

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

กรุณา ห่องพิวกาษ. คู่มือการฝึกเขียนนาสติกถิลลาใหม่ประกอบคนตรี. กรุงเทพมหานคร:

ไทยวัฒนาพานิช, 2530.

กรุณา ห่องพิวกาษ. การเปรียบเทียบผลการสอนด้วยวิธีนิรนัยและอุปนัยที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
เขียนนาสติกถิลลาประกอบคนตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

2532.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พูดอย่างมีใจ. กรุงเทพมหานคร: ทีพีพีริ้นท์, 2539.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. อัตตศึกษาศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด  
ภาพพิมพ์, 2530.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เป็นที่จริงวิริยะตามแนวคตินีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพมหานคร: ทีพีพีริ้นท์,

2539.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. วิถีแห่งพุทธะวิถีชีวิตแห่งความสุข. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด  
ภาพพิมพ์, 2530.

ประคอง วรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ประพัฒน์ ถักขณพิศุทธิ์. การเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับพลศึกษา. วารสารสุขภาพพลศึกษาและ  
สันทนาการ 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520) (ฉบับพิเศษ)

พูนศักดิ์ ประดมบุตร. การทดสอบและการประเมินผลพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
ไอลิเชียนสโคร์, 2532.

ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2520.

มุกดา สุขสมาน. มนุษย์ภาวะกายและจิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย  
ธรรมศาสตร์, 2528.

ละเอียด คิลาณ้อย. โยคะน้ำพุแห่งความสุข. กรุงเทพมหานคร: ไอลิเชียนสโคร์, 2529.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2527.

- วัฒน์สิทธิ์ สิทธิพงศ์พันธุ์. หนังสือภาพประกอบศึกษาขีมนาสดิกหญิง ประเภทอุปกรณั  
พลอร์เอ็กเซอร์ไซส์. กรุงเทพมหานคร: โอเคียนสโตร์, 2530.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. สภาพจิตใจและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา. วารสารกีฬา 25  
(ธันวาคม 2534)
- วิไล องค์อนันตคุณ. การวิเคราะห์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อการพัฒนามนุษย์. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา. ผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่ม  
ความเห็นคุณค่าในตัวเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดกระถาง.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ศศพร วิไลรัตน์. การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียน โดยวิธีการสอนตามแนว  
คิดนีโอฮิวแมนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- อัจฉรา เสาว์เฉลิม. การศึกษาคผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิตติ ที่มีต่อความแม่นยำในการไขนลูก  
เปตอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- อิทธิพล ชมบุญข. การศึกษาคผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิกริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ  
ของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

#### ภามาต่างประเทศ

- Acarya, A.M. A. Neo-Humanist education : education for a new world. Philippines:  
 R.R.Yan Printing Press, 1983.
- Acarya, A.M. A. Neo-Humanist an ideology for a new generation. India: Ananda  
 Press, 1982.
- Acarya, A.M. A. Neo-Humanist the vision for the new world. Philippines: R.R.Yan  
 Printing Press, 1988.

- Acarya, A.M. A. The circle of love. a manual for kindergarten one. Philippines: R.R.Yan Printing Press, 1987.
- Aykroyd, P. Skill and tactics of gymnastics. London: Marshall Calvendish Book, 1980.
- Boitano, J. J. Education citizens for de mocracy: Aristotle,John Lock,and Jean Jacques Rousseau on civic education. Washington DC. : The Catholic University of Amerca Press, 1988.
- Bott, J. Modern rhythmic gymnastics. West Yorkshine: Ep Publishing, 1981.
- Capel, S. Educational gymnastic - meeting physical education goals. Journal of Physical Education Recreation 57 ( February 1986) : 34-38.
- F.I.G. Coad of points rhythmic sportive gymnastics, Lyss , Switzerland : F.I.G Press, 1993.
- Harris, D.V. Harris, B.L. The athlete's guide to sports psychology: Mental skill for physical people. NewYork : Leisure Press, 1984.
- Maureen, V. and Papas, M. Rhythmic sportive gymnastics. Sydney : Australian Gymnastics Federation Press, 1992.
- Mayer, W.B. Tyner, F.S. and Knott, J.R. Fundamentals of EEG technology. Vol.1, New York : Raven Press, 1983.
- Williams, J.M. Applied sport psychology . Tuson, Arizona : Mayfield publishing, 1986.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

ตัวอย่างทำโยคะ อาชาระพื้นฐาน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ท่าอาสนะ

ท่าอาสนะต่าง ๆ มีอยู่ประมาณว่า ถึง 5,000 ท่า แต่ละท่าจะมีผลต่อค้อมต่าง ๆ ในร่างกายแตกต่างกันไป อันจะส่งผลต่อร่างกายและจิตแตกต่างกันไปด้วย โดยในการทดลองนี้ได้นำท่าอาสนะบางท่าที่มีผลต่อการพัฒนาจิต และประสิทธิภาพในการเรียนพลศึกษา และสามารถปฏิบัติได้เองโดยปลอดภัย มาใช้ในการทดลอง

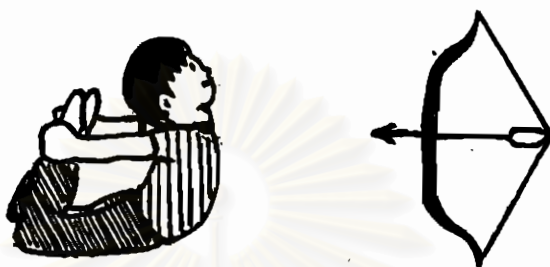
### 1. ท่ายืนคว่ำมือ (ธาระวางคาศนะ)

ทำได้โดยนอนหงายราบลงให้ลำตัวตรง แล้วค้อม ๆ ยกร่างกายขึ้นโดยยกขาสูงขึ้น เบื้องบน วางน้ำหนักลงบนไหล่ทั้งสอง คางสัมผัสกับทรวงอกใช้มือทั้งสองช่วยค้ำค้ำข้างของร่างกายส่วนบน ท่านี้ช่วยพัฒนาหน้าที่และกระดูกคอ ไทรอยด์ พาราไทรอยด์ และโหมสต์ให้ดีขึ้น ความบกพร่องของค้อมเหล่านี้เป็นสาเหตุให้เกิดสภาพจิตที่ผิดปกติ รวมถึงสภาพร่างกายที่ผิดปกติด้วย



## 2. ทำธนู หรือ ทำเรือ (ธนูราศนะ หรือ นาวาศนะ )

นอนคว่ำหน้าราบลงไปแล้วพับขาเข้ามาให้ส้นเท้าทั้งสองชิดกันแล้วเอามือเอี้อมไปจับข้อเท้าทั้งสองไว้ ยกฝ่าตัวขึ้นน้ำหนักอยู่ที่สะโพก สายตามองตรงไปด้านหน้ายืดตัวให้มากที่สุด



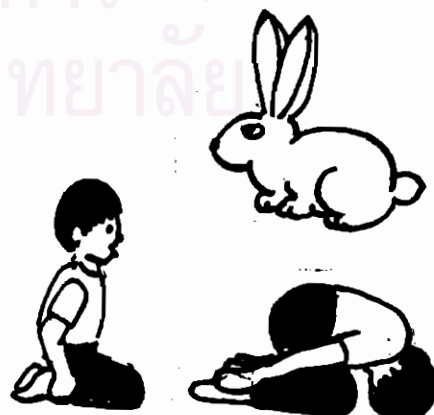
## 3. ทำงู (ภุชังกาศนะ)

นอนคว่ำราบลง เหยียดขาให้ตรงชิดกัน จากนั้นแอ่นตัวขึ้น โดยใช้ฝ่ามือทั้งสองช่วยรับน้ำหนัก แขนงศिरระไปด้านหลัง ทำนี้ ให้ผลดีกับระบบหัวใจ และกล้ามเนื้อท้องกับอวัยวะภายในช่องท้อง จะถูกกระตุ้นและถูกนวดไปพร้อมกัน เหมาะสำหรับสตรี



## 4. ทำกระต่าย (ตะหังกาศนะ)

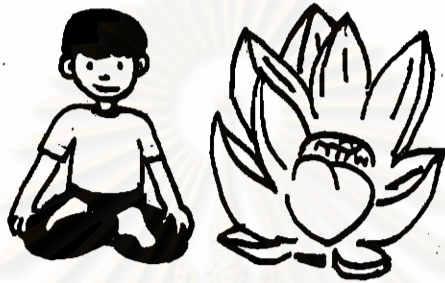
นั่งคุกเข่า ให้ก้นวางอยู่บนส้นเท้า มือทั้งสองจับข้อเท้าแต่ละข้างไว้ หายใจเข้าเต็มที่จากนั้นเริ่มต้นหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับศिरระลงมาข้างหน้าจนส่วนยอดสุดของศिरระสัมผัสพื้น ค้างไว้แล้วค่อย ๆ เหยียดขึ้นพร้อมหายใจเข้า ทำนี้ช่วยควบคุมจิต และช่วยทำจิตให้สงบ เพราะช่วยนวดสมองกับคอกภายในสมอง





### 5. ทำดอกบัว (ปัทมาสนะ)

ให้วางเท้าขวาเหนือขาอ่อนข้างซ้าย แล้ววางเท้าซ้ายเหนือขาอ่อนข้างขวา จากนั้น หุบปากมือทั้งสองควรจะประสานกันไว้และหงายฝ่ามือขึ้น ทำนี้เป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับการนั่งสมาธิภาวนา เพราะช่วยคุมประสาททั้งหมด และช่วยให้ประสาททั้งหมดสงบลง



### 6. ทำต้นไม้

ยืนตรง ขาขวาตรงเหมือนกับถ้ำต้นไม้ ข้างซ้ายวางที่ต้นขาขวาในเหมือนกิ่งไม้ ยกแขนทั้งสองขึ้น เหนือศีรษะ ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างแตะกันเหมือนยอดไม้





## 7. ทำนกนางแอ่น

นั่งบนต้นเท้า พนมมือยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้าลึก ๆ แล้วแอ่นหลัง มองขึ้นบนเพดาน ยืดแขนให้มากที่สุด นึกในใจ "ตอนนี้เราก็นกนางแอ่นพุ่งขึ้นไปในอากาศ เมื่อเราเหนื่อย ก็พัก" ก้มศีรษะและ ถ้าวางลงบนพื้น แขนยืดอกคล้ายปีก



## 8. ทำโยโย่ (อุคตะกะเสปะ มุทรา)

นั่งกอดเข่าให้ชิดหน้าอก แล้วโยกตัวหงายไปข้างหลัง โยกมาข้างหน้า จนกลับมานั่งเหมือนเดิม ทำหลาย ๆ ครั้ง ทำนี้จะช่วยปรับปรุงระบบย่อยอาหารให้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะคนที่ท้องผูกอยู่เป็นประจำ




สถาบันวิฑูรย์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

เทคนิคการงูذجิตใจไปฐฐภาวะอ้อฟาค้วยเพองแะค้ำชุดค้ำนบวค  
แะการงูذجิตใจไปฐฐภาวะพ้อนคอชที่ชุด

ส้ถำข้ันวิทธยบริการ  
จุฬาลงกรณ้มหำวิทธยาล้ย



เทคนิคการจดใจไปสู่ภาวะอัตโนมัติ ด้วยเสียงทองและคำพูดค้ำบวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เทคนิคการจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและคำพูดความบวก 1

หาที่นั่งหรือที่นอนสงบๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด (อาจเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย) ท่านอนตาย ( Dead Posture ) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มีอวัยวะข้างลำตัว โค้งห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปดังนี้ ..... จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึก ๆ ช้า ๆ เวลาหายใจเข้า ท้องขยาย ลำตัวขยาย เวลาหายใจออก ท้องยุบลำตัวยุบและหน้าอกยุบ คิดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานั้น ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ลำตัว หน้าอกของเราผ่อนคลาย ไบหน้า ถูกค้ำ คี๊วของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในไบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขาของเรา ผ่อนคลาย จิตใจของเราเบาสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบา เหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่า เราเดินอยู่ตามลำพังบนท้องทุ่งในธรรมชาติ ที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้า พื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะลับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลง จนลับขอบฟ้าไป แล้วเราก็ลงนอนในที่นอนตายที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเรา ผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด มือข้างขวาของเรารู้สึกหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่แผ่นหนึ่งมาทับมือขวาของเรา มือข้างซ้ายของเรารู้สึกหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีแผ่นเหล็กใหญ่อีกแผ่นหนึ่งมาทับมือข้างซ้ายของเราไว้ เวลานั้น มือข้างซ้ายและข้างขวาของเราหนักจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ เวลานั้นเท้าข้างขวาของเราหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างขวาของเราไว้ เท้าข้างซ้ายของเราหนัก หนัก หนักที่สุด เหมือนมีลูกตุ้มเหล็กมาถ่วงเท้าข้างซ้ายของเราไว้ เวลานั้น เท้าข้างซ้ายและข้างขวาของเรารู้สึกหนักมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนไปได้แล้ว เวลานั้น มือข้างขวาของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างขวาของเรา เวลานั้น มือข้างซ้ายของเรารู้สึกร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในมือข้างซ้ายของเรา มือข้างขวาและข้างซ้ายของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เวลานั้น

เท้าข้างขวาของเรารู้สึก ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างขวาของเรา เวลานี้เท้าข้างซ้ายของเรารู้สึก ร้อน ร้อน ร้อนมากเหมือนมีขดลวดไฟอยู่ในเท้าข้างซ้ายของเรา มือและเท้าของเรารู้สึกหนักและร้อนมาก เราไม่สามารถขยับเขยื้อนมือและเท้าของเราได้เลย ลมหายใจของเรา รู้สึกเบาสบาย ผ่อนคลาย เวลานี้ท้องของเรา รู้สึก ร้อน ร้อน ร้อนมาก เหมือนกับมีน้ำที่กำลังเดือดอยู่ในท้องของเรา หน้าผากของเราเย็นสบาย รู้สึกเหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน หน้าผากของเรา เวลานี้กำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสภาวะผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก

จินตนาการว่า เรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับถอยลง เราจะจมตึกลงในมหาสมุทร ตึกลง ตึกลง ตึกลง ยิ่งเราจมลงเท่าไร เราก็ยิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด.... ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที... เก้า แปด เจ็ด หก .... หนึ่ง เวลานี้เราจมตึกลงได้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด (ในช่วงเวลานี้เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด)

#### วิธีกลับสู่สภาวะปกติ

“ ฉันท (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันทจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันทจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ ก่อกำเนิดมาสู่ตัวฉันท ฉันทรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉันทกลายเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก คิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้ายขวาแล้วลุกขึ้น “

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## เทคนิคการจูงใจใจไปสู่ภาวะอัลฟ่าด้วยเสียงเพลงและคำพูดค่านบวก 2

หาที่นิ่งหรือที่นอนสงบๆ ในที่ซึ่งมีสิ่งภายนอกมารบกวนจิตใจของเราน้อยที่สุด ( อาจเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศของการผ่อนคลาย ) ทำนอนคาชของโยคะ ( Dead Posture ) เป็นท่าที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการผ่อนคลาย นอนหงาย แยกขาจากกันเล็กน้อย มือวางอยู่ข้างลำตัว โดยห่างจากลำตัวเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น ศีรษะไม่หนุนหมอน เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้อย่างทั่วถึง หลับตาและจินตนาการตามไปดังนี้.....

จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราเท่านั้น หายใจลึกๆ ช้าๆ เวลาหายใจเข้า ท้องขยายลำตัวขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบลำตัวและหน้าอกยุบ ตัดความคิดเรื่องอื่นๆ ออกให้หมด จดจ่อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ ตัวของเรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับเท้าของเราเล็กน้อย ขาของเราผ่อนคลาย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ลำตัว หน้าอก ของเราผ่อนคลาย ไบหน้า ถูกตา ตัวของเราผ่อนคลาย อวัยวะทุกส่วนในไบหน้าของเราผ่อนคลาย ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขน มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบาย ผ่อนคลาย ตัวของเราเบาแสนเบาเหมือนกับไม่มีน้ำหนัก เราจินตนาการว่าเราเดินไปตามลำพังบนท้องทุ่งในชนบทที่มีอากาศบริสุทธิ์ เราสูดหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์เข้ามาเต็มปอด เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด เท้าของเราสัมผัสกับพื้นหญ้าพื้นดินที่เป็นธรรมชาติ เราได้ยินเสียงนกร้องที่ไพเราะ ได้ยินเสียงใบไม้ไหว เราเดินต่อไปตามลำพัง เรารู้สึกมีความสุขมาก เบื้องหน้าของเราเป็นชายหาดที่สวยงาม เราได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เบื้องหน้าของเราคือดวงอาทิตย์ที่กำลังจะดับขอบฟ้า เราเห็นดวงอาทิตย์เคลื่อนต่ำลงจนดับขอบฟ้าไป แล้วเราก็ลงนอนในท่านอนคายนที่ชายหาดอย่างสงบตามลำพัง เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด และมีความสุขมากที่สุด ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลาย เรากำลังอยู่ในสถานะที่ผ่อนคลายที่สุด บอกกับตัวเองว่า เมื่อเห็นสีม่วง เราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด เราเห็นสีแดงในจอภาพความคิดของเรา นึกถึงสีแดงไม่ออกให้ นึกถึงเสื้อสีแดง เห็นสีส้ม นึกถึงสีส้มไม่ออกให้ นึกถึงเนื้อส้ม เห็นสีเหลือง นึกถึงสีเหลืองไม่ออกให้ นึกถึงกล้วยหอม เห็นสีเขียวของใบไม้ใบหญ้า คลื่นสมองของเราต่ำลงๆ เรารู้สึกผ่อนคลายและอิสระ เห็นสีฟ้าของท้องฟ้าสดใส บอกกับตัวเองว่าเมื่อเห็นสีม่วงเราจะรู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด ขณะนี้ เราเห็นสีม่วงในจอภาพความคิดของเรา เรารู้สึกอิสระที่สุด ผ่อนคลายที่สุด คลื่นสมองของเราต่ำลงๆ เพื่อที่จะให้เราอยู่ในสถานะผ่อนคลายยิ่งขึ้นไปอีก จินตนาการว่าเรากำลังลอยอยู่กลางมหาสมุทรที่คลื่นลมกำลังสงบ เราจะนับถอยหลังจากยี่สิบถึงหนึ่ง ในขณะที่เรานับถอยลง เราจะจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลง ลึกลง ลึกลง ยิ่งเราจมลงเท่าไร เราก็ยิ่งผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยี่สิบ สิบเก้า สิบแปด สิบเจ็ด ..... ทุกส่วนในร่างกายของเราผ่อนคลายมากขึ้นทุกที เก้า แปด เจ็ด

หก .... หนึ่ง เวลานี้ เราจมลึกอยู่ใต้มหาสมุทร เรากำลังอยู่ในสภาวะที่อ่อนแอลงที่สุด ( ในช่วง เวลานี้ เราจินตนาการถึงสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตเราให้ชัดเจนที่สุด )

### วิธีกตัญญูสภาวะปกติ

“ ฉัน (เรา) จะนับ 1 ถึง 10 เมื่อนับถึง 10 ฉันจะรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง ฉันจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความรักให้กับตัวเองและผู้อื่นอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า พลังต่างๆ กลับคืนมาสู่ตัวฉัน ฉันรู้สึกแข็งแรงที่สุด สดชื่นที่สุด มีความสุขที่สุด ฉัน กลายเป็นคนอารมณ์ดี ชื่นชอบ แจ่มใส มีเสน่ห์ น่ารัก กิดและพูดแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น หก เจ็ด แปด เก้า สิบ ขยับมือขยับเท้า พลิกซ้ายขวาแล้วลุกขึ้น “



สถาบันวิทย์บริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





**เทคนิคการใช้คำพูดคำบวก**

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เทคนิคการใช้คำพูดค้ำบวก

ชีวิตใหม่ของฉัน เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ฉันรักตัวเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ภายในจิตใจลึกลึกของฉัน และของทุกๆ คน

..... หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสำคัญ เมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง ฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันอยากทำให้คนทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้นเมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ เราทุกคนมีคุณค่าแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตัวเองและเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นที่สมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน ในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวฉันให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมาย และในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ไต่ค้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่จะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวให้รวดเร็วขึ้นและช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นในชีวิตฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวันมันเป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ที่ฉันเริ่มสนใจตนเอง ชื่นชอบตนเอง มีความรักให้แก่ตัวเอง ฉันเริ่มมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้กับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็มีความสุขมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริงๆ

ฉันเห็นความดีงาม ความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่างๆ เหล่านี้พร้อมกับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึกๆ ของฉัน

..... หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาไว้ในตัวเรา

..... หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้สึกถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตนเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำแต่ในสิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันจิตใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอบคุณ ขอบคุณ ขอบคุณสำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เทคนิคการจุดใจไปสู่อะไรที่มั่นคงที่สุด

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## เทคนิคในการจดใจไปสู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

เวลานี้ ให้พวกเราทุกคนหายใจลึกๆ เวลาหายใจเข้าท้องขยาย ลำตัวขยาย หน้าอกขยาย เวลาหายใจออกท้องยุบ ลำตัวยุบ และหน้าอกยุบ คัดความคิดอื่นๆ ออกให้หมด ให้งดจ้อกับลมหายใจของเราเท่านั้น เวลานี้ เท้าของเราผ่อนคลาย ขยับขาของเราเล็กน้อย ท้องของเราผ่อนคลาย อวัยวะภายในท้องของเราผ่อนคลาย หายใจสบายๆ ลึกๆ ช้าๆ ไหล่ของเราผ่อนคลาย แขนงอ มือ ขา ของเราผ่อนคลาย จิตใจของเราสบาย ตัวของเราเบาแสนเบา เบาเหมือนกับเป็นปุยๆ ลอยขึ้นไปในอากาศ ลอยสูงขึ้น ลอยสูงขึ้น เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด ยิ่งเราลอยสูงขึ้น เรา รู้สึกผ่อนคลายขึ้น อิสระขึ้น เวลานี้เราลอยสูงขึ้น ไปจนอยู่ที่จุดศูนย์กลางของจักรวาล เรา รู้สึกผ่อนคลายที่สุด อิสระที่สุด เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด เราถูกล้อมรอบอยู่ด้วยมหาสมุทรแห่งความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาล หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาลเข้าไปในตัวเรา หายใจออก เอาความเหนื่อยล้า ความคิดคำนึง อารมณ์คำนึงต่างๆ ออกไปจากตัวเราให้หมดสิ้น เวลานี้ ตัวเราเหมือนกับเป็นฟองน้ำ ที่อยู่ท่ามกลางมหาสมุทรแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราซึมซับเอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ของจักรวาลเข้ามาในทุกเซลล์ของร่างกายเรา พลังแห่งความรักความเมตตา เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก ในจักรวาลนี้เป็นพลังที่ทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงสุด เป็นพลังที่ทำให้เรามีความรักความเคารพให้กับตัวเอง มีความรักความเคารพให้กับผู้อื่น หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามาในตัวเรา หายใจออก แผ่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่คนรอบข้าง ทุกคนในท้องนี้ และทุกๆ คนในโลก เวลานี้ เรามีร่างกายที่แข็งแรงที่สุด มีจิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนโยน มีความเมตตา กรุณา เราเป็นที่รักของคนทุกคน และเราก็รักคนทุกคนด้วย เราพึงระลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีใครในโลกนี้อีกแล้วที่เหมือนเรา เราคือเรา เราจึงมีความภูมิใจในความเป็นตัวเรา เรามีความเคารพให้กับตัวเราและมีความเคารพในตัวผู้อื่น เรารักตัวเอง เรารักผู้อื่น และทุกคนก็รักเรา หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่เข้ามาในร่างกาย หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับคนทุกคน เราค่อยๆ กลายเป็นคนคนใหม่ ที่มีจิตใจที่เต็มไปด้วยความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ เราเป็นคนที่มีความสุขที่สุด และความสุขในตัวเราก็แผ่ออกไปสู่คนรอบข้าง อีกสักครู่เราจะค่อยๆ รู้สึกตัวขึ้นอีกครั้ง เป็นคนคนใหม่ที่มีร่างกายแข็งแรง จิตใจอ่อนโยน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นที่รักของคนทุกคน เราค่อยๆ รู้สึกตัว ขยับมือ ขยับเท้า พลิกตัวซ้ายขวา แล้วค่อยๆ ลุกขึ้น

### คำที่ใจท่องในใจขณะทำสมาธิ

บาบานัม	มีความหมายว่า เรามีความรักให้กับตนเอง
ควาถัม	มีความหมายว่า เรามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง



ภาคผนวก ค.

แผนการสอนนิพนธ์ศึกษาศาสตร์แนวทศวรรษใหม่

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## แผนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิซ

### สัปดาห์ที่ 1

#### ชั่วโมงที่ 1. ทดสอบ Pre-test

12 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม - จัดแถวนักเรียน แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม  
- ประมุขนิเทศ เรื่องการแต่งกาย อุปกรณ์ในการเรียน และวิธีปฏิบัติในการทดสอบ
- ขั้นทดสอบ - ให้นักเรียนสอบโดยปฏิบัติท่าทักษะยิมนาสติกสถิตตามที่ยุ้สอนกำหนด
- ขั้นสรุป - นัดหมายสำหรับการมาเรียนชั่วโมงต่อไป

#### ชั่วโมงที่ 2. ทักษะการกิ้งตัว และการใช้ห่วง

13 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม - นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่แบ่งไว้
- อบอุ่นร่างกาย - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ 1. ท่าต้นไม้ 2. ท่างู 3. ท่าคันธนู, ท่าเรือ 4. ท่ากระต่าย 5. ท่านอนตาย (ทำการผ่อนคลายด้วยเทคนิคการจูงจิตใจสู่สภาวะอัลฟ่าด้วยเสียงเพลงและคำพูดแนวบวก  
- ขยับข้อเท้า และยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เข็นข้อแล้ววิ่งรอบบริเวณโรงที่โรงเรียน 3 รอบ  
- แยกขา ยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆเพิ่มขึ้น
- ขั้นสอนทักษะ - นักเรียนเรียนทักษะการกิ้งตัวในลักษณะต่างๆ  
- นักเรียนเรียนทักษะการใช้อุปกรณ์ห่วงในลักษณะการแกว่งรอบส่วนต่างๆของร่างกาย การกิ้งห่วงบนพื้น
- ขั้นฝึกทักษะ - นักเรียนฝึกทักษะการกิ้งตัวในลักษณะต่างๆ ที่ละแถวตามกลุ่ม  
- นักเรียนฝึกการแกว่งห่วงรอบมือ และคิดการแกว่งห่วงในลักษณะอื่นๆ รอบส่วนอื่นของร่างกายด้วยตนเอง  
- แบ่งนักเรียนแต่ละกลุ่มออกเป็น 2 แถว ฝึกกิ้งห่วงให้แถวฝั่งตรงข้ามให้ตรง สลับกันจนครบ
- ขั้นสรุป - ให้นักเรียนจับคู่กันทำ ลูกนั่ง (Sit-up) และบริหารกล้ามเนื้อหลัง  
- เรียกนักเรียนรวมตามกลุ่มทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยเทคนิคการจูงจิตใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด



## ชั่วโมงที่ 8. ทักษะการม้วนหน้า สะพานโค้ง การไต่ห่วง (ต่อ)

15 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถวนักเรียนตามกลุ่ม 6 กลุ่ม ครูทำขึ้นให้ถูกต้องสวยงาม
  - ปฏิบัติท่าโยคะอาสนะ ในท่าต่างๆ แล้วจบด้วยการนั่งในท่าดอกบัว
  - หลับตา ผู้สอนเปิดเพลงเบาๆ แล้วพูดนำโดยใช้เทคนิคการจูงใจไปสู่
  - สภาวะอึดท่า เมื่อนักเรียนผ่อนคลาย รู้สึกสงบลงแล้วให้ทำสมาธิโดยท่อง
  - คำว่า บาบานัม เควถัมตามจังหวะการหายใจ
- อบอุ่นร่างกาย**
- วิ่งเหยาะๆ ประกอบเสียงดนตรี
  - เข้าแถวตามกลุ่ม ทำท่าก้าวกระโดดไปด้านหน้า ( Chasse ) , สถิติ,
  - ฮอป ตามจังหวะดนตรี
  - ยึดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้มากขึ้นด้วยท่าแยกขา แอนหลัง
- ขั้นสอนทักษะ**
- ครูสอนทักษะการทำท่าสะพานโค้ง
  - ครูสอนทักษะการม้วนหน้า
- ขั้นฝึกทักษะ**
- ให้นักเรียนทำท่าสะพานโค้งที่ละแถว ครูคอยช่วยเหลือและแนะนำวิธี
  - การช่วยเหลือ
  - นักเรียนทำท่าม้วนหน้าที่ละ 5 คน ครูคอยช่วยเหลือ
  - นักเรียนทบทวนทักษะการไต่ห่วงที่เคยเรียนมาแล้วด้วยตนเอง
  - นักเรียนทดลองการแกว่งห่วงรอบส่วนต่างๆ ประกอบการเคลื่อนไหว
  - ของร่างกาย เช่นแกว่งห่วงบนมือพร้อมกับทำ ท่าก้าวกระโดด( Chasse )
- ขั้นสรุป**
- เล่นเกมกลิ้งห่วง
  - ให้นักเรียนทำอาสนะในท่านอนคาง ผู้สอนพูดให้นักเรียนผ่อนคลาย
  - ตามเทคนิคการจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด และให้นักเรียนนึกถึงสิ่งที่
  - เรียน ไปรวมทั้งสิ่งที่ภูมิใจที่สุดในชั่วโมงนี้

## สัปดาห์ที่ 2

### ชั่วโมงที่ 4. การกระโดดข้ามเชือก ทักษะการไต่เชือก

19 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถวนักเรียนตามกลุ่ม 6 กลุ่ม ครูทำขึ้นให้ถูกต้องสวยงาม

- นักเรียนปฏิบัติทำโศกะอาสนะในท่าต่างๆ ที่เคยเรียนไป รวมทั้งปฏิบัติท่าแกชิกิ (ดูในภาคผนวก ค.)
  - นักเรียนขยายแถว ทำท่าอาสนะในท่านอนต่าย ครูชูคางูใจไปสู่สภาวะอัลฟา เพื่อให้ นักเรียนผ่อนคลาย เกิดสมาธิ
- อบอุ่นร่างกาย**
- ขยับร่างกายส่วนต่างๆ ทีละนิด เช่น ข้อเท้า, ขา, แขน
  - วิ่งเหยาะๆ ไปรอบๆ บริเวณตามจังหวัดนครศรี
  - เข้าแถว 6 แถว ทำสไลด์, ฮอป, กระโดดข้ามเชือก
  - ยืดกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการยืดกล้ามเนื้อขา และท่าสะพานโค้งเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง
- ขั้นทบทวนทักษะ**
- ทบทวนทักษะสะพานโค้ง โดยให้นักเรียนปฏิบัติพร้อมๆ กัน
  - ทบทวนทักษะม้วนหน้า ปฏิบัติทีละ 3 คน
- ขั้นสอนทักษะ**
- ผู้สอน สอนการแกว่งเชือกในลักษณะต่างๆ เช่น แกว่งด้านหน้า, ด้านข้างลำตัว หรือเหนือศีรษะ
  - สอนการกระโดดข้ามเชือก
  - การกระตุกปลายเชือกขึ้นจากพื้น
- ขั้นฝึกทักษะ**
- นักเรียนกระโดดหาที่ว่างฝึกทักษะแต่ละอย่าง ผู้สอนเดินดู และให้คำแนะนำ
  - นักเรียนปฏิบัติทักษะต่างๆ ทีละทักษะพร้อมๆ กัน
- ขั้นสรุป**
- เล่นเกมแข่งขัน
  - จับคู่ยืดกล้ามเนื้อ
  - นักเรียนหาที่ว่างทำท่านอนต่าย ครูใช้เทคนิคการชูคางูใจไปสู่สภาวะอัลฟา โดยให้เสียงเพลง และคำพูดค้ำบวก

**ชั่วโมงที่ 5. การกระโดดหมุนตัว ทักษะการใช้ห่วง และเชือก (ต่อ)**

20 พฤศจิกายน 2540

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถวนักเรียนเป็นวงกลมใหญ่ ผู้สอนสุ่มการขึ้นให้ถูกต้องสวยงาม
  - ปฏิบัติทำโศกะ อาสนะในท่าที่เคยเรียนไป เพิ่มท่านกนางแอ่น
  - ปฏิบัติท่าชุด แกชิกิ



- ฝึกทักษะการกระโดดหมุนตัว
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - เรียนทักษะพื้นฐานการทำท่าม้วนหลัง
  - ฝึกการก้มตัวลงทางด้านหลังจนมือและเท้าสัมผัสพื้นเหนือศีรษะตนเอง
  - ผู้สอนแจกห่วง ให้นักเรียนฝึกทักษะการก้มตัวลงบนตัว และบนพื้น
  - ทบทวนทักษะอุปกรณ์เรือกเข้ากับคนตรี
- ขั้นสรุป
  - บริหารกล้ามเนื้อขา โดยการเกร็งขาออกขึ้นจากพื้น ข้างละ 10 ครั้ง
  - ยืดกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อข้อเท้า
  - ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในท่านอนดาช ผู้สอนพูดโดยใช้เทคนิคการจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด โดยใช้เสียงเพลงและคำพูดคำขวัญ จากนั้นให้นักเรียน นึกถึงทักษะที่ได้เรียนไป และสิ่งที่ภูมิใจที่สุดในชั่วโมงนี้

### สถาปนาที่ 8

**ชั่วโมงที่ 7.** ทักษะการโด้ตัวเพื่อม้วนหลัง ทักษะการกระโดดลอยตัวแยกขา (Leap) และทักษะการใช้เรือก (ค่อ)

26 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม
  - จัดแถวนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม ผู้สอนดูทำขึ้นให้ถูกต้องสวยงาม
  - ขยายแถว ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่านอนดาช ผู้สอนใช้เทคนิคการจูงใจสู่สภาวะอัลฟา ประกอบเสียงเพลงเบาๆ
  - ให้นักเรียนพูดประโยคที่สร้างความคิดคำนวนในการเรียน
- “เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจ รักคุณพ่อคุณแม่ รักคุณครูและเพื่อนๆ ทุกคน เราแข็งแรงแถมใส เราจะตั้งใจเรียนยิมนาสติกดีเถิด เราเป็นเด็กดี น่ารักที่สุดเลย”
- อบอุ่นร่างกาย
  - เดินเขย่ง บนปลายเท้า, ก้าวกระโดด, ฮอบ ตามจังหวะดนตรี ทีละแถว
    - เดาะขาพร้อมกัน ข้างละ 10 ครั้ง
  - ทำทักษะการกระโดดลอยตัว ( Leap ) ข้ามเรือก
  - ฝึกทักษะการกระโดดแยกขาในด้านข้าง ( Straddle Jump )

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - เข้าแถวตามกลุ่ม ขยายแถวให้มีที่ว่าง ฝึกทักษะการไต่ตัวเพื่อทำม้วนหลัง พร้อมกัน พยายามไต่ให้มากขึ้นให้มือและเท้าสัมผัสพื้นอย่างถูกต้อง พร้อมจะรับน้ำหนักตัว
- แยกทบทวนทักษะเชือกที่ได้เรียนไป ตามกลุ่ม ผู้สอนคอยให้คำแนะนำ
- ฝึกทักษะการแกว่งเชือกพร้อมกับการเคลื่อนที่แบบก้าวกระโดด(Chasse)
- ฝึกทักษะการกระโดดเชือกถอยหลัง
- ขั้นสรุป** - เล่นเกมส่งลูกบอลลอดได้ขา เพื่อสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและขา
- ทำการผ่อนคลาย ในท่านอนคาย ผู้สอนเปิดดนตรีเบาๆ พร้อมกับใช้เทคนิคการหายใจสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด โดยให้จินตนาการตามคำพูด

**ชั่วโมงที่ 8.** ทบทวนทักษะการใช้ห่วง ทักษะการจับบอล การม้วนหลังและทักษะการหมุนตัว  
27 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง
- ปฏิบัติท่าโยคะที่ได้เรียนไป และท่าเก้าริทิก
- ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่าดอกบัว ผู้สอนเปิดเพลงและพูดโดยใช้เทคนิคการหายใจสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด ด้วยการให้นักเรียนทำสมาธิ ท่องคำว่า “ บานานัม เควถัม ” ตามจังหวะการหายใจ
- ให้นักเรียนพูดประโยคคำพูดค้ำบวกร่วมกัน
- อบอุ่นร่างกาย** - เซ่ง ขึ้น - ลง ยึดกล้ามเนื้อข้อเท้า
- เดิน, วิ่ง, ไล่ตีด, ก้าวกระโดด (Chasse) ไปตามวง ชาย - ขวา สลับกัน
- เตะขาด้านหน้า ข้างละ 10 ครั้ง
- ทำสะพานโค้ง
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - เข้าแถวตามกลุ่ม 6 แถว ทบทวนทักษะการกระโดดถอยตัว ( Leap )
- สอนทักษะการหมุนตัวบนปลายเท้า ( Pivot )
- สาธิตทักษะการม้วนหลัง แล้วให้นักเรียนลองฝึกทักษะทีละคน
- สอนทักษะการกลิ้งบอล
1. กลิ้งจากตัวไปสู่มือ



2. กลิ้งจากแขนข้างหนึ่งมาสู่กลางอก-รับ
  3. กลิ้งจากกลางอกไปสู่อีกแขนหนึ่ง- รับ
- ส่วนทักษะการใช้หัว
    1. กระโดดเข้าไปในห่วง
    2. การแกว่งห่วงพร้อมกับการหมุนตัวบนปลายเท้า ( Pivot )
- ขั้นสรุป**
- จับคู่กันทำ Sit-up 10 ครั้ง
  - บริหารกล้ามเนื้อหลัง 10 ครั้ง
  - นักเรียนนั่งในท่าดอกบัว หันหน้าเข้าหากันกับคู่ ทำการผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงและคำพูดค้ำบวก ผู้สอนใช้เทคนิคการใช้คำพูดค้ำบวก หลังจากนั้นเมื่อนักเรียนล้มตาขึ้น ให้พูดประโยคค้ำบวกสั้นๆ แก่เพื่อนที่นั่งหันหน้าหากัน เช่น ..... น่ารัก ( เก่ง, สวย, มีน้ำใจ ฯลฯ ) ที่สุดเลย พูดซ้ำๆ 5 ครั้ง แล้วสลับกัน
  - นัดหมายชั่วโมงต่อไป

### **ชั่วโมงที่ ๑. ทบทวนทักษะการม้วนหลัง ทักษะอุปกรณ์ต่างๆ ประกอบดนตรี**

29 พฤศจิกายน 2540

- ขั้นเตรียม**
  - จัดแถวนักเรียนเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน
  - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และท่าเกาฉิกิ
  - นั่งสมาธิในท่าดอกบัว ผู้สอนเปิดเพลงเบาๆ พูดโดยใช้เทคนิคการจุดจิตใจสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด
  - นักเรียนพูดประโยคที่ทำให้เกิดความรู้สึกค้ำบวกพร้อมกัน
- อบอุ่นร่างกาย**
  - เดิน, วิ่ง, สไลดค์, ก้าวกระโดดควมไปตามวง ทางซ้าย - ขวา สวนทางกัน
  - เตะขาด้านหน้า ข้างละ 10 ครั้ง
  - ยืดกล้ามเนื้อขา และหลัง โดยการแยกขา และสะพานโค้ง
- ขั้นทบทวนทักษะ**
  - ทบทวนทักษะการกระโดดแยกขาด้านหน้าและด้านข้าง
  - ทบทวนทักษะการม้วนหลัง ให้พยายามผลัดมือด้วยตนเอง
- ขั้นฝึกทักษะ**
  - ฝึกทักษะเชือกที่เรียนมา ประกอบกันเข้ากับจังหวะดนตรี
  - ฝึกทักษะห่วงประกอบกันเข้ากับจังหวะดนตรี
  - ฝึกทักษะการกลิ้งบอลให้ชำนาญยิ่งขึ้น

- ขั้นสรุป**
- ยึดกลัมนี้อีก โดยจับขาจากทางด้านหน้าและด้านข้างให้สูงที่สุดด้วยตนเอง
  - นอนในท่านอนคาง ทำการผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคการงูจืดใจสู่สถานะอัลฟา ด้วยเสียงเพลงและคำพูดค้ำบวจากนั้น นึกถึงสิ่งที่ได้เรียนไปและสิ่งที่ตนเองภูมิใจที่สุดในชั่วโมงนี้
  - นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

#### สัปดาห์ที่ 4

#### ชั่วโมงที่ 10. ผูกทักษะการม้วนหลัง และทักษะอุปลกรณบอด

3 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม**
- เข้าแถวเป็น 6 แถวตามกลุ่ม
  - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และ เกาจิ
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิด้วยท่านอนคาง ผู้สอนเปิดเพลงและนำนักเรียนเข้าสู่สมาธิ
  - นักเรียนพูดประโยคคำพูดค้ำบวกร่วมกัน

**อบอุ่นร่างกาย** - ( เน้นส่วนคอ )

1. ทำการบริหารประกอบเพลง
2. ยึดกลัมนี้อีกและสะพานโค้ง
3. ทำท่า ก้าวกระโดด (Chasse), กระโดดลอยตัว(Leap), กระโดดหมุน, กระโดดแยกขาด้านข้าง ( Straddle Jump )

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- ทบทวนการกลิ้งตัวเพื่อทำม้วนหลัง
  - ฝึกทักษะการม้วนหลัง ทีละ 2 คน
  - สอนทักษะการโซบอด
    1. ทบทวนการกลิ้งบอด
    2. สอนทักษะการโซบอด
    3. สอนการทำทักษะเหวี่ยงลูกบอดเป็นเลข 8 ( Circumduction )
    4. ทำทักษะบอดที่เรียนไป อย่างต่อเนื่อง

- ขั้นสรุป**
- จับคู่กันยึดกลัมนี้อีกส่วนต่างๆ
  - นักเรียนอยู่ในท่านอนคาง ผู้สอนเปิดเพลงเบาๆ ใช้เทคนิคการงูจืดใจสู่สถานะผ่อนคลายที่สุด โดยใช้จินตนาการ



## ชั่วโมงที่ 11. ทักษะการทรงตัว คอทักษะการใช้เชือก และบอดเข้าเป็นชุดประกอบคนตรี

4 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม**
- เข้าแถวเป็น 6 แถวตามกลุ่ม
  - ขยายแถว ปฏิบัติท่าโยคะและเกาซิกิ เพิ่มท่าเต่า และท่าคึกแตน
  - นั่งสมาธิทำดอกบัว ผู้สอนเปิดเพลงเบาๆ ใช้เทคนิคการจูงจิตใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด
  - นักเรียนชุดประ โยคาคำพูดค่านบวกพร้อมกัน
- อบอุ่นร่างกาย**
- รวมแถวชิดไปทางด้านท้ายแถว อบอุ่นร่างกายด้วยวิธีต่อไปนี้
    1. วิ่งแตะเส้น
    2. ก้าวกระโดดไปด้านหน้า (Chasse)
    3. กระโดดลอยตัว ( Leap )
    4. กระโดดหมุนตัว
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- กระจายแถวฝึกทำการทรงตัวในลักษณะต่างๆ
  - สอนทักษะการ โยนบอบขณะกระโดดลอยตัว - รับ
  - สอนทักษะการปล่อยปลายเชือกแล้วควักจับ และการกระโดดลอยตัวข้ามเชือก
  - ฝึกทำทั้งสองอุปกรอย่างต่อเนื่องเข้ากับคนตรี
- ขั้นสรุป**
- จับคู่กันทำ Sit-up และบริหารกล้ามเนื้อหลัง คนละ 10 ครั้ง
  - จับคู่กันยืดกล้ามเนื้อ ( Stretching )
  - นั่งในท่าดอกบัว หันหน้าหาคู่ตนเอง ผ่อนคลายโดยใช้เสียงเพลงและคำพูดแนวบวก จากนั้นสืบคานขึ้น ชุดคำพูดแนวบวกให้เพื่อนที่คู่กัน 5 ครั้ง

## ชั่วโมงที่ 12. คอทำเป็นชุด เจริญทักษะอุปกรณ์เชือก ห่วง บอด

6 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม**
- เข้าแถวเป็น 6 แถวตามกลุ่ม
  - ขยายแถว ปฏิบัติโยคะ อาสนะ ท่าที่เคยเรียน และเกาซิกิ
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่า นอนคาน ครูพูดจูงจิตใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด

- นักเรียนชุดประ โยคค้ำบวกร่วมกัน
- อบอุ่นร่างกาย - รวมแถวชิดไปทางค้ำบท้ายแถว อบอุ่นร่างกายโดยไข้เรียก
  1. กระโดดเชือกมาค้ำหน้า
  2. กระโดดเชือกถอยหลัง
  3. วิ่งกระโดดลอยตัวข้ามเชือก

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - นำทักษะเชือกมาต่อเป็นชุด ( ต่อ )
  - นำทักษะห่วงมาต่อเป็นชุด ( ต่อ )
  - นำทักษะบอดมาต่อเป็นชุด
  - ฝึกทำชุดต่างๆ เข้ากับคนตรี
  - ฝึกทักษะการ โยนบอลประกอบการกระโดดลอยตัว-รับ
- ขั้นสรุป - จับคู่ ชีคถ้ามเนื้อ
  - นัดหมายการเรียนครั้ง ต่อไป

### สัปดาห์ที่ 5

#### ชั่วโมงที่ 18. ทักษะการทรงตัว เพิ่มทักษะการใช้ห่วงและบอล

16 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม - เข้าแถวหน้ากระดาน 6 แถวตามกลุ่ม
  - ขยายแถว ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และท่าแการิภิก
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่านอนตาย ผู้สอนใช้เทคนิคการจูงจิตใจสู่สภาวะอัลฟา และเสริมคำพูดค้ำบวกร่วมกันเกี่ยวกับอิมบาสติกกลีลา
  - นักเรียนชุดประ โยคค้ำบวกร่วมกัน
- อบอุ่นร่างกาย - ยืนในแถว เข่งขึ้น - ลง
  - อบอุ่นร่างกายด้วยการกระ โดดในลักษณะต่างๆ ทีละแถว
    1. กระโดดซิกแซก
    2. กระโดดไกล
    3. กระโดดเชือกมาข้างหน้าและถอยหลัง
  - เดินเตะขา ค้ำหน้า ค้ำข้าง และค้ำหลัง
- ขั้นทบทวน - ทบทวนทักษะการปล่อยปลาย-จับ
  - ทบทวนทักษะที่ต่อเข้าเป็นชุดในอุปกรณ์เชือก
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - ต่อทักษะการ ใ้บอลเข้าเป็นชุด

- ขั้นสรุป**
- ค่อยๆ หักเข้าเป็นชุดจนจบเพลง
  - ให้นักเรียนกระโดดเรียกท่าที่ถนัด พร้อมกัน 1 นาที
  - ยึดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ( คิงค้วยตัวเอง )
  - ทำการผ่อนคลายด้วยท่านอนคาย โดยใช้เสียงเพลงและผู้สอนพูดจูงใจ

#### **ชั่วโมงที่ 14 ทบทวนทักษะทุกทักษะที่เรียนไป**

17 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม**
- เข้าแถวตามกลุ่ม เป็นแถวตอน 6 แถว
  - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และเกาซิกิ
  - นั่งสมาธิในท่าดอกบัว ผู้สอนใช้เทคนิคการจูงใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด
- อบอุ่นร่างกาย**
- นักเรียนพูดประโยคคำพูดค้ำบวกร่วมกัน
  - อบอุ่นร่างกาย
1. หนีบบอลกระโดดขาถู
  2. ก้าวกระโดด ( Chasse ) ประกอบการเค็งบอล
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- ค่อยๆ ในทุกอุปกรณ์ให้เป็นชุดต่อเนื่อง
  - ให้นักเรียนกระจายฝึกทักษะที่ยังทำไม่ได้
- ขั้นสรุป**
- จับคู่ ยึดกล้ามเนื้อ ไหล่ ขา
  - บริหารกล้ามเนื้อหลัง
  - ผ่อนคลายด้วยท่านอนคาย ผู้สอนพูดคำพูดที่ใจผ่อนคลายที่สุด
  - ผู้สอนเสริมการจินตนาการเห็นภาพตัวเราเล่นยิมนาสติกส์ได้เป็นอย่างดี

#### **ชั่วโมงที่ 15 ทดสอบระหว่างการทำทดลอง**

19 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม**
- จัดนักเรียนเป็น 6 แถว
  - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะและท่าเกาซิกิ
  - นั่งสมาธิโดยท่องคำว่า “บามันม เควาลัม” ตามจังหวะการหายใจ

- อบรมร่างกาย
  - นักเรียนพูดประโยคคำพูดค้ำบวกร่วมกัน
  - ยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
  - ทบทวนท่าที่ได้เรียนทั้งหมด
- ชั้นทดสอบ
  - ทำการทดสอบครั้งละ 5 คน เรียงตามรายชื่อ
- ชั้นสรุป
  - นัดหมายครั้งต่อไป
  - กล่าวชมเชยการแสดงทักษะของนักเรียนทุกคน

### สัปดาห์ที่ ๑

#### ชั่วโมงที่ 1๑. เพิ่มทักษะใช้เชือก และบอล สร้างความแข็งแรงของแขน

24 ธันวาคม 2539

- ชั้นเตรียม
  - จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว
  - ปฏิบัติท่าโยคะ เพิ่มทำการยืนด้วยไหล่
  - ปฏิบัติท่า เกาชิกิ
  - นั่งสมาธิในท่าดอกบัว ผู้สอนพูดทำให้เกิดการผ่อนคลายและสมาธิ
- อบรมร่างกาย
  - เปลี่ยนท่าตามผู้สอนนำ เข้ากับจังหวะดนตรี เช่นวิ่งอยู่กับที่ กระโดดท่าต่างๆ
  - แอ่นตัว ถอดใต้เชือก
  - ยืดกล้ามเนื้อขา โดยการนอนจับขาดึงให้เข้ามาใกล้ตัวมากที่สุด
- ชั้นสอนและฝึกทักษะ
  - ทบทวนทักษะการทรงตัวในท่าต่างๆ
  - ทบทวนทักษะการปล่อยปลายเชือกแล้วจับ และกระโดดเชือกถอยหลัง
  - นักเรียน หาทิว่าง แยกกันฝึกทักษะดังกล่าว
  - ค่อยเชื่อมทักษะใหม่ในอุปกรณ์เชือกเข้้นป็นท่าพูด
  - ทบทวนทักษะการถ่วงบอลผ่านหน้าตัวเอง และการเหวี่ยงบอลเป็นเลขแปด
  - สอนการเด็งบอลในลักษณะ ปล่อยให้ตกสู่พื้น (Passive Bouncing)
- ชั้นสรุป
  - เล่นเกมไดนา ( สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน )
  - นักเรียนอยู่ในท่านอนตาย ผู้สอนนำผ่อนคลายและคำพูดค้ำบวกร่วมกัน
  - นัดหมายชั่วโมงต่อไป

## ชั่วโมงที่ 17. ฟิสิกทักษะการโยน-รับ บอล

25 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถวเป็นครึ่งวงกลม
  - ปฏิบัติทำโยคะ อาสนะ และเกาจิ
  - นักเรียนผ่อนคลายเป็นท่า นอนคาง ผู้สอนใช้เทคนิคการจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายเป็นที่สุด โดยเสียงเพลง และจินตนาการตามคำพูด แล้วให้อยู่ในสมาธิสักครู
  - นักเรียนพูดออกเสียงประ โยคที่เสริมความคิดค้นบวกพร้อมกัน
- อบอุ่นร่างกาย**
- จับมือกันเป็นวงกลมใหญ่ 2 วงซ้อนกัน เปลี่ยนท่าทางตามผู้สอนให้เข้ากับจังหวะเพลง
  - วิ่งรวมเข้าแถวตามกลุ่ม อบอุ่นร่างกายด้วยอุปกรณ์บอล
    1. ก้าวกระโดด (Chasse) เด็งบอล
    2. หมึบบอลไว้ที่ขาแล้วกระโดด
    3. กระโดดลอยตัวโยน-รับ บอล
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- ฝึกโยนบอลแล้วรับด้วย 2 มือ
  - โยนบอลรับด้วยมือเดียว
  - จับคู่กัน โยนแลกกัน
  - โยนบอล ทำทักษะยิมนาสติกถีลา 1 ทำแล้วจึงรับ ( เช่น หมุนตัว 1 รอบ, เตะขา, ม้วนหน้า ฯลฯ )
  - ฝึกทักษะบอลต่อเชื่อมเป็นท่าพูดเข้ากับคนตรี
- ขั้นสรุป**
- จับคู่ทำ ลูกนั่ง (Sit-up) และบริหารกล้ามเนื้อหลัง คนละ 10 ครั้ง
  - แข่งยืนบนปลายเท้าค้างไว้ 10 วินาที
  - ผ่อนคลายด้วยท่านอนคาง ผู้สอนใช้เทคนิคการจูงใจสู่สภาวะอัลฟา ด้วยเสียงเพลงและคำพูดแนวบวก
  - นัดหมายชั่วโมงต่อไป

## ชั่วโมงที่ 18. ทบทวนทักษะม้วนหน้า ม้วนหลัง ฮอนทักษะออกกวีณ

27 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถว 6 แถว ตามกลุ่ม
  - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และเกาซิกิ
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่าดอกบัว

- อบอุ่นร่างกาย**
- ยืดกล้ามเนื้อ ( Stretching ) ส่วนต่างๆด้วยท่าต่อไปนี้
    1. ท่าผีเสื้อ
    2. สะพานโค้ง ( ให้ทำสะพานโค้งจากท่ายืน โดยมีผู้ช่วยเหลือ )
  - ทำท่าไอนา

- ขั้นทบทวนทักษะ**
- ทบทวนทักษะม้วนหน้า ม้วนหลัง ผักทึดละ 3 คน

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- ผู้สอน สอนการวางมือ และเตะขาในท่าล้อเกวียน
  - ให้นักเรียนสองท่าท่าล้อเกวียน เบาๆ ข้ามเชือก โดยผู้สอนวางเชือกเริ่มจากแคบๆ แล้วจึงขยายกว้างขึ้น
  - ทำท่าล้อเกวียน ให้สูงที่สุด กว้างที่สุดเท่าที่ทำได้ของแต่ละคน ผู้สอนคอยช่วยเหลือ ทำทีละคน
  - หากนักเรียนช่วยตัวเองได้ ให้ทำพร้อมกันทีละแถว

- ขั้นสรุป**
- ให้นักเรียนอยู่ในท่านอนคาง ครูนำผอนคลาย ด้วยการไรค์ำพูดแนวบวก ให้นักเรียนเปล่งเสียง ชมตัวเองตามที่ตนคิดว่าตนเองเป็นเช่นนั้น เช่น ฉันเป็นคนที ..... ที่สุดเลย ( น่ารัก , มีน้ำใจ , เรียนเก่ง , ฉลาดจริง ฯลฯ )

## สถาปีที่ 7

- ชั่วโมงที่ 10.** ทบทวนท่าชุดทุกอุปกรณ์ที่เรียนมา ผักทักษะการเคลื่อนไหวเข้ากับจังหวะเพลงให้สวยงาม

7 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว
  - ปฏิบัติโยคะ อาสนะ และบริหารกายในท่าเกาซิกิ
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่า นอนคาง ผู้สอนพูดนำ และเปิดเพลงเบาๆ
- อบอุ่นร่างกาย**
- บริหารคอ
  - จับคู่ คั่นกัน ( ยืดกล้ามเนื้ออ่อน )
  - บริหารข้อเท้าและปลายเท้า ( เข่งขึ้น - ลง )



- วิ่งตามจังหวะเพลง แล้วดูสัญญาณมือ เมื่อสัญญาณมือให้หยุด นักเรียนทุกคนหยุด และฟังคำสั่ง ให้จับกลุ่มที่คน และชื่อกลุ่ม เนื้อส่วนใด
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - ฝึกลีลาการเต้นประกอบจังหวะดนตรี ผู้สอนแนะนำให้เกิดความสวยงาม
  - ทบทวนทักษะห่วงที่ค่อเป็นชุด ประกอบกับดนตรี
  - ค่อทักษะเรือกเป็นชุด จนจบ แล้วฝึกประกอบกับดนตรี
  - ทบทวนทักษะบอล ค่อเป็นชุด ประกอบกับดนตรี
- ขั้นสรุป - ชื่อกลุ่มเนื้อส่วนขา
  - ฝึกการทรงตัว ( ยืนขาเดียว , เข่ง )
  - นัดหมายชั่วโมงต่อไป

### ชั่วโมงที่ 20. คัดตัว ให้เกิดความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น และเพิ่มทักษะการใช้บอล

8 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม - จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว
  - ปฏิบัติท่า โยคะ อาสนะ และเกาซิกิ
  - นักเรียนพูดประโยคในแนวบวกพร้อมๆ กัน
- อบอุ่นร่างกาย - ชื่อกลุ่มเนื้อหา ด้านหน้า และด้านหลัง
  - สะพานโค้ง จากท่านอนขึ้นสู่สะพานโค้ง และจากท่านอนแอ่นตัวลงสู่สะพานโค้ง
  - นอน ดึงขาเข้ามาหาตัวให้มากที่สุด
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - ฝึกทักษะการ โยนและเด็งบอลให้ชำนาญมากขึ้น
  - เพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ก่อนและหลังการ โยนบอล
  - ทบทวน และค่อท่าชุด อุปกรณ์บอลประกอบกับดนตรี
  - ให้นักเรียนคิดท่า โยน - รับที่แตกต่างออกไปด้วยตนเอง แล้วนำไปใส่ในท่าชุด
  - ฝึกท่าชุดประกอบดนตรีอีกครั้ง
  - ทบทวนทักษะต่อเนื่อง
- ขั้นสรุป - เล่นเกม



- พัฒนาความแข็งแรงของแขน ( ฝึกพื้น 5 ครั้ง )
- ผ่อนคลายในท่านอนคาง ผู้สอนใช้คำพูดค้ำบวกและเสียงเพลงจับคู่ แล้วพูดคำพูดค้ำบวกให้กับคู่ของตน คนละ 5 ครั้ง ดังๆ
- นัดหมายชั่วโมงต่อไป

## **ชั่วโมงที่ 21. ทำสะพานโค้งจากทำฮีนด้วยตนเอง ทบทวนท่าซูดทุกอุปกรณ์ เพิ่มทักษะกระโดดลอยตัวในท่า กวาง (Stag Leap)**

10 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถวนักเรียนตามกลุ่ม 6 แถว
  - ปฏิบัติท่า โยคะ อาสนะ และบริหารกายด้วยท่าเก้าอี้ก
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่านอนคาง ผู้สอนนำผ่อนคลายด้วยเสียงเพลงและคำพูดให้นักเรียนจินตนาการตาม จากนั้น เข้าสู่สมาธิด้วยการท่องประโยคสั้นๆ 2 ประโยค “บามานัม เดวาลัม”
- อบอุ่นร่างกาย**
- ใช้ทักษะที่เรียนมาประกอบกัน ใช้ออบอุ่นร่างกาย
    1. วิ่งกระโดดหมุนตัว ต่อด้วยทักษะ กระโดดแยกขาตรง (Split Leap)
    2. ก้าวกระโดด (Chasse) ต่อด้วยทักษะการหมุนตัวบนปลายเท้า
  - ทำท่าซูดการเดินประกอบเพลง ( ไม่มีอุปกรณ์ )
  - ยืดกล้ามเนื้อ ( Stretching )
    1. นอนคางเข้ามาใกล้ตัวมากที่สุด
    2. นิ่ง แอนตัวลงสู่พื้น
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- จับกลุ่ม 3 คน ฝึกการแอนตัวจากทำฮีนสู่ท่าสะพานโค้ง
  - ทบทวนอุปกรณ์บอล ประกอบดนตรี หากทำได้ผู้สอนต้องทำเพิ่ม
  - ทบทวนอุปกรณ์เชือก
- ขั้นสรุป**
- ฝึกพื้น คนละ 5 ครั้ง
  - จับคู่ ถูนั่ง (Sit-up) 10 ครั้ง
  - บริหารกล้ามเนื้อหลัง

## สัปดาห์ที่ 8

### ชั่วโมงที่ 22. ทบทวนการทำสะพานโค้งจากทำหิน ออเกวียน ผักทำชุดประกอบคนครี

14 มกราคม 2540

- |                    |  |
|--------------------|--|
| ขั้นเตรียม         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดแถวนักเรียนตามกลุ่ม 6 แถว</li> <li>- ปฏิบัติ โยคะ อาสนะ และเกาซิกิ</li> <li>- ทำสมาธิในท่าดอกบัว</li> <li>- นักเรียนท่องประโยคคำพูดค้ำบวกร่วมกัน</li> </ul>  |
| ขั้นอบอุ่นร่างกาย  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำการบริหารประกอบเพลง</li> <li>- ทำท่านั่งแล้วแอ่นตัวไปด้านหลัง</li> <li>- ทำสะพานโค้งจากท่านอน</li> </ul>  |
| ขั้นสอนและฝึกทักษะ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำสะพานโค้งจากทำหินด้วยตนเอง มีเพื่อนคอยช่วยเหลือ</li> <li>- ฝึกทักษะการทำออเกวียน ให้สูงและกว้างขึ้น ทีละแถว ( 6 คน )</li> <li>- คอทักษะบอกลที่ฝึกมาเข้าเป็นทำชุดจนจบ ฝึกประกอบกับคนครี</li> <li>- เพิ่มทักษะการกระโดดเชือก               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระโดดไขว้เชือก</li> <li>2. กระโดดลอยตัว ( Leap ) เข้าไปในเชือก</li> </ol> </li> </ul> |
| ขั้นสรุป           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอณคลายด้วยท่านอนคาย ผู้สอนใช้เทคนิคการจูงใจสู่สภาวะอัลฟา โคอใจเสียงเพลงและคำพูดแนวบวกร</li> </ul>  |

### ชั่วโมงที่ 23. ทบทวนออเกวียน และทำชุดบอ

15 มกราคม 2540

- |               |   |
|---------------|---|
| ขั้นเตรียม    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าแถวตามกลุ่ม 6 แถว</li> <li>- ปฏิบัติโยคะ อาสนะ และท่าเกาซิกิ</li> <li>- ทำสมาธิในท่าดอกบัว</li> <li>- นักเรียนพูดประโยคคำพูดค้ำบวกร่วมกัน</li> </ul> |
| อบอุ่นร่างกาย | <ul style="list-style-type: none"> <li>- จับคู่ค้ำกัน ( ยึดถ้ามเนื้อน้อง )</li> <li>- แข่งขัน - ลง ไขกถ้ามเนื้อข้อเท้า และปลายเท้า</li> <li>- นอนดึงขาเข้ามาใกล้ตัวมากที่สุด</li> </ul>           |

- เตะขาด้านหลัง
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - รวมแถวชิดไปทางท้ายแถว ทำล่อเกวียน ทีละ 6 คน
  - แจกบอลทบทวน ทักษะการกลิ้งและการโยน-รับ
  - ทบทวนท่าซุกบอล ประกอบคนตรี
  - เพื่อให้การโยน-รับมีความแม่นยำขึ้น จึงให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวคอน 4 แถว หันหน้าเข้าหากัน โยนบอลแลกกัน 4 คน
- ขั้นสรุป
  - เล่นเกมหนีบอล
  - ม้วนคลายในท่านอนตาย ผู้สอนนำ

**ชั่วโมงที่ 24. ทบทวนล่อเกวียน ทักษะการทำสะพานโค้งจากทำฮีน และท่าซุกทุกอุปกรณ์**  
16 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม
  - จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว
  - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และเกาซิกิ
  - ม้วนคลายและทำสมาธิในท่านอนตาย
  - นักเรียนซุกประโยคคำซุกด้านบวกพร้อมๆ กัน
- ขั้นอบอุ่นร่างกาย
  - ภายหลังประกอบเพลง
  - ชีคกลัมนีเอซา และ สะพานโค้งจากท่านอน
  - สะพานโค้งจากทำฮีน
  - ทบทวนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่อเนื่อง
    1. ล่อเกวียน
    2. Chasse + Leap + การทรงตัวทำเครื่องบิน ( Arabesque ) + การกลิ้งตัว
- ขั้นฝึกทักษะ
  - ฝึกท่าซุกทุกอุปกรณ์โดยสลับกัน แสดงทีละ 2 กลุ่ม อีก 4 กลุ่มเป็นผู้ชม คอยให้คำแนะนำ ผู้สอนให้คำแนะนำในแนวบวก
- ขั้นสรุป
  - เล่นเกม
  - ม้วนคลายด้วยการทำท่านอนตาย และผู้สอนซุกจงใจ

## สถาปนาที่ ๑

### ชั่วโมงที่ 25. เพิ่มทักษะการใช้ห่วงให้เกิดความชำนาญในการใช้ห่วงในลักษณะต่างๆ

21 มกราคม 2540

- |               |   |
|---------------|---|
| ขั้นเตรียม    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว</li> <li>- ปฏิบัติโยคะ อาสนะ และเกาซิกิ</li> <li>- ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่านอนด้าย</li> <li>- นักเรียนท่องประโยคคำพูดค่านิยมพร้อมๆกัน</li> </ul>   |
| อบอุ่นร่างกาย | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไขว่แกม วิ่ง - หยุดตามเสียงเพลง เมื่อเพลงหยุดให้รอปฏบัติตามคำสั่งให้เร็วที่สุดโดยผู้สอนจะสั่งให้ จับกลุ่ม ..... คน และดึงกัน, คั้นกัน, สดับกันทำสะพานโค้ง ฯลฯ</li> </ul>   |
| ขั้นฝึกทักษะ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกการก่อกองห่วงบนพื้น เปลี่ยนจากการก่อกองแบบธรรมดาเป็นการก่อกองแบบ Boomerang ( ก่อกองให้กลับมา )</li> <li>- โยนห่วงในลักษณะขนานกับพื้นแล้วรับด้วยการกระโดดเข้าไปในห่วง</li> <li>- ทบทวนท่าผูกห่วง 1-2 เที้ยว</li> </ul> |
| ขั้นสรุป      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เล่นเกมโดยใช้ห่วง</li> <li>- จับคู่ทำ Sit-up และกลิ้งหลังคนละ 10 ครั้ง</li> <li>- ผ่อนคลายในท่านอนด้าย ผู้สอนพูดนำให้นักเรียนจินตนาการตามให้เกิดความผ่อนคลาย</li> </ul>  |

### ชั่วโมงที่ 26. เพิ่มทักษะบอด ทบทวนอ้อเกวียนและท่าผูกบอด

22 มกราคม 2540

- |               |  |
|---------------|--|
| ขั้นเตรียม    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าแถวตามกลุ่ม 6 กลุ่ม</li> <li>- ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะและเกาซิกิ</li> <li>- ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่านอนด้าย</li> </ul>                                    |
| อบอุ่นร่างกาย | <ul style="list-style-type: none"> <li>- แยกขา ทั้งด้านหน้า ด้านข้าง สะพานโค้ง</li> </ul>  |
| ขั้นฝึกทักษะ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนท่าอ้อเกวียน ทีละคน ค่อยๆกันอย่างค่อยเป็นค่อยไป</li> <li>- ฝึกทักษะการดึงบอดประกอบการเคลื่อน ไหวร่างกายที่ขากขึ้น</li> <li>- ฝึกท่าผูกบอด</li> </ul> |

- ขั้นสรุป**
- เล่นเกมแข่งขัน
  - ผ่อนคลายในท่านอนคาย ผู้สอนใช้คำพูดแนวบวก
  - นักเรียนพูดคำพูดแนวบวกให้กับตนเองคนละ 5 ครั้ง

### **ชั่วโมงที่ 27. ทบทวนทักษะเชือก เกมทักษะเชือก**

24 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม**
- เข้าแถวตามกลุ่ม 6 กลุ่ม
  - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และเกาธิกิ
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่าดอกบัว ผู้สอนใช้เทคนิคการมุ่งจิตใจไปสู่สถานะผ่อนคลายที่สุด
  - นักเรียนพูดประโยคคำพูดค้ำบวกร่วมกัน
- อบอุ่นร่างกาย**
- จับคู่กันยกตัวแอ่นหลังค้างเอาไว้
  - ยืดกล้ามเนื้อขาโดยวิธี Passive Stretching ( เพื่อนหรือบุคคลอื่นเป็นผู้ยกขาของผู้ฝึก ผู้ฝึกมิได้ยกเอง )
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- สอนวิธีการ โยน - รับเชือกที่ถูกต้อง
  - นักเรียนแยกย้ายหาที่ว่างฝึกการ โยนเชือกและรับ
  - ฝึกการ โยนเชือกจากการกระโดดดอยหลัง
  - ฝึกทำชุดเชือกประกอบคนครี 2-3 ครั้ง

**อัปเดตที่ 10**

### **ชั่วโมงที่ 28 เตรียมทักษะพื้นฐานการทำทหสูง ทบทวนทักษะทุกอุปกรณ์**

28 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถวนักเรียนเป็น 6 แถวตามกลุ่ม
  - ปฏิบัติโยคะ อาสนะ และเกาธิกิ
  - ทำสมาธิในท่าดอกบัว ผู้สอนพูดมุ่งจิตใจไปสู่สถานะผ่อนคลายที่สุดแล้วให้นักเรียนท่องประโยค 2 ประโยคในใจ เพื่อทำสมาธิสักครู่
  - นักเรียนพูดประโยคคำพูดค้ำบวกร่วมกัน
- อบอุ่นร่างกาย**
- บริหารข้อเท้า และปลายเท้า โดยการใช้เชือกขึงขึ้น-ลง



- ทำการบริหารตามจังหวะดนตรี
  - เล่นเกมเพื่ออบอุ่นร่างกาย โดยแต่ละกลุ่ม แข่งกันเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ที่ผู้สอนกำหนด
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ฝึกการเกร็งลำตัวเพื่อการทรงตัวในการทำหูกสูง
1. นอนเกร็งตัว แล้วให้เพื่อนยก ทั้งลำตัวจะต้องตรงไม่มีส่วนโค้ง
  2. เล่นเกมตุ๊กตาฉมวก ( ฝึกการเกร็งลำตัว )
- ทบทวนท่าซุกที่ไร้สอบ ทุกอุปกรณ์
  - แยกตามกลุ่ม ประชุมเรื่องการแสดง และฝึกทักษะที่ไร้สอบ
- ขั้นสรุป** - ผ่อนคลายในท่านอนคาง ผู้สอนชี้เสียงเพลงและคำพูดค่านบวกให้นักเรียนผ่อนคลายและซึมซับ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง คือเพื่อนและ ครู จากนั้น ให้นักเรียนพูดคำพูดค่านบวกให้กับตนเอง ดังๆ 5 ครั้ง

**ชั่วโมงที่ 29.** ฝึกทักษะหูกสูง ทบทวนและแก้ไขทักษะที่ได้เรียนไป ทดลองใช้อุปกรณ์เวียนบิน  
29 ธันวาคม 2540

- ขั้นเตรียม** - จัดนักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม 6 แถว
- ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และเกาซิกิ
  - ผ่อนคลายและทำสมาธิในท่านอนคาง ผู้สอนพูดจูงใจผู้สภาวะผ่อนคลายที่สุด
- อบอุ่นร่างกาย** - นักเรียนพูดประ โยคคำพูดค่านบวกพร้อมกัน
- บริหารข้อมือ
  - ปิดก้ามเนื้อขา และหลัง
  - ฝึกการเกร็งลำตัวด้วยการนอนเกร็งให้เพื่อนยก แล้วสลับกัน
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - สอนวิธีการวางมือ และเตะขา ขึ้นสู่ท่าหูกสูง
- ให้ฝึกทำทีละแถว โดยเตะขาขึ้น ถ่ายน้ำหนักมาสู่มือ แขน และหัวไหล่ ( ไม่ต้องสูง และยังไม่ต้องทรงตัวค้าง )
  - เมื่อนักเรียนถ่ายน้ำหนักและเกร็งตัวได้ ให้ฝึกทักษะหูกสูง เตะขึ้นสูง และพยายามค้างเอาไว้ ทีละคน โดยผู้สอนคอยช่วยเหลือผู้ที่ยังถ่ายน้ำหนักไม่ได้ หรือไม่สามารรถเกร็งแขนได้ ให้ทำท่าเตะขึ้น ไม่ต้องค้าง



- เข้าแถวตามกลุ่ม ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เคยเรียนไป
  1. การกระโดดลอยตัว ( Leap ) ให้สูงขึ้น
  2. การหมุนตัว ( Pivot )
  3. การทรงตัว ( Balance )
- ฝึกทำชุดอุปกรณ์ต่างๆ ทีละ 2 กลุ่ม
- \* การฝึกทั้งหมด ผู้สอนคอยแก้ไข ช่วยเหลือและให้คำแนะนำ ในแนววง
- ขั้นสรุป
  - ให้นักเรียนทดลองใช้อุปกรณ์รีบบิ้น ซึ่งเป็นอุปกรณ์หนึ่งในอิมินาสติก ดิส
  - ม้วนคลาย ในท่านอนคาง ผู้สอนพูดจุดจุดใจสู่สภาวะอัลฟา และใช้เสียงเพลงเบาๆ และ เสริมคำพูดค้ำบวก

### ชั่วโมงที่ 30. ท่อทักษะรีบบิ้น ทบทวนท่าและทักษะอื่นๆ ที่ได้เรียนไป

31 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม
  - เข้าแถวตามกลุ่ม 6 กลุ่ม
  - ปฏิบัติท่าโยคะ อาสนะ และท่านกาชิกิ
  - ม้วนคลายและท่าสมาธิในท่านอนคาง ผู้สอนใช้เทคนิคการจุดสู่สภาวะอัลฟา โดยใช้เสียงเพลงและคำพูดค้ำบวก
  - นักเรียนพูดประโยคคำพูดในด้านบวกพร้อมกัน
- อบอุ่นร่างกาย
  - เล่นเกมวิ่งลอคอุโมงค์
  - ยึดกล้ามเนื้อขา คานหน้า และคานข้าง
  - จับกลุ่ม 3 คนทำท่าสะพานโค้งจากทำฮิน
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ
  - ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานประกอบด้วยอุปกรณ์รีบบิ้น
  - แบ่งเป็นฐาน 6 ฐาน แบ่งแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติแต่ละฐาน ฐานละ 5 นาทีแล้วเปลี่ยน
    1. เขือก
    2. ห่วง
    3. บอล
    4. รีบบิ้น
    5. ทักษะพื้นฐาน ( Leap, Pivot, Balance )
    6. ทักษะการตีลังกา ( ม้วนหน้า, ม้วนหลัง, หกสูง )

- ขั้นสรุป**
- เล่นเกมหนีบบอลส่งต่อ
  - ม้วนกลายในท่านอนตาย ผู้สอนใช้เทคนิคการจูงใจสู่สภาวะอัลฟ่า ด้วยเสียงเพลงและคำพูดแนวบวก จากนั้นให้จับคู่กับเพื่อนตั้งใจนึกคำพูดค่านบวก แล้วพูดให้กับเพื่อนที่เป็นคู่ของคน 5 ครั้ง แล้วสลับกัน

### การทดสอบ Post-Test

4 กุมภาพันธ์ 2540

- ขั้นเตรียม**
- เข้าแถวตามกลุ่ม 6 กลุ่ม
  - ปฏิบัติโยคะ อาสนะ และเกาซิกิ
  - นั่งสมาธิในท่าดอกบัว ผู้สอนพุดจูงใจสู่สภาวะผ่อนคลายที่สุด แล้วให้นักเรียนเห็นภาพตนเองกำลังเล่นยิมนาสติกส์ได้อย่างสวยงาม
- อบอุ่นร่างกาย**
- วิ่งรอบๆ บริเวณ และเปลี่ยนทักษะตามผู้สอนบอกไปเรื่อยๆ
  - ยืดกล้ามเนื้อ ขา ( แยกขา ) , หลัง ( ท่าสะพานโค้ง ) , เอว, แขน และคอ
- ขั้นทดสอบ**
- ทำการทดสอบครั้งละ 3 คน เรียงตามอุปกรณ์คือ เชือก ห่วง และบอล นักเรียนแสดงท่าชุดเข้ากับดนตรี อุปกรณ์ละ 1 ครั้ง
  - หลังจากทดสอบแล้วเป็นการแสดงทำที่นักเรียนได้คิดเอง หาดนตรีประกอบเองและฝึกซ้อมเอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.

แผนการสอนนิพนธ์กฤษฎีการชองปทติ

สถาบันวิทย์บริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แผนการสอนตามแบบปกติ

### สัปดาห์ที่ 1

#### ชั่วโมงที่ 1. ทดสอบ Pre-test

12 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม - จัดแถวนักเรียน แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม  
- ประมุขนิเทศ เรื่องการแต่งกาย อุปกรณ์ในการเรียน และวิธีปฏิบัติในการทดสอบ
- ขั้นทดสอบ - ให้นักเรียนสอบโดยปฏิบัติท่าทักษะยิมนาสติกสถิตตามที่ผู้สอนกำหนด
- ขั้นสรุป - นัดหมายสำหรับการมาเรียนชั่วโมงต่อไป

#### ชั่วโมงที่ 2. ทักษะการกိုင်ตัว และการใช้ห่วง

13 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม - นักเรียนเข้าแถวตามกลุ่มที่แบ่งไว้
- อบอุ่นร่างกาย - ขยับข้อเท้า และยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เล็กน้อยแล้ววิ่งรอบบริเวณ โถงที่โรงเรียน 3 รอบ  
- แยกขา ยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆเพิ่มขึ้น
- ขั้นสอนทักษะ - นักเรียนเรียนทักษะการกိုင်ตัวในลักษณะต่างๆ  
- นักเรียนเรียนทักษะการใช้อุปกรณ์ห่วงในลักษณะการแกว่งรอบส่วนต่างๆของร่างกาย การกိုင်ห่วงบนพื้น
- ขั้นฝึกทักษะ - นักเรียนฝึกทักษะการกိုင်ตัวในลักษณะต่างๆ ที่ละแถวตามกลุ่ม  
- นักเรียนฝึกการแกว่งห่วงรอบมือ และคิดการแกว่งห่วงในลักษณะอื่นๆ รอบส่วนอื่นของร่างกายด้วยตนเอง  
- แบ่งนักเรียนแต่ละกลุ่มออกเป็น 2 แถว ฝึกกိုင်ห่วงให้แถวฝั่งตรงข้ามให้ตรง สลับกันจนครบ
- ขั้นสรุป - ให้นักเรียนจับคู่กันทำ ลูกนั่ง (Sit-up) และบริหารกล้ามเนื้อหลัง

### ชั่วโมงที่ 3. ทักษะการม้วนหน้า สะพานโค้ง การใช้ห่วง (ต่อ)

15 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวนักเรียนตามกลุ่ม 6 กลุ่ม ดูทำขึ้นให้ถูกต้องสวยงาม
- อบอุ่นร่างกาย** - วิ่งเหยาะๆ ประกอบเสียงดนตรี
- เข้าแถวตามกลุ่ม ทำท่าก้าวกระโดด ( Chase ) , สก๊อฟ , ฮอป คาม  
จิ้งหะดนตรี
- ยึดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้มากขึ้นด้วยท่าแยกขา แอนหลัง
- ขั้นสอนทักษะ** - ครูสอนทักษะการทำท่าสะพานโค้ง
- ครูสอนทักษะการม้วนหน้า
- ขั้นฝึกทักษะ** - ให้นักเรียนทำท่าสะพานโค้งทีละแถว ครูคอยช่วยเหลือและแนะนำวิธี  
การช่วยเหลือ
- นักเรียนทำท่าม้วนหน้าทีละ 5 คน ครูคอยช่วยเหลือ
- นักเรียนทบทวนทักษะการใช้ห่วงที่เคยเรียนมาแล้วด้วยตนเอง
- นักเรียนทดลองการแกว่งห่วงรอบส่วนต่างๆ ประกอบการเคลื่อนไหว  
ของร่างกาย เช่นแกว่งห่วงบนมือพร้อมกับท่า ก้าวกระโดด ( Chase)
- ขั้นสรุป** - เล่นเกมกิ้งหะ
- ยึดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
- นัดหมายชั่วโมงต่อไป

### ฉบับที่ 2

### ชั่วโมงที่ 4. การกระโดดข้ามเชือก ทักษะการไขว้เชือก

19 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวนักเรียนตามกลุ่ม 6 กลุ่ม ดูทำขึ้นให้ถูกต้องสวยงาม
- อบอุ่นร่างกาย** - ขยับร่างกายส่วนต่างๆ ทีละนิด เช่นข้อเท้า, ขา, แขน
- วิ่งเหยาะๆ ไปรอบๆบริเวณสนามจิ้งหะดนตรี
- เข้าแถว 6 แถว ทำสไลด์ , ฮอป, กระโดดข้ามเชือก

- ยึดกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการยึดกล้ามเนื้อขา และทำสะพานโค้งเพื่อยึดกล้ามเนื้อหลัง
- ขั้นทบทวนทักษะ - ทบทวนทักษะสะพานโค้ง โดยให้นักเรียนปฏิบัติพร้อมๆ กัน
- ทบทวนทักษะม้วนหน้า ปฏิบัติทีละ 3 คน
- ขั้นสอนทักษะ - ผู้สอน สอนการแกว่งเชือกในลักษณะต่างๆ เช่น แกว่งค้ำหน้า, ค้ำข้างลำตัว หรือเหนือศีรษะ
- สอนการกระโดดข้ามเชือก
- การกระตุกปลายเชือกขึ้นจากพื้น
- ขั้นฝึกทักษะ - นักเรียนกระจายหาที่ว่างฝึกทักษะแต่ละอย่าง ผู้สอนเดินดู และให้คำแนะนำ
- นักเรียนปฏิบัติทักษะต่างๆ ทีละทักษะพร้อมๆ กัน
- ขั้นสรุป - เล่นเกมแข่งขัน
- จับคู่ยึดกล้ามเนื้อ

### ชั่วโมงที่ 5. การกระโดดหมุนตัว ทักษะการใช้ห่วง และเชือก (ต่อ)

20 พฤศจิกายน 2540

- ขั้นเตรียม - จัดแถวนักเรียนเป็นวงกลมใหญ่ ผู้สอนดูการขึ้นโพ้ถูกต้องสวยงาม
- อบอุ่นร่างกาย - อบอุ่นร่างกายประกอบจังหวะดนตรี ตั้งแต่เดิน จนถึงการสไลด์ ฮอป เป็นวงกลม
- วิ่งกระโดดข้ามเชือก , กระโดดซิกแซก
- ผู้สอนแนะนำวิธีการกระโดดหมุนตัว นักเรียนปฏิบัติตาม
- ขั้นทบทวนทักษะ - ผู้สอนแจกห่วงให้นักเรียนทบทวนทักษะการใช้ห่วงที่เคยเรียน
- ทบทวนท่าต่างๆ โคนปฏิบัติเป็นท่าต่อเนื่อง
- ทบทวนทักษะเชือก และปฏิบัติเป็นท่าต่อเนื่อง
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - เรียนทักษะการกิ้งห้วงไปบนพื้น ทำท่า ก้าวกระโดด ไปจับห่วง
- เรียนทักษะการกิ้งห้วงลงด้านหลัง
- แยกกันฝึกทักษะต่างๆ
- ฝึกท่าต่างๆ อย่างต่อเนื่องพร้อมกัน ประกอบเสียงดนตรี



- ขั้นสรุป - จับคู่ บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลังอย่างละ 10 ครั้งรวม ทั้งยืดกล้ามเนื้อขา

**ชั่วโมงที่ 6.** ผูกทักษะการกลิ้งท่วงในลักษณะต่างๆ ให้ชำนาญ และการแสดงท่าซ็อกประกอบ เพลง

22 พฤศจิกายน 2540

- ขั้นเตรียม - จัดแถวนักเรียนเป็นวงกลมใหญ่  
 อุปกรณ์ร่างกาย - เดินเขย่ง , วิ่งเหยาะๆ, วิ่งดอยหลัง, สคิท, ฮอบ ไปรอบบริเวณเป็นวงกลมตามจังหวะเพลง  
 - เข้าแถว 6 แถว ตามกลุ่ม ผูกทักษะการกระโดดลอยตัว ( Leap )  
 - ผูกทักษะการกระโดดหมุนตัว

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - เรียนทักษะพื้นฐานการทำท่าม้วนหลัง  
 - ผูกการกลิ้งตัวลงทางด้านหลังจนมือและเท้าสัมผัสพื้นเหนือศีรษะตนเอง  
 - ผู้สอนแจกห่วง ให้นักเรียนผูกทักษะการกลิ้งท่วงบนตัว และบนพื้น  
 - ทบทวนทักษะอุปกรณ์ซ็อกเข้ากับดนตรี

- ขั้นสรุป - บริหารกล้ามเนื้อขา โดยการเกร็งขาขยขึ้นจากพื้น ข้างละ 10 ครั้ง  
 - ยืดกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อข้อเท้า  
 - ครูสรุปสิ่งที่ได้เรียนไป ให้นักเรียนฟังอีกครั้ง

**สัปดาห์ที่ 8**

**ชั่วโมงที่ 7.** ทักษะการโด้ดัมเพื่อม้วนหลัง ทักษะการกระโดดลอยตัวแยกขา (Leap) และ ทักษะการไขว้เขอก (ต่อ)

26 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม - จัดแถวนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม ผู้สอนดูท่าขึ้นให้ถูกต้องสวยงาม  
 อุปกรณ์ร่างกาย - เดินเขย่ง บนปลายเท้า, สไลด์, ฮอบ ตามจังหวะดนตรี ทีละแถว  
 - ตะขาพร้อมกัน ข้างละ 10 ครั้ง

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- ทำทักษะการกระโดดลอยตัว ( Leap ) ข้ามเชือก
  - ฝึกทักษะการกระโดดแยกขาในด้านข้าง ( Straddle Jump )
  - เข้าแถวตามกลุ่ม ขยายแถวให้มีที่ว่าง ฝึกทักษะการโล่ตัวเพื่อทำม้วนหลัง พร้อมกัน พยายามโล่ให้มากขึ้นให้มือและเท้าสัมผัสพื้นอย่างถูกต้อง พร้อมจะรับน้ำหนักตัว
  - แยกทบทวนทักษะเชือกที่ได้เรียนไป ตามกลุ่ม ผู้สอนคอยให้คำแนะนำ
  - ฝึกทักษะการแกว่งเชือกพร้อมกับการเคลื่อนที่แบบ ก้าวกระโดดไปด้านหน้า (Chasse)
  - ฝึกทักษะการกระโดดเชือกถอยหลัง
- ขั้นสรุป**
- เล่นเกมส่งลูกบอลลอดได้ขา เพื่อสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและขา
  - ให้นักเรียนจับคู่กัน อัดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

**ชั่วโมงที่ 8. ทบทวนทักษะการใช้ห่วง ทักษะการจับบอล การม้วนหลังและทักษะการหมุนตัว**  
27 พฤศจิกายน 2539

- ขั้นเตรียม**
- จัดแถวเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง
- อบอุ่นร่างกาย**
- เขย่ง ขึ้น - ลง อัดกล้ามเนื้อข้อเท้า
  - เดิน, วิ่ง, สไลด์, ก้าวกระโดด ไปตามวง ซ้าย - ขวา สลับกัน
  - ตะเข้ด้านหน้า ข้างละ 10 ครั้ง
  - ทำสะพานโค้ง
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ**
- เข้าแถวตามกลุ่ม 6 แถว ทบทวนทักษะการกระโดดลอยตัว ( Leap )
  - สอนทักษะการหมุนตัวบนปลายเท้า ( Pivot )
  - สาธิตทักษะการม้วนหลัง แล้วให้นักเรียนลองฝึกทักษะทีละคน
  - สอนทักษะการกลิ้งบอล
    1. กลิ้งจากตัวไปสู่มือ
    2. กลิ้งจากแขนข้างหนึ่งมาสู่กลางอก-รับ
    3. กลิ้งจากกลางอกไปสู่อีกแขนหนึ่ง- รับ
  - สอนทักษะการใช้ห่วง
    1. กระโดดเข้าไปในห่วง

## 2. การแกว่งหว่งพร้อมกับการหมุนตัวบนปลายเท้า ( Pivot )

- ขั้นสรุป**
- จับคู่กันทำ ลูกนั่ง (Sit-up) 10 ครั้ง
  - บริหารกล้ามเนื้อหลัง 10 ครั้ง
  - นัดหมายชั่วโมงต่อไป

### ชั่วโมงที่ ๑. ทบทวนทักษะการม้วนหลัง ทักษะอุปกรณ์ต่างๆ ประกอบคนตรี

29 พฤศจิกายน 2540

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวนักเรียนเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน
- อบอุ่นร่างกาย** - เดิน, วิ่ง, สไลด์, ก้าวกระโดด วนไปตามวงทางซ้าย - ขวา สวนทางกัน
- เตะขาด้านหน้า ข้างละ 10 ครั้ง
  - ชิดกล้ามเนื้อขา และหลัง โดยการแยกขา และสะพานโค้ง
- ขั้นทบทวนทักษะ** - ทบทวนทักษะการกระโดดแยกขาด้านหน้าและด้านข้าง
- ทบทวนทักษะการม้วนหลัง ให้พยายามผลักมือด้วยตนเอง
- ขั้นฝึกทักษะ** - ฝึกทักษะเชือกที่เรียนมา ประกอบกันเข้ากับจังหวะดนตรี
- ฝึกทักษะหว่งประกอบกันเข้ากับจังหวะดนตรี
  - ฝึกทักษะการกลิ้งบอลให้ชำนาญยิ่งขึ้น
- ขั้นสรุป** - ชิดกล้ามเนื้อขา โดยจับขาอกทางด้านหน้าและด้านข้างให้สูงที่สุดด้วยตนเอง
- ชิดกล้ามเนื้อน่องและต้นขา
  - นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

### สัปดาห์ที่ 4

### ชั่วโมงที่ 10. ฝึกทักษะการม้วนหลัง และทักษะอุปกรณ์บอล

3 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม** - เข้าแถวเป็น 6 แถวตามกลุ่ม
- อบอุ่นร่างกาย** - ( เน้นส่วนคอ )
1. ทำกายบริหารประกอบเพลง
  2. ชิดกล้ามเนื้อขาและสะพานโค้ง

3. ทำท่า ก้าวกระโดด, กระโดดลอยตัว(Leap), กระโดดหมุน,  
กระโดดแยกขาข้ามข้าง ( Straddle Jump )

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ทบทวนการกลิ้งตัวเพื่อทำม้วนหลัง  
- ฝึกทักษะการม้วนหลัง ทีละ 2 คน  
- สอนทักษะการไขบอด
1. ทบทวนการกลิ้งบอด
  2. สอนทักษะการไขบอด
  3. สอนการทำทักษะเหวี่ยงลูกบอดเป็นเลข 8 ( Circumduction )
  4. ทำทักษะบอดที่เวียนไป อย่างต่อเนื่อง
- ขั้นสรุป** - จับคู่กันยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

**ชั่วโมงที่ 11** ทักษะการทรงตัว ต่อทักษะการไขว่หรือ และบอดข้ามเป็นชุดประกอบคนตรี  
4 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม** - เข้าแถวเป็น 6 แถวตามกลุ่ม
- อบอุ่นร่างกาย** - รวมนแถวชิดไปทางด้านซ้ายแถว อบอุ่นร่างกายด้วยวิธีต่อไปนี้
1. วิ่งตะแคง
  2. ก้าวกระโดดไปด้านหน้า (Chasse)
  3. กระโดดลอยตัว ( Leap )
  4. กระโดดหมุนตัว

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - กระจายแถวฝึกทำการทรงตัวในลักษณะต่างๆ  
- สอนทักษะการไขบอดขณะกระโดดลอยตัว - รับ  
- สอนทักษะการปล่อยปลายเชือกแถวตัวจับ และการกระโดดลอยตัวข้ามเชือก  
- ฝึกทำทั้งสองอุปกรณ์อย่างต่อเนื่องเข้ากับคนตรี
- ขั้นสรุป** - จับคู่กันทำ Sit-up และบริหารกล้ามเนื้อหลัง คนละ 10 ครั้ง  
- จับคู่กันยืดกล้ามเนื้อ ( Stretching )  
- ผู้สอนสรุปเรื่องที่เรียน ไปทั้งหมด

## **ชั่วโมงที่ 12. คอท่านป็นชุด เจริมทักษะอุปกรณืเชือก ห่วง บอด**

6 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม** - เข้าแถวเป็น 6 แถวตามกลุ่ม  
- ขยับข้อเท้า และปลายเท้าเล็กน้อยด้วยการเขย่งขึ้นและลง
- อบอุ่นร่างกาย** - รวมแถวชิด ไปทางค้ำท้ายแถว อบอุ่นร่างกายโดยใช้เชือก
1. กระโดดเชือกมาด้านหน้า
  2. กระโดดเชือกถอยหลัง
  3. วิ่งกระโดดลอยตัวข้ามเชือก
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - นำทักษะเชือกมาค่อเป็นชุด ( ค่อ )  
- นำทักษะห่วงมาค่อเป็นชุด ( ค่อ )  
- นำทักษะบอดมาค่อเป็นชุด  
- ฝึกทำชุดต่างๆ เข้ากับคนตรี  
- ฝึกทักษะการ โยนบอดประกอบการกระโดดลอยตัว-รับ
- ขั้นสรุป** - จับคู่ ชิดกลมเนื้อ  
- นัดหมายการเรียนครั้ง ค่อไป

## **อัปเดตที่ 5**

## **ชั่วโมงที่ 13. ทักษะการทรงตัว เจริมทักษะการไต่ห่วงและบอด**

16 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม** - เข้าแถวหน้ากระดาน 6 แถวตามกลุ่ม
- อบอุ่นร่างกาย** - ยืนในแถว เขย่งขึ้น - ลง  
- อบอุ่นร่างกายด้วยการกระโดดในลักษณะต่างๆ ทีละแถว
1. กระโดดซิกแซก
  2. กระโดดไกล
  3. กระโดดเชือกมาข้างหน้าและถอยหลัง
- เดินเตะขา ด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง
- ขั้นทบทวน** - ทบทวนทักษะการปล่อยปลาย-จับ



- ทบพวนทักษะที่ต่อเข้าเป็นชุดในอุปกรณ์เรือ
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - คอทักษะการไต่ลอดเข้าเป็นชุด
- คอทักษะห่วงเข้าเป็นชุดจนจบเพลง
- ขั้นสรุป - ให้นักเรียนกระโดดเรือทำที่ถนัด พร้อมกัน 1 นาที
- ปิดกล่ามเนื้อส่วนต่างๆ ( ดึงด้วยตัวเอง )
- นัดหมายการเรียนชั่วโมงต่อไป

#### ชั่วโมงที่ 14 ทบพวนทักษะทุกทักษะที่เรียนไป

17 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม - เข้าแถวตามกลุ่ม เป็นแถวตอน 6 แถว
- ปิดกล่ามเนื้อหา และข้อเท็จจริงเล็กน้อย
- อบอุ่นร่างกาย - ไต่ลอดในการอบอุ่นร่างกาย
- 1. หนีบลอดกระโดดขาตุ๋
- 2. Chase ประกอบการเคงบอล
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - คอทำในทุกอุปกรณ์ให้เป็นชุดต่อเนื่อง
- ให้นักเรียนกระจายฝึกทักษะที่ยังทำไม่ได้
- ขั้นสรุป - จับคู่ ปิดกล่ามเนื้อ ใหญ่ ขา
- บริหารกล่ามเนื้อหน้าท้อง
- บริหารกล่ามเนื้อหลัง

#### ชั่วโมงที่ 15 ทดสอบระหว่างการทดลอง

19 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม - จัดนักเรียนเป็น 6 แถว
- อบอุ่นร่างกาย - ปิดกล่ามเนื้อส่วนต่างๆ
- ทบพวนท่าที่ได้เรียนทั้งหมด
- ขั้นทดสอบ - ทำการทดสอบครั้งละ 5 คน เรียงตามรายชื่อ
- ขั้นสรุป - นัดหมายครั้งต่อไป
- กล่าว ดี ชมการแสดงทักษะของนักเรียนทุกคน



## อัปเดตที่ 6

### ชั่วโมงที่ 18. เพิ่มทักษะใช้เชือก และบอล สร้างความแข็งแรงของแขน

24 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว
- อบอุ่นร่างกาย** - เปลี่ยนท่าตามผู้สอนนำ เข้ากับจังหวะดนตรี เช่นวิ่งอยู่กับที่ กระโดดท่าต่างๆ
- แอ่นตัว ถอดไตเชือก
  - ยึดกล้ามเนื้อขา โดยการนอนจับขาตั้งให้เข้ามาใกล้ตัวมากที่สุด

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ทบทวนทักษะการทรงตัวในท่าต่างๆ
- ทบทวนทักษะการปล่อยปลายเชือกแล้วจับ และกระโดดเชือกถอยหลัง
  - นักเรียน หาทิว้าง แยกกันฝึกทักษะดังกล่าว
  - ค่อยเชื่อมทักษะใหม่ในอุปกรณ์เชือกเข้าเป็นท่าชุด
  - ทบทวนทักษะการถ่วงบอลผ่านหน้าตัวเอง และการเหวี่ยงบอลเป็นเลขแปด
  - สอนการตั้งบอลในลักษณะ ปล่อยตกลงสู่พื้น (Passive Bouncing )
- ขั้นสรุป** - เล่นเกมไดนา ( สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน )
- จับคู่ ยึดกล้ามเนื้อ ส่วนขาให้มากขึ้น
  - นัดหมายชั่วโมงต่อไป

**ชั่วโมงที่ 17. ฟังก์ชันการโยน-รับ บอล**

25 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวเป็นครึ่งวงกลม
- อบอุ่นร่างกาย** - จับมือกันเป็นวงกลมใหญ่ 2 วงซ้อนกัน เปลี่ยนท่าทางตามผู้สอนให้เข้ากับจังหวะเพลง
- วิ่งรวมเข้าแถวตามกลุ่ม อบอุ่นร่างกายด้วยอุปกรณ์บอล
1. Chasse เค่งบอล
  2. หนีบอลไว้ที่ขนแถวกระโดด
  3. กระโดดลอดตัวโยน-รับ บอล
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ฝึกโยนบอลแล้วรับด้วย 2 มือ
- โยนบอลรับด้วยมือเดียว
- จับคู่กัน โยนแลกกัน
- โยนบอล ทำทักษะยิมนาสติกถนัด 1 ท่าแล้วจึงรับ ( เช่น หมุนตัว 1 รอบ, เตะขา, ม้วนหน้า ฯลฯ )
- ฝึกทักษะบอลต่อเชื่อมเป็นท่าชุดเข้ากับดนตรี
- ขั้นสรุป** - จับคู่ทำ Sit-up และบริหารกล้ามเนื้อหลัง คนละ 10 ครั้ง
- แข่งชิงบนปลาญเท้าค้างไว้ 10 วินาที
- ให้ทำการทรงตัวในลักษณะการออกอากาศนข้างสูงเกินระดับไหล่
- นัดหมายชั่วโมงต่อไป

**ชั่วโมงที่ 18. ทบทวนทักษะม้วนหน้า ม้วนหลัง ฮอนทักษะออกเวียน**

27 ธันวาคม 2539

- ขั้นเตรียม** - จัดแถว 6 แถว ตามกลุ่ม
- อบอุ่นร่างกาย** - ยืดกล้ามเนื้อ ( Stretching ) ส่วนต่างๆด้วยท่าต่อไปนี้
1. ทำสี่เสื่อ
  2. สะพานโค้ง ( ให้ทำสะพานโค้งจากท่าอื่น โดยมีผู้ช่วยเหลือ )
- ทำท่าไถนา
- ขั้นทบทวนทักษะ** - ทบทวนทักษะม้วนหน้า ม้วนหลัง ฝึกทีละ 3 คน

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ผู้สอน สอนการวางมือ และเตะขาในท่าล้อเกวียน  
 - ให้นักเรียนลองทำท่าล้อเกวียน เบาๆ ช้าๆ เชือก โดยผู้สอนวางเชือกเริ่มจากแคบๆ แล้วจึงขยายกว้างขึ้น  
 - ทำท่าล้อเกวียน ให้สูงที่สุด กว้างที่สุดเท่าที่ทำได้ของแต่ละคน ผู้สอนคอยช่วยเหลือ ทำทีละคน  
 - หากนักเรียนช่วยตัวเองได้ ให้ทำพร้อมกันทีละแถว
- ขั้นสรุป**  
 - ผู้สอนสรุปเรื่องที่เรียนไป  
 - นัดหมายการเรียนครั้งต่อไป

### สัปดาห์ที่ 7

**ชั่วโมงที่ 10.** ทบทวนท่าชุดทุกอุปกรณ์ที่เรียนมา ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวก้าวกับจังหวะเพลงให้สวยงาม

7 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว
- อบอุ่นร่างกาย** - บริหารคอ  
 - จับคู่ ดันกัน ( ปิดก้ามเนื้อน้อง )  
 - บริหารข้อเท้าและปลายเท้า ( เข่งขึ้น - ลง )  
 - วิ่งตามจังหวะเพลง แล้วคู่สัญญาามมือ เมื่อสัญญาามมือให้หยุดนักเรียนทุกคนหยุด และฟังคำสั่ง ให้จับกลุ่มทีละคน และปิดก้ามเนื้อส่วนใด

**ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ฝึกลีลาการเดินประกอบจังหวะดนตรี ผู้สอนแนะนำให้เกิดความสวยงาม

- ทบทวนทักษะห่วงที่ค่อเป็นชุด ประกอบกับดนตรี
- ค่อทักษะเชือกเป็นชุด จนจบ แล้วฝึกประกอบกับดนตรี
- ทบทวนทักษะบอล ค่อเป็นชุด ประกอบกับดนตรี

**ขั้นสรุป**

- ปิดก้ามเนื้อส่วนขา
- ฝึกการทรงตัว ( ขึ้นขาเดียว , เข่ง )
- นัดหมายชั่วโมงต่อไป

## ชั่วโมงที่ 20. คัดตัว ให้เกิดความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น และเพิ่มทักษะการใช้บอล

8 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว
- อบอุ่นร่างกาย** - ยึดกล้ามเนื้อขา ด้านหน้า และด้านข้าง
- สะพานโค้ง จากท่านอนขึ้นสู่สะพานโค้ง และจากท่านอนแอ่นตัวลงสู่สะพานโค้ง
  - นอน ดึงขาเข้ามาหาตัวให้มากที่สุด
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ฝึกทักษะการ โยนและดึงบอลให้ชำนาญมากขึ้น
- เพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย ก่อนและหลังการ โยนบอล
  - ทบทวน และต่อทำชุด อุปกรณ์บอลประกอบด้วยคนตรี
  - ให้นักเรียนคิดทำ โยน - รับที่แตกต่างออกไปด้วยตนเอง แล้วนำไปใส่ในทำชุด
  - ฝึกทำชุดประกอบด้วยคนตรีอีกครั้ง
  - ทบทวนทักษะต่อเนื่อง
- ขั้นสรุป** - เล่นเกม
- พัฒนาความแข็งแรงของแขน ( วิดพื้น 5 ครั้ง )
  - ทำท่าไถนา ตามแถวหน้ากระดาน
  - นัดหมายชั่วโมงต่อไป

## ชั่วโมงที่ 21. ทำสะพานโค้งจากท่านอนด้วยตนเอง ทบทวนทำชุดทุกอุปกรณ์ เพิ่มทักษะกระโดด

ออยตัวในท่า Stag Leap

10 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวนักเรียนตามกลุ่ม 6 แถว
- อบอุ่นร่างกาย** - ไร้ทักษะที่เรียนมาประกอบกัน ใช้ออบอุ่นร่างกาย
1. วิ่งกระโดดหมุนตัว ค่อยด้วยทักษะ Split Leap
  2. Chasse ค่อยด้วยทักษะการหมุนตัวบนปลายเท้า
- ทำท่าชุดการเดินประกอบเพลง ( ไม่มีอุปกรณ์ )

- ยืดกล้ามเนื้อ ( Stretching )

1. นอนคิงขาเข้ามาใกล้ตัวมากที่สุด

2. นั้ง แอนตัวลงสู่พื้น

ขั้นสอนและฝึกทักษะ - จับกลุ่ม 3 คน ฝึกการแอนตัวจากทำขึ้นสู่ท่าสะพานโค้ง

- ทบทวนอุปกรณ์บอด ประกอบคนตรี หากทำได้อันสอนต่อท่าเพิ่ม

- ทบทวนอุปกรณ์เรือก

ขั้นสรุป

- วิดพื้น คนละ 5 ครั้ง

- จับคู่ Sit-up 10 ครั้ง

- บริหารกล้ามเนื้อหลัง

## สัปดาห์ที่ 8

**ชั่วโมงที่ 22.** ทบทวนการทำสะพานโค้งจากทำขึ้น ออเกรียน ฝึกท่าชุดประกอบคนตรี

14 มกราคม 2540

ขั้นเตรียม - จัดแถวนักเรียนตามกลุ่ม 6 แถว

ขั้นอบอุ่นร่างกาย

- ทำกายบริหารประกอบเพลง

- ทำทำนั่งแล้วแอนตัวไปค้ำหลัง

- ทำสะพานโค้งจากท่านอน

ขั้นสอนและฝึกทักษะ - ทำสะพานโค้งจากทำขึ้นด้วยตนเอง มีเพื่อนคอยช่วยเหลือ

- ฝึกทักษะการทำออเกรียน ให้สูงและกว้างขึ้น ทีละแถว ( 6 คน )

- คอ้ทักษะบอดที่ฝึกมาเข้าเป็นท่าชุดจนจบ ฝึกประกอบกับคนตรี

- เพิ่มทักษะการกระโดดเรือก

1. กระโดดไขว้เรือก

2. กระโดดลอยตัว ( Leap ) เข้าไปในเรือก

ขั้นสรุป

- ผู้สอน สรุปสิ่งที่ได้เรียนไปทั้งหมด

**ชั่วโมงที่ 23.** ทบทวนออเกรียน และท่าชุดบอด

15 มกราคม 2540

ขั้นเตรียม

- เข้าแถวตามกลุ่ม 6 แถว

- อบอุ่นร่างกาย - จับคู่คันทัน ( ยึดกล้ามเนื้ออ่อน )  
 - เขย่งขึ้น - ลง ใช้กล้ามเนื้อข้อเท้า และปลายเท้า  
 - นอนดึงขาเข้ามาใกล้ตัวมากที่สุด  
 - เตะขาด้านหลัง

- ขั้นสอนและฝึกทักษะ - รวมแถวซิดไปทางท้ายแถว ทำล่อเกวียน ทีละ 6 คน  
 - แจกบอลทบทวน ทักษะการกลิ้งและการโฮน-รับ  
 - ทบทวนท่าซุดบอล ประกอบคนตรี  
 - เพื่อให้การโฮน-รับมีความแม่นยำขึ้น จึงให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวตอน 4 แถว หันหน้าเข้าหากัน โฮนบอลแลกกัน 4 คน

- ขั้นสรุป - เล่นเกมหนีบอล  
 - จับคู่ยึดกล้ามเนื้อส่วนขา และหลัง

#### ชั่วโมงที่ 24. ทบทวนล่อเกวียน ทักษะการทำสะพานโค้งจากท่าอื่น และท่าซุดทุกอุปกรณ์

16 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม - จัดแถวตามกลุ่ม 6 แถว
- อบอุ่นร่างกาย - ภายหลังบริหารประกอบเพลง  
 - ยึดกล้ามเนื้อเอว และ สะพานโค้งจากท่านอน  
 - สะพานโค้งจากท่าอื่น  
 - ทบทวนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่อเนื่อง
1. ล่อเกวียน
  2. Chasse + Leap + การทรงตัวท่าเครื่องบิน ( Arabesque ) + การกลิ้งตัว
- ขั้นฝึกทักษะ - ฝึกท่าซุดทุกอุปกรณ์ โดยสลับกัน แสดงทีละ 2 กลุ่ม อีก 4 กลุ่มเป็นผู้ชม คอยให้ คำแนะนำ
- ขั้นสรุป - เล่นเกม





## ชั่วโมงที่ 27. ทบทวนทักษะเชือก เพิ่มทักษะเชือก

24 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม** - เข้าแถวตามกลุ่ม 6 กลุ่ม
- อบอุ่นร่างกาย** - จับคู่กันยกตัวอ่อนหลังคางเอาไว้  
- ยึดถ้ำมเนื้อขาโดยวิธี Passive Stretching ( เพื่อนหรือบุคคลอื่นเป็นผู้ยกขาของผู้ฝึก ผู้ฝึกมิได้ยกเอง )
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - สอนวิธีการโยน - รับเชือกที่ถูกต้อง  
- นักเรียนแยกย้ายหาที่ว่างฝึกการโยนเชือกและรับ  
- ฝึกการโยนเชือกจากการกระโดดลอยหลัง  
- ฝึกทำชุดเชือกประกอบคนตรี 2-3 ครั้ง
- ขั้นสรุป** - นักเรียนยึดถ้ำมเนื้อส่วนน่อง และคันทา

## สัปดาห์ที่ 10

### ชั่วโมงที่ 28 เตรียมทักษะพื้นฐานการทำทหสูง ทบทวนทักษะทุกอุปกรณ์

28 มกราคม 2540

- ขั้นเตรียม** - จัดแถวนักเรียนเป็น 6 แถวตามกลุ่ม
- อบอุ่นร่างกาย** - บริหารข้อเท้า และปลายเท้า โดยการเข่งขึ้น-ลง  
- ทำการบริหารตามจังหวะคนตรี  
- เล่นเกมเพื่ออบอุ่นร่างกาย โดยแต่ละกลุ่ม แข่งกันเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ที่ผู้สอนกำหนด
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ฝึกการเกร็งลำตัวเพื่อการทรงตัวในการทำทหสูง
1. นอนเกร็งตัว แล้วให้เพื่อนยก ทั้งลำตัวจะต้องตรงไม่มีส่วนใดพับ
  2. เล่นเกมตุ๊กตาถล่ม ( ฝึกการเกร็งลำตัว )
- ทบทวนท่าชุดที่ไร้สอบ ทุกอุปกรณ์
- แยกตามกลุ่ม ประชุมเรื่องการแสดง และฝึกทักษะที่ไร้สอบ

**ขั้นสรุป** - ผู้สอนทบทวนสิ่งที่ได้เรียนไปในชั่วโมงทั้งหมด บางทำให้นักเรียนมาทำให้คู่เป็นตัวอย่างเพื่ออธิบายสรุปให้นักเรียนคนอื่นๆ ฟัง

**ชั่วโมงที่ 29. ผีตกตะกั่ว หกทวนและแก้ไขทักษะที่ได้เรียนไป ทดลองใช้อุปกรณ์รับบิน**  
29 ธันวาคม 2540

**ขั้นเตรียม** - จัดนักเรียนเข้าแถวตามกลุ่ม 6 แถว

**อบอุ่นร่างกาย** - บริหารข้อมือ

- ปิดก้ามเนื้อขา และหลัง

- ผีตกการเกร็งดำตัวด้วยการนอนเกร็งให้เพื่อนยก แล้วสลับกัน

**ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - สอนวิธีการวางมือ และเตะขา ขึ้นสู่ท่าหกสูง

- ให้ฝึกทำที่ละแถว โดยเตะขาขึ้น ถ่ายน้ำหนักมาสู่มือ แขน และหัวไหล่ ( ไม่ต้องสูง และยังไม่ต้องทรงตัวค้าง )

- เมื่อนักเรียนถ่ายน้ำหนักและเกร็งตัวได้ ให้ฝึกทักษะหกสูง เตะขึ้นสูง และพยายามค้างเอาไว้ ทีละคน โดยผู้สอนคอยช่วยเหลือผู้ที่ยังถ่ายน้ำหนักไม่ได้ หรือไม่สามารเกร็งแขนได้ ให้ทำท่าเตะขึ้น ไม่ต้องค้าง เข้าแถวตามกลุ่ม ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เคยเรียนไป

1.การกระโดดลอยตัว ( Leap ) ให้สูงขึ้น

2.การหมุนตัว ( Pivot )

3.การทรงตัว ( Balance )

- ฝึกทำชุดอุปกรณ์ต่างๆ ทีละ 2 กลุ่ม

\* การฝึกทั้งหมด ผู้สอนคอยแก้ไข ช่วยเหลือและให้คำแนะนำ

**ขั้นสรุป** - ให้นักเรียนทดลองใช้อุปกรณ์รับบิน ซึ่งเป็นอุปกรณ์หนึ่งในยิมนาสติก  
ลิลา

- เล่นเกมโดยใช้อุปกรณ์รับบิน

**ชั่วโมงที่ 30. ต่อทักษะรับบิน ทบทวนท่าและทักษะอื่นๆ ที่ได้เรียนไป**

31 มกราคม 2540

**ขั้นเตรียม** - เข้าแถวตามกลุ่ม 6 กลุ่ม

- อบอุ่นร่างกาย** - เล่นเกมวิ่งลอคอุโมงค์  
- ชีตกล้ามเนื้อขา ด้านหน้า และด้านข้าง  
- จับกลุ่ม 3 คนทำท่าสะพานโค้งจากทำขึ้น
- ขั้นสอนและฝึกทักษะ** - ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานประกอบด้วยอุปกรณรีบบิ้น  
- แบ่งเป็นฐาน 6 ฐาน แบ่งแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติแต่ละฐาน ฐานละ 5 นาทีแล้วเปลี่ยน
- |          |  |
|----------|--|
| 1. เชือก | 4. รีบบิ้น                                       |
| 2. ห่วง  | 5. ทักษะพื้นฐาน ( Leap, Pivot, Balance )         |
| 3. บอล   | 6. ทักษะการตีลังกา ( ม้วนหน้า, ม้วนหลัง, หกสูง ) |
- ขั้นสรุป** - เล่นเกมหนีบอลส่งต่อ  
- ผู้สอนสรุป นึกหมายการเตรียมตัวทดสอบ

#### การทดสอบ Post-Test

4 กุมภาพันธ์ 2540

- ขั้นเตรียม** - เข้าแถวตามกลุ่ม 6 กลุ่ม
- อบอุ่นร่างกาย** - วิ่งรอบๆ บริเวณ และเปลี่ยนทักษะตามผู้สอนบอกไปเรื่อยๆ  
- ชีตกล้ามเนื้อ ขา ( แยกขา ), หลัง ( ทำสะพานโค้ง ), เอว, แขน และคอ  
- อบอุ่นร่างกายด้วยท่า บัลเลต ( Ballet )
- ขั้นทดสอบ** - ทำการทดสอบครั้งละ 3 คน เรียงตามอุปกรณ์คือ เชือก ห่วง และบอล  
นักเรียนแสดงท่าซูดเข้ากับดนตรี อุปกรณ์ละ 1 ครั้ง  
- หลังจากทดสอบแล้วเป็นการแสดงทำที่นักเรียนได้คิดเอง หาดนตรี ประกอบเองและฝึกซ้อมเอง



ภาคผนวก ง.

ภาพกิจกรรมการต้อนรับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพกิจกรรมการเรียนการสอน  
ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส

การฝึกโยคะ อาสนะ และการทำสมาธิ



ภาพการปฏิบัติโยคะในท่า เต่า

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาพการทำสมาธิในท่าดอกบัว

การเรียนทักษะยิมนาสติกลีลาในอุปกรณ์ เชือกและห่วง





**ภาคผนวก ด.**  
**จดหมาย ประกาศนียบัตร คำนิยม**

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ทม 0309/ 4๐๔๑๐

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๒๕ มีนาคม 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์

เนื่องด้วย นางสาวอุไรวรรณ ชมวัฒนา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกส์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณชาติ และ รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บข้อมูลโดยนำเครื่องมือในการวิจัยมาเก็บข้อมูลกับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ จำนวน 80 คน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวอุไรวรรณ ชมวัฒนา ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ฤกษ์ตะลักษณ)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530





ที่ ทม 0309/ 4๐๘๘

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

28 มีนาคม 2540

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน อาจารย์อำนวยการ พัฒนศิริ

เนื่องด้วย นางสาวอุไรวรรณ ชมวัฒนา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา และรองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและให้คำแนะนำโปรแกรมการฝึกโยคะ สมาธิ ที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ตฤณตะลักษณ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ที่ ทม 0309/ ๕๐๕๙



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๕๘

มีนาคม 2540

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน คุณสุชาติ ประดิษฐ์สาร

เนื่องด้วย นางสาว อุไรวรรณ ชมวัฒนา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะยิมนาสติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณชาติ และ รองศาสตราจารย์ ดร. เกียรติวรรณ อมาตยกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้คะแนนในการทดสอบทักษะยิมนาสติกลีลา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจในการให้คะแนนในการสอบทักษะดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ สุกนตะลักษณ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530



# มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม

ใบรับรองนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

นางสาวไฉวรรณ บพวิฑพา

ได้ผ่านการอบรมการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ ๕๕

ขอให้มีความสุข ความเจริญ และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมสืบไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๕ เดือน พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๕



(รศ. นรมิตี เศรษฐบุตร)  
อธิการบดี

(รศ. บำรุง สุขพรรณ)  
ผู้อำนวยการสำนัก

ทูลเรียน

เดชะพระบารมีของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งกรมพระมหาดเล็กขึ้น  
ดูการราชการในวังหลวง และในวังหน้า ให้มีหน้าที่คอยรับใช้เสวยอาหาร และรับใช้เสวยน้ำ  
ให้เรียบร้อยทุกประการ

จึงเกล้าฯ ให้มีการจัดให้ตั้งกรมพระมหาดเล็กขึ้น ตั้งพระยาวิเศษสงคราม  
จากกรมพระมหาดเล็กเดิมขึ้นดำรงตำแหน่งพระมหาดเล็ก และให้ตั้งกรม  
พระมหาดเล็กขึ้นอีก ๒ กรม ตั้งกรมพระมหาดเล็กในวังหลวง และตั้งกรม  
พระมหาดเล็กในวังหน้า ให้มีหน้าที่คอยรับใช้เสวยอาหาร และรับใช้เสวยน้ำ  
ให้เรียบร้อยทุกประการ และตั้งกรมพระมหาดเล็กในวังหลวง และตั้งกรม  
พระมหาดเล็กในวังหน้า ให้มีหน้าที่คอยรับใช้เสวยอาหาร และรับใช้เสวยน้ำ  
ให้เรียบร้อยทุกประการ และตั้งกรมพระมหาดเล็กในวังหลวง และตั้งกรม  
พระมหาดเล็กในวังหน้า ให้มีหน้าที่คอยรับใช้เสวยอาหาร และรับใช้เสวยน้ำ  
ให้เรียบร้อยทุกประการ

และตั้งกรมพระมหาดเล็กในวังหลวง และตั้งกรมพระมหาดเล็กในวังหน้า ให้มีหน้าที่คอยรับใช้เสวยอาหาร และรับใช้เสวยน้ำ  
ให้เรียบร้อยทุกประการ และตั้งกรมพระมหาดเล็กในวังหลวง และตั้งกรมพระมหาดเล็กในวังหน้า ให้มีหน้าที่คอยรับใช้เสวยอาหาร และรับใช้เสวยน้ำ  
ให้เรียบร้อยทุกประการ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

( ทนงศักดิ์มนตรี กัลยาณมิตร )  
ผู้ชำนาญการโรงเรียนมหาดเล็กหลวง





คำชี้แจง

ข้าพเจ้าได้ส่งเอกสารส่งมอบเอกสารต่อโรงเรียน รมว.กรมฯ ให้  
ดูที่โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่ สังกัดจังหวัดเชียงใหม่ การเรียนการสอน  
มีใบชื่อแม่หนังสือ ค. โรงเรียนอนุบาลเชียงใหม่.

ทั้งนี้แม่หนังสือที่ส่งมอบจากโรงเรียนแม่ใจ มีพื้นที่ของโรงเรียน  
สามารถมีเอกสารประกอบในกรณีอื่นใดที่โรงเรียนแม่ใจ  
ภาคภูมิใจ ที่ได้ดำเนินการสอนที่มีประสิทธิภาพ 9 ปีที่ผ่านมา  
นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในวิชาต่าง ๆ อย่างดีเยี่ยม  
นักเรียนมีความประพฤติดี มีระเบียบวินัย รักเรียน  
รักชาติ รักพ่อแม่ รักครู รักเพื่อนรักบ้านเกิดรัก  
โรงเรียนแม่ใจ

ขอขอบคุณโรงเรียนแม่ใจ และคณะครูแม่ใจ

ขอแสดงความ



( นายสมชาย คุ้มแก้ว )

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





คำขอ

นางสาวไฉกรรณ ขมอัสพร ได้มาเผยแพร่ความ

ทางต้นฉบับของเอกสารลับ กับสำนักเรียนโรงเรียนหอหมากนครสวรรค์

ในวันที่ต้นฉบับถูกส่งมาเมื่อวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2540

ข้าพเจ้าได้ส่งเอกสารลับดังกล่าว ตามหนังสือแนบ

ที่ ๑๐๑.๒๒๓/๒๕๔๐ ลงวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

นางสาวไฉกรรณ ขมอัสพร ได้มาเผยแพร่ความลับ

ต้นฉบับของเอกสารลับดังกล่าว เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐ สำนักเรียนโรงเรียนหอหมากนครสวรรค์

ได้มาเผยแพร่ความลับดังกล่าว เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐ สำนักเรียนโรงเรียนหอหมากนครสวรรค์

ได้มาเผยแพร่ความลับดังกล่าว เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐ สำนักเรียนโรงเรียนหอหมากนครสวรรค์

ได้มาเผยแพร่ความลับดังกล่าว เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐ สำนักเรียนโรงเรียนหอหมากนครสวรรค์

ได้มาเผยแพร่ความลับดังกล่าว เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

นางสาวไฉกรรณ ขมอัสพร ได้มาเผยแพร่ความลับ

ต้นฉบับของเอกสารลับดังกล่าว เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐ สำนักเรียนโรงเรียนหอหมากนครสวรรค์

ได้มาเผยแพร่ความลับดังกล่าว เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๐

นางสาวไฉกรรณ ขมอัสพร

(นางสาวไฉกรรณ ขมอัสพร)

นางสาวไฉกรรณ ขมอัสพร ได้มาเผยแพร่ความลับ



เลขที่ใบ ศ.๒ก.....แผ่นที่.....

บัตรแผน


โรงเรียน.....จังหวัด.....

เลขประจำตัว.....ชื่อ.....ชั้น.....

ข้อสอบวิชา.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕.....


คำนิยม

ตามที่ข้าพเจ้าได้รู้จักกันเคยกัน ดน ไร่วรรณ ขมวีธนา  
ศิษย์ตรีวิทยาโท จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง  
เรียนเขียนหนังสือดีกล้าโดยทดลองตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมน-  
นิส ณ โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ ตั้งแต่วันที่ 12 พฤศจิกายน  
2540 ถึงวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2540

ข้าพเจ้าชื่นชมในความสุภาพของคุณ ไร่วรรณเป็นอย่าง  
มากโดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อได้แลกเปลี่ยนครั้งเดียว  
ในระหว่างที่แต่ละอย่างเป็นภาระหนักยิ่งนัก ของชื่นชมในการ  
ทำครั้งนี้เป็นอย่างยิ่งด้วยความจริงใจ ของคุณ ไร่วรรณ ได้สั่ง  
ดีไปปฏิบัติจริงๆ ต่ออาชีพในอนาคต

ข้าพเจ้าขอว่าผลของงานวิจัยครั้งนี้ จะก่อให้เกิดคุณประโยชน์  
นมาดังใจหวัง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ



( นพ. กมลเทพย์ ขมิธธาดา )



## ประวัติผู้เขียน

นางสาว อุไรวรรณ ขมวัฒนา เกิดวันที่ 9 มกราคม 2518 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จปริญญา ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2537 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2538

### ผลงานด้านนิพนธ์ดึกดิลดา

- พ.ศ. 2532 ได้ 1 เหรียญทอง 2 เหรียญทองแดง จากการแข่งขันนิพนธ์ดึกดิลดา กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 15 ที่ประเทศมาเลเซีย
- พ.ศ. 2533 เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานิพนธ์ดึกดิลดา ซิงแชมป์ 4 ทวีป ที่ประเทศญี่ปุ่น
- พ.ศ. 2534 ได้ 1 เหรียญเงิน จากการแข่งขันนิพนธ์ดึกดิลดา กีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 16 ที่ประเทศฟิลิปปินส์
- พ.ศ. 2534 เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬานิพนธ์ดึกดิลดา ซิงแชมป์โลก ที่ประเทศกรีซ
- พ.ศ. 2535 เข้าร่วมการแข่งขัน กีฬานิพนธ์ดึกดิลดา ซิงแชมป์ 4 ทวีป ที่ประเทศจีน
- พ.ศ. 2536 เข้าร่วมการอบรมผู้ตัดสินนิพนธ์ดึกดิลดาภาคพื้นทวีป ที่ประเทศอิตาลี
- พ.ศ. 2537 เป็นผู้ช่วยบรรยาย และสาคิต ในการจัดการอบรมผู้ฝึกสอนนิพนธ์ดึกดิลดา จัดโดยชมรมนิพนธ์ดึกดิลดาสาธิตจุฬา

### ผลงานด้านจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

- พ.ศ. 2539 ได้ผ่านการอบรมการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ 48 จัดโดย สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- พ.ศ. 2540 ได้รับเชิญจากศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต ให้เป็นผู้แสดงแบบการปฏิบัติ โยคะ อาสนะ เพื่อเผยแพร่วิทยาการโยคะแก่ผู้พิการเพื่อสุขภาพ