

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

กรมประชาสัมพันธ์. โครงการพัฒนาและส่งเสริมชาวเขา. (อัครสำเนา)

กระทรวงศึกษาธิการ. ประวัติกระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ, 2507.

เกษม มนัส. "การสอนสุขศึกษาแก่เด็กชาวเขา." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.

ชจักษณ์ บุญพันธ์. ข้อเท็จจริงบางประการเกี่ยวกับการศึกษาของชนกลุ่มน้อย. (อัครสำเนา)

ปัญหาชนกลุ่มน้อยในประเทศไทย. นครหลวงกรุงเทพธนบุรี: รุ่งเรือง-ธรรม, 2515.

คณะสำรวจสหประชาชาติ. รายงานการสำรวจความต้องการทางเศรษฐกิจและสังคมในอาณาบริเวณที่ปกคลุมของประเทศไทย. พระนคร: สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี, 2511.

จำลอง พัฒนเวช. "การฝึกอบรมผู้ช่วยครูสอนเด็กชาวเขาในการสอนวิชาสุขศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

เฉลียว นูรีภักดิ์. เรื่องของไมโคร-ทิชซิง. (อัครสำเนา)

ทรงศักดิ์ ศรีกาฬสินธุ์. "Micro - teaching" เอกสารทางวิชาการฉบับที่ 1 วิทยาลัยวิชาการศึกษา มหาสารคาม, 2515.

ทวีป คำรงค์ชัย. ปัญหาชาวเขาในประเทศไทย. โรงเรียนเดชาธิการทหารกองบัญชาการทหารสูงสุด, 2515. (อัครสำเนา)

ประกอบ กรมสุต. "การให้คะแนน," วารสารครูศาสตร์, 4 (กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม, 2517), 56.

..... สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 3. พระนคร. ไทยวัฒนาพานิช, 2515.

แผนกวิชาประถมศึกษา คณะครูศาสตร์. แบบเรียนสุขศึกษาเล่ม 1, 2 สำหรับเด็ก
ชาวเขา กรุงเทพมหานคร: หน่วยผลิตเอกสารมหาวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

..... รายงานการวิจัยเรื่อง การทดลองฝึกอบรมครูช่วยสอนเด็กชาวเขา รุ่นที่ 1, 2
กรุงเทพมหานคร: หน่วยผลิตเอกสารมหาวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516, 2517.

พอง เกิกแก้ว. การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2518.

เรชา ทองสวัสดิ์. การให้การศึกษแก่เด็กชาวเขา. (อค์สำเนา)

สังคิ แสตนทวีสุข. "การสำรวจความสนใจของเด็กวัยรุ่น." วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี
คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2502.

สวัสดิ์ ทรัพย์จำนง. "ปัญหาการสอนวิชาพลานามัยในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น
ในจังหวัดพระนคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2514.

สามัญศึกษา, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรโรงเรียนชาวเขา พุทธศักราช
2508. พระนคร. แผนกการพิมพ์วิทยาลัยครูสวนสุนันทา, 2511.

สุชาติ โสภประยูร. สุขวิทยา. พระนคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2512.

อุ๋งบ เย็นถดี. "การพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมในเขตเทศบาลนครกรุงเทพ."
 วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2502.

ภาษาอังกฤษ

Bueher, Charles A. Foundations of Physical Education. 1960.

Cowell, Charles C., and France, Wellman L. Philosophy and Principles of Physical Education. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1963.

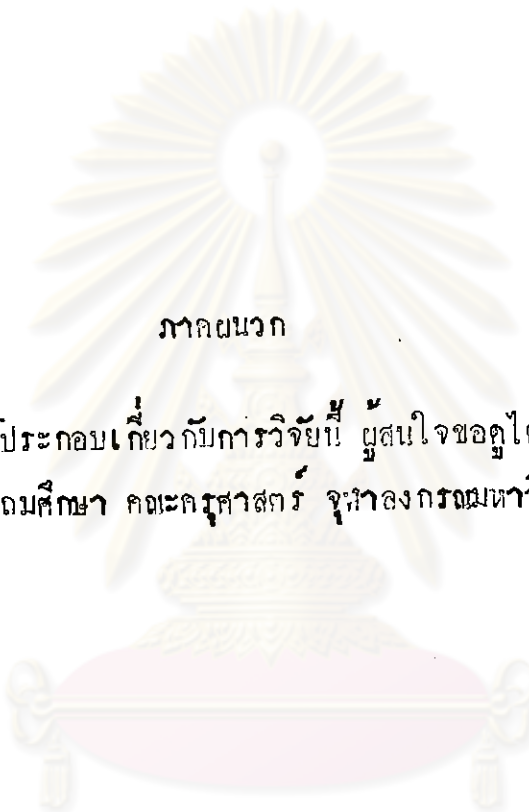
Ebel, Robert L. Essential of Education Measurement. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1972.

Hammond, E.G. "Some Preliminary Findings on Physical Complaints Form a Prespective Study of 1,064, 004 Men and Women," American Journal of Public Health, LIV(1964), 11-29.

Selye, Hans. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill Book Company, 1953.

Silvester, P.J. "Attitude to Physical Education in the Primary School," Physical Education. 61 No. 183. (July, 1969), 32-36.

Winer. B.J. Statistical Principles in Experimental Design. London: McGraw-Hill Book Co., Inc.



ภาคผนวก

เอกสารประกอบเกี่ยวกับการวิจัยนี้ ผู้สนใจขอคู่มือ
แผนกวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หลักสูตรพิเศษวิชาพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น
โครงการทดลองฝึกอบรมครูช่วยสอนเด็กชาวเขา

ความมุ่งหมายทั่วไป

1. เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กในการเคลื่อนไหว
2. เพื่อให้พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
3. เพื่อให้มีทักษะและทัศนคติที่ดีในกิจกรรมพลศึกษา
4. เพื่อให้เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - 2

ความมุ่งหมายเฉพาะ

1. เพื่อให้เด็กเกิดความชำนาญ คล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว
2. เพื่อพัฒนาทุกส่วนของร่างกายอย่างเต็มที่
3. เพื่อให้เด็กรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย
4. เพื่อให้เป็นผู้มีเข้าใจ เป็นนักกีฬาและมีความเป็นระเบียบ

เนื้อหา

1. การเล่นแบบง่าย
 - 1.1 การวิ่งไล่ วิ่งหนี วิ่งไล่จับ
 - 1.2 การวิ่งแข่งง่าย ๆ
 - 1.3 การเล่นเลียนแบบสัตว์
 - 1.4 การเล่นง่าย ๆ ในห้องเรียน
2. การเล่นที่ใช้จังหวะ
 - 2.1 การฝึกจังหวะเบื้องต้น
 - 2.2 การเลียนแบบสัตว์
 - 2.3 การเล่นตามบทเพลง

3. การเล่นเกมบนชั้นมูลฐาน
 - 3.1 การเล่นเกมบนเป็นรายบุคคล
 - 3.2 การเล่นเกมบนง่าย ๆ ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
4. การเล่นเกมประเภทต่าง ๆ
 - 4.1 การเล่นเกมเร็วระยะสั้น
 - 4.2 การเล่นเกมง่าย ๆ

ชั้นประถมปีที่ 3 - 4

ความมุ่งหมายเฉพาะ

1. เพื่อให้เด็กเกิดความชำนาญ คล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหว
2. เพื่อสร้างนิสัยให้เด็กรักการออกกำลังกาย
3. เพื่อให้เด็กสนุกสนานเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย
4. เพื่อให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกฎกติกาของการเล่นเกมที่กำหนด
5. เพื่อพัฒนาคุณลักษณะ ของความเป็นผู้นำและผู้ตาม
6. เพื่อให้เด็กรักหมู่คณะ และมีความสามัคคีกัน

เนื้อหา

1. การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
 - 1.1 การวิ่งไล่ วิ่งหนี และวิ่งไล่จับ
 - 1.2 การแข่งวิ่งผลัด
 - 1.3 การเล่นเป็นหมู่
 - 1.4 การต่อสู้อย่างง่าย ๆ
2. การเล่นเกมกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - 2.1 รำวงมาตรฐาน
 - 2.2 การบริหาร

- 2.3 การแสดงประกอบเสียงเพลง
3. การเดินยี่หุบและกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ
4. การเปลี่ยนแปลงแบบสัตว์และวัตถุต่าง ๆ
5. การวิ่งแข่งประเภทต่าง ๆ
 - 5.1 การวิ่งเร็วระยะสั้น
 - 5.2 การวิ่งผลัด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างเนื้อหาหลักสูตรพิเศษวิชาพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น
 สำหรับโครงการทดลองฝึกอบรมครูช่วยสอนเด็กชาวเขา ปีการศึกษา 2517
 แผนศึกษาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การจัดระเบียบแถว

- จุดมุ่งหมายในการจัดระเบียบแถวนักเรียนในการเรียนวิชาพลศึกษา มีดังนี้
1. เพื่อฝึกทักษะความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความพร้อมเพรียงให้แก่นักเรียน
 2. เพื่อสะดวกในการที่ครูอธิบายวิธีปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนฟังได้ยินโดย

ทั่วกัน

3. เป็นการง่ายในการที่จะอบรมและทำความตกลงกับนักเรียนทั้ง ก่อนและเลิกเรียน
- ในการฝึกจัดระเบียบแถวแบบต่าง ๆ นั้น สิ่งแรกที่นักเรียนจะต้องทราบและทำความเข้าใจ คือ "คำพูด" และ "คำสั่ง" ของครู

คำพูด หมายถึงคำพูดต่าง ๆ ที่ครูพูดหรืออธิบายให้เด็กทราบก่อนที่จะปฏิบัติ เช่น
 ทั้งหมดแถว.....

คำสั่ง หมายถึงคำพูดที่สั่งให้เด็กเริ่มทำ เช่น ตรง
 เพราะฉะนั้นทั้งคำพูดและคำสั่งที่ครูควรระพุดทั้ง ระยะเวลาดังนี้

1. ทั้งหมดแถว.....ตรง
2. ทั้งหมดแถว.....พัก
3. เลิก.....แถว
4. หน้ากระดานแถวเรียงหนึ่ง.....ทำ
5. หน้ากระดานแถวเรียงสอง.....ทำ
6. แถวคอนเรียงสอง.....ทำ
7. แถวหน้ากระดานเป็กระยะ.....ทำ
8. แถวหน้ากระดานป็กระยะทำ

ตัวอย่างการจัดระเบียบแถวแบบต่าง ๆ

1. แถวหน้ากระดานเรียงหนึ่งหรือสอง

หัวแถว
6 ก้าว { x x x x x x
* ครู

- หัวแถวจะต้องยืนหันหน้าเข้าหาครูห่างประมาณ 6 ก้าว
- ครูจะให้ให้นักเรียนยืนหันหลังให้กับแสงอาทิตย์ในขณะที่ครูอธิบายเนื้อหาต่าง ๆ หรืออบรมเด็ก
- หัวแถวจะต้องยืนอยู่ทางขวามือของท้ายแถว

2. แถวตอนเรียงสองหรือสามหรือสี่

x x
x x
x x
x x
* } 6 ก้าว
ครู

การบริหารร่างกาย

การบริหารร่างกายนั้นเราใช้ในการอบอุ่นร่างกาย ก่อนที่จะมีการสอนกิจกรรมพลศึกษา ทุกชั่วโมงจะต้องมีการบริหารตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

1. การบริหารส่วนขา

- 1.1 ช่วยเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของข้อเท้า เข่า และข้อต่อที่ตะโพก
- 1.2 สร้างความแข็งแรงของขา เช่น
 - วิ่งอยู่กับที่

- กระจุกตบ

- เขียงขย

2. การบริหารสวนแขนและไหล

2.1 ช่วยไหแขนและไหลมีความคลองตัว

2.2 ช่วยไหกลามเนือหน้าอกไค้คและคลายตัวไค้สะดวก

2.3 ช่วยสร้งความแข็งแรงของกลามเนือแขนและกลามเนือรอบหัวไหล

- หมุนรอบหัวไหล

- ยึดพัน

- จับคูใ้มือค้กัน

3. การบริหารลำตัว

3.1 ช่วยปรับปรุงความออตัวของลำตัว

3.2 สร้งความแข็งแรงของกลามเนือหน้าทอง

3.3 ไ้กลามเนือสวนหลังยึดและคลายออก

3.4 สร้งความแข็งแรงของกลามเนือซึ่งเก็วกับการรักษาทรงของลำตัว

- กมแตะสลับ

- กมเงย

- กมหมุนรอบลำตัว

- จุกน้

4. การบริหารศีรษะหรือคอ

4.1 ช่วยพัฒนาเก็วกับการเคลื่อนไหวของศีรษะและคอ

4.2 ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกลามเนือคอ

- หมุนลำคอ

- กมเงยและแลซ้าย-ขวา

เซน

เซน

เซน

กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง

กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ทดสอบความสามารถของ ผู้ปฏิบัติ ทางด้านความแข็งแรง ความอดทน ความมองไว การทรงตัว ความอ่อนตัว และ อ่อนไหวในการบังคับตัว ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เพิ่มพูนความสามารถและสมรรถภาพของตนเอง

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อสนองความต้องการทางร่างกาย
 2. เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายโดยทั่วไปและความสามารถในการ
- ต่าง ๆ
3. ส่งเสริมการสร้างและการแก้ไขทรวดทรงของเด็กให้ดีขึ้น

ประเภทของกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง

1. การเล่นยืดหยุ่นอย่างง่าย ๆ
2. การเล่นผาดโผน
3. การเล่นประเภทต่อสู้
4. การเล่นเลียนแบบสัตว์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพที่ควรนำไปสอนเด็กอย่างง่าย ๆ คือ

- เดินปู นั่งบนพื้น มือทั้งสองวางข้างหลัง ยกตัวขึ้นเดินไปทางศีรษะหรือทาง
ด้านข้างตามถนัด
- เดินเบ็ด นั่งเข่างอ ศอกงอ นิ้วหัวแม่มือซัดไต่รักแร้ หรือมือจับตะโพก เดิน
โดยไม่ตองยกตะโพกขึ้น
- เดินข้าง ก้มตัวไปข้างหน้าให้มือทั้งสองจรดพื้น ขาและแขนเหยียดคล้ายข้างเดิน
กระโดดกบ จากท่านั่ง เข่างอ มือวางข้าง ๆ กระโดดไปข้างหน้า โดยเหยียด
มือทั้งสองไปข้างหน้าตามควยเท้าทั้งสอง แล้วลงสู่พื้น
- เดินหนอน มือทั้งสองยันพื้น เท้าเหยียดไปข้างหลัง ซัดเท้าทั้งสองเข้ามาหามือ
โดยให้ขาเหยียดตึง เคลื่อนเท้าใกล้มือเข้าไปอีกแล้วห่างออกสู่เท้า
เหยียดตามเดิม
- กระโดดคลึง เดินสี่เท้าอย่างลิ่ง แล้วกระโดดไปข้างหน้าลงสู่พื้นในท่าหนึ่ง เข่างอ
มือนยันพื้นข้างหน้า แขนเหยียด
- เดินอย่างสุนัขขาเสีย เดินบนพื้น มือทั้งสองวางข้างหน้า แตะเท้าหลังข้างหนึ่งไว้ควยเท้า
ซ้ายหรือขวาสลับกัน ยกตัวขึ้นเดินไปทางศีรษะ
- กระโดดกระต่าย จากท่านั่ง เข่างอมือยันพื้นข้างหน้า กระโดดยกมือทั้งสองไปข้างหน้า
เมื่อตัวพ้นพื้นแล้ว ลงสู่พื้นควยเท้าและมือทั้งสอง
- คลานสี่เท้าทะเล จากท่ามือทั้งสองยันพื้น ขาเหยียดเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยมือทั้งสอง
และลากขาทั้งสองที่เหยียดตาม
- ชนไก จับเป็นคู่ ยืนควยเท้าข้างเดียวหันด้านข้างเข้าหากันมือยกคอก
พยายามกระแทกควยไหล่ไหล่ใดฝ่ายหนึ่งเสียหลัก โดยให้เท้าที่
ยกของคุดอกสู่พื้น
- ไลนา จับเป็นคู่ คนหนึ่งมือทั้งสองยันพื้นแขนและขาทั้งสองเหยียดตึง ให้
อีกคนหนึ่งยืนที่ปลายเท้า จับยกขอเท้าทั้งสองของคนแรกขึ้นพื้น
พอประมาณ น้ำหนักอยู่ที่มือทั้งสอง คนแรกเดินควยมือและคนที่สอง
เดินตาม

ฝ่าแปดเคียน

จับเป็นคู่ ยืนหันหลังชิดกันและแขนทั้งสองเกี่ยวกัน ผลัดกันเดินไป
ข้างหน้าและอีกคนหนึ่งเดินตาม

โล่แก้ว

จับคู่หนึ่งหันหน้าเข้าหากัน เขางอ ไขเท้าทั้งสองยื่นเท้าของฝ่าย
ตรงกันข้าม มือทั้งสองจับกัน ตางฝ่ายตางผลัดกันดึงและยกกันให้
ขึ้นจากพื้นและลงสลัดกันไป

นาฬิกาหมุน

ให้ยืนจับมือของตัวเอง อีกมือหนึ่งสอดลอดเข้าไปในระหว่างแขน
ที่จับมือ ก้มตัวลงไป นิ้วชี้ลงที่ปลายเท้าของตัวเอง และหมุนรอบ
ตัวเอง พอครบ 10 รอบให้ลุกขึ้นวิ่งไปยังจุดที่กำหนดให้

ปล้ำควยมือ

จับเป็นคู่ หันหน้าเข้าหากัน มือขวาจับกัน เท้าขวาวางขนานกัน
ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหลังเพื่อเป็นหลักในการทรงตัว พอได้รับ
สัญญาณให้พยายามดึงหรือค้ำให้เท้าขวาของฝ่ายตรงข้ามเสียหลัก
เคลื่อนออกจากที่เดิม

กระโดดคบควยสนเท้า

จากท่ายืนเท้าแยก กระโดดขึ้นไป พยายามคบควยสนเท้าทั้งสอง
ก่อนที่จะตกลงสู่พื้น ถ้าหากเป็นเด็กโตหน่อยก็ให้คบควยสนเท้า
2 ครั้ง ก่อนจะตกลงสู่พื้น

นกกระยางยืน

ให้ยืนมือกอดอก ยืนด้วยเท้าข้างเดียว ใหวางฝ่าเท้าอีกข้างหนึ่ง
ลงบนพื้นขาข้างใน พร้อมทั้งหลับตา นับให้ได้ประมาณ 10 วินาที
โดยไม่ให้เสียการทรงตัว

ฝ่าแปดกระโดด

จับเป็นคู่ ให้ยืนหันหลังเข้าหากัน ตางฝ่ายตางจับข้อเท้าซ้ายที่ยก
ขึ้นมาข้างหลัง ของกันและกัน ให้ทั้งคู่กระโดดควยเท้าขวาไปยังที่
ที่กำหนดให้

ตะขาบเคียน

ให้เข้าเป็นแถวตอน ประมาณแถวละ 10 คน โดยให้คนหลังเอา
ศีรษะวางบนเอวคนหลังคอกันไปเรื่อย ๆ ให้ปล่อยแขนทั้งสองข้าง
ในขณะเคียน พยายามอย่าให้ศีรษะที่วางไว้นั้นหลุดออกจากเอวของ
คนข้างหน้า

กิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง การเอนที่เข้าจังหวะประกอบการเคลื่อนไหว เช่น การเคลื่อนไหวเข้าจังหวะหรือเคลื่อนไหวตามบทเพลง จังหวะที่ใช้ในการประกอบก็มีเสียงดนตรี เสียงตบมือ เสียงเพลง การเคาะไม้ กลอง เป็นต้น

ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ คือช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนานไปพร้อมกับ การออกกำลังกาย

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เด็กได้รับความสนุกสนานรื่นเริงในการเรียนพลศึกษา
2. เพื่อให้เด็กได้มีการแสดงออกและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. เพื่อพัฒนาอวัยวะทุกส่วนให้ประสานงานกันอย่างดีในการเคลื่อนไหว
4. เพื่อสนองความต้องการการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็ก

ชนิดของกิจกรรมเข้าจังหวะ

1. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด โดยให้เคลื่อนไหวเข้ากับจังหวะ
2. การเล่นประกอบเพลง ขณะที่ร้องเพลงไปให้เล่นเกมประกอบ เช่น มอญซ่อนผ้า เป็นต้น
3. การเคลื่อนไหวตามบทเพลง ขณะที่ร้องเพลงไปนั้นก็เคลื่อนไหวหรือทำท่าทางประกอบไปด้วย เช่น ขาวโผศาสดี เป็นต้น
4. การเล่นเลียนแบบสัตว์ คือการเล่นที่สมมติให้เด็กเป็นสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง และให้เด็กทำเลียนแบบสัตว์ที่ครูบอก เช่น เป็ดเดิน กบกระโดด เป็นต้น

ตัวอย่างการเคลื่อนไหวตามบทเพลง

เพลงออกกำลัง

เนอร่อง

ออกกำลัง ค่ายการร้องรำทำเพลง
ให้ครื้นเครง เสียงเพลงบรรเลงจับใจ
รำรอกกันไป ไม่มีหม่อมมอญดูดี
และเราเพลินใจค้ายกับรำทำเพลง

ท่าเริ่มต้น ให้ทำเป็นวงกลมหนึ่งวง หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา
ท่าประกอบการร้องเพลง

1. "ออกกำลัง ค่ายการร้องรำทำเพลง"
ยกเท้าซ้ายและเท้าขวาหน้าค้ายปลายเท้า 2 ครั้ง และกลับมาเข้าที่
อยู่กับที่ 3 ครั้ง โดยเริ่มค้ายเท้าซ้ายก่อน
2. "ให้ครื้นเครงเสียงเพลงบรรเลงจับใจ"
โยกเท้าขวาและเท้าซ้ายหน้าค้ายปลายเท้า 2 ครั้ง และกลับมาเข้าที่
อยู่กับที่ 3 ครั้ง โดยเริ่มค้ายเท้าขวาก่อน
3. "รำรอกกันไป ไม่มีหม่อมมอญดูดี"
เดินไปข้างหน้าช้า ๆ 4 ก้าว ตามจังหวะเพลง โดยเริ่มค้ายเท้าซ้ายก่อน
4. "และเราเพลินใจค้ายการร้องรำทำเพลง"
ยกเท้าซ้ายและไปข้างหน้า 1 ครั้ง และข้างหลัง 1 ครั้ง และกลับมาเข้าที่
เท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
5. เริ่มต้นใหม่ โดยเปลี่ยนก้าวเท้าขวาออกก่อนและปฏิบัติเหมือนเดิม เพียงแต่
เปลี่ยนเท้าเริ่มเป็นเท้าขวาก่อนเท่านั้น

หมายเหตุ ถ้าหากเป็นเด็กเล็กควรเริ่มค้ายเท้าซ้ายก่อนเสมอ เพราะถ้าหากจะ
เริ่มค้ายเท้าขวาก่อนในรอบต่อไปจะทำให้เด็กเกิดความสับสน

เพลงขวนยาเหล

เนื้อเพลง

ขวนยาเหล ขวนยาเหล หัวใจว่าเหวไม่รู้อะไรไปหาใคร
จะขอเปลญวนที่ค้ายหยอนหยอน จะเอาน้องนอนไกวเข้าไกวเย็น

ท่าเริ่มต้น ให้เข้าเป็นแถวตอน จับสะเอวกันต่อไปเรื่อย ๆ แถวละกี่คนก็ได้

ท่าประกอบารร้องเพลง

1. "ขวนยาเหล ขวนยาเหล"

กระโดดเอวส้นเท้าไปแตะพื้นข้างหน้า เคียงเป็นมุม 40 องศา
ทำสองครั้ง และเปลี่ยนเป็นเท้าขวาทำเหมือนเท้าซ้ายสองครั้ง

2. "หัวใจว่าเหว ไม่รู้อะไรไปหาใคร"

- กระโดดเท้าซีกไปข้างหน้า 1 ครั้ง
- กระโดดเท้าซีกถอยหลัง 1 ครั้ง
- กระโดดไปข้างหน้าอีก 3 ครั้ง

3. "จะขอเปลญวนที่ค้ายหยอนหยอน"

ให้ปฏิบัติเหมือนข้อที่ 1

4. "จะเอาน้องนอนไกวเข้าไกวเย็น"

ให้ปฏิบัติเหมือนข้อที่ 2

5. ให้เริ่มต้นเพลงใหม่ เหมือนเดิม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เพลงข้าวโพคสาดี

เนื้อเพลง

พรวนคินกันเสี่ยไทมค
 แลวปลูกข้าวโพคสาดี (ซ้ำ)
 โอแมควงคารา เจ้าไมเมตคาตัวพี
 ข้าวโพคสาดี ข้าวโพคสาดี
 ปานณะจีจะโรยภา (ซ้ำ)

ท่าเริ่มต้น ให้ยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ยืนห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน

ท่าประกอบการร้องเพลง

1. "พรวนคินกันเสี่ยไทมค"
 ยืนเท้าชิด มือทั้งสองอยู่ตะโพกคางขวา ก้าวเดินไปทางซ้ายขวา (slide) 3 ก้าว พร้อมกับทำมือในท่าพรวนคินตามจังหวะก้าว 3 ครั้ง
2. "แลวปลูกข้าวโพคสาดี"
 ให้ทำท่าปลูกเมล็ดข้าวโพคลงหลุม โดยเดินตามจังหวะกลับมา 4 ก้าว ในจังหวะร้องซ้ำให้ทำลักษณะเดียวกัน แต่เปลี่ยนไปทำคานซ้ายแทน
3. "โอ... แมควงคารา"
 ให้จับคว้ามือทั้งสองอยู่ข้างหน้า ก้าวไปข้างหน้า 4 ก้าว พร้อมกับยกมือออกสอด ในลักษณะหงายฝ่ามือขึ้น
4. "ข้างไมเมตคาพี"
 ให้เดินถอยหลังกลับมาที่เดิม 4 ก้าว พร้อมทั้งเอามือทั้งสองมาไขว้กันที่หน้าอก โดยให้มือขวาทับมือซ้าย
5. "ข้าวโพคสาดี"
 ให้รำในท่าสอดสร้อยมาลา คือมือซ้ายจับอยู่ระหว่างหน้าท้อง และมือขวายกเหยียดไปคานข้างไหล่สูง กวาศีรษะเล็กน้อยในท่ารำ
 ในจังหวะร้องซ้ำให้ทำเหมือนกันแต่เปลี่ยนเป็นมือขวาจับ และมือซ้ายอยู่ในลักษณะรำ

6. "ปานฉะนี้ จะโรยรา"

ให้ก้าวไปข้างหน้า 4 ก้าว ทำในลักษณะข้อ 3 ในจังหวะซ้ำกันให้เดิน ถอยหลัง 4 ก้าว และให้หงายข้อมือแล้วหักข้อมือลง และทำกลับในลักษณะเดิม

7. เมื่อเริ่มร้องใหม่ให้ทำในตามลำดับใหม่อีกต่อไป

เกมเบ็ดเตล็ด

เกมเบ็ดเตล็ดก็คือการเล่นเกมที่สนุกสนาน ซึ่งหมายถึงการเล่นอย่างง่าย ๆ ไม่ได้ใช้ทักษะมากนัก มีกติกาและข้อบังคับไม่มากและไม่ยุ่งยากซับซ้อนจนเกินไปนัก เพื่อให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนานและได้ออกกำลังกายเป็นใหญ่ เป็นการสร้างรากฐานทางร่างกายให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์พร้อมที่จะเล่นกีฬาที่สูงขึ้นไปตามระดับอายุ นอกจากนี้ยังเป็นการจัดประสบการณ์ในการเล่นเป็นหมู่คณะอีกด้วย

ความมุ่งหมายของการสอนเกมเบ็ดเตล็ด

1. เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติในการเคลื่อนไหว
2. เพื่อให้เด็กสนุกสนานและได้ออกกำลังกาย
3. เพื่อวางรากฐานทักษะในการเคลื่อนไหว
4. เพื่อส่งเสริมความเจริญเติบโต
5. เพื่อพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนสติปัญญาของเด็ก

ชนิดของเกมเบ็ดเตล็ด

1. การเดินเป็นนิยาย
2. การเล่นเกมเลียนแบบสัตว์
3. การเล่นเกมหนีไล่และจับ
4. การแข่งขันเป็นหมู่
5. การแข่งขันเป็นรายบุคคล

คำแนะนำในการเล่นเกม

1. เลือกกิจกรรมให้พอเหมาะกับเวลา ห้องเรียน อากาศ จำนวนนักเรียน ตลอดจนความสามารถในการเล่นของเด็ก
2. เตรียมการสอน คิดหาเกมที่จะนำมาสอนและอุปกรณ์การสอนให้พร้อม
3. อธิบายให้ชัดเจน สั้น ๆ และพยายามสาธิตให้เด็กดูก่อนเสมอ
4. กิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาสอนควรให้ใช้เวลาเล่นพอเหมาะพอควร
5. พยายามเลือกกิจกรรมที่นำมาสอนให้เข้ากับสถานที่ วัสดุและเพศของเด็ก

ตัวอย่าง การเล่นเกมอย่างง่าย ๆ

1. เกมสวัสดี

สถานที่ สนาม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน เล่นได้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง

วิธีเล่น ให้เด็กทั้งหมดทำเป็นวงกลม ๑ วง โดยให้มีเด็กคนหนึ่งวิ่งอยู่รอบนอกวงกลม แล้วเอามือไปแตะหลังเด็กคนใดคนหนึ่งก็ได้ เด็กที่ถูกแตะให้วิ่งไปทางตรงกันข้ามของผู้แตะ เมื่อวิ่งไปพบกับทั้งสองหยุดจับมือกันและพูดว่า "สวัสดีครับหรือค่ะ" และเด็กทั้งสองก็พยายามวิ่งหาที่ว่าง ใครหาที่ว่างก่อนก็ชนะต่อไป คนที่หาที่ว่างไม่ได้ให้วิ่งแตะคนอื่นต่อไป

2. เกมจับคู่ของท่าน

สถานที่ สนาม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน แต่จะต้องจับคู่ให้ได้พอดี สำหรับเด็กโตควรแยกชายและหญิงให้ เล่นแยกกันต่างหาก

วิธีเล่น ให้ทำเป็นวงกลม 2 วง ซ้อนกัน ในแต่ละคู่จะยืนซ้อนกันเป็นวงกลม 2 วง ค้างกล่าว เมื่อทั้งหมดจำคู่ของตัวเองได้แล้ว ให้ทั้งสองวงเดินสวนกันพร้อมกับร้องเพลงไปด้วย พอครบบอกว่า "จับคู่ของท่าน" ทุกคนจะต้องวิ่งไปจับคู่ของตัวเองทันที พร้อมกับนั่งลงด้วย ใครจับคู่ได้ช้ากว่าเพื่อนต้องให้แสดงอะไรก็ได้ตามความเหมาะสม

โครงการฝึกอบรมผู้ช่วยครูสอนเด็กชาวเขา

พ.ศ. 2517

แบบทดสอบวิชาพละนามัย คะแนน 50 คะแนน เวลา 50 นาที

คำเตือน

1. อย่าเปิดข้อทดสอบก่อนได้รับอนุญาต
2. อ่านคำอธิบายและตัวอย่างให้เข้าใจ
3. ไม่ขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในแบบทดสอบนี้ แต่ให้ตอบลงในกระดาษคำตอบ
4. เขียนชื่อ นามสกุล เลขที่สอบ วิชา ลงในกระดาษคำตอบให้เรียบร้อย ก่อนที่จะทำข้อสอบ

คำอธิบาย

ข้อทดสอบทั้งหมดมี 50 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบ 4 คำตอบ โดยมีอักษร ก. ข. ค. ง. วางอยู่หน้าคำตอบนั้น ๆ ให้นักเรียนพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องและดีที่สุด เพียงคำตอบเดียว แล้วกาเครื่องหมาย / ทับตัวอักษรที่วางอยู่หน้าคำตอบนั้น เช่น ถ้าเลือก ข. ก็กาทับ ข. แต่ถ้าเลือก ก. แล้วเกิดเปลี่ยนใจเลือก ง. ก็ให้ขีดทับ ข. ในแนวอนเสียดก่อน แล้วจึงไปกา ง. ดังนี้ ก. ข. ค. ง.

ตัวอย่าง

<u>ตัวข้อสอบ</u>	<u>กระดาษคำตอบ</u>
ข้อ ๐. ข้อใดเป็นอาหาร	ข้อ ๐ ก. ข. ค. ง.
ก. ยา	
ข. ข้าว	
ค. นุหร	
ง. สุรา	

จากตัวอย่างนี้คำตอบที่ดีที่สุด คือ ข้อ ข. จึงกา / ทับ ข.

(เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วตรวจทานให้เรียบร้อย ส่งแบบทดสอบพร้อมกระดาษคำตอบ)

1. เรามีวิธีรักษาบ้านให้สะอาดได้อย่างไร

- ก. บัดกวาด เช็ดถู ทุกวัน
- ข. ทำความสะอาดสัปดาห์ละครั้ง
- ค. ทำความสะอาดเดือนละครั้ง
- ง. เมื่อเห็นว่าสกปรกจึงกวาด เช็ดถู

2. ในข้อต่อไปนี้ ข้อใดไม่ใช่สุขบัญญัติ

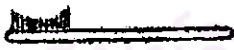



- ก. กินไข่ ผักสด ผลไม้ทุกวัน
- ข. อาบน้ำอย่างน้อยวันละครั้ง
- ค. ดื่มน้ำชา กาแฟ ตอนเช้าทุกวัน
- ง. นอนในที่อากาศถ่ายเทโล่งสะดวก



3. เมื่อเกิดการเจ็บป่วย จะไปหาใครดีที่สุด

- ก. ครู
- ข. หมอผี
- ค. พระสงฆ์
- ง. แพทย์ประจำตำบล

4. ถ้าท่านจะซื้อแปรงสีฟันอันใหม่ ท่านควรจะเลือกแปรงชนิดใด

- ก. 
- ข. 
- ค. 
- ง. 

5. มีคำกล่าวไว้ว่า "สะอาดกายเจริญวัย สะอาดใจเจริญสุข" ตรงกับความหมายข้อใด

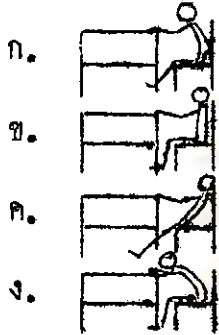
- ก. ร่างกายสะอาด จิตใจก็สบาย
- ข. ร่างกายสะอาด มีคนเกรงกลัว
- ค. ร่างกายสะอาด มีทรัพย์สมบัติมาก
- ง. ร่างกายสะอาด เรียนหนังสือได้เก่ง

6. ท่านคิดว่าความสะอาดจำเป็นแก่มนุษย์อย่างไร
- ทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น
 - ทำให้มนุษย์มีร่างกายแข็งแรงขึ้น
 - ทำให้มนุษย์ปลอดภัยจากโรคร้ายมากขึ้น
 - ทำให้ที่อยู่อาศัยของมนุษย์สวยงามขึ้น
7. ครูที่ดีจะทำหน้าที่คล้ายแพทย์ในลักษณะใด
- ตรวจโรค
 - ป้องกันโรค
 - รักษาคนป่วยเป็นโรค
 - แนะนำวิธีป้องกันโรค
8. การนอนจุดตะเกียงตลอดคืนไม่ดี เพราะอะไร
- เป็นการสิ้นเปลืองน้ำมัน
 - นอนไม่หลับ เพราะมีแสงสว่าง
 - ทำให้เกิดไฟไหม้บ้านได้
 - เกิดก๊าซออกซิเจนมากกว่าปกติ
9. วิธีอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดที่สุดควรปฏิบัติอย่างไร
- ลงแช่อยู่ในน้ำเฉย ๆ
 - เอายาขูดน้ำ เช็ดตัวให้แห้ง
 - ราคน้ำให้ทั่วตัวแล้วเช็ดตัวให้แห้ง
 - ล้างสบู่ที่ตัวให้หมดแล้วเช็ดตัวให้แห้ง
10. แม่ของนายคณู ปวดฟันอยู่เสมอ นายคณูจะช่วยเหลือแม่ของเขาได้อย่างไร
- พาไปหาหมอยี่
 - ซื้อยาแก้ปวดให้
 - พาไปหาทันตแพทย์
 - พาไปหาแพทย์ประจำตำบล

11. การกำจัดขยะมูลฝอยที่ถูกวิธีควรจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ไซทำปุ๋ย
- ข. ฝังหรือเผา
- ค. ทิ้งให้ไกลบ้าน
- ง. ทิ้งในแม่น้ำลำคลอง

12. การนั่งอ่านหรือเขียนหนังสือที่เหมาะสมที่สุดควรนั่งในลักษณะใด



13. บ้านของเด็กชายยะเป่าทำไมถึงสกปรกเพราะเหตุใด

- ก. พ่อแม่ของเขายากจน
- ข. การสร้างบ้านไม่มีฝีมือ
- ค. คนในบ้านขาดสุขนิสัย
- ง. อุปกรณ์สร้างบ้านขาดแคลน

14. ยุงก้นปล่องเป็นพาหะทำให้เกิดโรคติดต่ออะไร

- ก. ไซทรพิษ
- ข. ไซจับสั้น
- ค. กาวโรค
- ง. อหิวาตกโรค

15. หนูเป็นพาหะนำเชื้อโรคอะไรมาสู่คน

- ก. ไซทรพิษ
- ข. ไซจับสั้น
- ค. กาวโรค
- ง. อหิวาตกโรค

16. นักเรียนจะช่วยรักษาสุขภาพลักษณะของโรงเรียนได้ในด้านใด
- ความประพฤติ
 - ความสะอาด
 - น้ำดื่ม น้ำใช้
 - ปราศจากสิ่งรบกวน
17. การแก้ไขคนเป็นลมหมดสติควรปฏิบัติอย่างไรในขั้นแรก
- อย่าให้คนมุง
 - โหมอนศีรษะต่ำ
 - พาไปหาแพทย์
 - คลุมผ้าให้ร่างกายอบอุ่น
18. ถ้าถูกน้ำร้อนลวกมือควรจะทำอย่างไร
- โซยยาแดงราด
 - โซน้ำปลาราด
 - โซยาสีฟันทา
 - โซซีซิงทา
19. ท่านมีวิธีป้องกันโรคคอพอกได้อย่างไร
- รับประทานผลไม้
 - รับประทานอาหารทะเล
 - รับประทานไข่ เนื้อสัตว์
 - รับประทานอาหารหมักดองต่าง ๆ
20. อาหารที่เหมาะสมกับคนป่วยและคนชราคืออาหารที่มีคุณลักษณะอย่างไร
- มีรสจืด
 - อ่อน ย่อยง่าย
 - มีแร่ธาตุมาก
 - ไม่แสดงต่อร่างกาย

21. เพราะเหตุใด จึงต้องให้แสงแดดส่องเข้าในห้องโดยทั่วถึง
- เพื่อให้ความชื้นโรคร
 - เพื่อให้อากาศ
 - เพื่อให้อากาศมีแสงสว่างพอ
 - เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้ดี
22. สัตว์และโรค คู่ใดเกี่ยวข้องกันมากที่สุด
- หมู - บิด
 - แมลงวัน - อหิวาตกโรค
 - แมลงหวี่ - ไช้ทรพิษ
 - ยุงก้นปล่อง - ไช้เลือดออก
23. เพราะเหตุใด เด็กจึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ถูกส่วนและเพียงพอทุกวัน
- เพราะร่างกายเด็กอ่อนแอ
 - เพราะเด็กมีความต้านทานโรคน้อย
 - เพราะร่างกายเด็กกำลังเจริญเติบโต
 - เพราะเด็กออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา
24. นายลกแธ เหงือกเป็นหนอง เขาควรจะไปให้ใครรักษา
- หมอ
 - หมอฟัน
 - พระสงฆ์
 - นายแพทย์
25. ถ้าหากเกิดโรคติดต่ออันตรายในย่านของท่าน ท่านควรจะทำอย่างไร
- ประชุมพยาบาลคนป่วยทันที
 - นำคนไขส่งโรงพยาบาลทันที
 - ไปแจ้งความต่อเจ้าหน้าที่ภายใน 24 ชั่วโมง
 - ไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้นเพราะไม่ใช่เจ้าหน้าที่

26. บ้านที่ถูกสุขลักษณะ มีลักษณะอย่างไร
- มีรั้วมิดชิด
 - มีความสะอาด
 - มีแสงแดดส่องถึง
 - มีต้นไม้ใหญ่รอบบ้าน
27. นางพยาบาลมีหน้าที่โดยตรงอย่างไร
- ตรวจโรค
 - ช่วยเหลือแพทย์
 - ส่งเสริมความจิตใจผู้ป่วย
 - ให้ความรู้ความสนใจศึกษา
28. คอกเลี้ยงสัตว์ควรจัดไว้ที่ไหน
- บนบ้าน
 - หน้าบ้าน
 - นอกบ้าน
 - ใต้ถุนบ้าน
29. ธาร่างกายขาดการพักผ่อน จะเกิดโทษอย่างไร
- เจ็บโตซา
 - หวดทรงสวยงาม
 - หัวใจเต้นแรงขึ้น
 - รับประทานอาหารได้มากขึ้น
30. ขอใด เป็นพระราชกรณียกิจของเจ้าพ่อหลวงที่มีต่อชาวเขา
- ทรงส่งเสริมให้มีอาชีพปลูกฝิ่นพันธุ์ดี
 - พระราชทานพันธุ์สัตว์ และพันธุ์พืช
 - ทรงส่งเสริมให้ชาวเขามีอาชีพทำไร่เลื่อนลอย
 - ทรงส่งเสริมการเลี้ยงไหม และการทอผ้าไหม

31. พลศึกษาคืออะไร
- การเล่นกีฬา
 - การออกกำลังกาย
 - การแสดงกิจกรรมเซาจังหะ
 - การพัฒนาทุกส่วนของร่างกาย
32. การเรียนวิชาพลศึกษาในชั้นประถมเรามุ่งเพื่อพัฒนาอะไร
- พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง
 - พัฒนาประสาทและกล้ามเนื้อ
 - พัฒนาสติปัญญาและความเข้าใจ
 - พัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย
33. การเล่นฟุตบอลเป็นกิจกรรมประเภทไหน
- กีฬา
 - กรีฑา
 - เล่นเป็นทีม
 - ใช้ความอดทน
34. การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดคืออะไร
- การร้องเพลง
 - การเล่นพื้นเมือง
 - การเล่นฟุตบอล
 - การเดินพาเหรด
35. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพคืออะไร
- วัดความรู้ในเรื่องกีฬา
 - วัดทักษะของกล้ามเนื้อ
 - วัดทักษะในการเล่นกีฬา
 - วัดความสามารถของตนเอง

36. ก่อนการฝึกหัดพลศึกษา ควรจะปฏิบัติอย่างไร
- สาธิตการสอน
 - อบอุ่นร่างกาย
 - เชาแถวให้เรียบร้อย
 - ฝึกหัดทักษะเบื้องต้น
37. หลังจากฝึกหัดพลศึกษาแล้วควรจะทำอย่างไร
- อาบน้ำทันที
 - นั่งคุยกันก่อน
 - รับประทานอาหารก่อน
 - ให้เหงื่อแห้งก่อนค่อยอาบน้ำ
38. กีฬาหมายถึงการเล่นอะไร
- การวิ่งแข่งกัน
 - การเล่นฟุตบอล
 - การเล่นพื้นเมือง
 - การเดินพาเหรด
39. การบริหารร่างกายที่ถูกต้อควรปฏิบัติอย่างไร
- บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
 - บริหารตั้งแต่ส่วนล่างไปหาส่วนบน
 - บริหารตั้งแต่ส่วนบนไปหาส่วนล่าง
 - บริหารเฉพาะส่วนที่สำคัญ ๆ เท่านั้น
40. การร้องเพลงประกอบการเล่นกิจกรรมเขาจิ้งหะควรปฏิบัติอย่างไร
- นั่งร้องเพลง
 - ยืนร้องเพลง
 - ร้องเพลงพร้อมกับตบมือ
 - ขณะร้องควรจะมีการแสดงควย

41. การออกกำลังกายที่ดีและเหมาะสมควรปฏิบัติอย่างไร
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
 - ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
 - ออกกำลังกายพอควรอย่างสม่ำเสมอ
 - ออกกำลังกายอย่างหนักและพักไป 2 - 3 วัน
42. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเป็นอย่างไร
- มีความรู้สึกสดชื่นแข็งแรง
 - ช่วยให้หัวใจทำงานเป็นปกติ
 - ช่วยให้รับประทานข้าวได้มาก
 - ช่วยให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น
43. การพลศึกษาช่วยฝึกด้านจิตใจอย่างไร
- ความเป็นสุภาพชนที่ดี
 - ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - ความเป็นนักกีฬาที่ดี
 - ความรับผิดชอบต่อสังคม
44. เรามีหลักการในการเล่นกีฬาอย่างไร
- เพื่อรู้อผลแพ้ชนะ
 - ให้เกิดความสนุกสนาน
 - ให้มีการออกกำลังกาย
 - ให้ร่างกายมีความพร้อม
45. กีฬาประจำชาติไทยคือกีฬาอะไร
- ฟุตบอล
 - ตะกร้อ
 - วายน้
 - บาสเกตบอล

46. ถ้าต้องการจะพัฒนาทุกส่วนของร่างกายควรเล่นกีฬาประเภทไหน
- ฟุตบอล
 - ตะกร้อ
 - วายน้ำ
 - บาสเกตบอล
47. ถ้าต้องการเล่นกีฬาที่ไขกระดูกเนื้อและความอดทนควรเล่นกีฬาประเภทไหน
- ฟุตบอล
 - ตะกร้อ
 - วายน้ำ
 - บาสเกตบอล
48. การมีน้ำใจเป็นนักกีฬาหมายความว่าอย่างไร
- รู้แพ้ชนะรู้จักยับ
 - เป็นผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ
 - เป็นผู้มีความเสียสละ
 - เป็นนักกีฬาที่เก่ง
49. การฝึกเดินพาเหรดมีจุดมุ่งหมายสำคัญอย่างไร
- เพื่อความสามัคคี
 - เพื่อความระเบียบ
 - เพื่อฝึกความพร้อม
 - เพื่อให้เดินได้สวย
50. การเล่นรอมบองไฟมีจุดมุ่งหมายสำคัญอย่างไร
- เพื่อแก้หนาว
 - เพื่อให้มีแสงสว่าง
 - เพื่อความสนุกสนาน
 - เพื่อแสดงความสามารถ

คู่มือครูวิชาพลศึกษา

โรงเรียนสังวาลย์วิทยา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

วันที่ 9 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2517 เวลา 10.00-11.00 น.

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อฝึกให้เด็กมีความเป็นระเบียบและความพร้อมเพรียง
2. เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กในการเคลื่อนไหว

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	อุปกรณ์	หมายเหตุ
1. <u>ระเบียบแถว</u> - แถวหน้ากระดาน เรียงหนึ่ง - แถวหน้ากระดาน เรียงสอง - แถวตรง - แถวหัก - ขวาหัน - ซ้ายหัน	<u>ชั้นนำหรือชั้นอบอุณร่างกาย</u> 10 นาที 1. วิ่งอยู่กับที่ 2. หมุนคอเทา 3. ก้มแตะสลับ 4. หมุนลำตัว เวลา <u>ชั้นสอนหรือชั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ทบทวนระเบียบแถวต่าง ตามที่ได้ฝึกมาในชั่วโมงที่แล้ว 2. ให้เด็กฝึกหัดร้องเพลงเบ็ด 3. อธิบายการเดินแบบเบ็ด คือเอามือขวามาทำเป็นปากเบ็ด และมือซ้ายทำเป็นหางเบ็ด พร้อม ทั้งสาธิตทำเดินแบบเบ็ดให้เด็กดู	- นกหวีด - แผนภูมิ เพลงเบ็ด	ปล่อยเด็กก่อน เวลาประมาณ 5-7 นาที ให้ ไปทำความสะอาด สระอาคร่างกาย แต่งตัวเพื่อ เตรียมพร้อมที่ จะเข้าเรียนใน ชั่วโมงต่อไป
2. <u>เกมเบ็ดเตล็ด</u> - การเดินเลียนแบบ เดินของ เบ็ด			

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	อุปกรณ์	หมายเหตุ
<p>3. เพลงประกอบ กาบ ๆ ๆ เบ็ดความน้ำ ในคลอง คากุ้งแฉ มอ เพราะในคลองมี หอยปลาปู</p>	<p>4. ให้เด็กร้องเพลงเปิด 2 เที้ยว และให้แสดงการเดิน แบบเปิดประกอบ</p> <p><u>ขั้นสรุปและประเมินผล</u></p> <p>1. ให้เด็กร่วมกันอภิปราย ปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากปฏิบัติ กิจกรรมนั้น และแก้ปัญหาโดยครู อธิบายและสาธิตเพิ่มเติม พร้อม ทั้งให้เด็กปฏิบัติใหม่</p> <p>2. สังเกตดูความสนใจและ ความตั้งใจของเด็กในการรวม กิจกรรม</p>		

คู่มือครูสำหรับแบบเรียนวิชาสุขศึกษา
โรงเรียนสังวาลย์วิทยา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

วันที่ 8 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2517 เวลา 9.00-10.00 น.

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เด็กเรียนมีความรู้ความเข้าใจถึง การทำความสะอาดบ้าน ตลาด และวัด
2. เพื่อให้เด็กเรียนเข้าใจถึงเหตุผลในการรักษาความสะอาดบ้าน ตลาด และวัด
3. เพื่อให้เด็กเรียนรู้จักแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการรักษาความสะอาดบ้าน
ตลาด และวัด

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	อุปกรณ์	หมายเหตุ
<p><u>การรักษาความสะอาดบ้าน ตลาด และวัด</u></p> <p>เราทำความสะอาดบ้าน ตลาด และวัดได้โดย</p> <p>ก. กวาด</p> <p>ข. เช็ดถู</p> <p>ค. ไม่ทิ้งเศษกระดาษหรือเศษอาหารในสถานที่ดังกล่าว</p>	<p><u>ขั้นนำ</u> เล่านิทานเปรียบเทียบบ้าน ตลาด และวัดที่สะอาด กับบ้าน ตลาด และวัดที่ไม่ได้รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ผลที่เกิดขึ้นกับคนที่อาศัยอยู่ในสถานที่ทั้งสองแห่งนี้แตกต่างกัน เช่น คนที่อาศัยอยู่ในสถานที่ที่ไม่สะอาดจนเจ็บไข้มวย ๆ</p> <p><u>ขั้นสอน</u> 1. จากเนื้อเรื่องในนิทาน ครูศึกษาภาพบนกระดานแล้วครูและนักเรียนอภิปรายรวมกันถึงเหตุผลที่ต้องทำความสะอาดบ้าน วัด และตลาด</p>	<p>- ภาพบ้านที่สะอาดและบ้านที่ไม่สะอาด</p> <p>- ภาพสัปดาห์แห่งการรักษาความสะอาดของกรมอนามัย</p>	

เนื้อเรื่อง	กิจกรรมการสอน	อุปกรณ์	หมายเหตุ
<p>เรารักษาความสะอาดบ้าน ตลาด และวัด เพื่อให้สถานที่เหล่านั้นน่าอยู่ ทำให้จิตใจสบาย ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค และป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดต่อต่าง ๆ</p>	<p>2. ชักถามนักเรียนถึงประสบการณ์เรื่องการทำความสะอาดบ้าน ตลาด และวัด เป็นรายบุคคล แล้วครูสรุปเขียนไว้บนกระดาน เช่น ปิดกวาด เช็ดถู เป็นต้น</p> <p>3. ให้นักเรียนมาแสดงวิธีทำความสะอาดตามประสบการณ์ของตน ครูคอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง</p> <p><u>ข้อสรุปและประเมินผล</u></p> <p>1. ให้นักเรียนอ่านหนังสือแบบเรียนบทที่ 2 หน้า 6-14</p> <p>2. ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด</p> <p><u>แบบฝึกหัด</u></p> <p>จงขีดเครื่องหมายถูก (✓) หน้าข้อถูกและเครื่องหมายผิด (×) หน้าข้อผิด</p> <p>....1. เราต้องกวาด ถูบ้านทุกวัน</p> <p>....2. คนที่อยู่ในบ้านสะอาดจะเจ็บไข้อย ๆ</p> <p>....3. เราไม่ทิ้งเศษกระดาษใน ตลาดหรือในวัด</p> <p>....4. บ้านเมืองสะอาด จิตใจสบาย</p> <p>....5. เราไม่ควรเลี้ยงสัตว์ไว้ใต้ถุนบ้านเพราะจะทำให้เราเป็นโรคติดต่อ</p> <p>3. สังเกตความสนใจขณะเรียน การซักถามและการตอบคำถาม</p>		

แผนกวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางนิเทศการสอนแบบปรนัย (ระบบแฟลนเคอร์ส)

วิชา.....เรื่อง.....ชั้น.....จำนวนนักเรียน.....คน

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....ผู้สอน.....อาจารย์นิเทศก์.....

		พฤติกรรมทางวาจาประเภทต่าง ๆ	ข้อ	บันทึกคะแนน												รวม
ครูพูด	อิมพิททางอ้อม	ยอมรับความรู้สึกของนักเรียน	1													
		ชมเชยหรือสนับสนุนให้กำลังใจ	2													
		ยอมรับหรือนำความคิดของนักเรียนมาใช้	3													
		ชักถาม	4													
	อิมพิททางตรง	บรรยาย	5													
		ให้แนวทาง	6													
		วิจารณ์หรือการใช้อำนาจของครู	7													
นักเรียนพูด	นักเรียนพูด-ตอบคำถามของครู	8														
	นักเรียนพูด-ริเริ่ม	9														
		การเงี่ยบหรือการรบกวนวายสับสน	10													

สรุปความเห็น.....

ขอควรปรับปรุง.....

ลงชื่อ.....

แบบสังเกตการสอน

ชื่อผู้สอน.....โรงเรียน.....
วิชา.....เรื่อง.....ชั้น.....เวลา.....

ข้อคิด

1.
2.
3.
4.
5.

ขอควรปรับปรุงแก้ไข

1.
2.
3.
4.
5.

(ลงชื่อ) อาจารย์นิเทศก์
วันที่...../...../.....

โครงการฝึกอบรมครูช่วยสอนเด็กชาวเขา

แบบการให้คะแนนการสอนวิชา.....ครั้งที่.....
 ผู้สอน.....โรงเรียน.....
 ชั้น.....เวลา.....น.

ข้อ	รายการ	ดี	ดี	ปาน	อ่อน	อ่อน	รวม	หมายเหตุ
		มาก	3	กลาง	1	มาก		
		4	3	2	1	0		
1	การเตรียมการสอนและความตั้งใจ							
2	การสร้างความสนใจ							
3	ลำดับขั้นของการสอน							
4	การฝึกทักษะเฉพาะวิชา							
5	การปลูกฝังทัศนคติและค่านิยม							
6	การให้แนวคิดที่ถูกต้อง							
7	ความแม่นยำและถูกต้องของเนื้อหา							
8	การเชื่อมโยงเนื้อหากับบทเรียนเก่า							
9	การเข้าถึงและปรับคู่มือให้เหมาะกับตน							
10	การทำและการใช้อุปกรณ์							
11	การใช้กระดาน							
12	การใช้กิจกรรมเสริม							
13	กิจกรรมชั้นสรุป							
14	วินัยในชั้นเรียน							
15	การสนใจเด็กเป็นรายบุคคล							
16	การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า							
17	การวัดผลในกิจกรรมชั้นต่าง ๆ							

ข้อ	รายการ	ดีมาก 4	ดี 3	ปานกลาง 2	พอ 1	น้อย 0	รวม	หมายเหตุ
18	บุคลิกของครู							
19	ความแจ่มชัดของเสียงและการใช้เสียง							
20	ความเชื่อมั่นในตัวเอง							
21	การใช้และวิธีการใช้คำถาม							
22	การยอมรับและการให้กำลังใจ							
23	การส่งเสริมให้นักเรียนแสดงออก							
24	การช่วยเหลือผู้อื่น							
25	ความรับผิดชอบในหน้าที่							
	รวม							

อาจารย์นี้เทศก์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินผลแบบเรียนวิชาพลาสมาลัยสำหรับเด็กชาวเขา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ให้ท่านแสดงความคิดเห็นต่อบทเรียนที่ท่านได้เรียนมาแล้วในแต่ละบทเรียนหรือแต่ละเรื่อง ว่าท่านเข้าใจมากน้อยแค่ไหน และท่านคิดว่าท่านสามารถนำไปสอนได้หรือไม่ แบบสอบถามนี้จะมีของตารางทางค่านขวามือ ให้ท่านถูกโดยชี้เครื่องหมายถูก (✓) ลงไปโดยของตามความคิดเห็นของท่าน ข้อคิดเห็นเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแบบเรียนวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนชาวเขา ขอให้ท่านตอบด้วยความจริงใจและแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ข้อคิดเห็นที่ท่านตอบจะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อผลการอบรมของท่านแต่อย่างใด

คำสั่ง

ให้ชี้เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องทางค่านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงข้อเดียว โดยจะมีข้อความในช่องต่าง ๆ ทางขวามือดังนี้

4 เข้าใจดีมาก

3 เข้าใจดี

2 เข้าใจ

1 เข้าใจเล็กน้อย

0 ไม่เข้าใจ

นอกจากนี้จะมีอีก 2 ช่องสุดท้ายถามความคิดเห็นเกี่ยวกับบทเรียนที่ท่านได้เรียนมาแล้ว ท่านสามารถที่จะนำไปสอนได้หรือไม่ ให้ท่านชี้เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเท่านั้น คือ ได้ หรือ ไม่ได้

วิชาสุขศึกษา

ชื่อ..... เพา..... อายุ..... ปี จบชั้น.....
 วุฒทางธรรม..... เลขอบรมรุ่นที่

ลำดับ ที่	เรื่อง	ไม่เข้าใจ	เข้าใจเล็กน้อย	เข้าใจ	เข้าใจดี	เข้าใจดีมาก	ทัศนคติว่าจะสอน	
		0	1	2	3	4	ใด	ไม่ใด
1	การล้างหน้า							
2	การล้างมือ							
3	การแปรงฟันและการบ้วนปาก							
4	การล้างเท้า							
5	การสระผมและการหวีผม							
6	การอาบน้ำ							
7	การทำความสะอาดบ้านเรือน, โรงเรียน, ตลาด, วัด							
8	ชนิดของอาหาร							
9	ประโยชน์ของอาหาร							
10	การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร							
11	อาหารที่มีคุณค่า							
12	ลักษณะของน้ำสะอาด							
13	วิธีทำน้ำให้สะอาด							
14	วิธีการรักษาแหล่งน้ำ							
15	ประโยชน์ของน้ำ							
16	หน้าที่ของครู							

ลำดับ ที่	เรื่อง	ใจ					ตามคิดว่าจะสอน ได้หรือไม่	
		ไม่ เข้าใจ	เข้าใจเล็กน้อย	เข้าใจ	เข้าใจดี	เข้าใจดีมาก	ได้	ไม่ได้
		0	1	2	3	4		
17	ความสำคัญของครู							
18	การปฏิบัติตนต่อครู							
19	หน้าที่สำคัญของพยาบาล							
20	ความสำคัญของการพยาบาล							
21	หัดและการป้องกัน							
22	เหาและการป้องกัน							
23	การพักผ่อน							
24	ข้อปฏิบัติในการพักผ่อน							
25	ประโยชน์ในการพักผ่อน							
26	หน้าที่ของแพทย์							
27	ความสำคัญของแพทย์							
28	การปฏิบัติตนต่อแพทย์							
29	หน้าที่ของเจ้าหน้าที่อนามัย							
30	ความสำคัญของเจ้าหน้าที่อนามัย							
31	หัดและการป้องกัน							
32	ตาแดงและการป้องกัน							
33	การปฏิบัติตนต่อเจ้าหน้าที่อนามัย							
34	ข้อควรปฏิบัติในการอ่านหนังสือและการ เขียนหนังสือ							
35	หาทางในขณะอ่านและเขียนหนังสือ							

ลำดับ ที่	เรื่อง	ใจ					ตามคิดว่าจะสอน	
		ไม่	เข้า	เข้า	เข้า	เข้า	ได้	ไม่ได้
		0	1	2	3	4		
36	การปฏิบัติตนตามหลักทศกัณฐ์ 10 ประการ							
37	อากาศบริสุทธิ์และอากาศไม่บริสุทธิ์							
38	ข้อควรปฏิบัติในการหายใจ							
39	การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์							
40	ฝันและโทษของฝันและการป้องกันความคิดฝัน							
41	เหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อ							
42	พาหุนำเชื้อโรค							
43	ทางที่ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย							
44	การป้องกันตัวเองและครอบครัวมิให้ เป็นโรค							
45	การป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้านและการ เดินทาง							
46	ใช้จับสั่นและการป้องกัน							
47	การปฐมพยาบาลบาดแผลและตกเลือด, คนที่มีเลือดกำเดาไหล							
48	การปฐมพยาบาลคนสล็อก, หูอื้อ, เป็นลม ชักเพราะเป็นไข้สูง							
49	การปฐมพยาบาลคนถูกงูพิษกัด							
50	ยาสามัญประจำบ้าน							

วิชาพลศึกษา (แบบประเมินบทเรียนสำหรับเด็กชาวเขา)

ลำดับ ที่	เรื่อง	ไม่เข้าใจ					ทานคิดว่าจะสอน ได้หรือไม่	
		ไม่เข้าใจ	เข้าใจเล็กน้อย	เข้าใจ	เข้าใจดี	เข้าใจดีมาก	ได้	ไม่ได้
		0	1	2	3	4		
51	แถวหน้ากระดานปิดระยะ							
52	แถวหน้ากระดานเปิดระยะ							
53	แถวตอนปิดระยะ							
54	แถวตอนเปิดระยะ							
55	แถวพัก							
56	แถวตรง							
57	ซ้ายหัน							
58	ขวาหัน							
59	กลับหลังหัน							
60	เลี้ยวแถว							
61	การบริหารเท้าและปลายเท้า, ข้อเท้า							
62	การบริหารหัวเข่าและสวนขา							
63	การบริหารเอว, ลำตัว, หอง							
64	การบริหารไหล่, สวนแขน, ข้อศอก							
65	การบริหารข้อมือ, มือ, นิ้วมือ							
66	การบริหารสวนต่าง ๆ, การอบอุ่นร่างกาย, การออกกำลังกายที่ถูกต้อง							
67	การร้องเพลงกาย ๆ							

ลำดับ ที่	เรื่อง	ไม่เข้าใจ	เข้าใจเล็กน้อย	เข้าใจ	เข้าใจดี	เข้าใจดีมาก	ทัศนคติทางเรียน	
		0	1	2	3	4	ได้	ไม่ได้
68	การทอมือให้เข้าจังหวะกับเพลงต่าง ๆ							
69	การเล่นให้เข้ากับจังหวะเพลงต่าง ๆ							
70	การเล่นประกอบเพลง "ชาวโพคสาลี"							
71	การเล่นประกอบเพลง "ออกกำลังกาย"							
72	การเล่นประกอบเพลง "ยวนยาแหล"							
73	การเล่นประกอบเพลง "ลิง"							
74	การเล่นประกอบเพลง "เป็ด"							
75	ร่างมาตรฐาน							
76	การทดสอบสมรรถภาพเด็ก							
77	การเล่นเลียนแบบสัตว์							
78	การเดินแบบปู							
79	การเดินแบบสุนัขขาคู่							
80	ตะขาบเดิน							
81	ช้างเดิน							
82	กระโดดกบ							
83	หนอนเดิน							
84	กระโดดกระต่าย							
85	คลานสิ่งโตทะเล							
86	ชนไก่							
87	กระโดดตบเท้า							

ลำดับ ที่	เรื่อง	ไม่เข้าใจ	เข้าใจเล็กน้อย	เข้าใจ	เข้าใจดี	เข้าใจดีมาก	ท่านคิดว่าจะสอน ได้หรือไม่	
		0	1	2	3	4	ได้	ไม่ได้
88	ฝาแฝดลูกหนึ่ง							
89	การเล่นเกมง่าย ๆ							
90	มอญชวนนา							
91	แมงกิ้งหาง							
92	จับคู่							
93	ไลจับ							
94	จับมือชักคะเยอ							
95	ฟุตบอลลูกโม่งค์ (ลูกต๋ำ)							
96	กระต่ายกระแต							
97	กระรอกแยงโพรง							
98	กระตังแหกคอก							
99	น้ำนิง , น้ำไหล							
100	การวัดผลทางพลศึกษา							

ขอให้ท่านตอบตามความคิดเห็นของท่านจริง ๆ เพราะคำตอบของท่านไม่มีผล
กระทบกระเทือนต่อผลการอบรมของท่านแต่อย่างใด

ประวัติการศึกษา

นายณรงค์ศักดิ์ เพชรวงศ์ ได้รับปริญญาการศึกษามัธยมศึกษา (พลศึกษา) จากวิทยาลัย
 วิชาการศึกษาประสานมิตร เมื่อปีการศึกษา 2512 และได้ประกาศนียบัตรวิชาเฉพาะชั้นสูง
 (พลศึกษา) จากแผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา
 2515 เข้าศึกษาต่อในมัธยมศึกษาที่วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2516 ปัจจุบัน
 ดำรงตำแหน่งอาจารย์วิทยาลัยครูอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี สังกัดกรมการฝึกหัดครู
 กระทรวงศึกษาธิการ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย