองที่ได้รับในขณะที่เล่นกิจกรรม

ซึ่งสอดคล้องกับที่ Gardner (1993) กล่าวว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ 1) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม 2) ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง แยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สังเคราะห์กิจกรรมกีฬาตะกร้อกับกีฬาวอลเลย์บอล พบว่าในทุก ๆ กิจกรรมสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง เพราะ นักเรียนต้องฝึกการตัดสินใจแก้ปัญหาแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องประสบพบเจอในแต่ละกิจกรรมที่แตกต่างออกไป รวมไปถึงการวางแผนในการเล่นกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ซึ่งสอดคล้องกับที่ Williams (1964, อ้างถึงใน กุณนที พุ่มสงวน, 2557) กล่าวว่า พลศึกษาคือผลรวมของกิจกรรมของมนุษย์ที่ได้เลือกสรรแล้วอย่างเหมาะสม ตามชนิด ประเภทและนำไปสู่ผล

ตามที่ต้องการนั้น ๆ โดยพลศึกษาอาศัยกิจกรรมทางกายเป็นสื่อการเรียนรู้โดยผ่านร่างกาย แต่ผลการเรียนนั้นไม่ได้เกิดเฉพาะทางร่างกายเพียงส่วนเดียว พลศึกษายังมีอิทธิพลทำให้เกิดการพัฒนาในด้านอื่นอีกด้วย เช่น การตอบสนองทางด้านอารมณ์สัมพันธ์ภาพส่วนบุคคล ความเจริญในด้านพฤติกรรมทางสังคมสำหรับเด็ก การเรียนรู้ทางด้านจิตใจ รวมทั้งผลทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ และสุนทรียภาพ เพราะขณะที่ร่างกายพัฒนาขึ้นจิตใจก็ได้รับการเรียนรู้เพิ่มขึ้นและสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และระอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคข้อขัดแย้งต่าง ๆ รู้จักจัดความเครียดนำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอล ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กิจกรรมกีฬาตะกร้อกับกิจกรรมกีฬา วอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย และในขณะที่ทำกิจกรรมผู้วิจัย ได้ชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ดี เพื่อช่วยเสริมสร้างกำลังใจ และความภาคภูมิใจ จึงทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตัวของตนเอง ก่อให้เกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุข

ซึ่งสอดคล้องกับที่ เท็ดศักดิ์ เดชคง (2542) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการแก้ไขความขัดแย้งทางอารมณ์การมองตนเองและผู้อื่นอย่างเข้าใจเห็นอกเห็นใจและการมีสติรู้คน เป็นความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดีมีคุณค่าและมีความสุข และสอดคล้องกับพระมหาบุญเขต สุขแมน (2553) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นรับผิดชอบต่อส่วนรวม มีแรงจูงใจในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างชาญฉลาด สามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ตลอดจนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ประเด็นที่ 2 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า ข้อ 2. กลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬา วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มตะกร้อ หลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬา วอลเลย์บอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตะกร้อมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังทดลองเท่ากับ 151.28 คือมีความ

ฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ กลุ่มวอลเลย์บอลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 150.80 คือมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักการควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเองและความสามารถในการรับผิดชอบ เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มตะกร้อคือ ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในหรือการเตะ ส่วนนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลคือ ทักษะการเล่นลูกมือล่าง เพราะทักษะทั้งสองประเภทนี้เป็นทักษะที่ยากต้องฝึกซ้ำ ๆ จึงจะทำได้ดีส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่าย ความหงุดหงิด นักเรียนต้องใช้ความอดทนอดกลั้นในการฝึกฝน มีการควบคุมอารมณ์ในการฝึกและต้องใช้สมาธิ

ซึ่งสอดคล้องกับ Goleman (1998) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ Goleman จึงเสนอแนะวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้ 1) รู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know One's Emotions) การรู้จักอารมณ์ของตนเองเริ่มจากการรู้ตัว หรือการมีสติ ฝึกทบทวนอารมณ์ของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกการรู้ตัวและมีสติกับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว 2) จัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Managing Emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์ เป็นแนวทางการฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง 3) สร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation Oneself) รู้จักพิจารณาตนเองว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้นสิ่งใดมีทางเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้ รู้จักนำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางแผนขั้นตอนที่จะมุ่งสู่เป้าหมายนั้น มีความยืดหยุ่นในอารมณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดความผิดหวัง มองหาประโยชน์จากอุปสรรคสร้างทัศนคติที่มองปัญหาเป็นการเรียนรู้เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง สร้างความหมายในชีวิตนี้ถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ พยายามใช้สิ่งดีในตนเองสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ฝึกให้กำลังใจตนเองคิดว่าทำได้และจะลงมือทำ 4) การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง และตอบสนองผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจูงใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้ ต้องนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี 5) การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handing Relationship) การมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำได้โดยฝึกสร้างอารมณ์ที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น จะเป็นการเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดี เช่น ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดีแสดงน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้การรับ

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอล ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนกล้าที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่ง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มตะกร้อคือ ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะหรือการโหม่ง ส่วนนักเรียนกลุ่มวอลเลย์บอลคือ ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล เพราะทั้งสองทักษะต้องใช้การตัดสินใจและความกล้าหาญในการปฏิบัติ กลุ่มตะกร้อต้องใช้ความกล้าหาญในการที่จะกระโดดขึ้นไปโหม่ง และกลุ่มวอลเลย์บอลเช่นกันต้องใช้ความกล้าในการตัดสินใจที่จะกระโดดขึ้นไปตบลูกวอลเลย์บอล

ซึ่งสอดคล้องกับ อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์ (2546) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะเฉพาะตนที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาได้ด้วยตนเอง และนำไปสู่การค้นพบอัจฉริยะของตนเองที่ส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว ชีวิตส่วนตัวและชีวิตสังคมและสอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลที่ตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถสร้างกำลังใจในการเผชิญหน้ากับอุปสรรคข้อขัดแย้งต่าง ๆ รู้จักจัดความเครียดนำความคิดและการกระทำของตนไปใช้ใน การทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้จนประสบความสำเร็จในชีวิต

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอล ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานทำท่าย มีอารมณ์ขัน รู้สึกผ่อนคลาย มีความภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พึงพอใจชีวิตและมีความสุขทางใจ ซึ่งกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอลคือ กิจกรรมเกมในชั้นอบอุ่นร่างกายและการเล่นประกอบทิม

ซึ่งสอดคล้องกับเทิดศักดิ์ เดชคง (2547) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข คำว่า เป็นคนดี รวมความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตา กรุณาในแง่ของพุทธศาสนา ส่วนนี้ก็คือ ศิล คือข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลามนุษย์นั่นเอง มีคุณค่าสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว ส่วนการมีความสุขเกิดจากการมองโลกเพื่อหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข อันนี้คล้ายกับการใช้ปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ในความหมายนี้จะเน้นที่ความพึงพอใจ โดยไม่ได้ไปจำกัดว่าต้องทำให้ได้เป็นผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ มีชื่อเสียงหรือมีเงินทองมากมาย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. กิจกรรมกีฬาตะกร้อเป็นกิจกรรมสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของสังคมไทยจากอดีตสู่สังคมในปัจจุบัน และเป็นการอนุรักษ์กีฬาไทย ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นกีฬาประจำชาติ กิจกรรมกีฬาตะกร้อสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ได้อีกด้วย

2. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน หรือ กิจกรรมนอกเวลาเรียนควรมีการปรับรูปแบบกิจกรรมให้เข้ากับยุคสมัย นำเกมมาประยุกต์เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจในกิจกรรมพลศึกษา โดยนำกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลเป็นแบบอย่างในการประยุกต์

3. การจัดกิจกรรมกีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลควรให้ความสำคัญกับความปลอดภัย ผู้วิจัยจะวางกฎ กติกาของการทำกิจกรรม สร้างข้อตกลงร่วมกัน และคอยเน้นย้ำเรื่องความปลอดภัยตลอดการทำกิจกรรม

4. ควรมีการจัดอบรม กิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดประสิทธิภาพและมีความน่าสนใจทำหามากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเกี่ยวกับ ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในระดับอื่น ๆ

2. ควรศึกษาวิจัยกิจกรรมกีฬาตะกร้อและวอลเลย์บอลในรายการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากงานวิจัยในครั้งนี้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการต่อไป

3. ควรทำวิจัยเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาชนิดอื่นที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา. (2557). *คู่มือผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.klb.dmh.go.th/index.php?m=evaluation&op=home&gr=&researchId=571> [16 กันยายน 2560]
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2548). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักกิจการโรงพิมพ์ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2560). *องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1036> [19 กันยายน 2560]
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์วงศ์กมลโปรดักชั่น.
- กำโชค เผือกสุวรรณ. (2559). *ผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุนนที พุ่มสงวน. (2557). *พยาบาลกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์*. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(3), 18 – 23.
- เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). *ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการและนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เกียรติวัฒน์ วิชาญกาญจน์. (2535). *ผลการฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟเซปักตะกร้อ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณิต เขียววิชัย. (2557). *หลักนันทนาการ*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.

- คณิน ประยูรเกียรติ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาประถมศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลียว สุวรรณแสง. (2554). การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาวอลเลย์บอลโดยวิธีสอนของแฮบาร์ตที่เน้นกระบวนการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- ชนมน สุขวงศ์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการเลี้ยงลูกกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชวลิต จิรายุกุล. (2536). ผลของการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในปัสสาวะของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์. (2551). ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. งานวิจัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ดรุณี ผ่องสุวรรณ. (2554). ความฉลาดทางอารมณ์กับความสามารถทางสมองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ตะกร้อไทย. (2560). ประเภทของกีฬาตะกร้อ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://takrawthai.blogspot.com/p/blog-page_9974.html [26 ธันวาคม 2560]
- เต็มเพชร สุขคณาภิบาล. (2554). การพัฒนาโปรแกรมการเสริมประสบการณ์การเรียนรู้วิชาเทเบิลเทนนิสโดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อส่งเสริมผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักศึกษาปริญญาบัณฑิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถาวร กมฺุทศรี. (2550). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. นครปฐม: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). ความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 19-35.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). *ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.
- ประสบความสำเร็จออนไลน์. (2560). 10 คุณสมบัติของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์เป็นเลิศ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.sumrej.com/10-qualities-of-people-with-high-emotional-intelligence/> [20 ตุลาคม 2560]
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2542). ลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://my.dek-d.com/Antonia/writer/viewlongc.php?id=58422&chapter=13> [21 ตุลาคม 2560]
- พระมหาบุญเกิด สุขแมน. (2553). *การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ต่างกันที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบกรณีตัวอย่างและแบบธรรมสาส์กัจฉา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการจัดการเรียนรู้ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550. (2560). *ความหมายของสุขภาพ*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.acfs.go.th/km/download/act_healthy_2550.pdf [14 ธันวาคม 2560]
- พีรวัฒน์ ชลเจริญ. (2557). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พอง เกิดแก้ว. (2515). *การพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. (2543). *ผลของโปรแกรมเน้นหนักการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รังสฤษฏ์ บุญชะลอ. (2544). *เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดบ่วง*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสกายบุ๊กส์ จำกัด.
- วรรณมา บุญประเสริฐ. (2554). *การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้นอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางจริยธรรมสำหรับพยาบาลวิชาชีพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วอลเลย์บอล. (2560). *ประวัติวอลเลย์บอล*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.wikiwand.com/th/วอลเลย์บอล> [16 ธันวาคม 2560]
- วันทนา ธีระพุทธิชัย. (2544). *ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.nana-bio.com/Research/image%20research/research%20work/EQ/EQ%2003.html> [15 สิงหาคม 2560]
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). *เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรารุณี โภคา. (2556). *ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเลิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเลิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิธร สงวนศิลป์. (2560). *VOLLEYBALL*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://volleyballsasithorn.blogspot.com/2008/08/blog-post_25.html [19 ธันวาคม 2560]
- ศักยภาพ บุญบาล. (2554). *การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไอเดียน สโตร์.
- สกายสปอร์ตทีม. (2559). *วอลเลย์บอล*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสกายบุคส์ จำกัด.
- สถาพร เกตุแก้ว. (2542). *รูปแบบการเล่นเซปักตะกร้อในกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 13*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สันติวัฒน์ พันทา. (2548). *ตะกร้อ*. สกลนคร: สกลนครการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422 [16 กรกฎาคม 2560]
- สุธิดา พลขำนี้. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิจิตรวิทย์ จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุพจน์ ปรานี. (2539). *คู่มือการฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ (ขั้นพื้นฐาน)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- สุพัตรา นุตริกษ์. (2551). *ผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์ของนักเรียนวัยก่อนเรียนในสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุเมธ พรหมอินทร์. (2560). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 23. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*, 43(1), 262 – 276.
- สุรียพร รุ่งกำจัด. (2556). *ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับการดำเนินงานด้านบุคคลของสถานศึกษา อำเภอองครักษ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครนายก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาเทคโนโลยีการบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีธบุรี.
- แสงอุษา โลจนานนท์, & กฤษณ์ รุยาพร. (2548). *EQ with Thai SMILE การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย ๆ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- อดุลย์ ปัญญา. (2546). *ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมือง ลำปาง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิชาติ ผลภาค. (2545). *ความถี่ในการเรียนที่มีผลต่อทักษะกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิศักดิ์ ขำสุข. (2544). *การฝึกวอลเลย์บอล 2000*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ริ้วเขียว.
- อริยา คูหา. (2548). *พลังแห่งชีวิตเพื่อการเรียนรู้*. ปัตตานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- อัจฉราพรรณ จรัสวัฒน์. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในการทำงาน. *วารสารยา สยามร้านขายยา*, 42(1), 83 – 86.
- อัมเรศ เนตาสีทธิ์. (2545). *ความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนเมโทรเทคโนโลยี เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). *จิตวิทยาสังสรรค์การเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไยใหม่.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2543). *คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ริ้วเขียว.

อุทัย สุขเสริม. (2541). การสร้างแบบทดสอบความสามารถทางกลไก ในกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

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

Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligence: The Theory in Practice*. New York: Basic Book.

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

Goleman, D. (1998). *Working with Emotion Intelligence*. New York: Bantam Book.

Laura L.T. (1998). Emotion Intelligence: Implications for Individual Performance (Empathy). *Dissertation Abstracts International*, 3747.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกลอินทรีย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนพลศึกษา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ
ประธานสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล
หัวหน้าภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
5. อาจารย์พรศักดิ์ ศรีวะรัมย์
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนวิชูทิศ กรุงเทพมหานคร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-6512



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒๒ ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกศลอินทรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี ศรีลัด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 080-180-6929 email: summersal_no.3@hotmail.com



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 82565-97 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-6516

วันที่ 22 ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด

ด้วย นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี ศรีลัด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82565-97 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-6515

วันที่ 22 ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ

ด้วย นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี ศรีลัด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล)

รองคณบดี

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-6513

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายธเนศวร์ ช่วยบำรุง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี ศรีรัตน์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภิตย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมาลี ชินอกุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 080-180-6929 email: summersal_no.3@hotmail.com

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-6514



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒๒ ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์พรศักดิ์ ศรีวะรัมย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารดี ศรีลัด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้สิดผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชีโนกุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 080-180-6929 email: summersal_no.3@hotmail.com

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/60-6511



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

๒๒ ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวิชูทิศ (นางสาวพรณิชา ขาตะพันธ์)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี อาจารย์ ดร.ภารตี ศรีลัด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอล แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบสำรวจการเรียนรู้เสริมกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้เก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี ชิโนกุล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษา ฝ่ายสนับสนุนวิชาการ

โทร. 0-2218-2565-97 ต่อ 6732

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 080-180-6929 email: summersal_no.3@hotmail.com



การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับ
วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ ที่ 1

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ ที่ 2

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ ที่ 3

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ ที่ 4

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ ที่ 5

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ ที่ 6

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ ที่ 7

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อ ที่ 8

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาบอลเดี่ยวที่ 1

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาบอลเดี่ยวที่ 2

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาออลเลย์บอล ที่ 3

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาออลเลย์บอล ที่ 4

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอล ที่ 5

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอล ที่ 6

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอล ที่ 7

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอล ที่ 8

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC.	หมายเหตุ
	+1	0	-1		
1. โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยกีฬาตะกร้อมีความเหมาะสม	5			1	
2. วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม	5			1	
3. ขั้นตอนในการจัดกิจกรรม	5			1	
4. การวัดและประเมินผล	5			1	
เฉลี่ยรวม				1	

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 12-17 ปี

ข้อ	คำถาม		ผลการพิจารณา			IOC	
			+1	0	-1		
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	(ดี)	(+)	5			1
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	(ดี)	(-)	5			1
3	เมื่อถูกขัดใจฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	(ดี)	(-)	5			1
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	(ดี)	(+)	5			1
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	(ดี)	(-)	5			1
6	ฉันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	(ดี)	(+)	5			1
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	(ดี)	(+)	5			1
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก	(ดี)	(-)	4		1	0.8
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด	(ดี)	(-)	4		1	0.8
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน	(ดี)	(+)	5			1
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	(ดี)	(-)	4		1	0.8
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำก็ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	(ดี)	(+)	5			1
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบเทียบกับผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	(ดี)	(-)	5			1
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน	(ดี)	(+)	5			1
15	เมื่อทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้	(ดี)	(+)	5			1
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก	(ดี)	(-)	5			1
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	(ดี)	(+)	5			1
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	(ดี)	(-)	5			1
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร	(เก่ง)	(-)	5			1
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	(เก่ง)	(+)	5			1
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ	(เก่ง)	(-)	4		1	0.8
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ	(เก่ง)	(+)	4		1	0.8
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันจะไม่ยอมแพ้	(เก่ง)	(+)	5			1
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ	(เก่ง)	(-)	5			1
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	(เก่ง)	(+)	5			1
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข	(เก่ง)	(-)	5			1
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	(เก่ง)	(-)	5			1
28	เมื่อต้องการทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่า จะทำอะไรก่อนหลัง	(เก่ง)	(+)	5			1

ข้อ	คำถาม		ผลการพิจารณา			IOC	
			+1	0	-1		
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	(เก่ง)	(-)	5		1	
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	(เก่ง)	(-)	5		1	
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	(เก่ง)	(+)	5		1	
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน	(เก่ง)	(+)	5		1	
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรับรู้	(เก่ง)	(-)	5		1	
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	(เก่ง)	(+)	5		1	
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	(เก่ง)	(-)	5		1	
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	(เก่ง)	(+)	5		1	
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	(สุข)	(-)	5		1	
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	(สุข)	(+)	5		1	
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	(สุข)	(+)	5		1	
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	(สุข)	(-)	5		1	
41	แม้ว่าสถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	(สุข)	(+)	5		1	
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	(สุข)	(+)	5		1	
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	(สุข)	(+)	5		1	
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	(สุข)	(+)	5		1	
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	(สุข)	(-)	5		1	
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	(สุข)	(+)	5		1	
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	(สุข)	(-)	5		1	
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	(สุข)	(+)	5		1	
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	(สุข)	(+)	5		1	
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	(สุข)	(+)	5		1	
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	(สุข)	(-)	5		1	
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆน้อยๆที่เกิดขึ้นเสมอ	(สุข)	(-)	5		1	
	ค่าเฉลี่ยรวม			0.98			



ภาคผนวก ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อและวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 1	กิจกรรมการฝึก (ตะกร้อ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)		หมายเหตุ
วัตถุประสงค์กลุ่มตะกร้อ 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะในการเล่นพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นตะกร้อชิงธงและฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ (ลูกข้างเท้าด้านใน)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. เล่นตะกร้อชิงธง (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกหัด (30 นาที)	1. สร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ - โยน รับ-ส่ง ลูกตะกร้อด้วยมือ (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ) 2. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ - ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในแบบเดี่ยว (ดี) - ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในแบบคู่ (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ) 3. เล่นเกมแปะกร้อลงตะกร้า (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	4. ฝึก คลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ฟื้นฟู (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นตะกร้อชิงธงและฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2	กิจกรรมการฝึก (ตะกร้อ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)		หมายเหตุ
<p>วัตถุประสงค์กลุ่มตะกร้อ</p> <p>1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข</p> <p>2. มีทักษะในการเล่นพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ</p> <p>3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม</p> <p>4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์</p>	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นเล่นลิงชิงตะกร้อและฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ (ลูกข้างเท้าด้านใน)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. เล่นลิงชิงตะกร้อ (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกตี (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ - ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน แบบสูง(เดี่ยว) (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านแบบสูง (คู่) (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ) 2. เล่นเกมตะกร้อวง (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	4. อบอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นเล่นลิงชิงตะกร้อ การเล่นเกมตะกร้อวง และฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3	กิจกรรมการฝึก (ตะกร้อ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)		หมายเหตุ
วัตถุประสงค์กลุ่มตะกร้อ 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของการเล่นวึ่งเปี้ยวตะกร้อ และฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ (การเล่นลูกด้วยศีรษะ,เข้า)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นวึ่งเปี้ยวตะกร้อ (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึก ฝึกหัด (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ - ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกด้วยเข้า (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ) 2. เล่นเกมตะกร้อตะกร้อลอดห่วง (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	4. ฝึก คลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ฝึกสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรม การเล่นวึ่งเปี้ยวตะกร้อ การเล่นเกมตะกร้อลอดห่วงและฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นลูกด้วยศีรษะและเข้า (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 4	กิจกรรมการฝึก (ตะกร้อ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)		หมายเหตุ
วัตถุประสงค์กลุ่มตะกร้อ 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง ตะกร้อข้ามตาข่าย และฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย (เลิร์ฟเท้าล่าง)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึก ฝึกหัด (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย - ทักษะการเลิร์ฟตะกร้อเท้าล่าง,เท้าบน แบบไม่มีอุปกรณ์ (ดี เก่ง) - ทักษะการเลิร์ฟตะกร้อเท้าล่าง,บน แบบขวานเลิร์ฟ (ดี เก่ง) - ทักษะการเลิร์ฟตะกร้อข้ามตาข่ายเท้าล่าง,เท้าบน แบบโยนเอง (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	4. ชี้นำ คลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเลิร์ฟตะกร้อ (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 5	กิจกรรมการฝึก (ตะกร้อ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)		หมายเหตุ
<p>วัตถุประสงค์กลุ่มตะกร้อ</p> <p>1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข</p> <p>2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย</p> <p>3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม</p> <p>4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์</p>	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นลูกบอลพิช ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย (การเสิร์ฟเท้าล่าง, การรับลูกเสิร์ฟ)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นเกมลูกบอลพิช (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกหัด (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย - ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อเท้าล่าง, เท้าบนแบบเพื่อนโยน (ดี เก่ง) - ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อเท้าล่าง, เท้าบนแบบเพื่อนโยนข้ามตาข่าย (ดี เก่ง สุข) - ทักษะการรับลูกเสิร์ฟ (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ) 2. การเล่นเกมเสิร์ฟลงในช่องคะแนน (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	4. ฝึกผ่อนคลาย (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. สรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นตะกร้อข้ามตาข่าย ฝึกทักษะพื้นฐานการเสิร์ฟในการเล่นเซปักตะกร้อ และฝึกทักษะการรับลูกเสิร์ฟ (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 6	กิจกรรมการฝึก (ตะกร้อ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)		หมายเหตุ
วัตถุประสงค์กลุ่มตะกร้อ 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นตีจับแย่งลูกตะกร้อ ฝึกทักษะพื้นฐานการรูกหน้าตาข่าย (ลูกปาด ลูกเหยียบ)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นตีจับแย่งลูกตะกร้อ (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกตี (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ (การรูกหน้าตาข่าย) - ทักษะการเล่นลูกปาด (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกเหยียบ (ดี เก่ง) - การเล่นประกอบทีม (การเสิร์ฟ การชง การเตะ และการรับ) (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	4. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นตีจับแย่งลูกตะกร้อ การเล่นเซปักตะกร้อ ฝึกทักษะพื้นฐานการรูกหน้าตาข่าย (การปาด,การเหยียบ) และการเล่นประกอบทีม (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 7	กิจกรรมการฝึก (ตะกร้อ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)		หมายเหตุ
วัตถุประสงค์กลุ่มตะกร้อ 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นกระต่ายขาเดียวเล่น ฝึกทักษะพื้นฐานการรูกหน้าตาข่าย (การเตะสลับขา) และฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ (การเล่นประกอบทีม)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นกระต่ายขาเดียว (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกตี (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ(การรูกหน้าตาข่าย) - ทักษะการเตะสลับขา แบบไม่มีอุปกรณ์ (ดี เก่ง) - ทักษะการเตะสลับขา แบบเขวอนเตะ (ดี เก่ง) - ทักษะการเตะสลับขา แบบโยนเอง (ดี เก่ง) - ทักษะการเตะสลับขา แบบเพื่อนโยนให้ (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ) 2. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ - การเล่นประกอบทีม (การเสิร์ฟ การชง การเตะและการรับ) (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	4. ฝึกคลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ฝึกสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นกระต่ายขาเดียว ฝึกทักษะพื้นฐานการรูกหน้าตาข่าย (การเตะสลับขา) และการเล่นประกอบทีม (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 8	กิจกรรมการฝึก (ตะกร้อ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี)		หมายเหตุ
<p>วัตถุประสงค์กลุ่มตะกร้อ</p> <p>1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข</p> <p>2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ</p> <p>3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม</p> <p>4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์</p>	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นเตยตักแย่งลูกเทนนิส ฝึกทักษะพื้นฐานเซปักตะกร้อ การประกอบทีม	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นเตยตักแย่งลูกเทนนิส (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกตี (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ - ทักษะการเลิร์ฟลูกตะกร้อ (ดี เก่ง) - ทักษะการชงลูกตะกร้อ (การตั้ง) (ดี เก่ง) - ทักษะการรูกหน้าตาข่าย (การเตะ) (ดี เก่ง) - ทักษะการรับ (ดี เก่ง) - การเล่นประกอบทีม (การเลิร์ฟ การ ชง การเตะ และการรับ) (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมตะกร้อ)	ดี เก่ง สุข
	4. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกาย 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นเซปักตะกร้อ ฝึกทักษะพื้นฐานการรูกหน้าตาข่าย (การเตะสลับขา) และการเล่นประกอบทีม (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 1	กิจกรรมการฝึก (วอลเลย์บอล วันพุธ และ วันศุกร์)		หมายเหตุ
	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
วัตถุประสงค์กลุ่มวอลเลย์บอล 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะในการเล่นพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลมากขึ้น 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นวอลเลย์บอลชิงธงและฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล (ลูกมือล่าง)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. เล่นวอลเลย์บอลชิงธง (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกหัด (30 นาที)	1. สร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล - โยน รับ-ส่ง ลูกวอลเลย์บอลด้วยมือ (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล) 2. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล - ทักษะการเล่นลูกมือล่างเดี่ยว (ดี) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล) 3. อันเตอร์วอลเลย์บอลลงตะกร้า (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	4. ชี้นำ คลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นวอลเลย์บอลชิงธงและฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นลูกมือล่างแบบเดี่ยว (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 2	กิจกรรมการฝึก (วอลเลย์บอล วันพุธ และ วันศุกร์)		หมายเหตุ
วัตถุประสงค์กลุ่มวอลเลย์บอล 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะในการเล่นพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลมากขึ้น 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นลิงชิงวอลเลย์บอล และฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล (ลูกมือล่าง)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นลิงชิงบอล (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกตี (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล - ลักษณะของมือขณะสัมผัสบอล - ทักษะการเล่นลูกมือล่าง แบบต่ำ (เดี่ยว) (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกมือล่าง แบบสูง (เดี่ยว) (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกมือล่าง (คู่) (ดี เก่ง) - ทักษะการรับลูก (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล) 2. การเล่นแอนเดอร์วังก์ (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	4. อบอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นลิงชิงบอล การเล่นแอนเดอร์วังก์ และการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นลูกมือล่างแบบต่าง ๆ (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 3	กิจกรรมการฝึก (วอลเลย์บอล วันพุธ และ วันศุกร์)		หมายเหตุ
	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
วัตถุประสงค์กลุ่มวอลเลย์บอล 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลมากขึ้น 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นวอลเลย์บอล - อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นวอลเลย์บอล และฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล (ลูกมือล่าง, การรับบอล)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นวอลเลย์บอล (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกหัด (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล - ทักษะการเล่นลูกมือล่างแบบต่ำ (เดี่ยว) (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกมือล่างแบบสูง (เดี่ยว) (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกมือล่างแบบต่ำ (คู่) (ดี เก่ง) - ทักษะการเล่นลูกมือล่างแบบสูง (คู่) (ดี เก่ง) - ทักษะการรับลูกวอลเลย์บอล (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล) 2. การเล่นวอลเลย์บอลลอดห่วง (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	4. ชี้นำ คลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมวอลเลย์บอล การเล่นวอลเลย์บอลลอดห่วง และการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นลูกมือล่าง (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 4	กิจกรรมการฝึก (วอลเลย์บอล วันพุธ และ วันศุกร์)		หมายเหตุ
<p>วัตถุประสงค์กลุ่มวอลเลย์บอล</p> <p>1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข</p> <p>2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลมากขึ้น</p> <p>3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม</p> <p>4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์</p>	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง และฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล (เซตลูกวอลเลย์บอล)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึก ฝึกหัด (30 นาที)	1. ฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล - การเซตลูกวอลเลย์บอล แบบไม่มีอุปกรณ์ (ดี เก่ง) - การเซตลูกวอลเลย์บอล (เดี่ยว) (ดี เก่ง) - การเซตลูกวอลเลย์บอล (คู่) (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล) 2. การเล่นเกมเซตข้ามตาข่าย (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	4. อบอุ่น คลาย (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ฟื้นฟู (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง การเล่นเกมเซตวอลเลย์บอลข้ามตาข่าย และการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเซตลูกวอลเลย์บอล (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 5	กิจกรรมการฝึก (วอลเลย์บอล วันพุธ และ วันศุกร์)		หมายเหตุ
<p>วัตถุประสงค์กลุ่มวอลเลย์บอล</p> <p>1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข</p> <p>2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่ายมากขึ้น</p> <p>3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม</p> <p>4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์</p>	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นเกมลูกบอลพิช และฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่าย (การเสิร์ฟลูกมือล่าง)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นเกมลูกบอลพิช (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึก ฝึกตัด (30 นาที)	1. ฝึกทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่าย - ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมือล่าง แบบไม่มีอุปกรณ์ (ดี เก่ง) - ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมือล่าง แบบโยนเอง (ดี เก่ง สุข) - ทักษะการรับลูกเสิร์ฟ (ดี เก่ง) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล) 2. การเล่นเสิร์ฟลงในช่องคะแนน (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	4. ชี้นำ คลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นเกมลูกบอลพิช การเล่นเสิร์ฟมือล่างลงในช่องคะแนน และการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเสิร์ฟมือล่าง (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 6	กิจกรรมการฝึก (วอลเลย์บอล วันพุธ และ วันศุกร์)		หมายเหตุ
<p>วัตถุประสงค์กลุ่มวอลเลย์บอล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่ายมากขึ้น 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น <p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์ 	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นตีจับแย่งลูกวอลเลย์บอล และฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่าย (การเสิร์ฟฟลูม็อบน)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นตีจับแย่งลูกวอลเลย์บอล (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกหัด (30 นาที)	1. ฝึกทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่าย - ทักษะการเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอลมือบน แบบไม่มีอุปกรณ์ (ดี เก่ง) - ทักษะการเสิร์ฟฟลูวอลเลย์บอลมือบน แบบโยนเอง (ดี เก่ง) - ทักษะการรับลูกเสิร์ฟมือบน (ดี เก่ง) - การเล่นเกมบดทีม (โดยเน้นการเสิร์ฟ) (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล) 2. การเล่นเกมบดทีมในช่องคะแนน (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	4. ชี้นำคลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นตีจับแย่งลูกตะกร้อ การเล่นเกมบดทีมในช่องคะแนน และการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นเสิร์ฟมือล่าง (เก่ง)	เก่ง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 7	กิจกรรมการฝึก (วอลเลย์บอล วันพุธ และ วันศุกร์)		หมาย ย เหตุ
วัตถุประสงค์กลุ่มวอลเลย์บอล 1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข 2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่ายมากขึ้น 3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม 4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น การประเมินผล 1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นกระต่ายขาเดียว และฝึกทักษะพื้นฐานการรุกหน้าตาข่าย (การตบลูกวอลเลย์บอล)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นกระต่ายขาเดียว (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึก ฝึกหัด (30 นาที)	1. ฝึกทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่าย (การรุกหน้าตาข่าย) - ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล แบบไม่มีอุปกรณ์ (ดี เก่ง) - ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล แบบโยนเอง (ดี เก่ง) - ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล แบบเพื่อนโยนให้ (ดี เก่ง) - ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล (ลูกหยอด) แบบไม่มีอุปกรณ์ (ดี เก่ง) - ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล (ลูกหยอด) แบบโยนเอง (ดี เก่ง) - ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล (ลูกหยอด) แบบเพื่อนโยนให้ (ดี เก่ง) - การเล่นประกอบทีม (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	4. ฝึก คลายอุ่น (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
5. ฝึก สรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นกระต่ายขาเดียว และการฝึกทักษะพื้นฐานในการรุกหน้าตาข่าย (ตบลูกวอลเลย์บอล) (เก่ง)	เก่ง	

โปรแกรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

สัปดาห์ที่ 8	กิจกรรมการฝึก (วอลเลย์บอล วันพุธ และ วันศุกร์)		หมายเหตุ
<p>วัตถุประสงค์กลุ่มวอลเลย์บอล</p> <p>1. มีความสามารถทางอารมณ์มากขึ้นในด้านดี เก่ง สุข</p> <p>2. มีทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่ายมากขึ้น</p> <p>3. เกิดความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรม</p> <p>4. มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม</p> <p>2. การแสดงออกพฤติกรรมและอารมณ์</p>	ขั้นตอนที่	กลุ่มตะกร้อ	
	1. ชี้นำ (5 นาที)	- อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมการเล่นเตยดักแย่งลูกเทนนิส และฝึกทักษะพื้นฐานการประกอบทีม (การเสิร์ฟ การเซต การตบ และการรับ)	
	2. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- อบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมเกมการเคลื่อนไหว 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า (ดี เก่ง) 2. การเล่นเตยดักแย่งลูกเทนนิส (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	3. ฝึกทักษะ (30 นาที)	1. ฝึกทักษะในการเล่นวอลเลย์บอลข้ามตาข่าย - ทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล (ดี เก่ง) - ทักษะการเซตลูกวอลเลย์บอล (ดี เก่ง) - ทักษะการตบลูกวอลเลย์บอล (ดี เก่ง) - ทักษะการรับลูกวอลเลย์บอล (ดี เก่ง) - การเล่นประกอบทีม (การเสิร์ฟ การเซต การตบ และการรับ) (ดี เก่ง สุข) (รายละเอียดที่คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล)	ดี เก่ง สุข
	4. อบอุ่นร่างกาย (10 นาที)	- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข) 2. นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (สุข)	สุข
	5. ชี้นำสรุป (5 นาที)	- สรุปผลของการฝึกกิจกรรมการเล่นเตยดักแย่งลูกเทนนิส และการฝึกทักษะพื้นฐานเล่นประกอบทีม (การเสิร์ฟ การเซต การตบ และการรับ) (เก่ง)	เก่ง



คู่มือกิจกรรมตะกร้อ

รายการที่ฝึก

1. สร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ
2. ทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักตะกร้อ
 - 2.1 ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน แบบเดี่ยว/แบบคู่
 - 2.2 ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในลักษณะลูกสูง (แปะสูง) แบบเดี่ยว/แบบคู่
 - 2.3 ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ
 - 2.4 ทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า
3. ทักษะพื้นฐานในเสิร์ฟ
 - 3.1 ทักษะการเสิร์ฟแบบไม่มีอุปกรณ์
 - 3.2 ทักษะการเสิร์ฟแบบแขนเสิร์ฟ
 - 3.3 ทักษะการเสิร์ฟแบบโยนเองข้ามตาข่าย
 - 3.4 ทักษะการเสิร์ฟแบบเพื่อนโยนให้ข้ามตาข่าย
4. ทักษะพื้นฐานในการรูกหน้าตาข่าย
 - 4.1 ทักษะการเล่นลูกปาด
 - 4.2 ทักษะการเล่นลูกเหยียบ
 - 4.3 ทักษะการเตะสลับขาแบบไม่มีอุปกรณ์
 - 4.4 ทักษะการเตะสลับขาแบบแขนเตะ
 - 4.5 ทักษะการเตะสลับขาแบบโยนเองข้ามตาข่าย
 - 4.6 ทักษะการเตะสลับขาแบบเพื่อนโยนให้ข้ามตาข่าย
5. การเล่นประกอบทีม
 - 5.1 การชง
 - 5.2 การเสิร์ฟ
 - 5.3 การเตะ
 - 5.4 การรับ

เกมในชั้นฝึกหัด

1. การเล่นแปะตะกร้อลงตะกร้า
2. การเล่นตะกร้อวง
3. การเล่นตะกร้อลอดห่วง

รายละเอียดการฝึกแต่ละรายการ

1. สร้างความคุ้นเคยกับลูกเตะกร้อ (ดี)



วิธีการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับขนาดและน้ำหนักของลูกเตะกร้อ โดยให้จับลูกเตะกร้อโยนและรับด้วยมือโยนและรับด้วยเท้า และเลี้ยงลูกเตะกร้อบนพื้นสนามด้วยเท้า

2. ทักษะพื้นฐานในการเล่นเซปักเตะกร้อ

2.1 ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน แบบเดี่ยว/แบบคู่ (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

2.1.1 ใช้มือข้างที่ถนัดจับลูกเตะกร้อไว้ ยืนเท้าหน้าเท้าตามโดยให้เท้าข้างที่ไม่ถนัดอยู่ด้านหน้าข้างที่ถนัดอยู่ด้านหลัง (เท้าที่ใช้เตะ)

2.1.2 เมื่อปล่อยลูกลงให้ย่อเข้าข้างที่ไม่ถนัด ให้เท้าที่จะใช้เตะอยู่ด้านหลังเหียงเท้าข้างที่จะเตะสัมผัสลูกด้วยข้างเท้าด้านในเพื่อส่งลูกไปในแนวดิ่งอยู่ในระดับสายตา

2.2 ทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในลักษณะลูกสูง (แปสูง) แบบเดี่ยว/แบบคู่ (ตี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

2.2.1 ใช้มือข้างที่ถนัดจับลูกตะกร้อไว้ ยืนเท้าหน้าเท้าตามโดยให้เท้าข้างที่ไม่ถนัดอยู่ด้านหน้าข้างที่ถนัดอยู่ด้านหลัง (เท้าที่ใช้เตะ)

2.2.2 เมื่อปล่อยลูกลงให้ย่อเข้าข้างที่ไม่ถนัด ให้เท้าที่จะใช้เตะอยู่ด้านหลังเหวี่ยงเท้าข้างที่จะเตะสัมผัสลูกด้วยข้างเท้าด้านในเพื่อส่งลูกไปในแนวตั้งอยู่ในระดับสูงกว่าระดับศีรษะ 3 เมตร

2.3 ทักษะการเล่นลูกด้วยศีรษะ (ตี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

2.3.1 ให้ผู้เล่นยืนท่าเตรียมในลักษณะเท้าหน้าเท้าตามตามองลูกตะกร้ออยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนที่อยู่ที่ตลอดเวลา

2.3.2 เคลื่อนที่ไปหาจุดที่ลูกตะกร้อลอยมา โดยควบคุมร่างกายให้เคลื่อนที่ไปอยู่ในตำแหน่งที่ลูกตะกร้ออยู่เหนือศีรษะบริเวณหน้าผาก

2.3.3 จากนั้นปลายเท้าชี้ไปข้างหน้าพร้อมย่อเข่าลง เอนลำตัวไปข้างหลังเล็กน้อย แขนงหน้าขึ้นตามองดูลูกตะกร้อ เมื่อลูกตะกร้อลอยต่ำลงให้ออกแรงจากปลายเท้าผ่านข้อเท้ายืดลำตัวขึ้นจากการย่อเข่า ฟุ้งศีรษะเข้าหาลูกตะกร้อมี 2 ลักษณะคือ 1) ต้องการให้ลูกพุ่งลงก็ต้องก้มศีรษะขณะปะทะลูกตะกร้อ 2) ต้องการให้ลูกโด่งก็ต้องเงยศีรษะขณะปะทะลูกตะกร้อ จากนั้นปล่อยร่างกายไปตามแรงส่ง

2.4 ทักษะการเล่นลูกด้วยเข่า (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

2.4.1 ให้ผู้เล่นยืนท่าเตรียมตามองลูกเตะกร้ออยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา

2.4.2 เคลื่อนที่ไปหาจุดที่ลูกเตะกร้อลอยมา โดยควบคุมร่างกายให้เคลื่อนที่ไปอยู่ในตำแหน่งที่ลูกเตะกร้ออยู่ด้านหน้าของเข่าที่ถนัดพอดี

2.4.3 เมื่อเคลื่อนที่ไปตำแหน่งที่จะเล่นลูกเตะกร้อ เข่าที่ไม่ถนัดจะวางบนพื้นโดยปลายเท้าชี้เข้าหาทิศทางที่ลูกเตะกร้อกำลังลอยมา ส่วนเข่าที่ถนัดถูกจัดไปข้างหลัง

2.4.4. เมื่อลูกเตะกร้อลอยต่ำลงมาประมาณความสูงของเข่าข้างที่ไม่ถนัด ให้ยกขาข้างถนัดขึ้น พร้อมทั้งงอเข่าพับน่องเข้าหาต้นขาด้านหลัง จุ่มปลายเท้า

2.4.5 ส่งแรงจากสะโพกผ่านข้อเข่า ให้ขาท่อนบนบริเวณเหนือหัวเข่าปะทะลูกเตะกร้อขณะที่เตะกร้อกำลังลอยลงต่ำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ทักษะพื้นฐานในเสิร์ฟ

3.1 ทักษะการเสิร์ฟแบบไม่มีอุปกรณ์ (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

3.1.1 วางเท้าทั้งสองข้างเพื่อการเตรียมเสิร์ฟ เข่าที่ไม่ถนัดถือเป็นเท้าชี้หน้าทางวางอยู่ในวงกลมเสิร์ฟ เข่าที่ถนัดในการเสิร์ฟลูกวางอยู่นอกวงกลมโดยปลายเท้าเฉียง 60 องศาจากเข่าที่ไม่ถนัด

3.1.2 โนม้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกมือให้สัญญาณเท้าที่อยู่นอกวงกลมจะเปิดสันเท้าขึ้นเหลือแต่ปลายเท้าติดพื้น

3.1.3 การตั้งท่าเพื่อเหวี่ยงลำตัวเสิร์ฟลูกตะกร้อ โดยจะวาดเท้าที่อยู่ข้างนอกวงกลมออกไปทางด้านหลังเพื่อเพิ่มแรงในการเหวี่ยงเท้า ลำตัวจะบิดตามแต่ศีรษะไบหน้าและสายตายังพร้อมที่จะยกเท้าเสิร์ฟ

3.1.4 ยกเท้าเสิร์ฟ เหวี่ยงเท้าจากทางหลังมาทางหน้าในระดับเข่า (ทำให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ) โดยใช้ข้างเท้าด้านนอกเป็นจุดโฟกัสที่จะปะทะกับลูกตะกร้อ

3.2 ทักษะการเสิร์ฟแบบแขนเสิร์ฟ (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

3.2.1 ปรับความสูงของตะกร้อที่แขนไว้ให้สูงพอที่จะใช้เท้าเตะได้

3.2.2 ยืนในท่าเสิร์ฟ โดยเท้าไม่ถนัดอยู่ข้างหน้า เหวี่ยงขาที่ถนัดขึ้นไปเตะโดยใช้ข้างเท้าด้านใน และเพิ่มระดับความสูงขึ้นอีก หากสามารถยกขาได้สูงขึ้น

3.3 ทักษะการเสิร์ฟแบบโยนเองข้ามตาข่าย (ดี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

3.3.1 มือข้างที่ถนัดถือลูกตะกร้อไว้ วางเท้าทั้งสองข้างเพื่อการเตรียมเสิร์ฟ เท้าที่ไม่ถนัดถือเป็นเท้าขึ้นนำทางวางอยู่ในวงกลมเสิร์ฟ เท้าที่ถนัดในการเสิร์ฟลูกวางอยู่นอกวงกลมโดยปลายเท้าเฉียง 60 องศาจากเท้าที่ไม่ถนัด

3.3.2 โนม้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เท้าที่อยู่นอกวงกลมจะเปิดสันเท้าขึ้นเหลือแต่ปลายเท้าติดพื้น

3.3.3 โยนลูกเตะกร้อให้ความสูงระดับอก จากนั้นเหวี่ยงลำตัวเสิร์ฟลูกเตะกร้อ โดยจะวาดเท้าที่อยู่ข้างนอกวงกลมออกไปทางด้านหลังเพื่อเพิ่มแรงในการเหวี่ยงเท้า ลำตัวจะบิดตามแต่ศีรษะไบหน้าและสายตายังพร้อมที่จะยกเท้าเสิร์ฟ

3.3.4 ยกเท้าเสิร์ฟ เหวี่ยงเท้าจากทางหลังมาทางหน้าในระดับเข้าข้างที่ไม่ถนัด (ทำให้สูงขึ้นเรื่อยๆ) โดยใช้ข้างเท้าด้านนอกปะทะกับลูกเตะกร้อ

3.4 ทักษะการเสิร์ฟแบบเพื่อนโยนให้ข้ามตาข่าย (ดี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

3.4.1 วางเท้าทั้งสองข้างเพื่อการเตรียมเสิร์ฟ เท้าที่ไม่ถนัดถือเป็นเท้าชี้หน้าทางวางอยู่ในวงกลมเสิร์ฟ เท้าที่ถนัดในการเสิร์ฟลูกวางอยู่นอกวงกลมโดยปลายเท้าเฉียง 60 องศาจากเท้าที่ไม่ถนัด

3.4.2 โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกมือให้สัญญาณเท้าที่อยู่นอกวงกลมจะเปิดส้นเท้าขึ้นเหลือแต่ปลายเท้าติดพื้น

3.4.3 การตั้งท่าเพื่อเหวี่ยงลำตัวเสิร์ฟลูกเตะกร้อ โดยจะวาดเท้าที่อยู่ข้างนอกวงกลมออกไปทางด้านหลังเพื่อเพิ่มแรงในการเหวี่ยงเท้า ลำตัวจะบิดตามแต่ศีรษะไบหน้าและสายตายังพร้อมที่จะยกเท้าเสิร์ฟ

3.4.4 เมื่อผู้โยนๆ ลูกแล้วให้ผู้เสิร์ฟยกเท้าข้างที่อยู่นอกวงกลม เหวี่ยงเท้าจากทางหลังมาสัมผัสกับลูกเตะกร้อไปทางหน้าในระดับเข้า (ทำให้สูงขึ้นเรื่อยๆ) โดยใช้ข้างเท้าด้านนอกเป็นจุดปะทะกับลูกเตะกร้อ

4. ทักษะพื้นฐานในการรูกหน้าตาข่าย

4.1 ทักษะการเล่นลูกปาด (ตี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

4.1.1 ยืนเท้าหน้าเท้าตามเท้าไม่ถนัดอยู่ข้างหน้า เท้าถนัดอยู่ด้านหลังหันข้างให้ตาข่าย (ถ้านัดขวาให้หันด้านซ้ายของลำตัวเข้าตาข่าย ถ้านัดซ้ายให้หันด้านขวาของลำตัวเข้าตาข่าย)

4.1.2 โยนลูกตะกร้อเหนือศีรษะ

4.1.3 เมื่อได้จังหวะให้เคลื่อนที่เข้าหาลูกตะกร้อระยะพอประมาณ กระโดดขึ้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง เหยียดขาข้างที่ถนัดเป็นวงจากด้านข้างไปด้านหน้า โดยออกแรงจากสะโพกโคนขาและหัวเข่า ใช้ปลายฝ่าเท้ากระทบลูกตะกร้อ

4.2 ทักษะการเล่นลูกเหยียบ (ตี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

4.2.1 ยืนเท้าหน้าเท้าตามเท้าไม่ถนัดอยู่ข้างหน้า เท้าถนัดอยู่ด้านหลัง

4.2.2 โยนลูกตะกร้อเหนือศีรษะ

4.2.3 ให้เคลื่อนที่เข้าหาลูกตะกร้อระยะที่สามารถเงื้อเท้าได้ถึง

4.2.4 เมื่อได้จังหวะให้ยกเท้าขึ้น และออกแรงกดฝ่าเท้าโดยออกแรงมาจากโคนขาหัวเข่าและพับข้อเท้าเป็นแรงเสริมอีกแรงหนึ่ง สามารถทำได้ทั้งยืนเหยียบและกระโดดเหยียบ

4.3 ทักษะการเตะสลับขาแบบไม่มีอุปกรณ์ (ตี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

- 4.3.1 ยืนหันหลังให้ตาข่าย
- 4.3.2 เตะเท้าที่ไม่ถนัดนำไปก่อน และใช้เท้าข้างที่ถนัดเตะตามขึ้นไป
- 4.3.3 เท้าที่ไม่ถนัดจะลงสู่พื้นก่อน และเท้าที่ไม่ถนัดจะลงสู่พื้นตามมา
- 4.3.4 เตะสลับให้สูงขึ้นเรื่อยๆ

4.4 ทักษะการเตะสลับขาแบบแวนเตะ (ตี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

- 4.4.1 ปรับความสูงของตะกร้อที่แขวนไว้ให้สูงพอที่จะใช้เท้าเตะได้
- 4.4.2 ยืนในท่าเตรียมสลับขาเตะ ให้ลูกตะกร้อทำมุม 60 องศากับศีรษะ (ถ้าถนัดขวาให้แขวนตะกร้อเฉียงขวา ถ้าถนัดซ้ายให้แขวนตะกร้อเฉียงซ้าย)
- 4.4.3 เตะสลับขา โดยเตะเท้าที่ไม่ถนัดนำไปก่อน และใช้เท้าข้างที่ถนัดเตะตามขึ้นไป จุดกระทบลูกอยู่หลังเท้าบริเวณใต้โคนนิ้ว และเพิ่มระดับความสูงขึ้นอีกหากสามารถยกขาได้สูงขึ้น

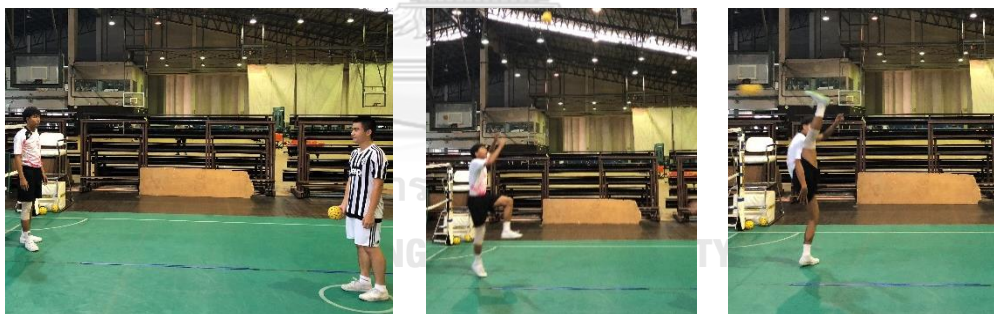
4.5 ทักษะการเตะสลับขาแบบโยนเองข้ามตาข่าย (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

- 4.5.1 ยืนหันหลังให้ตาข่าย
- 4.5.2 โยนลูกเตะกร้อเหนือศีรษะ ให้เคลื่อนที่เข้าหาลูกเตะกร้อระยะที่สามารถเตะได้
- 4.5.3 เตะสลับขา โดยเตะเท้าที่ไม่ถนัดนำไปก่อน และใช้เท้าข้างที่ถนัดเตะตามขึ้นไป จุดกระทบลูกอยู่หลังเท้าบริเวณใต้โคนนิ้ว
- 4.5.4 เท้าที่ไม่ถนัดจะลงสู่พื้นก่อน และเท้าที่ถนัดจะลงสู่พื้นตามมา
- 4.5.5 เตะสลับให้สูงขึ้นเรื่อยๆ

4.6 ทักษะการเตะสลับขาแบบเพื่อนโยนให้ข้ามตาข่าย (ดี, เก่ง)

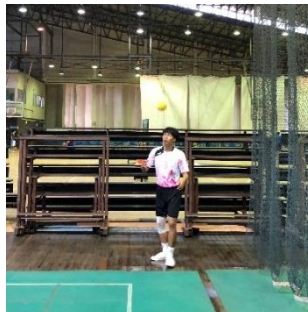


วิธีการปฏิบัติ

- 4.6.1 ยืนหันหลังให้ตาข่าย
- 4.6.2 เมื่อได้จังหวะให้เคลื่อนที่เข้าหาลูกเตะกร้อที่เพื่อนโยนให้ระยะที่สามารถเตะได้
- 4.6.3 เตะสลับขา โดยเตะเท้าที่ไม่ถนัดนำไปก่อน และใช้เท้าข้างที่ถนัดเตะตามขึ้นไป จุดกระทบลูกอยู่หลังเท้าบริเวณใต้โคนนิ้ว
- 4.6.4 เท้าที่ไม่ถนัดจะลงสู่พื้นก่อน และเท้าที่ถนัดจะลงสู่พื้นตามมา
- 4.6.5 เตะสลับให้สูงขึ้นเรื่อยๆ

5. การเล่นประกอบทีม

5.1 การชง (ด้วยข้างเท้าด้านใน) (ดี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

5.1.1 ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

5.1.2 เมื่อได้จังหวะให้เคลื่อนที่เข้าหาลูกเตะกร้อ ให้อยู่ห่างข้างที่ไม่ถนัด ให้เท้าที่จะใช้เตะอยู่ด้านหลังเหวี่ยงเท้าข้างที่จะเตะสัมผัสลูกด้วยข้างเท้าด้านในไปในทิศทางที่ต้องการ

5.2 การเสิร์ฟ (ดี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

5.2.1 วางเท้าทั้งสองข้างเพื่อการเตรียมเสิร์ฟ เท้าที่ไม่ถนัดถือเป็นเท้าชี้นำทางวางอยู่ในวงกลมเสิร์ฟ เท้าที่ถนัดในการเสิร์ฟลูกวางอยู่นอกวงกลมโดยปลายเท้าเฉียง 60 องศาจากเท้าที่ไม่ถนัด

5.2.2 โนม้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกมือให้สัญญาณเท้าที่อยู่นอกวงกลมจะเปิดส้นเท้าขึ้นเหลือแต่ปลายเท้าติดพื้น

5.2.3 การตั้งท่าเพื่อเหวี่ยงลำตัวเสิร์ฟลูกเตะกร้อ โดยจะวาดเท้าที่อยู่ข้างนอกวงกลมออกไปทางด้านหลังเพื่อเพิ่มแรงในการเหวี่ยงเท้า ลำตัวจะบิดตามแต่ศีรษะใบหน้าและสายตายังพร้อมที่จะยกเท้าเสิร์ฟ

5.2.4 เมื่อผู้โยนๆ ลูกแล้วให้ผู้เสิร์ฟยกเท้าข้างที่อยู่นอกวงกลม เหวี่ยงเท้าจากทางหลังมาสัมผัสกับลูกเตะกร้อไปทางด้านหน้าในระดับเข่า (ทำให้สูงขึ้นเรื่อยๆ) โดยใช้ข้างเท้าด้านนอกเป็นจุดปะทะกับลูกเตะกร้อ

5.2.5. เมื่อเตะกร้อข้ามตะข่ายไปแล้ว ให้ผ่อนแรงเหวี่ยงตัวไปข้างหน้าพร้อมกับวางเท้าเต็มเท้าลงสู่พื้นข้างหน้าส่วนเท้าที่อยู่ในวงกลมก็จะบิดตามแรงเหวี่ยง

5.3 การเตะ (ดี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

- 5.3.1 ยืนหันหลังให้ตาข่าย
- 5.3.2 เมื่อได้จังหวะให้เคลื่อนที่เข้าหาลูกเตะกร้อที่เพื่อนโยนให้ระยะที่สามารถเตะได้
- 5.3.3 เตะสลับขา โดยเตะเท้าที่ไม่ถนัดนำไปก่อน และใช้เท้าข้างที่ถนัดเตะตามขึ้นไป จุดกระทบลูกอยู่หลังเท้าบริเวณใต้โคนนิ้ว
- 5.3.4 เท้าที่ไม่ถนัดจะลงสู่พื้นก่อน และเท้าที่ถนัดจะลงสู่พื้นตามมา
- 5.3.5 เตะสลับให้สูงขึ้นเรื่อยๆ

5.4 การรับ (ดี, เก่ง, สุข)



วิธีการปฏิบัติ

- 5.4.1 ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
- 5.4.2 เมื่อได้จังหวะให้เคลื่อนที่เข้าหาลูกเตะกร้อ
- 5.4.3 เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในให้กระดอนสูงขึ้นพอประมาณ

เกมในชั้นฝึกหัด

1. การเล่นเกมกระโดดงู (ดี, เก่ง, สุข)

วิธีการปฏิบัติ

1.1 ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม ล้อมรอบ
ตะกร้าไว้ (ดี, เก่ง)

1.2 ให้นักเรียนใช้ทักษะในการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) (ดี)

1.3 เตะลูกตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน (ลูกแป) ให้ลงในตะกร้อ โดยโยนด้วยตัวเอง ให้
เพื่อนโยนให้ หรือด้วยการเตะลูกส่งไปมา (ดี, เก่ง, สุข)

1.4 ภายในเวลา 3 นาทีกลุ่มใดทำคะแนนได้มากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ (ดี, เก่ง, สุข)

2. การเล่นเกมกระโดดวง (ดี, เก่ง, สุข)

วิธีการปฏิบัติ

2.1 ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม (ดี, เก่ง)

2.2 ให้ใช้ทักษะในการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในเป็นหลัก (ลูกแป) (ดี)

2.3 ให้เล่นให้ลูกลอยอยู่ในอากาศและใช้อวัยวะหลาย ๆ ส่วนที่แตกต่างกันเตะหรือเตะ
ลูก โดยใช้ทั้งเท้า เข่า ศอก ศีรษะได้ โดยการโยนให้ผู้อื่นอยู่ตรงข้ามเตะโต้กัน (ดี, เก่ง, สุข)

3. การเล่นเกมกระโดดห่วง (ดี, เก่ง, สุข)

วิธีการปฏิบัติ

3.1 ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 8-9 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มยืนเป็น
วงกลม โดยมีห่วงแขวนไว้ตรงกลางวง (ดี, เก่ง)

3.2 ให้ใช้ทักษะในการเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในเป็นหลัก (ลูกแป) โดยการเตะลูกตะกร้อ
ให้เข้าห่วง (ดี, เก่ง) CHULALONGKORN UNIVERSITY

3.3 กลุ่มที่เตะลูกตะกร้อเข้าห่วงได้มากที่สุด ภายในเวลาที่กำหนดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ (ดี, เก่ง, สุข)

4. การเล่นเกมเสิร์ฟลงในช่องคะแนน (ดี, เก่ง, สุข)

วิธีการปฏิบัติ

4.1 ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มที่จะ
แข่งยืนในวงกลมเสิร์ฟ พร้อมเสิร์ฟ (ดี, เก่ง)

4.2 ให้ใช้ทักษะในการเล่นเสิร์ฟในแบบที่ตนเองถนัด เสิร์ฟตะกร้อให้ข้ามตาข่ายให้ลงในช่อง
คะแนนที่กำหนด (ดี, เก่ง)

4.3 กลุ่มใดทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ (ดี, เก่ง, สุข)

ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายในกิจกรรมตะกร้อ (เกม)

รายการที่ฝึก

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

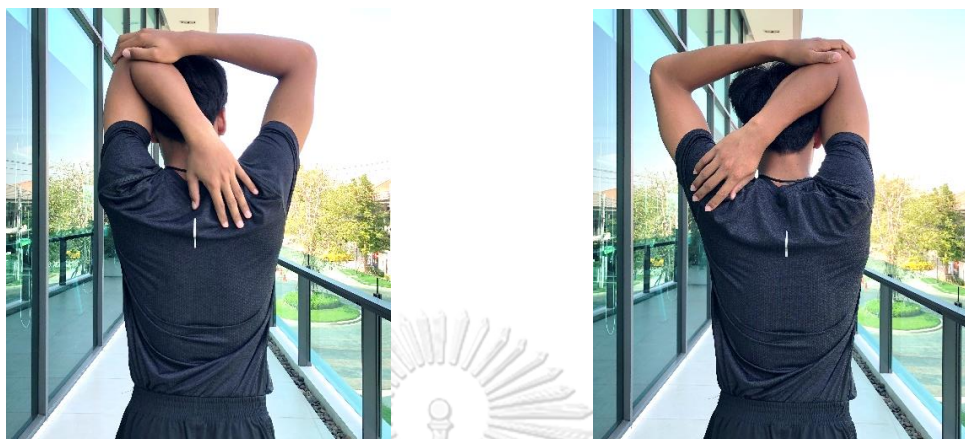
1. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง
2. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ด้านข้าง
3. ทำยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง
4. ทำยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง
5. ทำยืดกล้ามเนื้อคอบริเวณกกหู
6. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน
7. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง
8. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและน่อง
9. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าแข้ง
10. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านใน
11. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาหลัง
12. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง
13. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง
14. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนนอกและกล้ามเนื้อสะโพก
15. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
16. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านใน
17. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพก

เกมในชั้นอบอุ่นร่างกาย

1. การเล่นเกมตะกร้อชิงธง
2. การเล่นเกมชิงตะกร้อ
3. การเล่นเกมตีจับ
4. การเล่นเกมวิ่งเปรี๊ยะตะกร้อ
5. การเล่นเกมบิงโกตาราง 16 ช่อง
6. การเล่นเกมลูกบอลพิซ
7. การเล่นเกมกระต่ายขาเดียว
8. เกมตักแย่งลูกเทนนิส

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

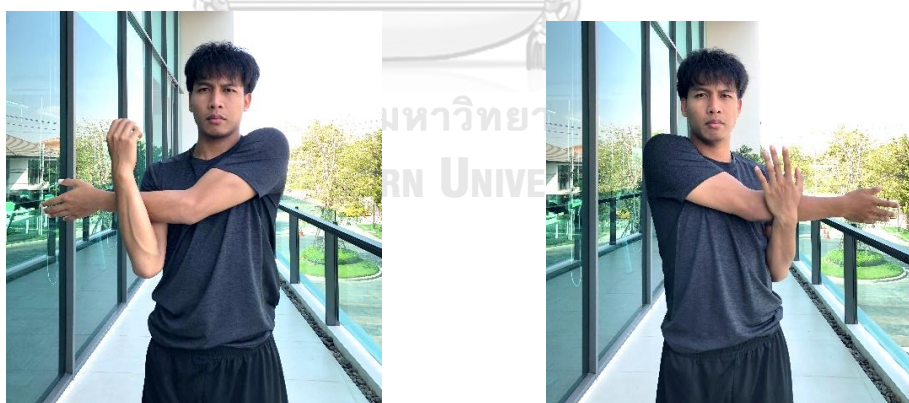
1. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรงเหยียดขาแยกแขนทั้งสองข้างพับข้อศอกขึ้น
2. มือข้างขวาจับข้อศอกซ้ายกดลงเบาๆ
3. ค้างไว้ 10 วินาที คลายทำแล้วสลับไปทำอีกข้าง

2. ทำออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อไหล่ด้านข้าง



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนตรงแขนแนบลำตัว
2. ยกแขนซ้ายขึ้นพาดไปตามขวางของลำตัว แล้วยืดแขนออกไปให้มากที่สุด
3. ยกมือขวาดันบริเวณต้นแขนซ้าย จนรู้สึกตึงบริเวณหัวไหล่ซ้าย
4. ค้างทำไว้ 10 วินาที แล้วคลายทำ แล้วสลับไปทำอีกข้าง

3. ทำยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งหรือยืนตรง ยืดคอขึ้นให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้
2. เอียงคอไปด้านซ้ายจนรู้สึกกล้ามเนื้อที่คอใกล้ ๆ กกหูเกิดอาการตึง
3. ค้างท่าไว้ 10 วินาที แล้วคลายท่า เริ่มต้นใหม่และสลับไปเอียงคออีกด้านหนึ่ง

4. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นคอด้านข้าง



วิธีการปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งหรือยืนหันหน้าตรง
2. หันหน้าไปทางซ้ายให้มากที่สุด แล้วยกมือข้างขวาขึ้นมาช่วยประคอง ให้หน้าหันไปได้มากที่สุดจนรู้สึกตึงคอบริเวณใกล้ ๆ กกหู
3. ค้างท่าไว้สักครู่ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเดิม สลับไปทำอีกข้าง

5. ทำยืดกล้ามเนื้อคอบริเวณกழு



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนหรือนั่งหันหน้าตรง วางมือที่สะโพกทั้งสองข้าง
2. ยืดหลังตรง แล้วเงยหน้าให้มากที่สุด
3. ค้างท่าไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วคลายท่า

6. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนตรงเท้าชิด เก็บคางชิดอก
2. ประสานมือไว้ตรงหลังศีรษะ งอหลังเล็กน้อย
3. ค่อย ๆ นั่งลงช้า ๆ โดยกดสะโพกไปทางด้านหลัง จนรู้สึกตึงที่หลังส่วนบน
4. ค้างท่าไว้ 10 วินาที แล้วคลายท่า

7. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า แยกขาให้ห่างกันประมาณ 3 ช่วงไหล่
2. ก้มโดยมือซ้ายและมือขวาไปจับข้อเท้าของขาข้างใดข้างหนึ่ง โดยที่ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง
3. ค้างไว้ 10 วินาที คลายท่าแล้วสลับไปทำอีกข้าง

8. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและน่อง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งลงกับพื้นให้หลังตรง เหยียดขาชิดตรงไปด้านหน้า
2. ยืดแขนไปแตะที่ปลายเท้า หากแตะไม่ถึงให้ยืดแขนไปให้ได้มากที่สุด โดยพยายามให้หลังตรงตลอดเวลา
3. ค้างท่าไว้ 10 วินาที แล้วคลายท่า

9. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าแข้ง



วิธีการปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งยืดขาตรงไปข้างหน้า จากนั้นยกขาขวาขึ้นมาพาดบนต้นขาด้านซ้าย
2. มือขวาเท้าไว้ด้านหลัง มือซ้ายดันที่บริเวณปลายเท้าขวาให้มากที่สุดจนรู้สึกตึงที่บริเวณหน้าขา
3. ค้างท่าไว้สักครู่แล้วคลายท่า เปลี่ยนมาทำที่ขาข้างซ้าย

10. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านใน



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งยอง ๆ กับพื้น จากนั้นค่อย ๆ ยืดขาซ้ายออกไปด้านข้างจนขาเหยียดตรง
2. มือประสานกันไว้ด้านหน้า พยายามทรงตัวให้อยู่นิ่งที่สุด
3. ค้างท่า 10 วินาที คลายท่าแล้วสลับไปทำอีกข้าง

11. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาหลัง



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนแยกขา 120 องศา ย่อตัวให้ท่อนขาด้านบนด้านหนึ่งขนานพื้นก้มตัวเองพยายามให้หน้าอกแนบต้นขา
2. ใช้อีกข้างตั้งค้ำไว้ข้างละ 10 วินาที
3. แล้วคลายท่า สลับไปทำอีกข้าง

12. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ค่อยๆ แยกขาจนรู้สึกตึงบริเวณขาท่อนบน
2. เคลื่อนสะโพกให้ต่ำลงโดยใช้มือช่วยในการทรงตัว
3. ให้แยกขาห่างมากยิ่งขึ้น ขณะที่เคลื่อนตัวต่ำลงให้เข้าขาตรง และส้นเท้าอยู่ที่พื้น
4. ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายท่า

13. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



วิธีการปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งลงกับพื้น เข่าซ้ายตั้งฉาก ขาขวายืดไปด้านหลังให้มากที่สุด
2. ค่อย ๆ ยืดขาซ้ายออกไปข้างหน้า จนตัวลงไปติดกับพื้น
3. ค้างท่าไว้ 10 นาที คลายท่าแล้วสลับข้าง

14. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนนอกและกล้ามเนื้อสะโพก



วิธีการปฏิบัติ

1. นอนหงายกับพื้น วางแขนห่างลำตัวเล็กน้อย
2. ยกขาขึ้นไขว้กับขาอีกข้าง ใช้มือขวากดที่บริเวณเข่าให้ลงไปใกล้กับพื้นมากที่สุดจนรู้สึกตึงบริเวณสี่ข้างและบริเวณสะโพก
3. ค้างท่าไว้ 10 วินาทีแล้วสลับข้าง

15. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งบนส้นเท้าตัวเอง ทำตัวสบาย ๆ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ
2. ยกแขนขึ้นไปพนมมือเหนือศีรษะ สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ โคนงลำตัวลงหมอบกับพื้นให้หน้าผากจดกับเสื่อโยคะ วางมือเหยียดตรงไปทางเหนือศีรษะ
3. ค่อย ๆ กวาดมืออ้อมมาวางข้างลำตัว โดยหายใจเข้าขึ้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเอียงศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง
4. ค้างท่าไว้ประมาณ 3 ลมหายใจ จากนั้นค่อย ๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น

16. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านใน



วิธีการปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยท่านั่งขัดสมาธิ
2. ประกบฝ่าเท้าทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน นั่งหลังตรงวางมือที่เข่าทั้ง 2 ข้าง
3. ออกแรงกดเข่าลง ในขณะที่เดียวกันก็พยายามยกเข่าขึ้นเพื่อด้านแรงกดด้วย
4. ค้างไว้สักครู่แล้วคลายท่า

17. ท่ายืดกล้ามเนื้อสะโพก



วิธีการปฏิบัติ

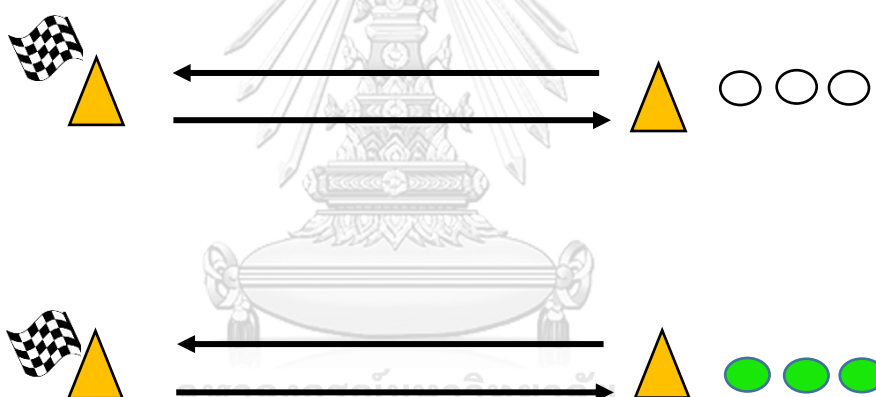
1. นั่งให้เท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้าย ไขว้ขาซ้ายข้ามขวาและอยู่ด้านนอกของเข่าขวา
2. ให้อศอกขวาและวางไว้ด้านนอกบริเวณด้านบนของต้นขาเหนือเข่าซ้าย
3. วางมือซ้ายไว้ด้านหลังและค่อยๆหันไปมองไหล่ซ้าย ในขณะที่เดียวกันให้บิดลำตัวไปยังมือซ้าย
4. ค้างไว้ 10 วินาที คลายท่าแล้วสลับไปทำอีกข้าง

เกมในชั้นอบอุ่นร่างกาย

1. การเล่นตะกร้อชิงธง

วิธีการปฏิบัติ

- 1.1 ให้แบ่งผู้เล่นทั้งหมดออกเป็น 2 ฝ่าย โดยจะแต่ละฝ่ายจะมีผู้เล่นประมาณ 12 คน (ดี)
- 1.2 เตรียมหลักหรือกรวยเป็นเขตแบ่งสำหรับแต่ละทีมห่างกันประมาณ 8-10 เมตร
- 1.3 ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต่อแถวกันที่หลักหรือกรวยของฝ่ายตนเองห้ามเกินไปจากหลักหรือกรวย และให้คนที่วิ่งคนแรกติดตะกร้อไว้ที่อวัยวะใดก็ได้ แต่ห้ามใช้มือ (ดี, เก่ง)
- 1.4 ให้วิ่งออกจากด้านขวามือของฝ่ายตัวเองแล้ววิ่งไปให้เร็วที่สุด ให้ส่งลูกตะกร้อให้กลุ่มตนเองหลังจากวิ่งกลับมาถึงที่จุดเริ่มต้น แล้วคนที่รับลูกตะกร้อต่อก็จะวิ่งไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงคนสุดท้าย (ดี, เก่ง)
- 1.5 คนสุดท้ายของกลุ่มใดวิ่งไปคว่ำธงได้ก่อนก็จะเป็กลุ่มที่ชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



CHULALONGKORN UNIVERSITY

- กลุ่ม 1
- กลุ่ม 2
- ▲ หลัก/กรวย
- ทิศทาง
- ← ทิศทาง

2. การเล่นลิงชิงตะกร้อ

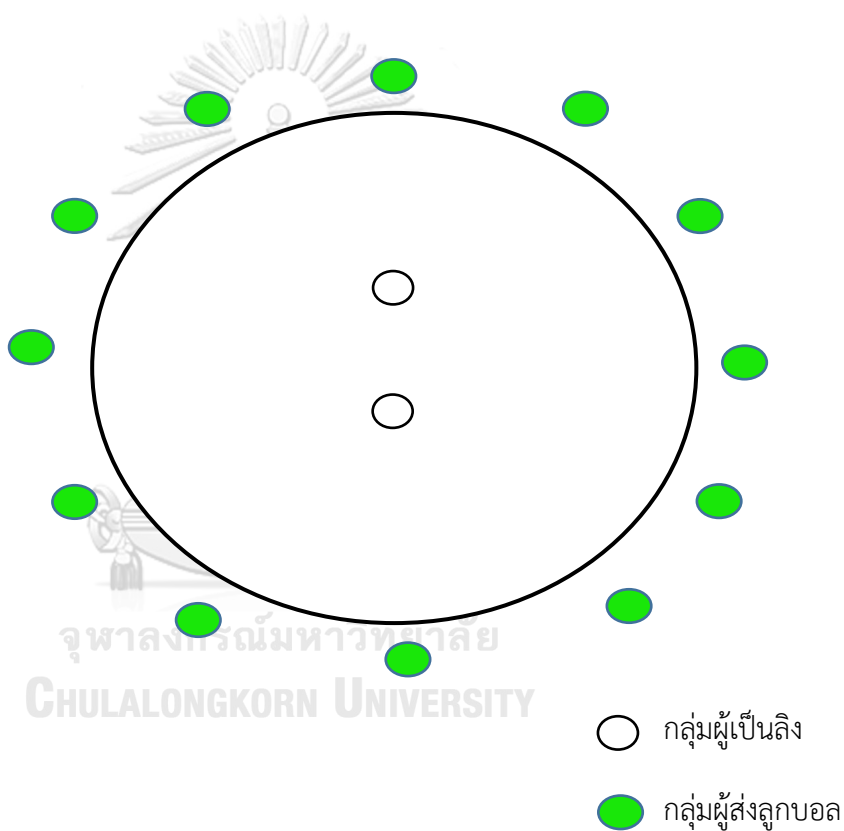
วิธีการปฏิบัติ

2.1 ให้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน หาผู้เล่นเป็นลิง 1 คน แล้วแต่สมัครใจ ผู้เล่นคนอื่นยืนล้อมวง (ดี, เก่ง)

2.2 ผู้เป็นลิงยืนอยู่กลางวงคอยแย่งลูกตะกร้อ

2.3 ผู้เล่นที่ล้อมวงอยู่จะผลัดกันเตะลูกตะกร้อให้กันตลอดเวลา (ดี, เก่ง, สุข)

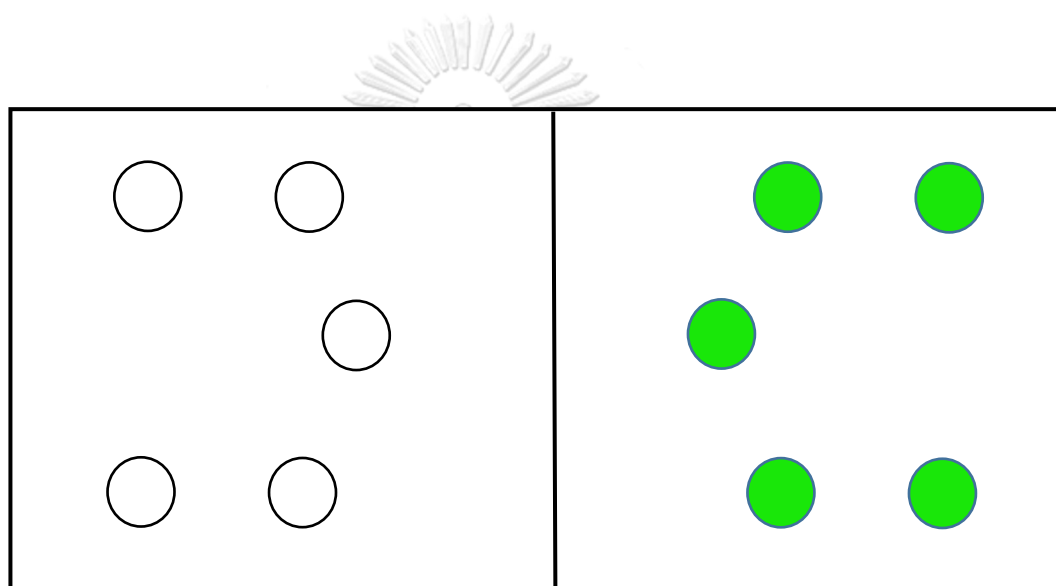
2.4 ถ้าผู้เป็นลิงเตะถูกลูกตะกร้อขณะที่คนใด ประคองลูกตะกร้ออยู่คนนั้นจะต้องเป็นลิงคนต่อไป (ดี, เก่ง, สุข)



3. การเล่นตีจับ

วิธีการปฏิบัติ

- 3.1 ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่าๆ กัน ที่พื้นขีดเส้นกลางเป็นเขต (ดี)
- 3.2 กลุ่มหนึ่งเป็นผู้ตีข้ามเส้นเขตไปก่อน แล้วกลุ่มที่สองตีเช่นกันเปลี่ยนกันเรื่อยไป (ดี)
- 3.3 พร้อมกันต้องคอยระวังถ้าข้างใดเหลือในเวลาตีก็จับและยึดไว้กระทั่งขาดเสียงตี (ดี, เก่ง)
- 3.4 ผู้ที่โดนผู้ตีสัมผัสตัวต้องตายหมดหากผู้ตียังไม่ขาดเสียงตีแล้วกลับมายังแดนของตนได้ (ดี, เก่ง, สุข)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

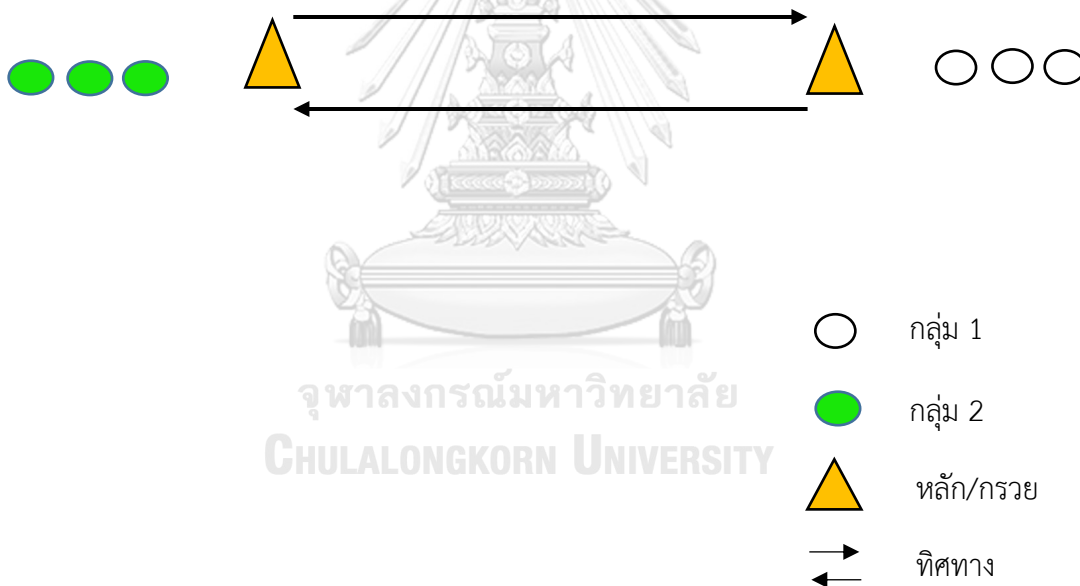
○ กลุ่ม 1

● กลุ่ม 2

4. การเล่นวิ่งเปี้ยวตะกร้อ

วิธีการปฏิบัติ

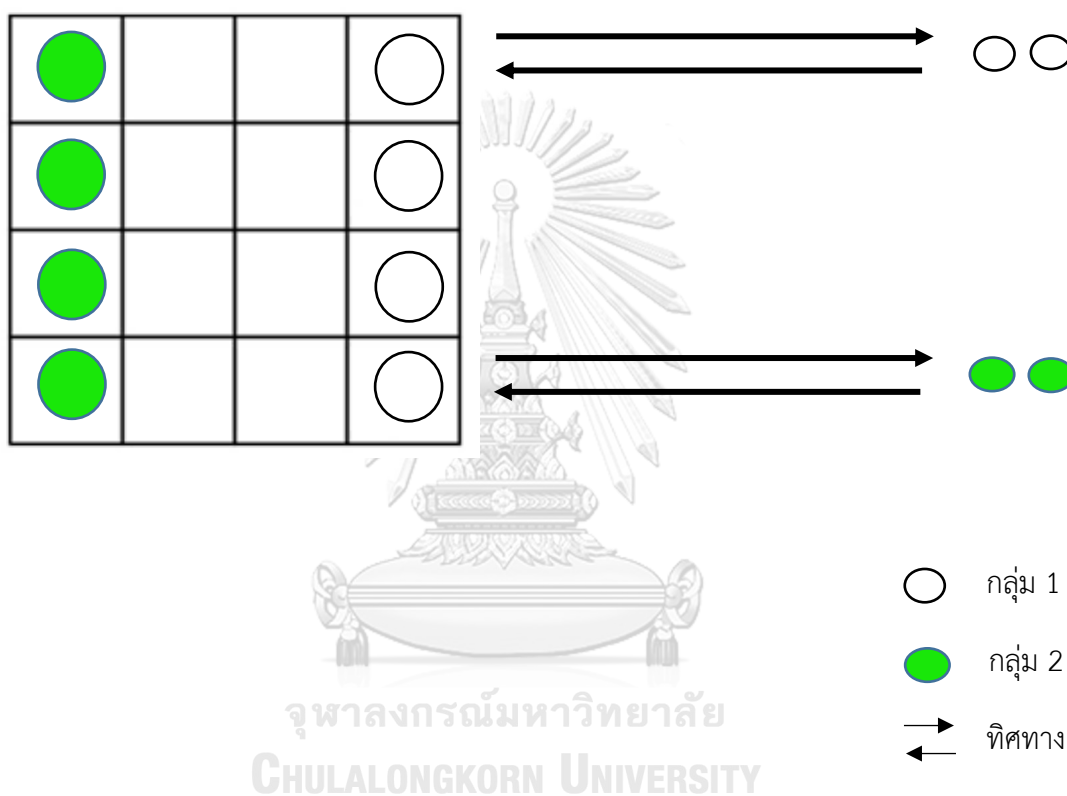
- 4.1 ให้แบ่งผู้เล่นทั้งหมดออกเป็น 2 ฝ่าย โดยจะแต่ละฝ่ายจะมีผู้เล่นประมาณ 12 คน (ดี)
- 4.2 เตรียมหลักหรือกรวยเป็นเขตแบ่งสำหรับแต่ละทีมห่างกันประมาณ 8-10 เมตร
- 4.3 ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต่อแถวกันที่หลักหรือกรวยของฝ่ายตนเองห้ามเกินไปจากหลักหรือกรวย และให้คนที่วิ่งคนแรกถือลูกตะกร้อ เพื่อไว้สำหรับสัมผัสฝ่ายตรงข้าม (ดี)
- 4.4 ให้วิ่งออกจากด้านขวามือของฝ่ายตัวเองแล้ววิ่งไปให้เร็วที่สุด และลูกตะกร้อแตะตัวใส่กลุ่มตรงข้ามหากยังไม่ได้เมื่อครบรอบให้ส่งลูกตะกร้อให้กลุ่มตนเอง (ดี, เก่ง)
- 4.5 หลังจากวิ่งกลับมาถึงที่หลักของตนเอง แล้วคนที่รับลูกตะกร้อต่อก็จะวิ่งไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งวิ่งเร็วจนสามารถนำลูกตะกร้อไปแตะอีกกลุ่ม (ดี, เก่ง, สุข)
- 4.6 กลุ่มที่นำลูกตะกร้อไปสัมผัสอีกกลุ่มได้ก็จะเป็นฝ่ายชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



5. การเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง

วิธีการปฏิบัติ

- 5.1 ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน (ดี)
- 5.2 หยิบผ้าไปวางในช่องตารางให้อยู่ในลักษณะของการบิงโก (เก่ง)
- 5.3 ผู้เล่น 1 คนวางผ้าได้ 1 ครั้ง แล้ววิ่งกลับมาต่อท้ายแถว (ดี, เก่ง, สุข)
- 5.4 กลุ่มที่สามารถบิงโกได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



6. การเล่นเกมลูกบอลพิช

วิธีการปฏิบัติ

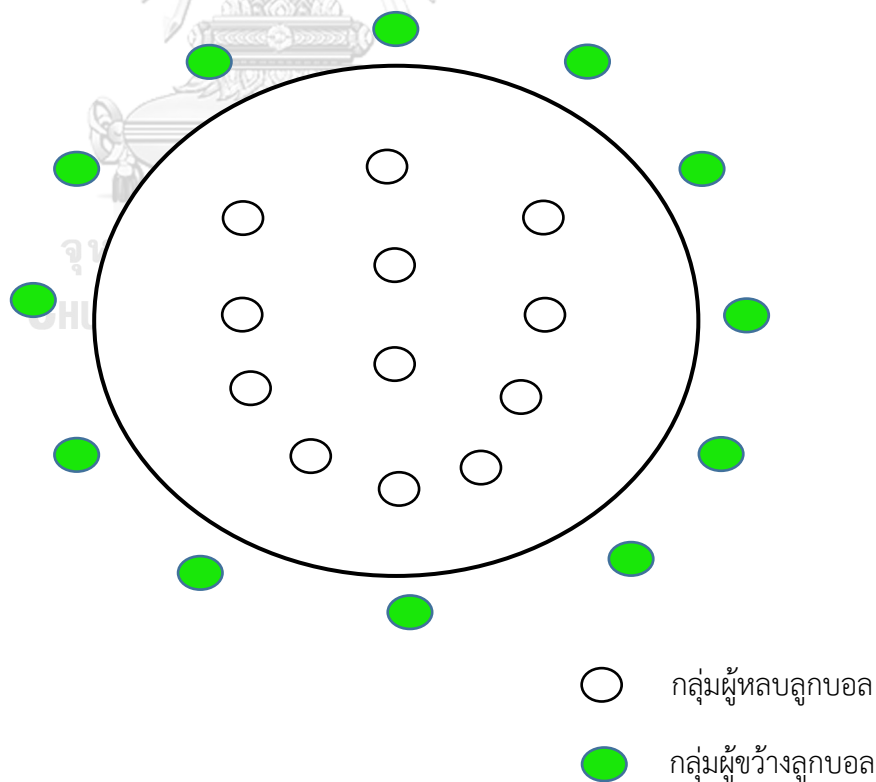
6.1 แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่าๆ กัน และตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็น “ฝ่ายขว้างลูกบอล” และฝ่ายใดจะเป็น “ฝ่ายหลบลูกบอล” (ดี)

6.2 ให้ฝ่ายขว้างลูกบอลยืนเป็นวงกลมขนาดใหญ่ ล้อมรอบฝ่ายหลบลูกบอลที่อยู่กลางวงกลม (ดี, เก่ง)

6.3 ผู้เล่นฝ่ายขว้างลูกบอลต้องขว้างลูกบอลเข้าไปในกลางวงกลม เพื่อให้ถูกผู้เล่นฝ่ายหลบลูกบอล และต้องถูกส่วนที่ต่ำกว่าเอวเท่านั้น โดยผู้เล่นที่ถูกลูกบอลต้องออกจากการเล่นและออกจากวงกลม (ดี, เก่ง)

6.4 ผู้เล่นฝ่ายหลบลูกบอลต้องวิ่งอยู่ภายในวงกลม และต้องหลบลูกบอลที่ขว้างมา แต่ถ้าออกจากวงกลมต้องออกจากการเล่นทันที (ดี, เก่ง)

6.5 ทีมฝ่ายขว้างลูกบอลต้องทำให้ทีมหลบลูกบอลเหลือผู้เล่นเพียงคนเดียวในวงกลมโดยที่ทีมขว้างลูกบอลจะได้ขว้างลูกบอล 5 ครั้ง เพื่อให้ถูกผู้เล่นคนนั้นและเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าขว้างไม่ถูกเลยฝ่ายหลบลูกบอลจะเป็นผู้ชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



7. การเล่นกระต่ายขาเดียว

วิธีการปฏิบัติ

7.1 ชีตเส้นแบ่งเขตบนพื้น และมีเขตจำกัดเส้นออกไว้ด้วย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๑ ละเท่าๆ กัน (ดี)

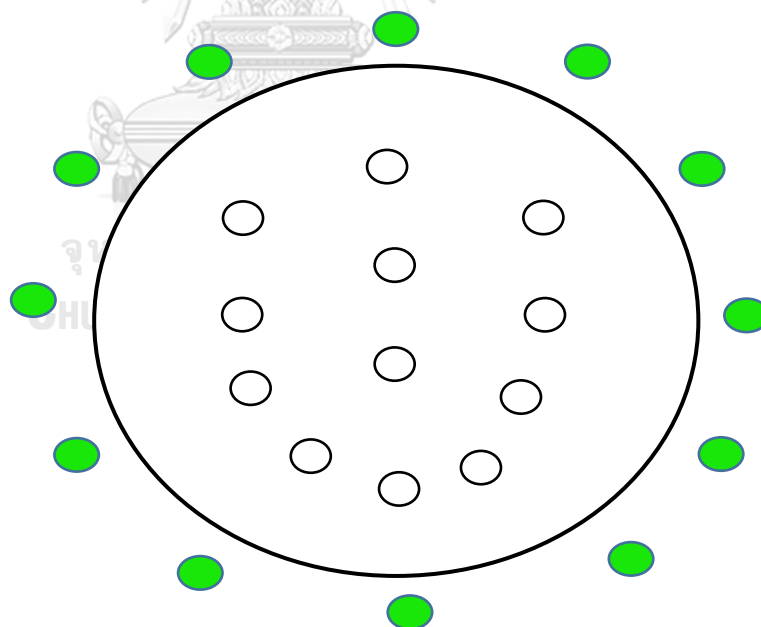
7.2 ตกลงกันว่ากลุ่มจะเป็นกระต่ายก่อน กลุ่มที่เป็นกระต่ายจะคิดคำขึ้นหนึ่งคำ ให้มี พยางค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และจำต้องกำหนดพยางค์ให้แต่ละคนด้วย (ดี, เก่ง)

7.3 เมื่อคิดคำได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่นทั้งหมดก็จะเป็นผู้เลือกว่า จะเอาพยางค์ใด กลุ่ม กระต่ายคนที่มีพยางค์ตรงกับที่โดนเลือกก็จะวิ่งกระโดดขาเดียวให้เร็วที่สุด และไล่จับแต่ละคนในฝ่าย เล่น (ดี, เก่ง)

7.4 ถ้าคนใดโดนจับหรือถูกตัวกระต่ายก็ต้องออกจากการเล่น แต่ถ้ากระต่ายจะไม่สามารถ เปลี่ยนขาหรือขาแตะพื้นได้ (ดี)

7.5 ถ้าขาของกระต่ายข้างที่ยกไว้แตะพื้น จะต้องเปลี่ยนเป็นกระต่ายตัวใหม่ที่โดยกลุ่มเล่น จะเลือก (ดี, เก่ง)

7.6 เมื่อกลุ่มเล่นถูกไล่ตีจนหมดแล้วก็ถือว่าแพ้ ต้องมาเป็นฝ่ายกระต่ายบ้าง (ดี, เก่ง, สุข)



○ กลุ่มผู้เล่น

● กลุ่มผู้เป็นกระต่าย

8. เตยดักแย่งลูกเทนนิส

วิธีการปฏิบัติ

8.1 ชีตเส้นบนพื้นเป็นตารางเท่ากับจำนวนคนที่เล่น แล้วแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน (ดี)

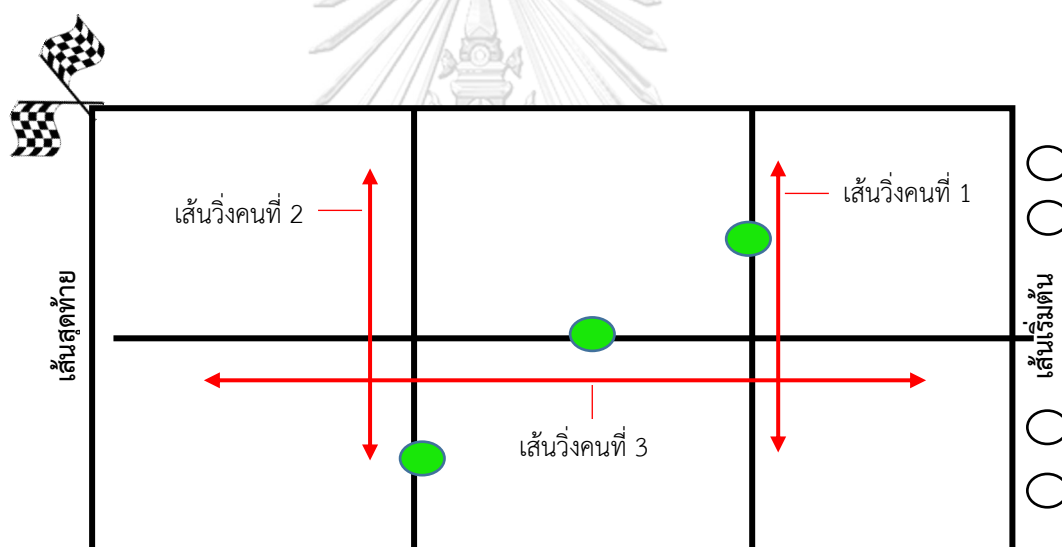
8.2 กลุ่มนี้จะยืนประจำเส้นของตัวเอง คอยกันไม่ให้อีกกลุ่มหนึ่งวิ่งผ่านไป (ดี, เก่ง)

8.3 กลุ่มวิ่งจะแขวนลูกเทนนิสไว้ที่เอวจะพยายามล่อหลอกให้คนกันปล่อยเพื่อจะวิ่งผ่านไปให้ถึงเส้นสุดท้ายให้ได้ (ดี, เก่ง)

8.4 ถ้าคนใดถูกคนกันแย่งลูกเทนนิสได้จะต้องตามไปเก็บลูกเทนนิสของตนเอง กลุ่มนี้จะโยนลูกเทนนิสไปให้ไกลที่สุด (ดี)

8.5 เมื่อวิ่งถึงเส้นสุดท้ายให้อ้อมกลับมาเส้นแรกใหม่ (ดี, เก่ง, สุข)

8.6 กลุ่มใดวิ่งถึงเส้นสุดท้ายได้มากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



○ กลุ่มผู้วิ่ง

● กลุ่มผู้ดัก

→
← ทิศทาง

คู่มือกิจกรรมวอลเลย์บอล

รายการที่ฝึก

1. สร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล
2. ทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล
 - 2.1 ทักษะการเล่นลูกมือล่าง แบบเดี่ยว/แบบคู่
 - 2.2 ทักษะการเล่นลูกมือล่างในลักษณะลูกสูง แบบเดี่ยว/แบบคู่
 - 2.3 ทักษะการเล่นลูกเซต
3. ทักษะพื้นฐานในเสิร์ฟ
 - 3.1 ทักษะการเสิร์ฟมือล่างแบบไม่มีอุปกรณ์
 - 3.2 ทักษะการเสิร์ฟมือบนแบบไม่มีอุปกรณ์
 - 3.3 ทักษะการเสิร์ฟมือล่างแบบโยนเองข้ามตาข่าย
 - 3.4 ทักษะการเสิร์ฟมือบนแบบโยนเองข้ามตาข่าย
4. ทักษะพื้นฐานในการรูกหน้าตาข่าย
 - 4.1 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอล (แบบไม่มีอุปกรณ์)
 - 4.2 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอล (โยนเองข้ามตาข่าย)
 - 4.3 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอล (เพื่อนโยนให้ข้ามตาข่าย)
 - 4.4 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอลลูกหยอด (แบบไม่มีอุปกรณ์)
 - 4.5 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอลแบบหยอด (โยนเองข้ามตาข่าย)
 - 4.6 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอลแบบหยอด (เพื่อนโยนให้ข้ามตาข่าย)
5. การเล่นประกอบทีม
 - 5.1 การเซต
 - 5.2 การเสิร์ฟ
 - 5.3 การตบ
 - 5.4 การรับ

เกมในชั้นฝึกหัด

1. การเล่นอินเตอร์ลูกวอลเลย์บอลลงตะกร้า
2. การเล่นอินเตอร์วัง
3. การเล่นอินเตอร์ข้ามตาข่าย

รายละเอียดการฝึกแต่ละรายการ

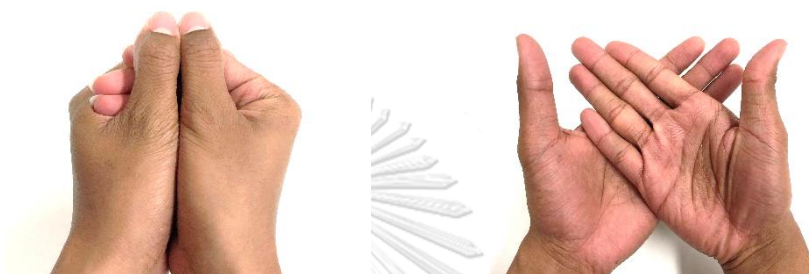
1. สร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล (ดี)

วิธีการปฏิบัติ

เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับขนาดและน้ำหนักของลูกวอลเลย์บอล โดยให้จับลูกฝึกโยนและรับด้วยมือ

2. ลักษณะของมือขณะสัมผัสบอล

2.1 ซ้อนมือ



วิธีการปฏิบัติ

2.1.1 ใช้มือทั้งสองซ้อนกัน โดยใช้มือใดซ้อนมือใดก็ได้ให้มือนั่งโอบมือบนไว้

2.1.2 ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางชิดขนานกันชี้ไปข้างหน้า

2.1.3 แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะสัมผัสบอลให้เกร็งแขน

เล็กน้อย

2.2 โอบหมัด



วิธีการปฏิบัติ

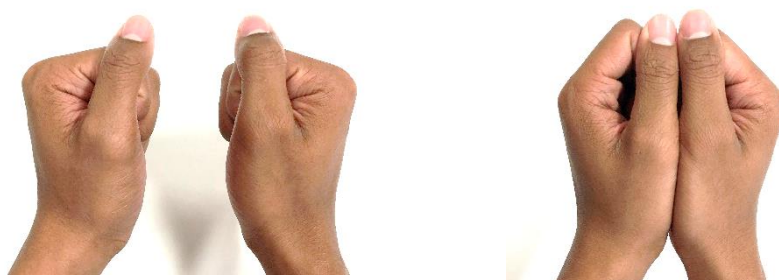
2.2.1 ใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัดไว้แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งโอบหมัดด้านนอกอีกชั้นหนึ่ง

2.2.2 ใช้นิ้วมือทั้งสองวางชิดขนานกันชี้ไปข้างหน้า

2.2.3 แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะสัมผัสบอลให้เกร็งแขน

เล็กน้อย

2.3 กำมือทั้งสองชิดกันหรือแบบต่อหมัด



วิธีการปฏิบัติ

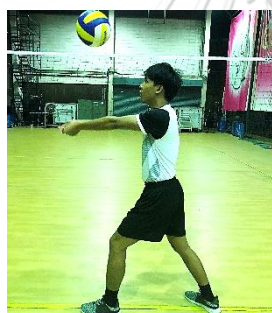
2.3.1 กำหมัดทั้งมือซ้ายและมือขวาแล้วนำมาต่อหมัดให้ทั้งสองหมัดมาขนานชิดกัน

2.3.2 ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองมาชิดขนานกันแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไป

ตลอด ขณะสัมผัสสบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย

3. ทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล

3.1 ทักษะการเล่นลูกมือล่าง (อันเดอร์) แบบเดี่ยว/แบบคู่ (ตี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

3.1.1 ยืนเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าห่างกัน ประมาณ 1 ช่วงไหล่

3.1.2 ย่อเข่าลงให้หัวเข่าเลยปลายเท้าเล็กน้อยก้มลำตัวให้หัวไหล่อยู่ในแนวระดับ

ของเข่า

3.1.3 ยกสันเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง ตรงบริเวณโคนหัว

แม่เท้า ใต้ฝ่าเท้า

3.1.4 จับมือในท่าที่ถูกต้อง แขนทั้งสองเหยียดตึง ตามองที่ลูกบอล

3.1.5 จากนั้นให้จับคู่กัน

3.2 ทักษะการเล่นลูกมือล่างในลักษณะลูกสูง (อันเตอร์สูง) แบบเดี่ยว/แบบคู่



วิธีการปฏิบัติ

- 3.2.1 ยืนเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าห่างกัน ประมาณ 1 ช่วงไหล่
- 3.2.2 ย่อเข่าลงให้หัวเข่าเลยปลายเท้าเล็กน้อยก้มลำตัวให้หัวไหล่อยู่ในแนวระดับของเข่า
- 3.2.3 ยกสันเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง ตรงบริเวณโคนหัวแม่เท้า ใต้ฝ่าเท้า
- 3.2.4 จับมือในท่าที่ถูกต้อง แขนทั้งสองเหยียดตึง ตามองที่ลูกบอล
- 3.2.5 จากนั้นให้จับคู่กัน

3.3 ทักษะการเล่นลูกเซต แบบไม่มีอุปกรณ์ (ตี,แก๊ง)



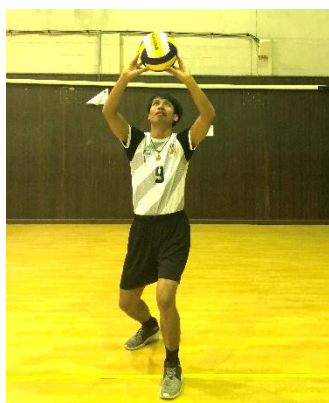
วิธีการปฏิบัติ

- 3.3.1 มือทั้งสองจะต้องยกขึ้นและกางนิ้วออกให้ตรงไปหน้า
- 3.3.2 ตามองลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้าง
- 3.3.3 แขนงอเป็นมุมฉากจากท่าเตรียมพร้อม
- 3.3.4 เคลื่อนที่ให้อยู่ใต้ลูกบอลและหันหน้าไปในทิศทางที่ต้องการ ย่อเข่า กางนิ้วออกทั้งหมด (สมมุติว่ามีลูกบอล)

3.3.5 ตามองผ่านมือทั้งสองข้างไปยังจุดที่สูงลูก

3.3.6 เมื่อลูกบอลตกลงมาในจุดหมาย ให้ผลักนิ้วมือออกไปปะทะลูกบอล โดยใช้ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ส่วนนิ้วนางและนิ้วก้อยทำหน้าที่ประคองลูกบอล (สมมุติว่ามีลูกบอล)

3.4 ทักษะการเล่นลูกเซต แบบมีอุปกรณ์ (ตี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

3.3.1 มือทั้งสองจะต้องยกขึ้นและกางนิ้วออกให้ตรงไปหน้า

3.3.2 ตามองลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้าง

3.3.3 แขนงอเป็นมุมฉากจากท่าเตรียมพร้อม

3.3.4 เคลื่อนที่ให้อยู่ใต้ลูกบอลและหันหน้าไปในทิศทางที่ต้องการ ย่อเข้า กางนิ้ว

ออกทั้งหมด

3.3.5 ตามองผ่านมือทั้งสองข้างไปยังจุดที่สูงลูก

3.3.6 เมื่อลูกบอลตกลงมาในจุดหมาย ให้ผลักนิ้วมือออกไปปะทะลูกบอล โดยใช้ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ส่วนนิ้วนางและนิ้วก้อยทำหน้าที่ประคองลูกบอล

4. ทักษะพื้นฐานในเสิร์ฟ

4.1 ทักษะการเสิร์ฟมือล่างแบบไม่มีอุปกรณ์ (ตี, เก่ง)

4.1.1 แบบตรง



วิธีการปฏิบัติ

- 1) (ถ้าเสิร์ฟด้วยมือขวา) การยืนให้หันหน้าเข้าตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าโดยเท้าอยู่หลังเส้น
- 2) แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ย่อเข่าเล็กน้อย
- 3) ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (สมมติว่าถือลูกบอล)
- 4) มือที่จะตีลูกบอลเหวี่ยงไปข้างหลัง (กำมือหรือแบมือ)
- 5) โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ 1-2 ฟุต (สมมติว่าโยนลูกบอล)
- 6) เหวี่ยงแขนข้างที่ใช้ตีเข้าปะทะลูกบอลบริเวณใต้ลูกบอล หลังจากปะทะลูกบอลแล้วให้ปล่อยแขนไปตามแรงส่ง

4.1.2 แบบเฉียง



- 1) การยืน หันลำตัวด้านซ้ายเข้าหาตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าขนานกับเส้นหลังเท้าขวา
- 2) แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ย่อเข่าเล็กน้อย
- 3) ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (สมมติว่าถือลูกบอล)
- 4) มือที่จะตีลูกบอลเหวี่ยงไปข้างหลัง (กำมือหรือแบมือ)

5) โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ 1-2 ฟุต (สมมติว่าโยนลูกบอล)

6) เหวี่ยงแขนข้างที่ใช้ตีเข้าปะทะลูกบอลบริเวณใต้ลูกบอล หลังจากปะทะลูกบอล แล้วให้ปล่อยแขนไปตามแรงส่ง

4.2 ทักษะการเสิร์ฟมือล่างแบบโยนเองข้ามตาข่าย (ตี, เก่ง)

4.2.1 แบบตรง



วิธีการปฏิบัติ

1) (ถ้าเสิร์ฟด้วยมือขวา) การยืนให้หันหน้าเข้าตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าโดยเท้าอยู่หลังเส้น

2) แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ย่อเข่าเล็กน้อย

3) ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (มือซ้ายข้างเดียวกับเท้าหน้า)

4) มือที่จะตีลูกบอลเหวี่ยงไปข้างหลัง (กำมือหรือแบมือ)

5) โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ 1-2 ฟุต

6) เหวี่ยงแขนข้างที่ใช้ตีเข้าปะทะลูกบอลบริเวณใต้ลูกบอล หลังจากปะทะลูกบอล แล้วให้ปล่อยแขนไปตามแรงส่ง

4.2.2 แบบเฉียง



วิธีการปฏิบัติ

- 1) การยืน หันลำตัวด้านซ้ายเข้าหาตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าขนานกับเส้นหลังเท้าขวา
- 2) แยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ย่อเข่าเล็กน้อย
- 3) ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (มือซ้ายข้างเดียวกับเท้าหน้า)
- 4) มือที่จะตีลูกบอลเหวี่ยงไปข้างหลัง (กำมือหรือแบมือ)
- 5) โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ 1-2 ฟุต
- 6) เหวี่ยงแขนข้างที่ใช้ตีเข้าปะทะลูกบอลบริเวณใต้ลูกบอล หลังจากปะทะลูกบอลแล้วให้ปล่อยแขนไปตามแรงส่ง

4.3 ทักษะการเลิร์ฟมือบนแบบไม่มีอุปกรณ์ (ตี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

- 4.3.1 (ถ้าเลิร์ฟด้วยมือขวา) การยืนให้หันหน้าเข้าตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า โดยเท้าอยู่หลังเส้น
- 4.3.2 ย่อตัวงอเข่าเล็กน้อยส่งลูกบอลขึ้นในตำแหน่งที่มือขวาจะตีได้สะดวก
- 4.3.3 ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (มือซ้ายข้างเดียวกับเท้าหน้า) (สมมติว่าถือลูกบอล)
- 4.3.4 ขณะที่ถือลูกให้ยกมือขวาเงื้อมไปข้างหลัง มือซ้ายยกไว้เพื่อการทรงตัว
- 4.3.5 โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ 1-2 ฟุต จากศีรษะ (สมมติว่าโยนลูกบอล)
- 4.3.5 ใช้สันมือ (ใช้มือขวา) ตีบริเวณกลางลูกบอล โดยใช้แรงส่งจากน้ำหนักตัว กำลังกล้ามเนื้อ หัวไหล่ แรงเหวี่ยงของมือและแขนส่งลูกบอลไป

4.4 ทักษะการเสิร์ฟมือบนแบบโยนเองข้ามตาข่ายวิธีการปฏิบัติ (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

4.3.1 (ถ้าเสิร์ฟด้วยมือขวา) การยืนให้หันหน้าเข้าตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า โดยเท้าอยู่หลังเส้น

4.3.2 ย่อตัวงอเข่าเล็กน้อยส่งลูกบอลขึ้นในตำแหน่งที่มือขวาจะตีได้สะดวก

4.3.3 ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (มือซ้ายข้างเดียวกับเท้าหน้า)

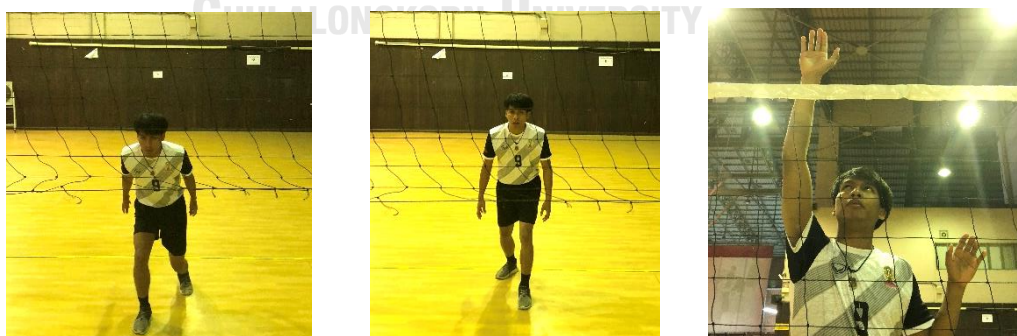
4.3.4 ขณะที่ถือลูกให้ยกมือขวาเงื้อมไปข้างหลัง มือซ้ายยกไว้เพื่อการทรงตัว

4.3.5 โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ 1-2 ฟุต จากศีรษะ

4.3.5 ใช้สันมือ (ใช้มือขวา) ตีบริเวณกลางลูกบอล โดยใช้แรงส่งจากน้ำหนักตัว กำลังกล้ามเนื้อ หัวไหล่ แรงแหียงของมือและแขนส่งลูกบอลไป

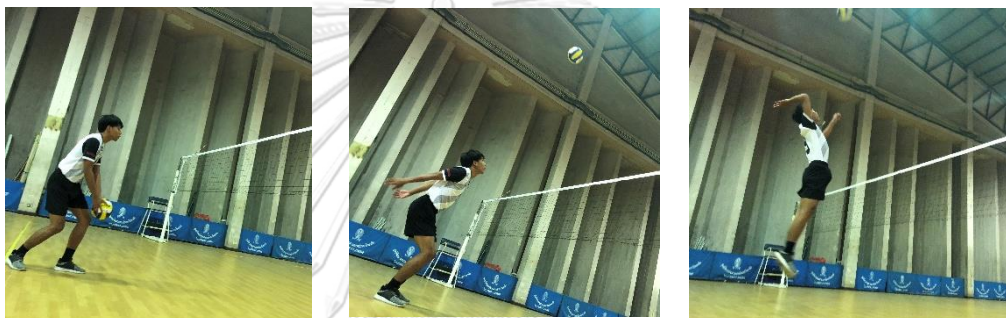
5. ทักษะพื้นฐานในการรุกหน้าตาข่าย

5.1 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอล (แบบไม่มีอุปกรณ์) (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

- 5.1.1 ยืนห่างจากจุดหมายที่จะตบประมาณ 3 – 4 เมตร เคลื่อนที่โดยการวิ่งเหยาะๆ
 - 5.1.2 จังหวะสุดท้ายที่จะกระโดดตบ “ให้ก้าวรวบเท้า” พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างมาข้างหลัง ย่อตัวเตรียมกระโดด
 - 5.1.3 เอนตัวไปด้านหลังเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างเฉียงข้างลำตัวไปข้างหน้าเหนือศีรษะ พร้อมถีบเท้าทั้งสองข้างกระโดดขึ้นในแนวตั้ง
 - 5.1.4 ให้เงื่อแขนข้างที่จะตบบอล ส่วนอีกแขนเหยียดไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว
 - 5.1.5 เหยียดตัวและเหวี่ยงแขนเหยียดตรงไปข้างหน้าเพื่อตบบลูกบอลด้วยอุ้งมือ
 - 5.1.6 ลงสู่พื้นพร้อมกันด้วยทั้งสองเท้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย
- 5.2 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอล (โยนเองข้ามตาข่าย) (ตี, เก่ง)**



วิธีการปฏิบัติ

- 5.2.1 ยืนห่างจากจุดหมายที่จะตบประมาณ 3 – 4 เมตร โยนลูกบอลไปข้างหน้า
- 5.2.2 เคลื่อนที่โดยการวิ่งเหยาะๆ จังหวะสุดท้ายที่จะกระโดดตบ “ให้ก้าวรวบเท้า” พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างมาข้างหลัง ย่อตัวเตรียมกระโดด
- 5.2.3 เอนตัวไปด้านหลังเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างเฉียงข้างลำตัวไปข้างหน้าเหนือศีรษะ พร้อมถีบเท้าทั้งสองข้างกระโดดขึ้นในแนวตั้ง
- 5.2.4 ให้เงื่อแขนข้างที่จะตบลูกบอล ส่วนอีกแขนเหยียดไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว
- 5.2.5 เหยียดตัวและเหวี่ยงแขนเหยียดตรงไปข้างหน้าเพื่อตบลูกบอลด้วยอุ้งมือ
- 5.2.6 ลงสู่พื้นพร้อมกันด้วยทั้งสองเท้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย

5.3 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอล (เพื่อนโยนให้ข้ามตาข่าย) (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

5.3.1 ยืนห่างจากจุดหมายที่จะตบประมาณ 3 – 4 เมตร ให้เพื่อนโยนลูกบอลให้ในจุดที่จุดหมายที่จะตบลูกบอล

5.3.2 เคลื่อนที่โดยการวิ่งเหยาะๆ จังหวะสุดท้ายที่จะกระโดดตบ “ให้ก้าวรวบเท้า” พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างมาข้างหลัง ย่อตัวเตรียมกระโดด

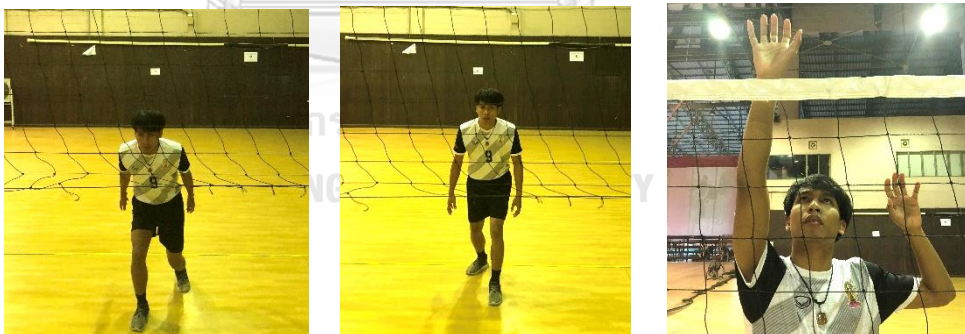
5.3.3 เอนตัวไปด้านหลังเหยียดแขนทั้งสองข้างเฉียงข้างลำตัวไปข้างหน้าเหนือศีรษะ พร้อมถีบเท้าทั้งสองข้างกระโดดขึ้นในแนวตั้ง

5.3.4 ให้เนื้อแขนข้างที่จะตบลูกบอล ส่วนอีกแขนเหยียดไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว

5.3.5 เหยียดตัวและเหยียดแขนเหยียดตรงไปข้างหน้าเพื่อตบลูกบอลด้วยอุ้งมือ

5.3.6 ลงสู่พื้นพร้อมกันด้วยทั้งสองเท้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย

5.4 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอลลูกหยอด (แบบไม่มีอุปกรณ์) (ดี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

5.4.1 ยืนห่างจากจุดหมายที่จะเล่นลูกหยอด ประมาณ 3 – 4 เมตร เคลื่อนที่โดยการวิ่ง เหยาะๆ

5.4.2 จังหวะสุดท้ายที่จะกระโดดตบ “ให้ก้าวรวบเท้า” พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างมา ข้างหลัง ย่อตัวเตรียมกระโดด

5.4.3 เอนตัวไปด้านหลังเหยียดแขนทั้งสองข้างเฉียงข้างลำตัวไปข้างหน้าเหนือศีรษะ พร้อม ถีบเท้าทั้งสองข้างกระโดดขึ้นในแนวตั้ง

5.4.4 ให้เงื้อแขนข้างที่จะเล่นลูกหยอด ส่วนอีกแขนเหยียดไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว

5.4.5 เหยียดตัวและเหยียดแขนเหยียดตรงไปข้างหน้าเพื่อเล่นลูกหยอดด้วยปลายนิ้ว

5.4.6 ลงสู่พื้นพร้อมกันด้วยทั้งสองเท้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย

5.5 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอลแบบหยอด (โยนเองข้ามตาข่าย) (ตี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

5.5.1 ยืนห่างจากจุดหมายที่จะเล่นลูกหยอด ประมาณ 3 – 4 เมตร โยนลูกบอลไปข้างหน้า

5.5.2 เคลื่อนที่โดยการวิ่ง เหยาะๆ จังหวะสุดท้ายที่จะกระโดดตบ “ให้ก้าวรวบเท้า” พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างมา ข้างหลัง ย่อตัวเตรียมกระโดด

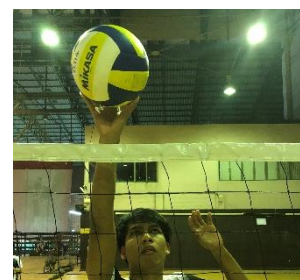
5.5.3 เอนตัวไปด้านหลังเหยียดแขนทั้งสองข้างเฉียดข้างลำตัวไปข้างหน้าเหนือศีรษะพร้อม ถีบเท้าทั้งสองข้างกระโดดขึ้นในแนวตั้ง

5.5.4 ให้เงื้อแขนข้างที่จะเล่นลูกหยอด ส่วนอีกแขนเหยียดไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว

5.5.5 เหยียดตัวและเหยียดแขนเหยียดตรงไปข้างหน้าเพื่อเล่นลูกหยอดด้วยปลายนิ้ว

5.5.6 ลงสู่พื้นพร้อมกันด้วยทั้งสองเท้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย

5.6 ทักษะการเล่นตบลูกวอลเลย์บอลแบบหยอด (เพื่อนโยนให้ข้ามตาข่าย) (ตี, เก่ง)



วิธีการปฏิบัติ

5.4.1 ยืนห่างจากจุดหมายที่จะเล่นลูกหยอด ประมาณ 3 – 4 เมตร ให้เพื่อนโยนลูกบอลให้ในจุดที่จุดหมายที่จะเล่นลูกหยอด

5.4.2 เคลื่อนที่โดยการวิ่ง เหยาะๆ จังหวะสุดท้ายที่จะกระโดดตบ “ให้ก้าวรวบเท้า” พร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างมา ข้างหลัง ย่อตัวเตรียมกระโดด

5.4.3 เอนตัวไปด้านหลังเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างเฉียงข้างลำตัวไปข้างหน้าเหนือศีรษะพร้อม ถีบเท้าทั้งสองข้างกระโดดขึ้นในแนวตั้ง

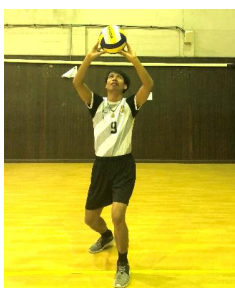
5.4.4 ให้เงี้ยวแขนข้างที่จะเล่นลูกหยอด ส่วนอีกแขนเหยียดไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว

5.4.5 เหยียดตัวและเหวี่ยงแขนเหยียดตรงไปข้างหน้าเพื่อเล่นลูกหยอดด้วยปลายนิ้ว

5.4.6 ลงสู่พื้นพร้อมกันด้วยทั้งสองเท้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย

6. การเล่นประกอบทีม (ดี, เก่ง, สุข)

6.1 การเซต



วิธีการปฏิบัติ

6.1.1 มือทั้งสองจะต้องยกขึ้นและกางนิ้วออกให้ตรงไปหน้า

6.1.2 ตามองลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้าง

6.1.3 แขนงอเป็นมุมฉากจากท่าเตรียมพร้อม

6.1.4 เคลื่อนที่ให้อยู่ใต้ลูกบอลและหันหน้าไปในทิศทางที่ต้องการ ย่อเข่า กางนิ้ว

ออกทั้งหมด

6.1.5 ตามองผ่านมือทั้งสองข้างไปยังจุดที่ส่งลูก

6.1.6 เมื่อลูกบอลตกลงมาในจุดหมาย ให้ผลักนิ้วมือออกไปปะทะลูกบอล โดยใช้ นิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ส่วนนิ้วนางและนิ้วก้อยทำหน้าที่ประคองลูกบอล

6.2 การเสิร์ฟ



วิธีการปฏิบัติ

6.2.1 (ถ้าเสิร์ฟด้วยมือขวา) การยืนให้หันหน้าเข้าตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า โดยเท้าอยู่หลังเส้น

6.2.2 ย่อตัวลงเอาเล็กน้อยส่งลูกบอลขึ้นในตำแหน่งที่มีมือขวาจะตีได้สะดวก

6.2.3 ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (มือซ้ายข้างเดียวกับเท้าหน้า)

6.2.4 ขณะที่ถือลูกให้ยกมือขวาเงื้อมไปข้างหลัง มือซ้ายยกไว้เพื่อการทรงตัว

6.2.5 โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ 1-2 ฟุต จากศีรษะ

6.2.5 ใช้ฝ่ามือ (ใช้มือขวา) ตีบริเวณกลางลูกบอล โดยใช้แรงส่งจากน้ำหนักตัว กำลังกล้ามเนื้อ หัวไหล่ แรงเหวี่ยงของมือและแขนส่งลูกบอลไป

6.3 การตบ



วิธีการปฏิบัติ

6.3.1 ยืนห่างจากจุดหมายที่จะตบประมาณ 3 – 4 เมตร ให้เพื่อนโยนลูกบอลให้ในจุดที่จุดหมายที่จะตบลูกบอล

6.3.2 เคลื่อนที่โดยการวิ่งเหยาะๆ จังหวะสุดท้ายที่จะกระโดดตบ “ให้ก้าวรวบเท้า” พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างมาข้างหลัง ย่อตัวเตรียมกระโดด

6.3.3 เอนตัวไปด้านหลังเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างเฉียงข้างลำตัวไปข้างหน้าเหนือศีรษะ พร้อมถีบเท้าทั้งสองข้างกระโดดขึ้นในแนวตั้ง

6.3.4 ให้เงื้อมแขนข้างที่จะตบลูกบอล ส่วนอีกแขนเหยียดไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว

6.3.5 เหยียดตัวและเหวี่ยงแขนเหยียดตรงไปข้างหน้าเพื่อตบลูกบอลด้วยอุ้งมือ

6.3.6 ลงสู่พื้นพร้อมกันด้วยทั้งสองเท้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย

6.4 การรับ



วิธีการปฏิบัติ

- 5.4.1 ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
- 5.4.2 เมื่อได้จังหวะให้เคลื่อนที่เข้าหา
- 5.4.3 ใช้ทักษะในการเล่นลูกมือล่าง โดยให้กระดอนสูงขึ้นพอประมาณ



เกมในชั้นฝึกหัด

1. การเล่นเกมตะกร้อลงตะกร้า

วิธีการปฏิบัติ

1.1 ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม ล้อมรอบตะกร้าไว้ (ดี, เก่ง)

1.2 ให้ใช้ทักษะในการเล่นลูกมiddles (อันเตอร์)

1.3 เล่นลูกบอลด้วยลูกมiddles (อันเตอร์) ให้ลงในตะกร้าโดยโยนด้วยตัวเอง ให้เพื่อนโยนให้ หรือด้วยการลูกส่งไปมา (ดี, เก่ง, สุข)

1.4 ภายในเวลา 3 นาทีกลุ่มใดทำคะแนนได้มากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ (ดี, เก่ง, สุข)

2. การเล่นเกมอันเตอร์วง (ดี, เก่ง, สุข)

วิธีการปฏิบัติ

2.1 ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม (ดี, เก่ง)

2.2 ให้ใช้ทักษะในการเล่นลูกมiddlesเป็นหลัก (อันเตอร์) (ดี)

2.3 ให้เล่นให้ลูกลอยอยู่ในอากาศและใช้อวัยวะหลาย ๆ ส่วนช่วยในการเล่นเพื่อความสนุกสนาน โดยการโยนให้ผู้ยืนอยู่ตรงข้ามเล่นโต้ตอบกัน (อันเตอร์) (ดี, เก่ง, สุข)

3. การเล่นเกมวอลเลย์บอลลอดห่วง

วิธีการปฏิบัติ

3.1 ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 8-9 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม โดยมีห่วงแขวนไว้ตรงกลางวง (ดี, เก่ง)

3.2 ให้ใช้ทักษะในการเล่นลูกมiddlesเป็นหลัก (อันเตอร์) โดยการเล่นลูกมiddlesให้ลูกบอลเข้าห่วง (ดี, เก่ง)

3.3 กลุ่มที่ทำลูกบอลเข้าห่วงได้มากที่สุด ภายในเวลาที่กำหนดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ (ดี, เก่ง, สุข)

4. การเล่นเกมเสิร์ฟลงในช่องคะแนน (ดี, เก่ง, สุข)

วิธีการปฏิบัติ

4.1 ให้แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มที่จะแข่งยืนหลังเส้นเสิร์ฟ (ดี, เก่ง)

4.2 ให้ใช้ทักษะในการเล่นเสิร์ฟในแบบที่ตนเองถนัด เสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลให้ข้ามตาข่ายให้ลงในช่องคะแนนที่กำหนด (ดี, เก่ง)

4.3 กลุ่มใดทำคะแนนได้มากที่สุดจะเป็นกลุ่มที่ชนะ (ดี, เก่ง, สุข)

ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายในกิจกรรมวอลเลย์บอล

รายการที่ฝึก

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ทำยืดกล้ามเนื้อแขนปลายด้านนอก
2. ทำยืดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านนอก
3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง
4. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ด้านข้าง
5. ทำยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง
6. ทำยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง
7. ทำยืดกล้ามเนื้อคอบริเวณกกหู
8. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน
9. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง
10. ทำ (นั่ง) ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและน่อง
11. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านใน
12. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาหลัง
13. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าขาและกล้ามเนื้อสี่ข้างด้านใน
14. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง
15. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง
16. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
17. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพก

เกมในชั้นอบอุ่นร่างกาย

1. การเล่นวอลเลย์บอลชิงธง
2. การเล่นลิงชิงบอล
3. การเล่นตีจับ
4. การเล่นวิ่งเปรี๊ยะวอลเลย์บอล
5. การเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง
6. การเล่นเกมลูกบอลพิช
7. การเล่นเกมกระต่ายขาเดียว
8. เตะดักแย่งลูกเทนนิส

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ทำยืดกล้ามเนื้อแขนปลายด้านนอก



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า คว่ำมือลง แล้วงมือ
2. วางมือขวาไว้ที่หลังมือซ้ายแล้วออกแรงดันมือซ้ายเข้าหาข้อมือ จนรู้สึกตึงที่บริเวณกล้ามเนื้อแขนส่วนปลายด้านนอก
3. ค้างท่าไว้สักครู่ แล้วคลายท่า เริ่มต้นใหม่โดยสลับไปทำอีกข้าง

2. ทำยืดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านนอก



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง แขนแนบลำตัว
2. ยกแขนซ้ายขึ้นมาทำมุม 45 องศา กับลำตัว งอข้อมือลง ใช้มืออีกข้างกดบริเวณหลังมือซ้าย จนบริเวณหลังมือรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อปลายแขนด้านนอก
3. ค้างท่าไว้ประมาณ 10-20 วินาที แล้วคลายท่าออก สลับข้าง

3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรงเหยียดขาแยกแขนทั้งสองข้างพับข้อศอกขึ้น
2. มือข้างขวาจับข้อศอกซ้ายกดลงเบาๆ
3. ค้างไว้ 10 วินาที คลายทำแล้วสลับไปทำอีกข้าง

4. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ด้านข้าง



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนตรงแขนแนบลำตัว
2. ยกแขนซ้ายขึ้นพาดไปตามขวางของลำตัว แล้วยืดแขนออกไปให้มากที่สุด
3. ยกมือขวาตันบริเวณต้นแขนซ้าย จนรู้สึกตึงบริเวณหัวไหล่ซ้าย
4. ค้างทำไว้ 10 วินาที แล้วคลายทำ แล้วสลับไปทำอีกข้าง

5. ทำยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งหรือยืนตรง ยืดคอขึ้นให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้
2. เอียงคอไปด้านซ้ายจนรู้สึกกล้ามเนื้อที่คอใกล้ ๆ กกหูเกิดอาการตึง
3. ค้างท่าไว้ 10 วินาที แล้วคลายท่า เริ่มต้นใหม่และสลับไปเอียงคออีกด้านหนึ่ง

6. ทำยืดหมุนคอยืดกล้ามเนื้อ



วิธีการปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งหรือยืนหันหน้าตรง
2. หันหน้าไปทางซ้ายให้มากที่สุด แล้วยกมือข้างขวาขึ้นมาช่วยประคอง ให้หน้าหันไปได้มากที่สุดจนรู้สึกตึงคอบริเวณใกล้ ๆ กกหู
3. ค้างท่าไว้สักครู่ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเดิม สลับไปทำอีกข้าง

7. ทำยืดกล้ามเนื้อคอบริเวณกกหู



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนหรือนั่งหันหน้าตรง วางมือที่สะโพกทั้งสองข้าง
2. ยืดหลังตรง แล้วเงยหน้าให้มากที่สุด
3. ค้างท่าไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วคลายท่า

8. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนตรงเท้าชิด เก็บคางชิดอก
2. ประสานมือไว้ตรงหลังศีรษะ งอหลังเล็กน้อย
3. ค่อย ๆ นิ่งลงช้า ๆ โดยยกสะโพกไปทางด้านหลัง จนรู้สึกตึงที่หลังส่วนบน
4. ค้างท่าไว้ 10 วินาที แล้วคลายท่า

9. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า แยกขาให้ห่างกันประมาณ 3 ช่วงไหล่
2. ก้มโดยมือซ้ายและมือขวาไปจับข้อเท้าของขาข้างใดข้างหนึ่ง โดยที่ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง
3. ค้างไว้ 10 วินาที คลายท่าแล้วสลับไปทำอีกข้าง

10. ทำยืดกล้ามเนื้อข้อขาด้านหลังและน่อง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งลงกับพื้นให้หลังตรง เหยียดขาชิดตรงไปด้านหน้า
2. ยืดแขนไปแตะที่ปลายเท้า หากแตะไม่ถึงให้ยืดแขนไปให้ได้มากที่สุด โดยพยายามให้หลังตรงตลอดเวลา
3. ค้างท่าไว้ 10 วินาที แล้วคลายท่า

11. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านใน



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งยอง ๆ กับพื้น จากนั้นค่อย ๆ ยืดขาซ้ายออกไปด้านข้างจนขาเหยียดตรง
2. มือประสานกันไว้ด้านหน้า พยายามทรงตัวให้อยู่นิ่งที่สุด
3. ค้างท่า 10 วินาที คลายท่าแล้วสลับไปทำอีกข้าง

12. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาหลัง



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนแยกขา 120 องศา ย่อตัวให้ท่อนขาด้านบนด้านหนึ่งขนานพื้นก้มตัวเองพยายามให้หน้าอกแนบต้นขา
2. ทำอีกข้างตั้งค้างไว้ข้างละ 10 วินาที
3. แล้วคลายท่า สลับไปทำอีกข้าง

13. ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าขาและกล้ามเนื้อสี่ข้างด้านใน



วิธีการปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยท่าคุกเข่า แล้วยกขาซ้ายขึ้นมาวางเท้าข้างหน้า
2. มือซ้ายวางบนเข่าซ้าย มือขวายึดไปจับข้อเท้าด้านหลัง
3. ยกข้อเท้าขึ้นแล้วดันเข้ามาที่บริเวณเอวด้านหลังให้มากที่สุด โดยที่ยังสามารถทรงตัวได้
4. ค้างท่าไว้ประมาณ 10 นาที แล้วคลายท่าออก สลับข้าง

14. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



วิธีการปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งลงกับพื้น เข่าซ้ายตั้งฉาก ขาขวายืดไปด้านหลังให้มากที่สุด
2. ค่อย ๆ ยืดขาซ้ายออกไปข้างหน้า จนตัวลงไปติดกับพื้น
3. ค้างท่าไว้ 10 นาที แล้วคลายท่า

15. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง



วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ค่อยๆ แยกขาจนรู้สึกตึงบริเวณขาท่อนบน
2. เคลื่อนสะโพกให้ต่ำลงโดยใช้มือช่วยในการทรงตัว
3. ให้แยกขาห่างมากยิ่งขึ้น ขณะที่เคลื่อนตัวต่ำลงให้เข่าขาตรง และส้นเท้าอยู่ที่พื้น
4. ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายท่า

16. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง



วิธีการปฏิบัติ

1. นั่งบนส้นเท้าตัวเอง ทำตัวสบาย ๆ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ
2. ยกแขนขึ้นไปพนมมือเหนือศีรษะ สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ โคนลำตัวลงหมอบกับพื้นให้หน้าผากจดกับเสื่อโยคะ วางมือเหยียดตรงไปทางเหนือศีรษะ
3. ค่อย ๆ กวาดมืออ้อมมาวางข้างลำตัว โดยหงายฝ่ามือขึ้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเอียงศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง
4. ค้างท่าไว้ประมาณ 3 ลมหายใจ จากนั้นค่อย ๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น

17. ท่ายืดกล้ามเนื้อสะโพก



วิธีการปฏิบัติ

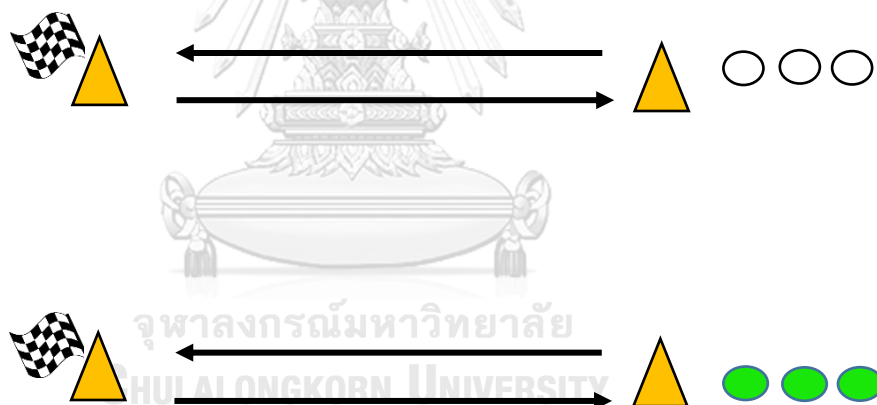
1. นั่งให้เท้าขวาเหยียดตรง งอขาซ้าย ไขว้ขาซ้ายข้ามขวาและอยู่ด้านนอกของเข่าขวา
2. ให้งอศอกขวาและวางไว้ด้านนอกบริเวณด้านบนของต้นขาเหนือเข่าซ้าย
3. วางมือซ้ายไว้ด้านหลังและค่อยๆหันไปมองไหล่ซ้าย ในขณะที่เดียวกันให้บิดลำตัวไปยังมือซ้าย
4. ค้างไว้ 10 วินาที คลายท่าแล้วสลับไปทำอีกข้าง

เกมในชั้นอบอุ่นร่างกาย

1. การเล่นวอลเลย์บอลชิงธง

วิธีการปฏิบัติ

- 1.1 ให้แบ่งผู้เล่นทั้งหมดออกเป็น 2 ฝ่าย โดยจะแต่ละฝ่ายจะมีผู้เล่นประมาณ 12 คน (ดี)
- 1.2 เตรียมหลักหรือกรวยเป็นเขตแบ่งสำหรับแต่ละทีมห่างกันประมาณ 8-10 เมตร
- 1.3 ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต่อแถวกันที่หลักหรือกรวยของฝ่ายตนเองห้ามเกินไปจากหลักหรือกรวย และให้คนที่วิ่งคนแรกติดลู่วอลเลย์บอลไว้ที่อวัยวะใดก็ได้ แต่ห้ามใช้มือ (ดี, เก่ง)
- 1.4 ให้วิ่งออกจากด้านขวามือของฝ่ายตัวเองแล้ววิ่งไปให้เร็วที่สุด ให้ส่งลู่วอลเลย์บอลให้กลุ่มตนเองหลังจากวิ่งกลับมาถึงที่จุดเริ่มต้น แล้วคนที่รับลู่วอลเลย์บอลต่อก็จะวิ่งไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงคนสุดท้าย (ดี, เก่ง)
- 1.5 คนสุดท้ายของกลุ่มใดวิ่งไปคว่ำธงได้ก่อนก็จะเป็นกลุ่มที่ชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



- กลุ่ม 1
- กลุ่ม 2
- ▲ หลัก/กรวย
- ทิศทาง
- ← ทิศทาง

2. การเล่นลิงชิงวอลเลย์บอล

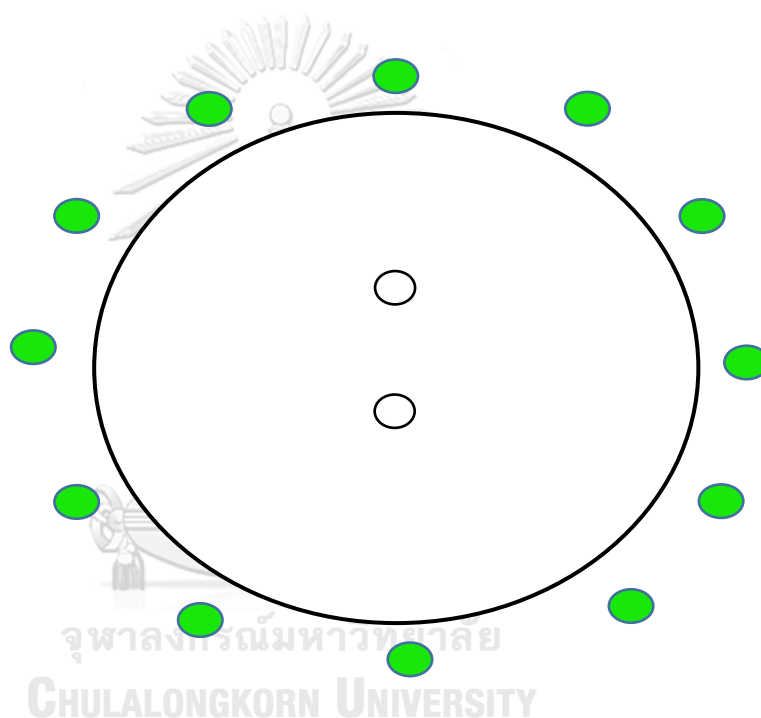
วิธีการปฏิบัติ

2.1 ให้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน หาผู้เล่นเป็นลิง 1 คน แล้วแต่สมัครใจ ผู้เล่นคนอื่นยืนล้อมวง (ดี, เก่ง)

2.2 ผู้เป็นลิงยืนอยู่กลางวงคอยแย่งลูกวอลเลย์บอล (ดี)

2.3 ผู้เล่นที่ล้อมวงอยู่จะผลัดกัน ส่งลูกวอลเลย์บอลให้กันตลอดเวลา (ดี, เก่ง, สุข)

2.4 ถ้าผู้เป็นลิงแตะลูกวอลเลย์บอลขณะที่คนใด ครอบครองลูกวอลเลย์บอลอยู่คนนั้นจะต้องเป็นลิงคนต่อไป (ดี, เก่ง, สุข)



○ กลุ่มผู้เป็นลิง

● กลุ่มผู้ส่งลูกบอล

3. การเล่นตีจับ

วิธีการปฏิบัติ

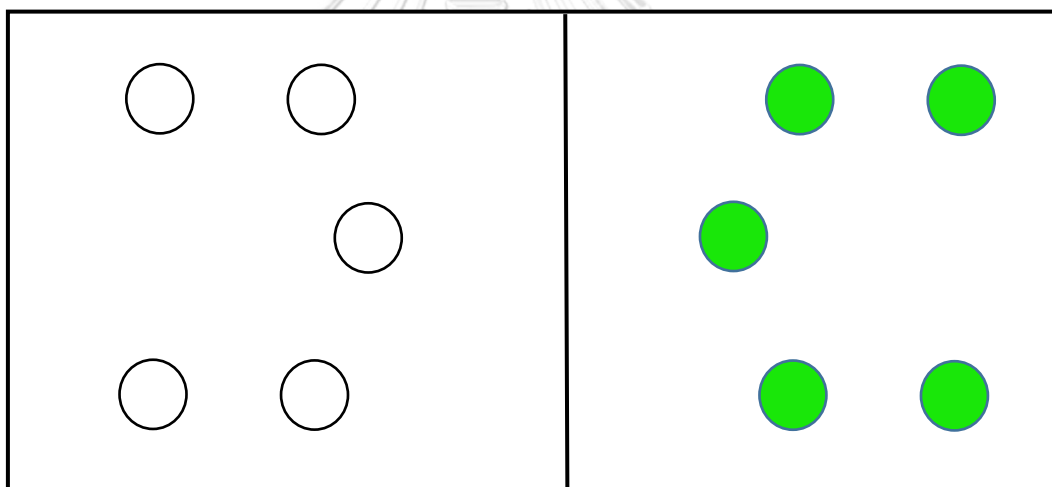
3.1 ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่าๆ กัน ที่พื้นขีดเส้นกลางเป็นเขตแต่ละกลุ่มจะมีลูกวอลเลย์บอลที่ต้องดูแลอยู่จำนวนหนึ่ง (ดี)

3.2 กลุ่มหนึ่งเป็นผู้ตีข้ามเส้นเขตไปก่อนเพื่อไปหยิบลูกวอลเลย์บอล แล้วกลุ่มที่สองที่เช่นกันเปลี่ยนกันเรื่อยไป (ดี)

3.3 พร้อมกันต้องคอยระวังถ้าข้างใดเผลอในเวลาตีก็จับและยึดไว้กระทั่งขาดเสียงตี (ดี, เก่ง)

3.4 ผู้ที่โดนผู้ตีสัมผัสตัวต้องตายหมด หากผู้ตียังไม่ขาดเสียงตีแล้วกลับมายังแดนของตนได้ (ดี, เก่ง, สุข)

3.5 เมื่อหมดเวลากลุ่มใดมีลูกวอลเลย์บอลมากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้ากลุ่มใดสมาชิกตายก่อนหมดเวลาก็น่าจะเป็นฝ่ายแพ้ (ดี, เก่ง, สุข)



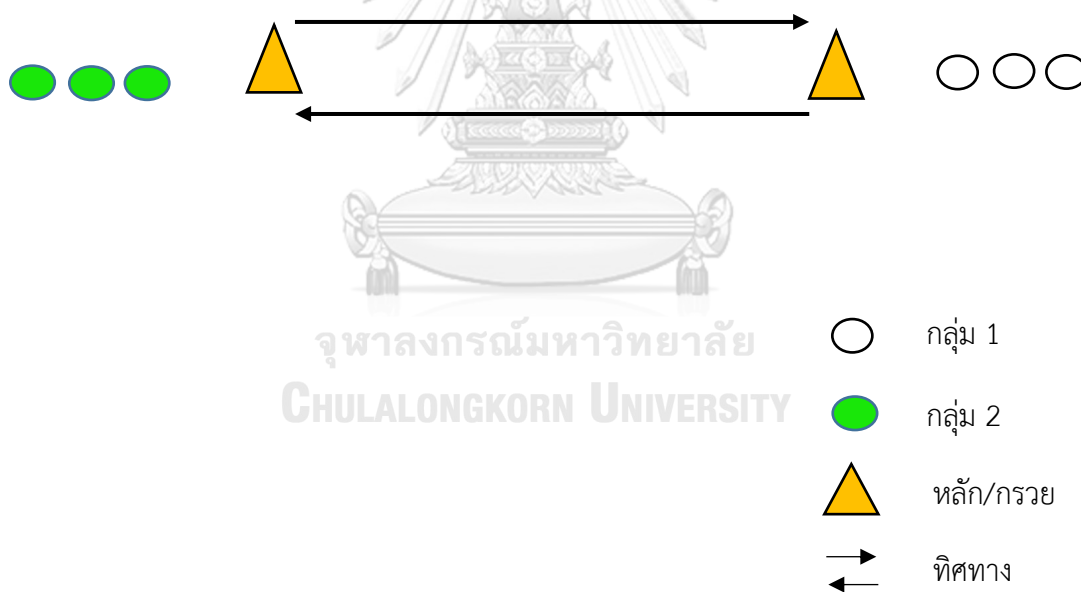
○ กลุ่ม 1

● กลุ่ม 2

4. การเล่นวึ่งเปียวอลเลย์บอล

วิธีการปฏิบัติ

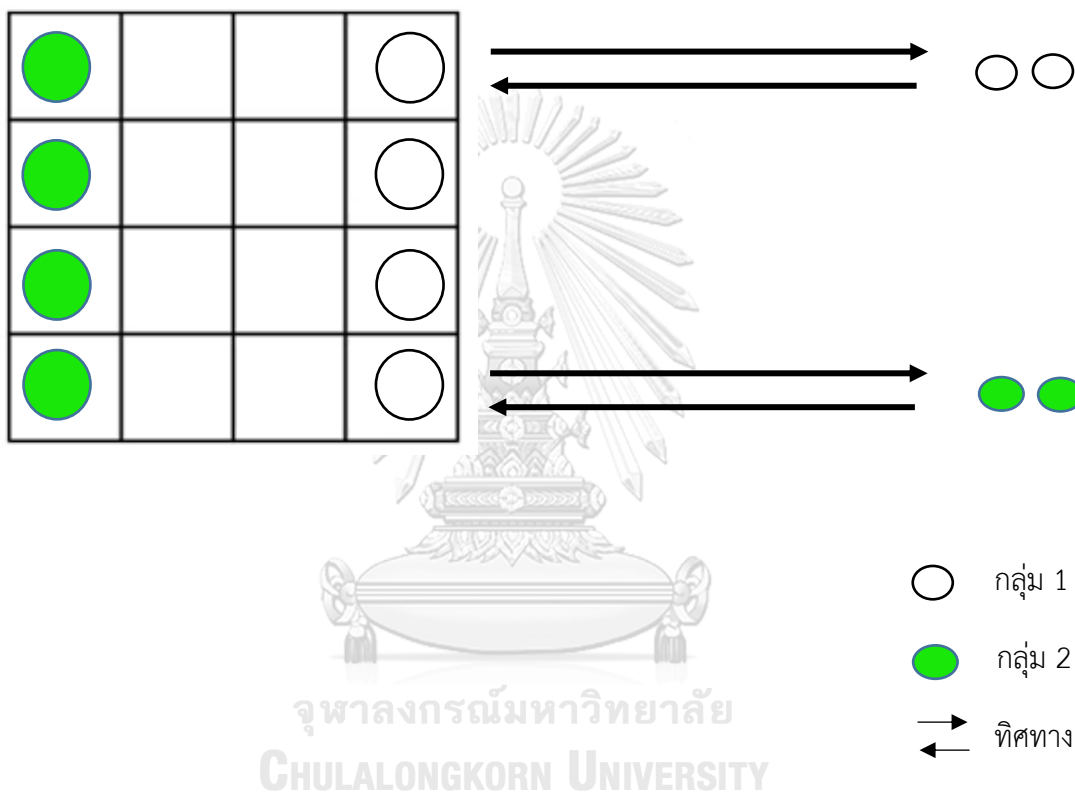
- 4.1 ให้แบ่งผู้เล่นทั้งหมดออกเป็น 2 ฝ่าย โดยจะแต่ละฝ่ายจะมีผู้เล่นประมาณ 12 คน (ดี)
- 4.2 เตรียมหลักหรือกรวยเป็นเขตแบ่งสำหรับแต่ละทีมห่างกันประมาณ 8-10 เมตร
- 4.3 ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายต่อแถวกันที่หลักหรือกรวยของฝ่ายตนเองห้ามเกินไปจากหลักหรือกรวย และให้คนที่วึ่งคนแรกถือลูกวอลเลย์บอลเพื่อไว้สำหรับสัมผัสฝ่ายตรงข้าม (ดี)
- 4.4 ให้วึ่งออกจากด้านขวามือของฝ่ายตัวเองแล้ววึ่งไปให้เร็วที่สุด และลูกตะกร้อแตะตัวใส่กลุ่มตรงข้ามหากยังไม่ได้เมื่อครบรอบให้ส่งลูกวอลเลย์บอลให้กลุ่มตนเอง (ดี, เก่ง)
- 4.5 หลังจากวึ่งกลับมาถึงที่หลักของตนเอง แล้วคนที่รับลูกวอลเลย์บอลต่อก็จะวึ่งไปเรื่อยๆ จนกว่า จะมีกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งวึ่งเร็วจนสามารถนำลูกวอลเลย์บอลไปแตะอีกกลุ่ม (ดี, เก่ง, สุข)
- 4.6 กลุ่มที่นำลูกวอลเลย์บอลไปสัมผัสอีกกลุ่มได้ก็จะเป็นฝ่ายชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



5. การเล่นบิงโกตาราง 16 ช่อง

วิธีการปฏิบัติ

- 5.1 ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน (ดี)
- 5.2 หยิบผ้าไปวางในช่องตารางให้อยู่ในลักษณะของการบิงโก (เก่ง)
- 5.3 ผู้เล่น 1 คนวางผ้าได้ 1 ครั้ง แล้ววิ่งกลับมาต่อท้ายแถว (ดี, เก่ง, สุข)
- 5.4 กลุ่มที่สามารถบิงโกได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



6. การเล่นเกมลูกบอลพิช

วิธีการปฏิบัติ

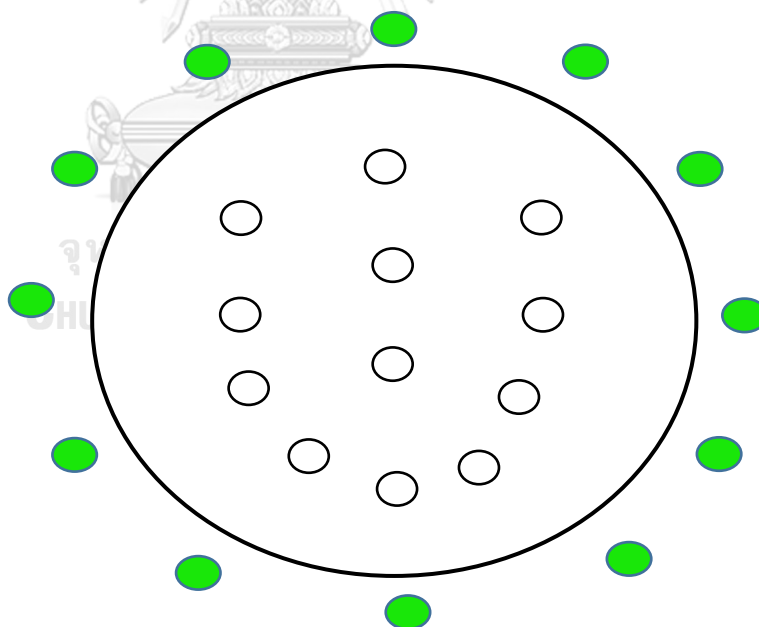
6.1 แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองกลุ่มเท่าๆ กัน และตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็น “กลุ่มขว้างลูกบอล” และฝ่ายใดจะเป็น “กลุ่มหลบลูกบอล” (ดี)

6.2 ให้กลุ่มขว้างลูกบอลยืนเป็นวงกลมขนาดใหญ่ ล้อมรอบกลุ่มหลบลูกบอลที่อยู่กลางวงกลม (ดี, เก่ง)

6.3 ผู้เล่นกลุ่มขว้างลูกบอลต้องขว้างลูกบอลเข้าไปในกลางวงกลม เพื่อให้ถูกผู้เล่นกลุ่มหลบลูกบอล และต้องถูกส่วนที่ต่ำกว่าเอวเท่านั้น โดยผู้เล่นที่ถูกลูกบอลต้องออกจากการเล่นและออกจากวงกลม (ดี, เก่ง)

6.4 ผู้เล่นกลุ่มหลบลูกบอลต้องวิ่งอยู่ภายในวงกลม และต้องหลบหลีกลูกบอลที่ขว้างมา แต่ถ้าออกจากวงกลมต้องออกจากการเล่นทันที (ดี, เก่ง)

6.5 กลุ่มขว้างลูกบอลต้องทำให้กลุ่มผู้หลบลูกบอลเหลือผู้เล่นเพียงคนเดียวในวงกลมโดยที่ทีมขว้างลูกบอลจะได้ขว้างลูกบอล 5 ครั้ง เพื่อให้ถูกผู้เล่นคนนั้นและเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าขว้างไม่ถูกเลยฝ่ายผู้หลบลูกบอลจะเป็นผู้ชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



○ กลุ่มผู้หลบลูกบอล

● กลุ่มขว้างลูกบอล

7. การเล่นเกมกระต่ายขาเดียว

วิธีการปฏิบัติ

7.1 ชีตเส้นแบ่งเขตบนพื้น และมีเขตจำกัดเส้นออกไว้ด้วย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๑ ละเท่าๆ กัน (ดี)

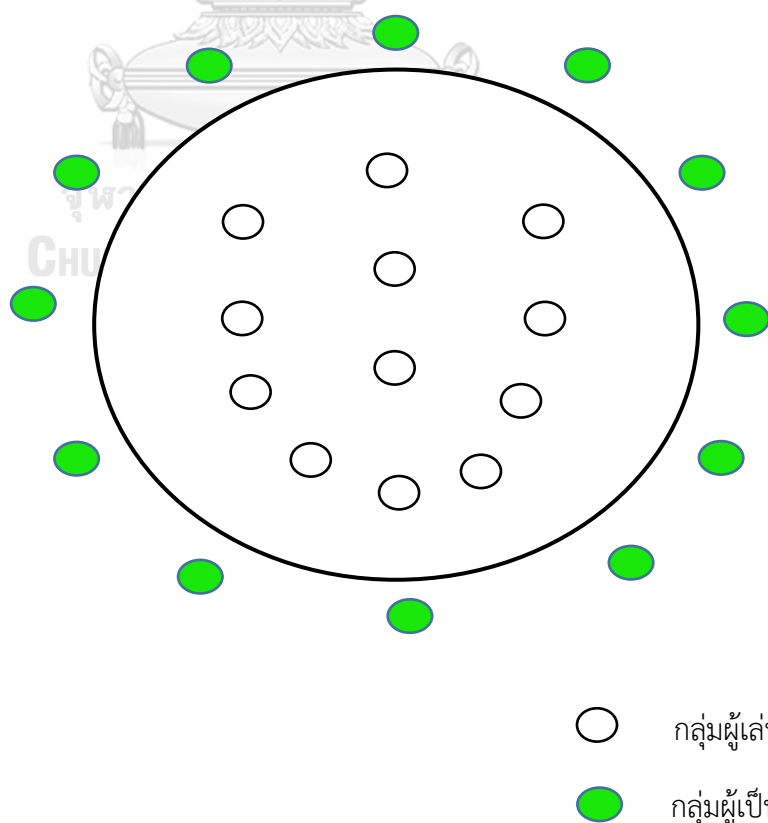
7.2 ตกลงกันว่ากลุ่มจะเป็นกระต่ายก่อน กลุ่มที่เป็นกระต่ายจะคิดคำขึ้นหนึ่งคำ ให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และจำต้องกำหนดพยางค์ให้แต่ละคนด้วย (ดี, เก่ง)

7.3 เมื่อคิดคำได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่นทั้งหมดก็จะเป็นผู้เลือกว่า จะเอาพยางค์ใด กลุ่มกระต่ายคนที่มีพยางค์ตรงกับที่โดนเลือกก็จะวิ่งกระโดดขาเดียวให้เร็วที่สุด และไล่จับแต่ละคนในฝ่ายเล่น (ดี, เก่ง)

7.4 ถ้าคนใดโดนจับหรือถูกตัวกระต่ายก็ต้องออกจากการเล่น แต่ถ้ากระต่ายจะไม่สามารถเปลี่ยนขาหรือขาแตะพื้นได้ (ดี)

7.5 ถ้าขาของกระต่ายข้างที่ยกไว้แตะพื้น จะต้องเปลี่ยนเป็นกระต่ายตัวใหม่ที่โดยกลุ่มเล่นจะเลือก (ดี, เก่ง)

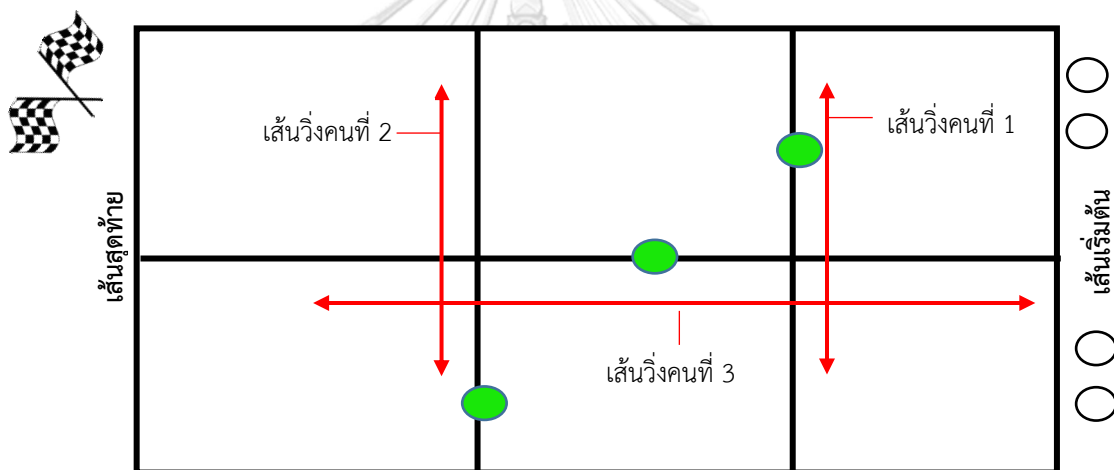
7.6 เมื่อกลุ่มเล่นถูกไล่ต้อนหมดแล้วก็ถือว่าแพ้ ต้องมาเป็นฝ่ายกระต่ายบ้าง (ดี, เก่ง, สุข)



8. เตะดักแย่งลูกเทนนิส

วิธีการปฏิบัติ

- 8.1 ชีตเส้นบนพื้นเป็นตารางเท่ากับจำนวนคนที่เล่น แล้วแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่าๆ กัน (ดี)
- 8.2 กลุ่มกันจะยืนประจำเส้นของตัวเอง คอยกันไม่ให้อีกกลุ่มหนึ่งวิ่งผ่านไป (ดี, เก่ง)
- 8.3 กลุ่มวิ่งจะแขวนลูกเทนนิสไว้ที่เอวจะพยายามล่อหลอกให้คนกันปล่อยเพื่อจะวิ่งผ่านไปให้ถึงเส้นสุดท้ายให้ได้ (ดี, เก่ง)
- 8.4 ถ้าคนใดถูกคนกันแย่งลูกเทนนิสได้จะต้องตามไปเก็บลูกเทนนิสของตนเอง กลุ่มกันจะโยนลูกเทนนิสไปให้ไกลที่สุด (ดี)
- 8.5 เมื่อวิ่งถึงเส้นสุดท้ายแล้วให้อ้อมกลับมาเส้นแรกใหม่ (ดี, เก่ง, สุข)
- 8.6 กลุ่มใดวิ่งถึงเส้นสุดท้ายได้มากที่สุดเป็นกลุ่มชนะ (ดี, เก่ง, สุข)



CHULALONGKORN UNIVERSITY

- กลุ่มผู้วิ่ง
- กลุ่มผู้ตี
- ทิศทาง
- ← ทิศทาง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายธนวัฒน์ ช่วยบำรุง เกิดวันที่ 15 มกราคม พ.ศ.2535 ที่จังหวัดขอนแก่น ภูมิลำเนา จังหวัดเลย สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนบ้านห้วยเตี๋ยโคกสว่าง ปีการศึกษา 2546 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจากโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2553 สำเร็จการศึกษาศรศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ 2 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2558 เข้าศึกษาต่อหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2559

