

คู่มือสำหรับนักเรียน
หนังสืออ่านเพิ่มเติม

การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ ที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ่เคลื่อนไหว
ของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ปริญญาเอก หลักสูตรและการเรียนการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

หลักการและแนวคิดในการเรียนรู้การฝึกโยคะสำหรับเด็ก

การฝึกโยคะนั้นสามารถทำได้กับทุกเพศและทุกวัยไม่ว่าวัยไหนก็สามารถเรียนรู้ได้ โดยมี การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเล่น โยคะให้ต่างกันไปและมีท่าฝึกต่างๆ ที่อิงธรรมชาติของสัตว์เน้นการเคลื่อนไหวท่าทางใช้เป็นโยคะสำหรับเด็กที่ง่ายและน่าสนใจเพื่อให้เด็กได้ใช้ออกกำลังกายพร้อมกับฝึกสมาธิไปได้ด้วยเด็กจะได้รับประโยชน์จากการฝึกโยคะ กล้ามเนื้อจะมีความยืดหยุ่นสามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อข้อต่อทุกส่วนในร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว (เกษสุดาชานานนท์, 2547 : 1) การฝึกโยคะไม่ได้มีเพียงการฝึกฝนร่างกายในท่าทางต่างๆ ที่เรียกว่าท่าอาสนะเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงวิธีการคิดการรับประทานอาหารการหายใจการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันการชำระร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณ โดยผู้ฝึกโยคะควรคำนึงถึงไว้ตลอดเวลาว่าประโยชน์ของโยคะจะเกิดขึ้นอย่างสูงสุดต่อเมื่อผ่านการปฏิบัติทางร่างกายและจิตใจเนื่องจากพบว่าเด็กยุคใหม่มีแนวโน้มที่จะอ่อนแอทั้งด้านร่างกายและจิตใจไม่มีสมาธิหรือสมาธิสั้นตลอดจนมีปัญหาด้านบุคลิกภาพซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสภาพการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องและการดำเนินชีวิตที่ผิดวิธีไม่ว่าจะเป็นอุปนิสัยการกินอาหารการออกกำลังกายหรือแม้แต่การหายใจประโยชน์ของการฝึกโยคะในเด็กช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นของร่างกายเด็กก่อนวัยเรียนจะมีร่างกายที่อ่อนแอดัดง่ายและเมื่อโตขึ้นประสิทธิภาพดังกล่าวก็จะลดลงตามลำดับดังนั้นการฝึกโยคะจะช่วยให้เด็กมีความยืดหยุ่นของร่างกายอย่างต่อเนื่องเมื่อเติบโตขึ้นอันเป็นพื้นฐานที่ดีของการฝึกฝนโยคะระดับสูงต่อไปการฝึกโยคะดีต่อปอดของเด็กเนื่องจากการควบคุมจังหวะของการหายใจและการสูดลมหายใจที่ถูกวิธีจะช่วยให้การหมุนเวียนของเลือดดีขึ้นมีการเคลื่อนไหวคล่องตัวและมีบุคลิกภาพดีนอกจากนั้นแล้วยังช่วยให้กระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายแข็งแรงพัฒนาออรอน์การทำสมาธิและฝึกลมหายใจระหว่างการฝึกโยคะนั้นช่วยให้เด็กสามารถควบคุมออรอน์มีความสำรวมและมีจิตใจแน่วแน่การตัดสินใจในท่าทางต่างๆ ได้สำเร็จยังช่วยสร้างกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคฝึกความอดทนและช่วยผ่อนคลายความเครียดบริหารสมองซีกซ้ายและซีกขวาการฝึกให้เด็กเคลื่อนไหวและการทรงตัวในท่าทางที่หลากหลายเป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายการเลียนแบบท่าทางของสัตว์จะฝึกให้เด็กเกิดจินตนาการดังนั้นการปฏิบัติโยคะจึงช่วยเชื่อมต่อให้สมองทั้งสองซีกทำงานประสานกันอย่างคล่องแคล่ว (สุภจิรย์ จันทนา, 2545 : 15)

โยคะเป็นการกระทำที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายแบบองค์รวมลดลงการผ่อนคลายจึงเป็นการเพิ่มพลังที่ประกอบไปด้วยการกระทำในเรื่องของการให้แก่ว่างกายและจิตใจ

เปรียบเสมือนระบบบริหารร่างกายการฝึกลมหายใจการผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจการรับประทานอาหารมังสวิรัติกและการทำสมาธิการคิดในทางสร้างสรรค์ ซึ่งนับได้ว่าเป็นการกระทำที่ส่งผลต่อภาวะการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจผู้ฝึกอาสนะจะฝึกเทคนิคการผ่อนคลายควบคู่กันไปด้วยเสมอเทคนิคการผ่อนคลายนี้จะช่วยลดความกังวลฟื้นฟูระบบกาย-จิต ให้มีความสัมพันธ์กันดีช่วยผ่อนคลายความเก็บกดทางอารมณ์เทคนิคผ่อนคลายจะช่วยทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ทำงานดีขึ้นช่วยผ่อนคลาย ได้มากขึ้นทำให้จิตใจสงบมีสติตื่นรู้ ท่ามกลางสิ่งเร้าภายนอกและท่ามกลางความคิดภายในของตัวเองระบบประสาทที่ฝึกมาดีจะมีความสุขและมีการตอบสนองทางอารมณ์ที่สมดุลด้วยผู้ที่ต้องการใช้โยคะมาช่วยจัดการความเครียด ต้องตระหนักว่าประโยชน์ที่จะได้รับเกิดจากการฝึกอย่างสม่ำเสมอ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการฝึกโยคะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้กระดูก ข้อต่อ เส้นเอ็นพังผืดกล้ามเนื้อของร่างกายมีการบิดตัวโค้งงอตัวเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างช้าๆ มีการฝึกการหายใจเข้า-ออกอย่างเป็นจังหวะกระตุ้นให้หัวใจบีบตัวซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลดีต่อระดับต่างๆภายในร่างกายอันได้แก่ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกล้ามเนื้อระบบกระดูก โครงสร้างระบบไหลเวียนโลหิตระบบการย่อยอาหารให้มีการทำงานอย่างเป็นปกติและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นรวมถึงช่วยให้ร่างกายได้ผ่อนคลายและมีจิตใจที่สงบยิ่งขึ้นอันซึ่งผลให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพที่ดี

RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

จุดประสงค์ของการฝึกโยคะ

สุนีย์ ยูวจิตติ (2540 : 23) กล่าวถึงจุดประสงค์ของการฝึกโยคะไว้ดังนี้

1. ทำให้ร่างกายและกล้ามเนื้อแข็งแรงมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์
2. ทำให้ร่างกายเป็นหนุ่มเป็นสาวกระชุ่มกระชวยนานที่สุด
3. เพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างดีและอาจทำให้โรคภัยไข้เจ็บหายไปหรือบรรเทาเบาบางลงไปได้
4. เมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแล้วก็อาจรักษาให้หายได้และช่วยให้มีชีวิตรื่นยาวออกไป
5. ทำให้เกิดสุขภาพในทางจิตมีจิตใจเป็นอิสระจากความหวาดกลัวและมีการยับยั้งชั่งใจในฐานะที่เกิดมาในสังคมที่มีกฎหมายและกฎของสังคมปกครองอยู่
6. ทำให้รูปร่างสวยงามและอ่อนช้อย

7. ช่วยชะลอความชราโดยวิธีธรรมชาติ

เภศสุตาชาตียานนท์ (2546 : 15) กล่าวว่าเป้าหมายสุดท้ายของการฝึกโยคะนั้นคือลดความวิตกกังวลของจิตใจไปสู่ความสงบ และพลังที่เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติโยคะมุ่งเน้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic)

สุธีร์พันทองวงจันทร์อินทราพรหม และภัทธาทิพย์พงษ์พานิช (2548 : 25) กล่าวถึงจุดประสงค์ของการฝึกโยคะไว้ว่าโยคะมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูจิตของกายให้กลับสู่สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีผ่อนคลายและตื่นตัวอยู่เสมอ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าจุดประสงค์ของการฝึกโยคะก็คือการกระทำเพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพดี แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างยืนยาว

ประโยชน์การฝึกโยคะสำหรับเด็ก

แพทย์พงษ์วรพงศ์พิเชษฐ (2542 : 24-26) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะไว้ดังนี้

1. ช่วยให้เลือกไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีขึ้นทั้งนี้เนื่องมาจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าทางต่างๆตามแบบของโยคะประกอบกับการฝึกหายใจเข้า-ออกอย่างช้าๆและลึกๆอย่างเป็นระบบโดยปกติแล้วกล้ามเนื้อส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งานจะมีเลือดไปเลี้ยงน้อยการยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัวและเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น
2. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่างๆทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะหรือมุมของการเคลื่อนไหว (Range of Motion : ROM) ได้มากกว่าเดิมตัวอย่างเช่นผู้ที่หลังแข็งก้มไม่ลงเมื่อฝึกโยคะแล้วก็สามารถก้มได้ มากกว่าเดิมเป็นต้น
3. ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวันได้โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติทำโยคะนอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดการหายใจหรือที่เรียกว่าปราณ ซึ่งได้ผล โดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
4. ช่วยแก้ไขทรวดทรง (Posture) ให้ดูดีขึ้นเพราะขณะที่มีการปฏิบัติทำโยคะการฝึกจะเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวที่ฝึกการกระจายน้ำหนักของแขนขาและกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม

5. ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้นทั้งนี้เพราะการฝึกโยคะก็คือวิธีการฝึกสมาธิไปแบบหนึ่งร่างกายจะมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด(จิต) และลมหายใจการเข้า-ออก

6. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาหรือการทำงานในชีวิตประจำวันเช่นปวดเอวการที่ร่างกายอยู่ในท่าเดิมเช่นนั่งเป็นเวลานานๆทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้บ่อยการฝึกโยคะจะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นที่ข้อต่อส่วนต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่กระดูกสันหลัง (Spine) ทำให้อาการปวดเมื่อยบรรเทาลง

7. โยคะช่วยลดอาการปวดประจำเดือนเฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเดียวก็สามารถลดการปวดประจำเดือนลงได้ แต่โยคะมีทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฝึกจิตจึงให้ผลดีกว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว

8. โยคะมีผลในทางบำบัดรักษาโรคต่างๆที่มีสาเหตุมาจากความเครียดเช่น ไมเกรนหรือกล้ามเนื้อเกร็งและตึงเช่น ปวดไหล่สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการฝึกโยคะ

9. ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะท่าโยคะหลายท่าเช่นท่าภูเขาทำให้นักบวชจะเน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่านั้นทั้งนี้รวมถึงท่าที่ต้องมีการยืนทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วยเช่นท่าต้นไม้ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวหรือทรงตัวได้ไม่ดีการฝึกโยคะจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้

10. เพิ่มการมีสติหรือการตระหนักรู้ (Awareness) กล่าวคือผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้นในขณะที่อยู่ในท่านั่งนอนยืนเดินหรือทำงานในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้ว่าอยากได้ อยากมีโกรธเป็นต้น เมื่อมีสติรู้เท่าทันก็สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆไม่ให้หวั่นไหวตามสิ่งที่มากระตุ้นและช่วยทำให้จิตสงบลงได้ในระดับหนึ่ง

11. ช่วยทำให้จิตใจเย็นลงโยคะมีการหายใจผู้ฝึกจะสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิมการหายใจช้าๆและลึกถ้าสามารถนำไปใช้ได้ในขณะที่เริ่มหงุดหงิด โกรธหรืออารมณ์ขุ่นมัวด้วยเรื่องต่างๆ โยคะจะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้ผู้ฝึกเองต้องเข้าใจด้วยว่าความโกรธเป็นการกระตุ้นให้ฮอร์โมนและร่างกายทำงานเพิ่มขึ้นซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจโดยตรงในชีวิตประจำวัน โยคะยังมีผลในทางบำบัดรักษาโรคต่างๆช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวการมีสติหรือการตระหนักรู้ตลอดจนช่วยให้จิตใจเย็นลงได้

ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สมรรถภาพทางกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และจะส่งผลให้เกิดคุณค่างดังต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา. 2543 : 173-174)

1. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเจริญเติบโตการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายมีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วนส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพการมีกล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงช่วยให้การทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่าประหยัดกว่าและสามารถนำพลังงานที่เหลือไปปฏิบัติงานอื่นๆได้อีก
2. การมีบุคลิกสง่าผ่าเผยมีท่วงท่าหรือการเคลื่อนไหวที่สง่าคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้นๆการเคลื่อนไหวในลักษณะดังกล่าวนี้นอกจากจะเป็นการประหยัดพลังงานของร่างกายได้เป็นอย่างดีแล้วยังเป็นการส่งเสริมสง่าราศีได้เป็นอย่างดีอีกด้วย
3. ความสามารถในการประกอบกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการเรียนได้ดีกว่าและส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายอ่อนแอ
4. การมีสมรรถภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็กเป็นการป้องกันหรือสร้างภูมิคุ้มกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุสูงขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อหลังตอนล่างมีความสำคัญในการป้องกันโรคปวดหลังได้หากกล้ามเนื้อ ส่วนนี้ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีตั้งแต่วัยเด็กจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดโรคปวดหลังได้อย่างดี
5. สำหรับวัยเด็กการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยให้เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นมีความต้องการที่จะเคลื่อนไหวและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
6. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นับเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักการควบคุมน้ำหนักด้วยการลดปริมาณอาหารเพียงอย่างเดียว นั้นนับว่าเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะวัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโต ดังนั้นการออกกำลังกายและการควบคุมปริมาณอาหารจึงควรควบคู่กันไป

7. การสร้างภูมิคุ้มกันหรือการป้องกันโรคหัวใจได้อย่างดีเพราะการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานร่วมกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ

8. คำกล่าวของกรีกที่ว่า “จิตใจที่ผ่อนคลายอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้นควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้นคือเรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ดังนั้นการมีสมรรถภาพทางกายดีย่อมส่งผลให้สุขภาพทางใจดีตามไปด้วย

บทบาทนักเรียน

การนำรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไปให้นักเรียนควรมีบทบาทในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นการสอนดังนี้

1. นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มโดยหันหน้าไปทางจอวีซีดีหรือโปรเจกเตอร์
2. การฝึกหายใจแบบนักเรียนจะต้องฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญเพื่อใช้ร่วมฝึกกับท่าโยคะ
3. นักเรียนจะต้องเข้ากลุ่มและแนะนำเพื่อนคนที่ยังทำไม่ถูก โดยกระตุ้นให้ทำกิจกรรมกลุ่มไปพร้อม ๆ กัน
4. นักเรียนควรใช้บทบาทตัวเองในการแสดงออกในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นโดยสงบนิ่งและมีความสุข
5. การประเมินผล บทบาทของนักเรียนคือนักเรียนมีส่วนร่วมในการประเมินและทำแบบประเมินด้วยความจริงใจ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการมีดังนี้

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร



1.1 อุปกรณ์

1.1.1 นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/10 วินาที 2 เรือน

1.1.2 ผู้วิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย

1.1.3 รองเท้าวิ่ง

1.2 เจ้าหน้าที่

ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

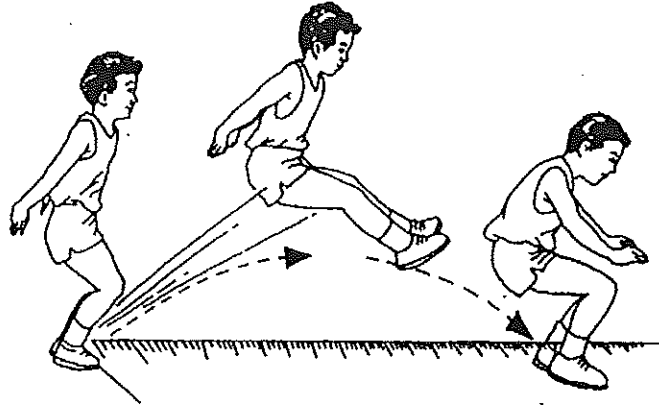
1.3 วิธีการ

เมื่อผู้ปล่อยให้สัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มก้มตัวเล็กน้อยในท่าเตรียมวิ่ง (ไม่ต้องย่อตัวเข้าที่เหมือนการแข่งขันวิ่งระยะสั้น) เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว ให้ออกวิ่งเต็มที่ จนผ่านเส้นชัย

1.4 การบันทึก

ผู้จับเวลา 1 คน โดยใช้นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน มีละหนึ่งเรือน มือซ้ายสำหรับจับเวลาผู้วิ่งทางคู่ซ้าย มือขวาสำหรับจับเวลาผู้วิ่งทางคู่ขวา

2. ยืนกระโดดไกล



2.1 อุปกรณ์

2.1.1 แผ่นยางยืนกระโดดไกล

2.1.2 ไม้วัด

2.1.3 กระบะใส่ผงปูนขาว

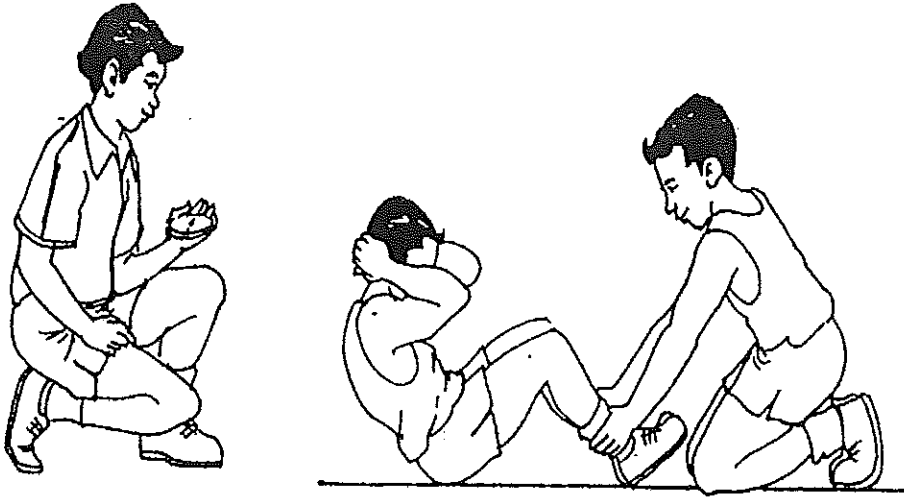
2.2 เจ้าหน้าที่

ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน ผู้จัดทำ 1 คน

2.3 วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้า แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยาง หรือบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า อย่างแรงพร้อมกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ใช้ไม้วัดทาบตั้งฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับขีดบอกระยะ วัดจนถึงรอยส้นเท้าที่ใกล้เส้นเริ่มมากที่สุด อ่านระยะจากขีดบอกระยะ กรณีที่ผู้รับการทดสอบเสียบหลักหางยหลังก้นหรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่

3. ลูก-นั่ง 30 วินาที



3.1 อุปกรณ์

3.1.1 นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

3.1.2 เบาะยูโด หรือที่นอนบาง ๆ 1 ผืน

3.2 เจ้าหน้าที่

ผู้จัดและจับเวลา 1 คน ผู้นับจำนวนครั้ง 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

3.3 วิธีการ

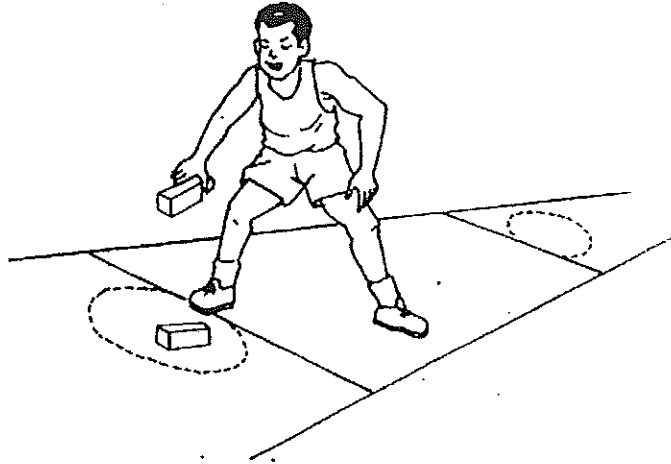
จัดผู้รับการทดสอบเป็นคู่ให้ผู้รับการทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะแข่ง
ตั้งเป็นมุมฉาก ปลายเท้าแยกห่างกันประมาณ 30 ซม. ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ ผู้ช่วย
เหลือคูกเข้าปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ (หันหน้าเข้าหากัน) มือทั้งสองกำและกดข้อเท้าของ
ผู้รับการทดสอบไว้ให้หลังติดพื้น เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก “เริ่มต้น” พร้อมกับจับเวลาผู้รับการ
ทดสอบลุกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดเบาะ
จึงกลับลุกนั่งขึ้นใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็วจนครบ 30 วินาที

ข้อควรระวัง นิ้วมือต้องประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา เข่าเป็นมุมฉาก
ขณะนอนลงหลังจากลุกนั่งแล้วหลังและคอต้องกลับไปอยู่ที่ตั้งต้น และห้ามดึงตัวขึ้นโดยใช้
ข้อศอกดันพื้น

3.4 การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน 30 วินาที

4. วิ่งเก็บของ



4.1 อุปกรณ์

4.1.1 นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/10 วินาที

4.1.2 ทางวิ่งเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกัน 10 เมตร ชิดด้านนอกของเส้นทั้งสอง มีวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม. ถัดออกไปจากเส้นเริ่ม ควรมีทางวิ่งให้วิ่งต่อไปได้อีกอย่างน้อย 3 เมตร

4.1.3 ท่อนไม้ 2 ท่อน ขนาด 5 x 5 x 5 ซม.

4.2 เจ้าหน้าที่

ผู้ปล่อยตัวและจับเวลา 1 คน ผู้วางไม้ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

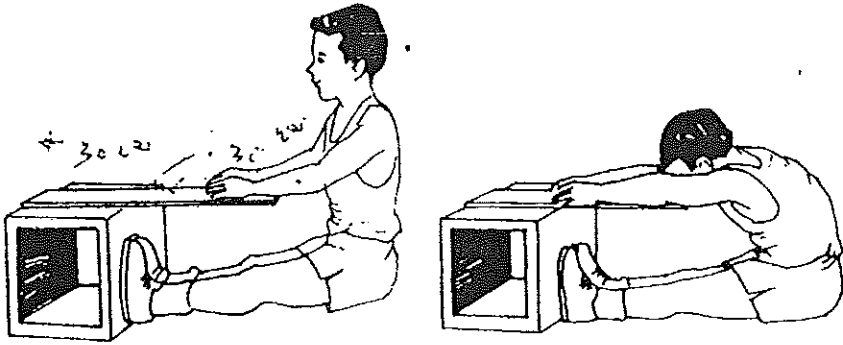
4.3 วิธีการ

วางไม้ทั้งสองท่อนไว้กลางวงที่อยู่ชิดเส้นตรงข้ามเส้นเริ่ม ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มเมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง “ไป” ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม กลับตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้อีกท่อนหนึ่ง แล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งไปเลย ห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม้เข้าในวง ต้องเริ่มต้นใหม่

4.4 การบันทึก

บันทึกเวลาตั้งแต่ “ไป” จนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ลงและบันทึกเวลาให้ละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาที ให้ทดลอง 2 ครั้ง ใช้ผลของครั้งที่เวลาดีที่สุด

5. งอตัวไปข้างหน้า (ความอ่อนตัว)



5.1 อุปกรณ์

5.1.1 ม้าวัดความอ่อนตัว 1 ตัว (มีที่ยันเท้าและมาตรวัดระยะทางเป็น + และ - ถึง 30 ซม. จุด 0 อยู่ตรงที่ยันเท้า)

5.1.2 เสื่อ 1 ผืน

5.2 เจ้าหน้าที่

ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

5.3 วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง สอดเท้าเข้าใต้ไม้วัด โดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้า เหยียดแขนตรงขนาดระดับพื้นค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้าวัด จนไม่สามารถก้มได้ต่อไป ให้ปลายมือเสมอกัน และรักษาระยะทางไว้ได้นาน 2 วินาทีขึ้นไป อ่านระยะจุด 0 ถึงปลายมือ (ห้ามโยกตัวหรืองอตัวแรง ๆ)

5.4 การบันทึก

บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดจนปลายมือเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็นบวกถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

การวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายสำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานช่วงชั้นที่ 2 (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง ปีที่ 6) ของนายสมบูรณ์ อินทร์อมยา

รายการที่ 1

ชื่อแบบทดสอบการวัดความสามารถในการทรงตัวขณะที่ร่างกายอยู่กับที่ (Stork stand)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกาย ขณะที่ร่างกายอยู่กับที่

สถานที่ทดสอบ ใช้บริเวณที่ว่างที่เป็นพื้นคอนกรีตหรือพื้นไม้ที่มีผิวเรียบ
อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และแบบบันทึกคะแนน



วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ

ให้ผู้เข้าทดสอบยืนอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้ และให้ผู้เข้าทดสอบทดลองปฏิบัติโดยเริ่มต้นจากท่าเตรียมคือ ยืนทรงตัวอยู่กับที่ด้วยเท้าข้างที่ถนัดข้างเดียว เช่น ยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาและให้ใช้เท้าอีกข้างหนึ่งคือเท้าซ้ายยกขึ้นมา โดยให้ฝ่าเท้าแนบชิดกับขาขวา โดยตำแหน่งที่วางคือบริเวณเข่าตรงขาพับด้านใน ให้ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไว้บริเวณสะเอวของตัวเอง เมื่อได้ยืนสัญญาณเริ่มการทดสอบ โดยผู้ทดสอบให้สัญญาณว่า เริ่ม ผู้เข้าทดสอบจะเขย่งเท้า โดยยกส้นเท้าขวาที่สัมผัสกับพื้นให้ส่วนฝ่าเท้าส่วนปลายนั้นที่สัมผัสกับพื้น เมื่อผู้เข้าทดสอบยกส้นเท้า ห่างจากพื้นโดยสมบูรณ์แล้ว ให้ผู้ทดสอบเริ่มจับเวลาทันที และให้หยุดเวลาการทดสอบ โดยให้สัญญาณว่า หยุด เมื่อผู้เข้าทดสอบไม่สามารถทรงตัวได้ดี การทรงตัวที่ถือว่าปฏิบัติไม่เป็นผล คือไม่สามารถทรงตัวในท่าที่ถูกต้อง ได้แก่ ฝ่าเท้า เท้าข้างที่ยืนทรงตัวสัมผัสกับพื้นถูกพื้นหรือเท้าทั้งสองถูกพื้นหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายถูกพื้น

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้เข้าทดสอบพร้อม ที่จะทดสอบ ผู้ทดสอบให้สัญญาณว่าเริ่ม จะเริ่มจับเวลานาฬิกา เมื่อผู้เข้าทดสอบอยู่ในท่าทรงตัวที่ถูกต้องและผู้ทดสอบจะหยุดเวลานาฬิกาจับเวลาโดยให้สัญญาณว่าหยุด เมื่อผู้เข้าทดสอบไม่สามารถทรงตัวอยู่ในท่าที่ถูกต้อง ผู้ทดสอบจะบันทึกเวลาการทดสอบเป็นวินาทีจากการทดสอบ 2 ครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบเป็นเวลาที่มีหน่วยเป็นวินาที จากการทดสอบ 2 ครั้ง ให้นำผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งมารวมกันแล้วหาค่าเฉลี่ยของจำนวนของวินาทีที่ทำได้เสร็จแล้วนำผลที่ได้ไปเทียบเกณฑ์ตารางค่าคะแนนที่ (T-Score) ต่อไป

ตัวอย่างเช่น

- ครั้งที่ 1 เวลาในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 6 วินาที
- ครั้งที่ 2 เวลาในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 8 วินาที
- เวลารวมในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 14 วินาที
- เวลาเฉลี่ยในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 7 วินาที

รายการที่ 2

ชื่อแบบทดสอบการวัดความสามารถในการทรงตัวขณะที่ร่างกายเคลื่อนที่
(Dynamic Walking Balance)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกาย
ขณะที่ร่างกายเคลื่อนที่โดยเลี้ยงหนังสือไว้บนศีรษะ

สถานที่ทดสอบ ใช้บริเวณที่ว่างที่เป็นพื้นคอนกรีตหรือพื้นไม้ที่มีพื้นผิวเรียบ มีความยาวไม่น้อยกว่า 15 เมตร เขียนเส้นแสดงจุดเริ่มต้น (Starting line) และเส้นแสดงจุดสิ้นสุด (Finishing line) จัดวางกรวยไว้ตรงกลางของเส้นสิ้นสุด ระยะจากเส้นเริ่มถึงเส้นสิ้นสุดเท่ากับ 10 เมตร



อุปกรณ์

1. กรวยตั้งพื้นสีแดง/ส้ม 1 อัน
2. นาฬิกาจับเวลา
3. หนังสือปกแข็ง ขนาดความกว้าง x ยาว เท่ากับ 6x 10 นิ้ว และความหมายเท่ากับ 1 นิ้ว

วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ

ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ด้านหลังเส้นเริ่ม (Starting line) และให้ผู้เข้าทดสอบทดลองปฏิบัติโดยผู้ทดสอบจะนำหนังสือวางไว้บนศีรษะของผู้เข้าทดสอบ ผู้เข้าทดสอบจะยืนหลังเส้นเริ่มเสร็จแล้วให้ทดลองเดินตรงไปข้างหน้าจนถึงเส้นสิ้นสุดที่กำหนด (Finishing line) ซึ่งจะมีกรวยสีแดง ตั้งไว้ 1 อัน เพื่อให้เป็นที่สังเกตว่าเดินมาถึงเส้นสิ้นสุดแล้วให้ผู้เข้าทดสอบ เดินอ้อมกรวยกลับมายังเส้นเริ่ม ในขณะที่ปฏิบัติผู้เข้าทดสอบต้องพยายามปฏิบัติให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าหนังสือตกลงจากศีรษะหรือปฏิบัติผิดให้หยุดอยู่กับที่แล้วนำหนังสือมาวางไว้บนศีรษะใหม่ จึงเริ่มเดินต่อไปเวลาจะหยุด เมื่อผู้เข้าทดสอบเดินผ่านเส้นเริ่มอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้เข้าทดสอบพร้อมที่จะสอบ ผู้ทดสอบให้สัญญาณว่า เริ่ม และจะเริ่มจับเวลา นาฬิกาทันทีที่ผู้เข้าทดสอบเริ่มเดินออกจากเส้นเริ่ม และเดินอ้อมกรวยที่ตั้งอยู่ที่เส้นสิ้นสุด และเดินกลับมายังเส้นเริ่ม ผู้ทดสอบจะหยุดเวลานาฬิกาจับเวลา เมื่อผู้เข้าทดสอบผ่านเส้นเริ่ม ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบเป็นวินาทีจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ในกรณีที่ผู้เข้าทดสอบปฏิบัติไม่ถูกต้อง ณ จุดใด ให้ผู้ทดสอบให้สัญญาณว่า หยุด ผู้เข้าทดสอบจะต้องยืนอยู่ในจุดนั้น แล้วจัดวางหนังสือบนศีรษะให้เรียบร้อย ปล่อยมือจากหนังสือจึงจะเริ่มเดินต่อไปเมื่อได้ยินสัญญาณว่า เริ่ม เมื่อผู้เข้าทดสอบเดินกลับมายังเส้นเริ่มเมื่อผู้เข้าทดสอบเดินกลับมายังเส้นเริ่มผู้ทดสอบจะหยุดเวลานาฬิกาจับเวลา และบันทึกผลเวลาที่ทำได้

เกณฑ์การให้คะแนน

บันทึกผลการทดสอบ จากการทดสอบ 2 ครั้ง เป็นเวลาเฉลี่ยที่มีหน่วยเป็นวินาทีจากการทดสอบ 2 ครั้งให้นำผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยของจำนวนวินาทีที่ทำได้เสร็จแล้วนำผลที่ได้ไปเทียบเกณฑ์ตารางค่าคะแนนที่ (T-Score) ต่อไป

ตัวอย่างเช่น

ครั้งที่ 1 เวลาในการขึ้นทรงตัวอยู่เคลื่อนที่ เท่ากับ 20 วินาที

ครั้งที่ 2 เวลาในการขึ้นทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 15 วินาที

เวลารวมในการขึ้นทรงตัวขณะร่างกายเคลื่อนที่ เท่ากับ 35 วินาที

เวลาเฉลี่ยในการขึ้นทรงตัวขณะร่างกายเคลื่อนที่ เท่ากับ 17.5 วินาที

รายการที่ 3

ชื่อแบบทดสอบการวัดความสามารถในการรับรู้ช่วงของการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้น โค้ง (Range of motion in curvilinear)

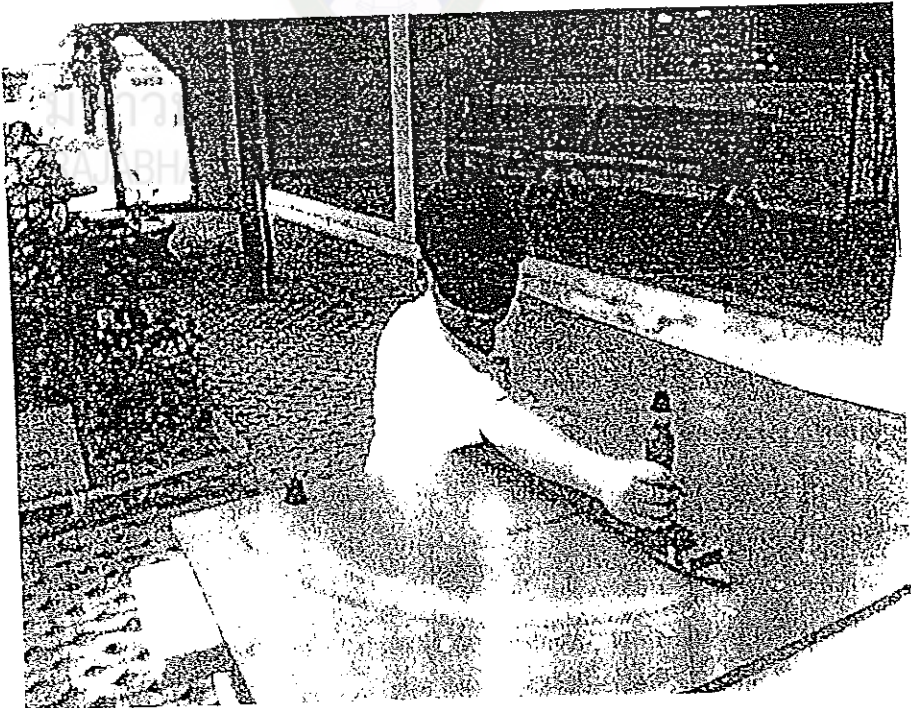
วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการรับรู้ภาพของการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้น โค้ง

สถานที่ทดสอบ ใช้ห้องเรียนหรือสถานที่ที่สามารถจัดวาง โต๊ะและเก้าอี้ได้ และควรจะเป็นห้องที่ไม่มีเสียงรบกวนสมาธิของผู้เข้าทดสอบ

อุปกรณ์

1. โต๊ะนักเรียน 1 ตัว
2. เก้าอี้ 2 ตัว
3. เครื่องมือวัด Curvilinear kinethesiometer
4. ผ้าปิดตาหรือแว่นตาทึบแสง
5. แบบบันทึกคะแนน

ภาพแสดงการทดสอบ



วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ

ให้ผู้เข้าทดสอบนั่งที่เก้าอี้ โดยมีเครื่องมือวัดช่วงการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง วางอยู่บนโต๊ะ ผู้ทดสอบนำฝ่าปิดตาหรือแว่นตาที่บดแสงปิดตาผู้เข้าทดสอบให้มีคชิด และให้เข้าทดสอบโดยทดลองปฏิบัติโดยใช้มือด้านที่ถนัดจับตรงด้านจับเครื่องมือวัดแล้ว ทดลองควบคุมให้แขนของเครื่องมือเคลื่อนที่ไป ซึ่งตรงส่วนที่เป็นจุดหมุนของแขนเครื่องมือ นี้จะยึดอยู่กับที่ แต่สามารถเคลื่อนไปทางซ้ายหรือขวาได้โดยอิสระ ให้ผู้เข้าทดสอบคิดว่าถ้า ตัวเองบังคับควบคุมให้แขนของเครื่องมือเคลื่อนที่ไปทางซ้ายหรือขวาได้โดยอิสระ ให้ผู้ ทดสอบคิดว่าถ้าตัวเองบังคับควบคุมให้แขนของเครื่องมือเคลื่อนที่ไปในมุมต่าง ๆ นั้นสามารถ ทำได้ถูกต้องแม่นยำเพียงใดให้ทำการทดลองคนละ 2 ครั้ง เช่นครั้งที่ 1 กำหนดไว้ 30 องศา ผู้เข้าทดสอบก็ต้องควบคุมให้แขนของเครื่องมือชี้ไปที่ 30 องศา ครั้งที่ 2 กำหนดไว้ที่ 100 องศา ผู้เข้าทดสอบก็ต้องควบคุมให้แขนของเครื่องมือชี้ไปที่ 100 องศา เป็นต้น

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้เข้าทดสอบพร้อมที่จะสอบ ผู้ทดสอบจะขานขนาดองศาที่จะให้ผู้เข้า ทดสอบปฏิบัติ โดยผู้ทดสอบจะต้องกำหนดองศาไว้ล่วงหน้าโดยการสุ่ม ซึ่งผู้เข้าทดสอบแต่ ละคนจะไม่ทราบล่วงหน้ามาก่อนว่าเป็นเท่าใด โดยผู้ทดสอบจะขานว่า ครั้งที่ 1.....องศา เริ่ม ครั้งที่ 2องศาเริ่ม ในการปฏิบัติการทดสอบแต่ละครั้ง ผู้เข้าทดสอบเมื่อปฏิบัติ เสร็จ ผู้ทดสอบจะบอกจำนวนองศาที่กำหนด ตัวอย่างเช่น ครั้งที่ 1 กำหนดไว้ 45 องศา แต่ผู้ เข้าทดสอบทำได้ 48 องศา ผู้ทดสอบจะขานว่า บวก 3 องศา เป็นต้น เมื่อทดสอบครั้งที่ 1 เสร็จ ให้ผู้เข้าทดสอบควบคุมให้แขนของเครื่องมือวัดกลับมาอยู่ ณ ตำแหน่งที่ 0 องศา ผู้เข้า ทดสอบจะปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ขนาดของมุมที่กำหนดจะเป็นมุมแหลมหรือมุมที่มีขนาด น้อยกว่า 90 องศา และครั้งที่ 2 ขนาดของมุมที่กำหนดจะเป็นมุมป้านหรือมุมที่มีขนาด มากกว่า 90 องศา จนถึง 180 องศา ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบเป็นขนาดขององศาที่ คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบความสามารถในการรับรู้ช่วงของการ เคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง เป็นขนาดขององศาที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายที่กำหนดจาก การทดสอบ 2 ครั้งให้นำผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยขนาดขององศา ที่คลาดเคลื่อน นำค่าเฉลี่ยขนาดขององศาที่คลาดเคลื่อนไปเทียบเกณฑ์ตารางค่าคะแนนที่

(T-Score) ต่อไป

ตัวอย่างเช่น

ครั้งที่ 1 ขนาดองศาที่คลาดเคลื่อน เท่ากับ 7 องศา

ครั้งที่ 2 ขนาดองศาที่คลาดเคลื่อน เท่ากับ 13 องศา

ขนาดองศาที่คลาดเคลื่อนรวม เท่ากับ 20 องศา

ขนาดองศาที่คลาดเคลื่อนเฉลี่ย เท่ากับ 10 องศา

รายการที่ 4

ชื่อแบบทดสอบการวัดความสามารถในการคาดคะเนระยะทาง (Directionality)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการคาดคะเนเกี่ยวกับระยะทาง จากการเคลื่อนที่ในทิศทางซ้าย-ขวา

สถานที่ทดสอบ ใช้บริเวณที่ว่างที่มีพื้นไม่น้อยกว่า 10 เมตร เช่น พื้นคอนกรีตหรือพื้นไม้ โดยเขียนสเกลบอกระยะทางเป็นเมตร โดยเขียนตัวเลขบนแผ่นเทปขาว ให้เขียนจำนวนตัวเลขทางขวา 5 เมตรและทางซ้าย 5 เมตร เริ่มจาก 0 เมตร ถึง 5 เมตร เขียนเลขเรียงลำดับ ดังนี้ 0 1 2 3 4 5 โดยให้เขียนสเกลช่วงละ 10 เซนติเมตร

อุปกรณ์

1. เทปขาว หรือชอล์ก

2. เทปวัดระยะ

3. ปากกาเมจิกแบบถาวรสีเข้ม

4. ผ้าปิดตาหือแว่นตาทึบแสง

5. แบบบันทึกคะแนน

ภาพแสดงการทดสอบ



ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ

ให้ผู้เข้าทดสอบยืนอยู่ ณ จุดกึ่งกลาง (0 เมตร) ของเส้นตรงที่มีสเกลบอกระยะทางทางขวา 0 ถึง 5 เมตร และระยะทางทางซ้าย 0 ถึง 5 เมตร ผู้ทดสอบนำฝ่าเปิดตาหรือแว่นตาที่บดแสงมาปิดตาให้ผู้ทดสอบให้มิดชิด ให้ผู้เข้าทดสอบทดลองปฏิบัติโดยผู้ทดสอบจะให้สัญญาณว่า ทางขวา.....เมตร เริ่ม เมื่อผู้เข้าทดสอบได้ยินคำสั่งให้เดินไปทางขวาและหยุดยืนอยู่กับที่ ณ ตำแหน่งที่ตนเองคาดคะเนว่าถูกต้องตามเป้าหมายมากที่สุด หลังจาก que ผู้เข้าทดสอบยื่นนิ้วเรียบริ้วแล้ว ผู้เข้าทดสอบจะขานระยะที่ผู้เข้าทดสอบปฏิบัติคลาดเคลื่อนไปจากระยะทางเป้าหมายที่กำหนด ตัวอย่างเช่น กำหนดระยะทางไว้ 3.50 เมตร แต่ผู้ทดสอบยืนอยู่ ณ ตำแหน่งระยะทาง 3.70 เมตร จากตัวอย่างดังกล่าวความคลาดเคลื่อนเท่ากับ .20 เมตร

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้เข้าทดสอบพร้อมที่จะทำการทดสอบ ผู้ทดสอบจะขานระยะทางที่กำหนดไว้โดยขานว่า ทางขวา.....เมตร เริ่ม ผู้ทดสอบจะเดินไปทางขวาและหยุดการเคลื่อนไหวในตำแหน่งที่ตนเองคาดคะเนว่าถูกต้อง ผู้ทดสอบจะขานระยะทางที่คลาดเคลื่อนว่าเป็นเท่าใด

ให้ผู้ทดสอบขาน همینเดิม แต่เปลี่ยนคำสั่งเป็น ทางซ้าย.....เมตร เริ่ม ผู้ทดสอบจะขายระยะ
ที่คลาดเคลื่อนว่าเป็นเท่าใด ผู้ทดสอบบันทึกผลการทดสอบเป็นระยะทางที่คลาดเคลื่อนจาก
เป้าหมาย โดยมีหน่วยเป็นเมตรจากการทดสอบ 2 ครั้ง (ทางซ้าย 1 ครั้งและทางขวา 1 ครั้ง)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบการวัดความสามารถในการคาดคะเนระยะทาง
โดยบันทึกระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายเป็นเมตร นำผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งมา
รวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยของระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายไปเทียบเกณฑ์ตารางค่า
คะแนนที่ (T-Score) ต่อไป

ตัวอย่างเช่น

ครั้งที่ 1 ระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมาย เท่ากับ .30 เมตร

ครั้งที่ 2 ระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมาย เท่ากับ .10 เมตร

ระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายรวม เท่ากับ .40 เมตร

ระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายเฉลี่ย เท่ากับ .20 เมตร

หน่วยที่ 1 สมานิพัฒนากาย

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์ฝักโยคะ

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะแบบผสมผสาน
2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานในท่าต่างๆ
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติกรเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมูนและยืดเหยียดได้
4. นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้บูรณาการร่างกายตัวเองได้
5. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการฝึกลมหายใจตนเองได้โดยไม่เคลื่อนที่
6. นักเรียนสามารถปฏิบัติกรอบอุ่นร่างกายตัวเองในลักษณะผสมผสานร่างกายตัวเองได้

การฝึกโยคะ

1. ทำนั่งดอกบัว
2. ทำหัวจรดเข่า
3. ผีเสื้อ
4. ทำลานบิน
5. ทำตีโกณ
6. ทำพับหัวเข่า

กระบวนการฝึกโยคะ

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

1. ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในขั้นประสบการณ์
2. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม

3. ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวิสซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนรู้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยเมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มี การสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากคิดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

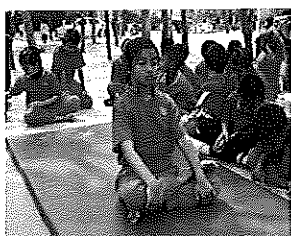
4.ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การฝึกกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการฝึกกลมหายใจ โดยคู่วิธีตีประกอบก่อน

5.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการฝึกกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวิธีตีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวิธีตีดังนี้

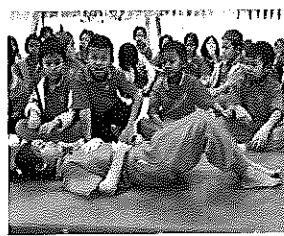
ขั้นตอนการฝึกโยคะ

ระยะที่1ขั้นเตรียมความพร้อม(Preparation phase)

1.การหายใจด้วยทรวงอก



2. เทคนิคการเฝ้าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

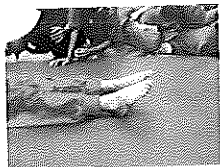


ระยะที่2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(Warm-up phase)

1.ทำบริหารนิ้วเท้า



2.ทำเหยียดข้อเท้า



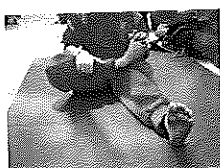
3. ทำเอียงข้อเท้า



4. ทำดึงสะโพก



5.ทำดึงหน้าเท้า



6.ทำงอเข่า



7.ทำยืดสะโพก



8.ทำบิดเอว



9.ทำดึงข้อมือ



10.ทำเหยียดมือ



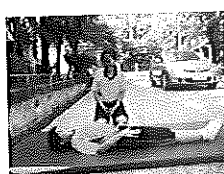
11.ทำดึงนิ้ว



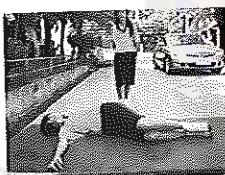
12.ทำดึงศอก



13.ทำดึงท้อง



14.ทำยืดตัว



15.ทำยืดหัวไหล่



16.ทำดึงคอ



17.ทำยืดต้นขาด้านหลัง



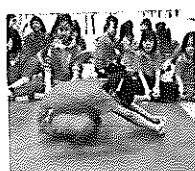
18.ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านใน



3.ขั้นการฝึกโยคะ

ระยะที่3ขั้นการฝึกโยคะ(Work out phase)

1.ทำนั่งดอกบัว



2.ทำหัวจรดเข่า



3.ทำผีเสื้อ



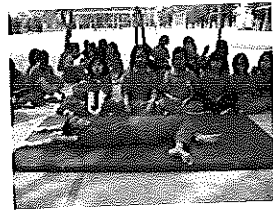
4. ทำลานบิน



5. ทำตีโกณ

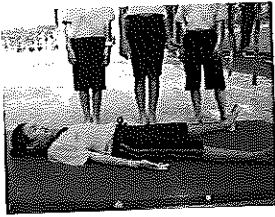


6. ทำพับหัวเข่า



ระยะที่ 4 ชั้นคลายอุ่น (Cool down phase)

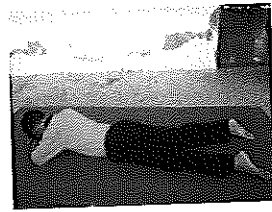
1. ทำศพหงาย (นอนหงาย)



2. ทำศพคว่ำ (นอนตะแคง)



3. ทำจระเข้ (นอนคว่ำ)



หน่วยที่ 2 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์ฝึกโยคะ

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนไหวที่ได้
2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการนั่งและยืดตัวได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติกรเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนไหวและแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหนึ่งและยกตัวเองยืดเหยียดได้
4. นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับการฝึกฝนร่างกายในท่าต่างๆไปบูรณาการร่างกายตัวเองได้

การฝึกโยคะ

1. ทำสะพาน
2. ทำปัสchimottasana หรือท่ากอดรัด
3. ทำกัมแตะ
4. ทำวิว
5. ทำเรือ
6. ทำขับลม

กระบวนการฝึกโยคะ

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบ โยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชั้นประสบการณ์

1.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม

2.ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวิสซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนรู้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาริตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาริตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาริตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีสาริตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

3.ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การฝึกกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้น ให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการฝึกกลมหายใจโดยคู่วิธีตีประกอบก่อน

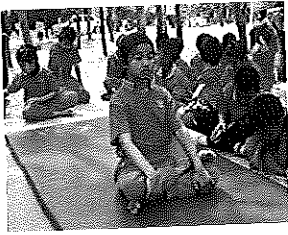
4.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการฝึกกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวิธีตีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวิธีตีดังนี้

ขั้นตอนการฝึกโยคะ

โปรแกรมการฝึกโยคะประกอบด้วยการศึกษา 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม (preparation phase)

1. การหายใจด้วยทรวงอก

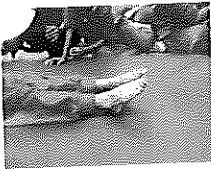


2. เทคนิคการเฝ้าดูลมหายใจ (การหายใจ ในท่านอน)

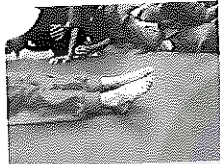


ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up phase)

1. ทำบริหารนิ้วเท้า



2. ทำเหยียดข้อเท้า



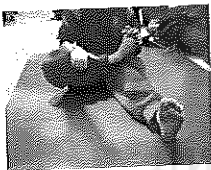
3. ทำเอียงข้อเท้า



4. ทำตึงสะโพก



5. ทำตึงหน้าเท้า



6. ทำงอเข่า



7. ทำยืดสะโพก



8. ทำบิดเอว



9. ทำตึงข้อมือ



10. ทำเหยียดมือ



11. ทำตึงนิ้ว



12. ทำตึงศอก



13. ทำตึงท้อง



14. ทำยืดตัว



15. ทำยืดหัวไหล่



16. ทำตึงคอ



17. ทำยืดต้นขาด้านหลัง

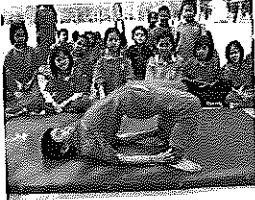


18. ทำยืดกล้ามเนื้อขาหน้าใน



ระยะที่ 3 ขั้นการฝึกโยคะ (Work out phase)

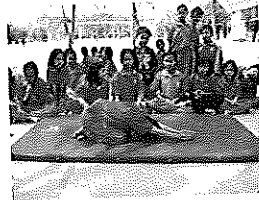
7.ท่าสะพาน



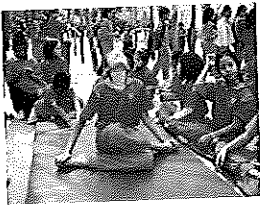
8.ท่าปัสchimอตตาสนะ



9.ท่าก้มแตะ



10.ท่าวัว



11.ท่าเรือ

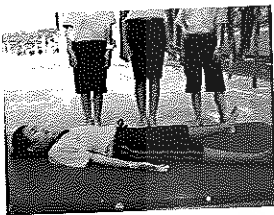


12.ท่าจับลม

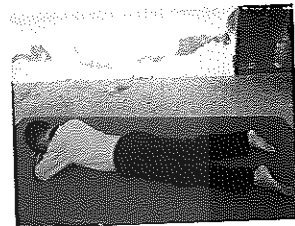


ระยะที่ 4 ขั้นคลายอุ่น (Cool down phase)

1.ท่าศพหงาย(นอนคว่ำ)



2.ท่าศพคว่ำ(นอนตะแคง) 3.ท่าจรเข้(นอนหงาย)



หน่วยที่ 3 เอื้อเพื่อมีน้ำใจ

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์ฝึกโยคะ

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนไหวที่ได้
2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนอวัยวะต่างๆของร่างกายได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติกรเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายพับข้างอเข่าและยืดเหยียดส่วนต่างๆได้
4. นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้
5. นักเรียนสามารถการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกายขณะอยู่กับที่

การฝึกโยคะ

1. ท่าปลา
2. ท่าอเข่า
3. ท่าหมุนท้อง
4. ท่าบิดตัว
5. ท่าเด็ก
6. ท่างู

กระบวนการฝึกโยคะ

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชั้นประสบการณ์

1. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวิสซึ่งจะต้องใช้ในทุกระดับชั้นเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มี การสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากคิดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้น ได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

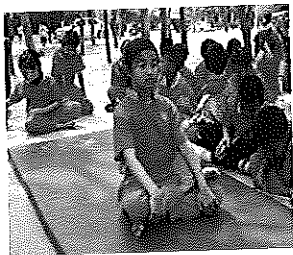
3.ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การการฝึกกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้น ให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการฝึกกลมหายใจโดยคู่วิธีตีประกอบก่อน

4.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการการฝึกกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวิธีตีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวิธีตีดังนี้

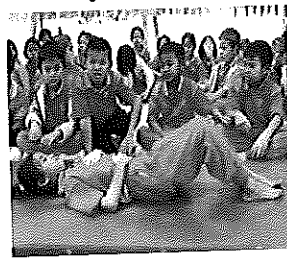
ขั้นตอนการฝึกโยคะ

ระยะที่1ขั้นเตรียมความพร้อม(Preparation phase)

1.การหายใจด้วยทรวงอก

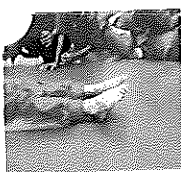


2. เทคนิคการเฝ้าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

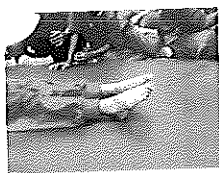


ระยะที่2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(Warm-up phase)

1.ท่าบริหารนิ้วเท้า



2.ท่าเหยียดข้อเท้า



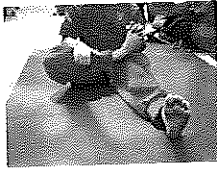
3. ท่าเอียงข้อเท้า



4. ท่าดึงสะโพก



5.ท่าตั้งหน้าเท้า



6.ท่างอเข่า



7.ท่ายืดสะโพก



8.ท่าบิดเอว



9.ท่าตั้งข้อมือ



10.ท่าเหยียดมือ



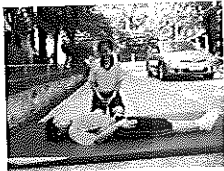
11.ท่าตั้งนิ้ว



12.ท่าตั้งศอก



13.ท่าตั้งท้อง



14.ท่ายืดตัว



15.ท่ายืดหัวไหล่



16.ท่าตั้งคอ



17.ท่ายืดต้นขาด้านล่าง

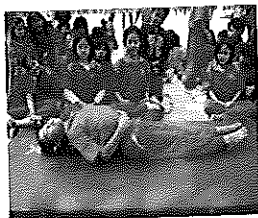


18.ท่ายืดกล้ามเนื้อขาด้านใน

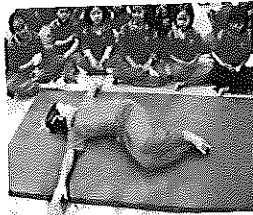


ระยะที่3ขั้นการฝึกโยคะ(Work out phase)

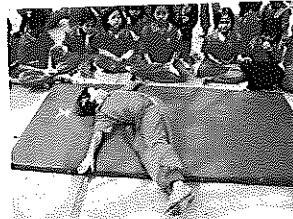
13.ท่าปลา



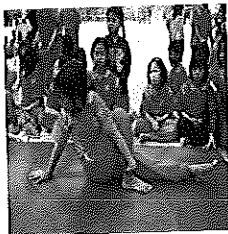
14.ท่างอเข่า



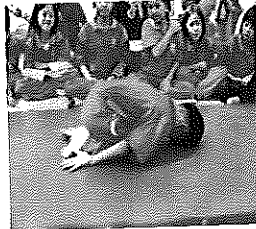
15.ท่าหมุนท้อง



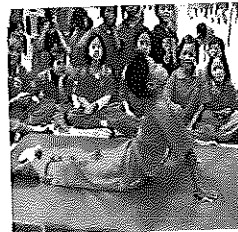
16.ท่าบิดตัว



17.ท่าเด็ก

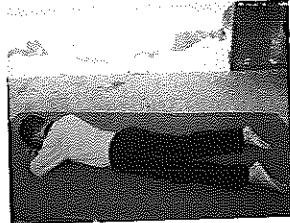
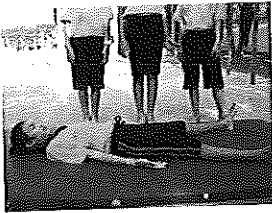


18.ท่างู



ระยะที่4 ฝึกคลายอุ่น (Cool down phase)

- 1.ท่าศพหงาย(นอนหงาย) 2.ท่าศพคว่ำ(นอนตะแคง)3.ท่าจระเข้(นอนคว่ำ)



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

หน่วยที่ 4 พานามัยแข็งแรง

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์ฝึกโยคะ

- 1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่ได้
- 2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนอวัยวะต่างๆของร่างกายได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติกรเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายพับข้างอเข่าและยืดเหยียดส่วนต่างๆได้
- 4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้
- 5.นักเรียนสามารถการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกายขณะเคลื่อนที่

การฝึกโยคะ

1. ท่าชูปเปอร์แมน
2. ท่าธนู
3. ท่าคักแตน
4. ท่างูบิด
5. ท่าแมว
6. ท่าหุมนาน

กระบวนการฝึกโยคะ

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

- 1.ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบ โยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชั้นประสบการณ์
- 2.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน โดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้อง
- 3.ครูอธิบายหลักการฝึก โดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวิสซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนครั้งนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มี การสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้น ได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

4.ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การการฝึกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้น ให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการฝึกลมหายใจโดยคู่วิธีตีประกอบก่อน

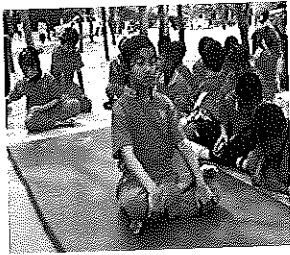
5.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการการฝึกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวิธีตีประกอบ โดยทำตามแบบฝึกวิธีตีดังนี้

ขั้นตอนการฝึกโยคะ

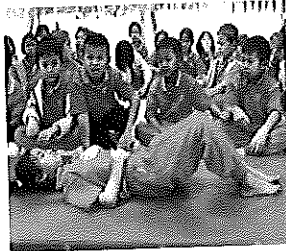
โปรแกรมการฝึกโยคะประกอบด้วยการฝึก 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม(preparation phase)

1. การหายใจด้วยทรวงอก

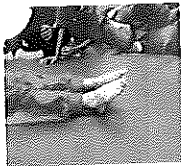


2. เทคนิคการเฝ้าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

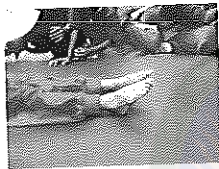


ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(Warm-up phase)

1. ทำบริหารนิ้วเท้า



2. ทำเหยียดข้อเท้า



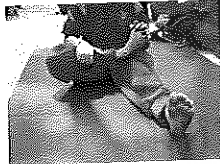
3. ทำเอียงข้อเท้า



4. ทำตึงสะโพก



5. ทำตึงหน้าเท้า



6. ทำงอเข่า



7. ทำยืดสะโพก



8. ทำบิดเอว



9. ทำตึงข้อมือ



10. ทำเหยียดมือ



11. ทำตึงนิ้ว



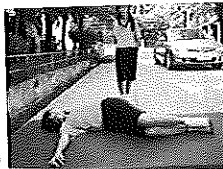
12. ทำตึงศอก



13. ทำตึงท้อง



14. ทำยืดตัว



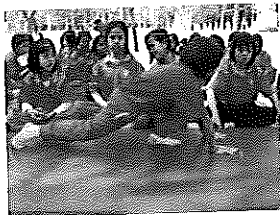
15. ทำยืดหัวไหล่



16. ทำตึงคอ



17. ทำยืดต้นขาด้านหลัง

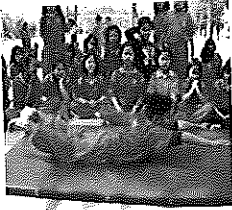


18. ทำยืดกล้ามเนื้อขาด้านใน



ระยะที่ 3 ขั้นตอนการฝึกโยคะ (Work out phase)

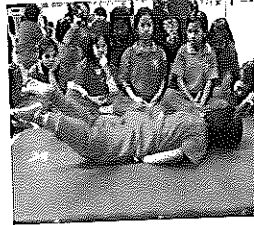
19. ทำซูเปอร์แมน



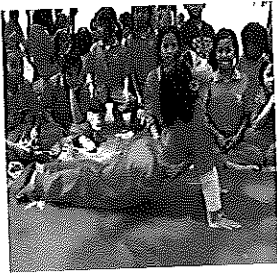
20. ทำชนู



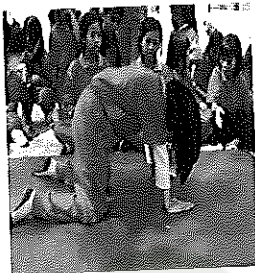
21. ทำตั๊กแตน



22. ทำงูบิต



23. ทำแมว

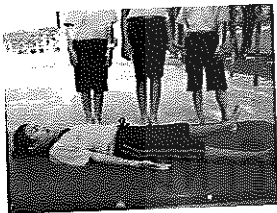


24. ทำหนูมาน

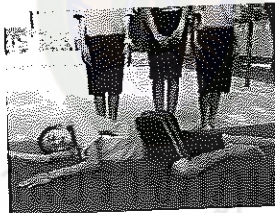


ระยะที่ 4 ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool down phase)

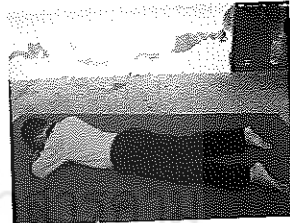
1. ทำศพหงาย (นอนหงาย)



2. ทำศพคว่ำ (นอนตะแคง)



3. ทำจระเข้ (นอนคว่ำ)



หน่วยที่ 5 ร่วมแรงสามัคคี

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์ฝึกลโยคะ

- 1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานได้
- 2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนและยกขาแก้มตัวแอ่นท้องและตัดอวัยวะต่างๆของร่างกายได้
- 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายหับขาของเป้าและยึดเหยียดบิดตัวยกขาส่วนต่างๆได้
- 4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้
- 5.นักเรียนสามารถรับรู้ภาพของการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้งได้

การฝึกลโยคะ

1. ทำยื่นหงายท้อง
2. ทำต้นตาล
3. ทำยื่นบิดตัว
4. ทำยื่นแอ่นท้อง
5. ทำนิ้วดหลัง
6. ทำกระด่ายหมอบ

กระบวนการฝึกลโยคะ

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

- 1.ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชั้นประสบการณ์
- 2.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม
- 3.ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวิสซึ่งจะต้องใช้ในทุกลโยคะการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อย โดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากคิดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้น ได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

4. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การฝึกการฝึกกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้น ให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการฝึกการฝึกกลมหายใจโดยคู่วิธีตีประกอบก่อน

5. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการฝึกการฝึกกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวิธีตีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวิธีตีดังนี้

ขั้นตอนการฝึกโยคะ

โปรแกรมการฝึกโยคะประกอบด้วย การฝึก 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม(preparation phase)

1. การหายใจด้วยทรวงอก

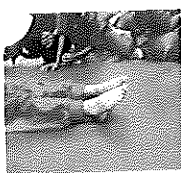


2. เทคนิคการเฝ้าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

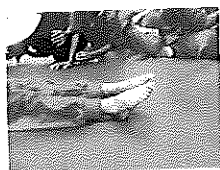


ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(Warm-up phase)

1. ทำบริหารนิ้วเท้า



2. ทำเหยียดข้อเท้า



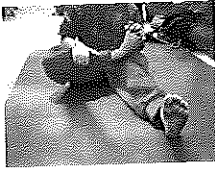
3. ทำเอียงข้อเท้า



4. ทำดึงสะโพก



5. ทำตึงหน้าเท้า



6. ทำงอเข่า



7. ทำยืดสะโพก



8. ทำบิดเอว



9. ทำตึงข้อมือ



10. ทำเหยียดมือ



11. ทำตึงนิ้ว



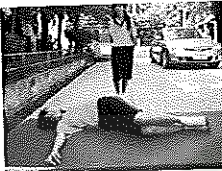
12. ทำตึงศอก



13. ทำตึงท้อง



14. ทำยืดตัว



15. ทำยืดหัวไหล่



16. ทำตึงคอ



17. ทำยืดต้นขาด้านหลัง



18. ทำยืดกล้ามเนื้อขาหน้าใน



ระยะที่ 3 ชั้นการฝึกโยคะ (Work out phase)

25. ทำยืนหงายท้อง



26. ทำต้นตาล



27. ทำยืนบิดตัว



28. ทำยืนแอ่นท้อง



29. ทำนวดหลัง

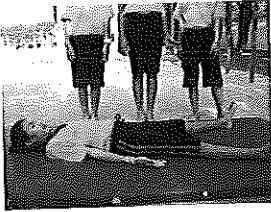


30. ทำกระด่ายหมอบ



ระยะที่ 4 ขั้นคลายอุ่น (Cool down phase)

1. ทำศพหงาย(นอนหงาย)



2. ทำศพคว่ำ(นอนตะแคง) 3. ทำจระเข้(นอนคว่ำ)



หน่วยที่มีชัยตลอดกาล

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์ฝักโยคะ

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนไหวแบบอื่นและเคลื่อนไหวที่ได้
2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการยืนและยืดลำตัวและอวัยวะต่างๆของร่างกายได้
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติกรเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนไหวและแบบอยู่กับที่ได้ในท่ายืนและยืดเหยียดส่วนต่างๆได้
4. นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้
5. นักเรียนสามารถคาดคะเนเกี่ยวกับระยะทาง จากการเคลื่อนไหวที่ได้

- การฝักโยคะ

1. ทำสุนัขแสดง
2. ทำนักรบ
3. ทำคันไถ
4. ทำยืนด้วยไหล่
5. ทำต้นไม้
6. ทำนางรำ

กระบวนการฝึกโยคะ

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

1. ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชั้นประสบการณ์

2. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม

3. ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวิสซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้วผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อยๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อยๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มี การสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อยๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

4. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การการฝึกกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้น ให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการการฝึกกลมหายใจโดยคู่วิธีดีประกอบก่อน

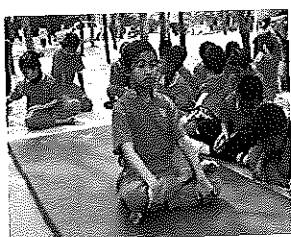
5. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการการการฝึกกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวิธีดีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวิธีดีดังนี้

ขั้นตอนการฝึกโยคะ

โปรแกรมการฝึกโยคะประกอบด้วยกรฝึก 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม(preparation phase)

1.การหายใจด้วยทรวงอก

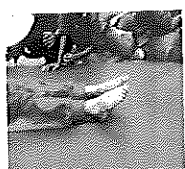


2. เทคนิคการเฝ้าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

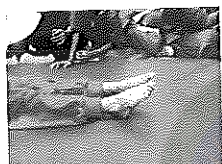


ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(Warm-up phase)

1.ท่าบริหารนิ้วเท้า 2.ท่าเหยียดข้อเท้า 3. ท่าเอียงข้อเท้า 4. ท่าตั้งสะโพก



5.ท่าตั้งหน้าเท้า



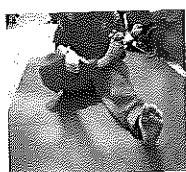
6.ท่างอเข่า



7.ท่ายืดสะโพก



8.ท่าบิดเอว



9.ท่าตั้งข้อมือ



10.ท่าเหยียดมือ



11.ท่าตั้งนิ้ว



12.ท่าตั้งศอก



13.ท่าตั้งท้อง



14.ท่ายืดตัว



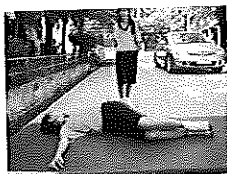
15.ท่ายืดหัวไหล่



16.ท่าตั้งคอ



17.ท่ายืดต้นขาด้านล่าง

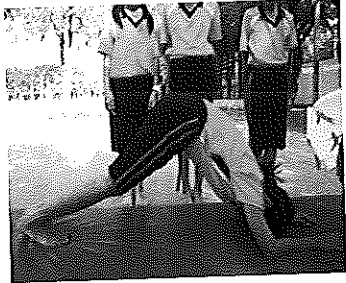


18.ท่ายืดกล้ามเนื้อขาข้างใน

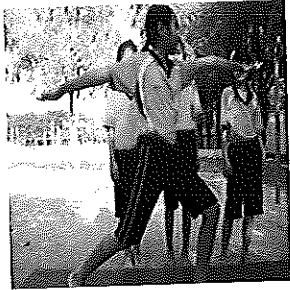


ระยะที่ 3 ขั้นตอนการฝึกโยคะ (Work out phase)

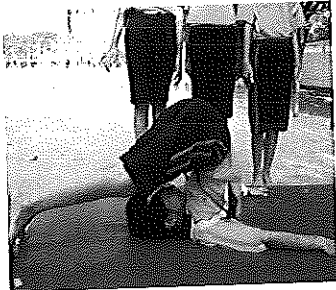
31. ทำสุนัขแสดง



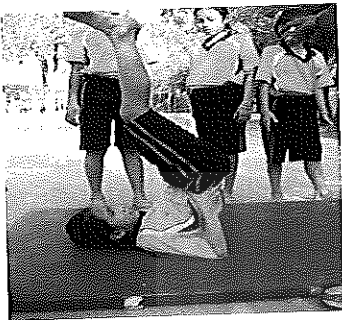
32. ทำนักรบ



33. ทำคันทัด



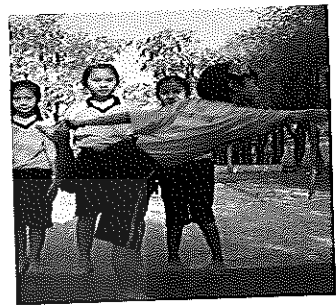
34. ทำยืนด้วยไหล่



35. ทำคันทัดไม้



36. ทำนางรำ

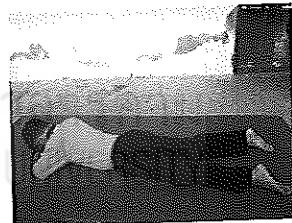


ระยะที่ 4 ขั้นตอนการคลายอุ่น (Cool down phase)

1. ทำศพหงาย (นอนหงาย)



2. ทำศพคว่ำ (นอนตะแคง) 3. ทำจระเข้ (นอนคว่ำ)



บรรณานุกรม

- เกศสุดา ชาตยานนท์. โยคะฝึกสมาธิเด็ก. กรุงเทพฯ : บริษัทรักลูกแฟมิลีกรุ๊ป จำกัด, 2547.
- เกศสุดาชาตยานนท์. โยคะแห่งสติเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย. กรุงเทพฯ : โยสุดา, 2546.
- จूरिरत्न จุ่นเงิน. การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะสำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 สำนักเขตพื้นที่การศึกษา ลพบุรี เขต 1. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์และการสอน. มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี. 2549.
- ชมชื่นสิทธิเวช. Advanced yoga/ชมชื่น สุทธิเวช (ครูหนู). กรุงเทพฯ : คลินิกสุขภาพ, 2549.
- ดวงพร พันธุ์แสง. ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อการพัฒนาการด้านร่างกาย 2551
แพทย์พงษ์วรพงษ์พิเชษฐ. โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ศุภกิจริย์จันทนา. โยคะกับการพัฒนาเด็ก. สานปฏิรูป. 5(56): 25-28, 2547.
- สมบูรณ์ อินทร์มยา. ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา. ภาควิชาหลักสูตร
การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา, 2547.
- สาตี สุภาภรณ์. ตำราไอเอนกะโยคะ. นครนายก : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ, 2544.
- สุนีย์ขุวจิตติ. โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สายส่งสุขภาพใจ,
2540.
- สุธีร์ พันทองวงจันทร์อินทร์พรหมและภัทราทิพย์พงษ์พานิช. 7-Day Yoga โปรแกรมการ
ฝึกโยคะใน 7 วัน. กรุงเทพฯ : พิมพ์คำ, 2548.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. การศึกษาสมรรถภาพ
ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาาระดับอายุ 7-9 ปี, 2548.
- อุดรนามไพโร. ผลการฝึกไอเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวใจและหลอดเลือด
และข้อเท้า. ปริญญาโทวท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. อัดสำเนา, 2545.



ภาคผนวก ข

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ดร. พรรณวิไล ชมจิตผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
2. ดร.ประสพสุข ฤทธิเดชผู้เชี่ยวชาญทางการจัดทำสื่อ
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
3. ดร.สมปอง ศรีกัลยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหา
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
4. ดร.ดวงไกร ทวีสุข ผู้เชี่ยวชาญทางการจัดกิจกรรมโยคะ
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
5. ผศ.ดร. อรัญ ชูยกระเดื่องผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิจัยและการประเมินผล
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญในการสร้างแบบสอบถาม
 การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูร
 ณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและ
 สมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษา4(ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตอบคำถาม 6 ข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
1	ภาษาที่ใช้มีความเหมาะสมเพียงใด					
2	ข้อความด้านปัญหาการสอนของครูพลศึกษามีความเหมาะสมเพียงใด					
3	ข้อความความต้องการการสอนพลศึกษาด้วยโยคะกิจกรรมโยคะพัฒนาสติปัญญาได้มีความเหมาะสมเพียงใด					
4	ข้อความประโยชน์ของโยคะมีความเหมาะสมเพียงใด					
5	ข้อความสำหรับครูมีความเหมาะสมเพียงใด					
6	จำนวนข้อความสำหรับนักเรียนมีความเหมาะสมเพียงใด					

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ลงชื่อ.....
 (.....)

กิจกรรมการเรียนการสอนที่ควรปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อบันทึก.....ผู้วิจัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกเหตุการณ์เรียนการสอนวงจรที่ปฏิบัติการที่ 2 ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3,4 ทำระดับกลางที่ต้องฝึกเป็นประจำ 5 ท่า ทำอบอุ่นร่างกาย 18 ท่าฝึกโยคะ 12 ท่า

ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation Phase) 5-10 นาที

.....

.....

.....

.....

ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up Phase) ประมาณ 30-40 นาที

.....

.....

.....

.....

ขั้นคลายอุ่น (Cool Down Phase) ประมาณ 5-10 นาที

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมการเรียนการสอนที่ควรปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อบันทึก.....ผู้วิจัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกเหตุการณ์เรียนการสอนวงจรปฏิบัติการที่ 3 ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5,6 ทำระดับกลางที่ต้องฝึกเป็นประจำ 5 ท่า ทำอบอุ่นร่างกาย 18 ท่า ทำฝึกโยคะ 12 ท่า

ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation Phase) 5-10 นาที

.....

.....

.....

.....

ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up Phase) ประมาณ 30-40 นาที

.....

.....

.....

.....

ขั้นคลายอุ่น (Cool Down Phase) ประมาณ 5-10 นาที

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมการเรียนการสอนที่ควรปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อบันทึก..... ผู้วิจัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวิเคราะห์การสร้างความเหมาะสมของข้อความจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน(คนที่ 1,2,3,4,5)เพื่อนำไปสร้างแบบสอบถามและนักเรียน

ข้อที่	ระดับความเหมาะสม																									S.D		
	5					4					3					2					1						x	.
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
ข้อคำถามด้านสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอน	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	24	4.8	.45
การจัดกิจกรรมการสอนวิชาพลศึกษามีปัญหาในระดับใด	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	24	4.8	.45
ความต้องการพัฒนาการสอนวิชาพลศึกษา	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	24	4.8	.45
ความต้องการรูปแบบการสอนมาพัฒนากิจกรรม	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	24	4.8	.45
การจัดการเรียนรู้	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	24	4.8	.45
การร่วมวิเคราะห์และกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับหน่วยการเรียนรู้	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมีการร่วมวิเคราะห์และกำหนดกิจกรรมบูรณาการอื่นๆ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
เขตเทศบาลเมืองมหาสารคามมีครูสอนกิจกรรมโยคะน้อยมาก	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	23	4.6	.89
การนำกิจกรรมการสอนโยคะมาสู่นักเรียนมีความเหมาะสม	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
ครูควรมีความรู้พื้นฐานในการสอนโยคะ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00

9	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมที่ใช้เด็กเป็นศูนย์กลาง	/ / / / /	/ / / / /																25	5	.00
10	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมโดยนักเรียนเป็นศูนย์กลาง	/ / / / /	/ / / / /																25	5	.00
11	ข้อคำถามความต้องการการสอนพลศึกษาด้วยโยคะต้องการนำกิจกรรมโยคะพัฒนาสติปัญญานักเรียน	/ / / / /	/ / / / /																23	4.6	.89
12	ควรมีกิจกรรมโยคะมาบูรณาการกลับกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา	/ / / / /	/ / / / /																25	5	.00
13	ความต้องการพัฒนาการอบรมการสอนพลศึกษาด้วยกิจกรรมโยคะ	/ / / / /	/ / / / /																23	4.6	.89
14	ควรมีรูปแบบการสอนวิชาพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะมาให้เด็กเกิดการเรียนรู้	/ / / / /	/ / / / /																25	5	.00
15	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถนำกิจกรรมโยคะมาบูรณาการในหน่วยการสอนได้	/ / / / /	/ / / / /																22	4.4	.55
16	ปัจจุบันหลักสูตรการสอนโยคะยังไม่มีในระดับประถมศึกษา	/ / / / /	/ / / / /																25	5	.00
17	โยคะคือกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่สมควรจะมีไว้ในทุกระดับชั้น	/ / / / /	/ / / / /																25	5	.00
18	กิจกรรมการเรียนการสอนโยคะสามารถนำไปปรับ	/ / / / /	/ / / / /																25	5	.00

ข้อที่	ความเหมาะสม																									S.D		
	5					4					3					2					1						x	S.D
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	23	4.6	.89
5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	23	4.6	.89
6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	24	4.8	.45
7	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
9	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00
10	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	25	5	.00

ความคิดเห็นของนักเรียน

.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและความต้องการจำเป็นต่อการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการ
เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามจังหวัดมหาสารคาม
ตามความคิดเห็นของ ครู และนักเรียน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยทำขึ้นเพื่อสอบถามทัศนะใน ตามความคิดเห็นของ ครู และ
นักเรียน ในการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในเขตเทศบาล
เมืองมหาสารคามจังหวัดมหาสารคามซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ คือฉบับที่ 1 สอบถามครูฉบับที่
2 สอบถามนักเรียน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2

ช่วงคือ

2.1 เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับโดย
กำหนดคะแนนเป็น 1 2 3 4 และ 5 สำหรับคำตอบที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในระดับความต้องการ น้อยที่สุดน้อยปานกลางมาก
และมากที่สุดตามลำดับซึ่งของครูมีจำนวน 25 ข้อ นักเรียนมีจำนวน 10 ข้อ

2.2 เป็นการแบบสอบถามปลายเปิด (Open – ended questionnaire) เพื่อทราบข้อเสนอแนะใน
การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูร
ณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและ
สมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามจังหวัด
มหาสารคาม

2. ครู และนักเรียนกรุณาตอบแบบสอบถามนี้ให้ครบทุกข้อและตามความเป็นจริง
ข้อมูลที่ท่านตอบแบบสอบถามในครั้งนี้จะไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติงานของท่านแต่
ประการใด

3. สำหรับนักเรียนให้ตอบแบบสอบถามในฉบับที่ 2

4. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับและจะ
นำผลไปใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามจากท่าน
เป็นอย่างดียิ่งจึงขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

นายอุริศ พลศรี

นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ฉบับที่ 1 ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
 คำชี้แจงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง [] ที่ตรงสภาพความเป็นจริง

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

[] ครูผู้สอน

[]

2. ขนาดสถานศึกษา

[] ขนาดเล็ก (1-120 คน)

[] ขนาดกลาง (121-300 คน)

[] ขนาดใหญ่ (มากกว่า 300 คน)



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ฉบับที่ 2

ตอนที่ 2 การจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในเขตเทศบาล
เมืองมหาสารคามจังหวัดมหาสารคาม

คำชี้แจง

2.1 โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่ามีระดับความต้องการปฏิบัติ อยู่ในระดับใด โดย
ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างระดับปฏิบัติข้อละ 1 ช่อง (กรุณาตอบทุกข้อ)

5 หมายถึงความต้องการปฏิบัติระดับมากที่สุด

4 หมายถึงความต้องการปฏิบัติระดับมาก

3 หมายถึงความต้องการปฏิบัติระดับปานกลาง

2 หมายถึงความต้องการปฏิบัติระดับน้อย

1 หมายถึงความต้องการปฏิบัติระดับน้อยที่สุด

2.2 กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ตัวอย่างแบบสอบถามความต้องการการปฏิบัติของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการเรียนการสอน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชื่อคำถาม	ความต้องการระดับปฏิบัติ				
	5	4	3	2	1
การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาได้อย่างมี ประสิทธิภาพทำให้สมรรถภาพทางกายนักเรียน แข็งแรง			✓		

จากการทำเครื่องหมายในช่องดังกล่าว หมายความว่า การจัดการเรียนการสอนพล
ศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้สมรรถภาพทางกายนักเรียนแข็งแรงเหมาะสมความต้องการ
ในระดับปานกลาง

ข้อที่	ข้อความถามสภาพและปัญหาความต้องการด้านการจัดการเรียนการสอนของครู	ความต้องการระดับปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
1	การจัดกิจกรรมการสอนวิชาพลศึกษามีปัญหาในระดับใด					
2	ความต้องการพัฒนาการสอนวิชาพลศึกษา					
3	ความต้องการรูปแบบการสอนมาพัฒนากิจกรรมการจัดการเรียนรู้					
4	การร่วมวิเคราะห์และกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับหน่วยการเรียนรู้					
5	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรมีการร่วมวิเคราะห์และกำหนดกิจกรรมบูรณาการอื่นๆ					
6	โรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามมีครูสอนกิจกรรมโยคะน้อยมาก					
7	การนำกิจกรรมการสอนโยคะมาสู่นักเรียนมีความเหมาะสม					
8	ครูควรมีความรู้พื้นฐานในการสอนโยคะ					
9	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมที่ใช้เด็กเป็นศูนย์กลาง					
10	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาพลศึกษาต้องจัดกิจกรรมโดยเหมาะสมกับนักเรียน					
11	สภาพและปัญหาความต้องการสอนพลศึกษาที่มีต่อโยคะต้องการนำกิจกรรมโยคะพัฒนาสติปัญญานักเรียน					
12	ควรนำกิจกรรมโยคะมาบูรณาการกลับกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา					
13	ความต้องการพัฒนาการอบรมการสอนพลศึกษาด้วยกิจกรรมโยคะ					

	ข้อความ	ความต้องการระดับปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
14	ควรรูปแบบการสอนวิชาพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะมาให้ได้เกิดการเรียนรู้					
15	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถนำกิจกรรมโยคะมาบูรณาการในหน่วยการสอนได้					
16	ปัจจุบันการสอนโยคะยังไม่ได้นำมาบูรณาการในระดับประถมศึกษา					
17	โยคะคือกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่สมควรจะมีไว้ในทุกระดับชั้น					
18	กิจกรรมการเรียนการสอนโยคะสามารถนำไปปรับใช้ในทุกระดับชั้น					
19	ครูควรนำกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยโยคะมาบูรณาการกับ โครงการส่งเสริมสุขภาพ					
20	โรงเรียนท่านต้องการรูปแบบการสอนพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ					
21	สภาพปัญหาและความต้องการที่มีต่อประโยชน์การฝึกโยคะ การนำกิจกรรมการสอนโยคะสามารถพัฒนาสติปัญญาได้					
22	โยคะสามารถพัฒนาร่างกายได้					
23	กิจกรรมการสอนพลศึกษาด้วยกิจกรรมโยคะเป็นเป็นทางเลือกวิธีหนึ่งที่มีความเหมาะสมกับนักเรียน					

	ข้อความถาม	ความต้องการระดับปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
24	กิจกรรมโยคะสามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียนไปในทางที่สงบและมีสมาธิ					
25	ควรมีบทเรียนสำเร็จรูปในการสอนโยคะ					

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ข้อ ที่	ข้อความความคิดเห็นของ นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่ม สาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และพล ศึกษา	ระดับความต้องการปฏิบัติ จำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม				
		5	4	3	2	1
1	นักเรียนสนใจเรียนและอยากฝึก โยคะ					
2	นักเรียนสนใจนำท่าทางสัตว์มาใช้ ในการฝึก โยคะ					
3	ฝึก โยคะเพื่อต้องการให้เกิดปัญญา สมาธิในการเรียนรู้					
4	นักเรียนมีทัศนคติแนวโน้มนำการ ฝึกโยคะเพื่อปรับปรุงร่างกายและ เข่ามีปัญหา					
5	การเรียนโยคะต้องใช้วิธีที่ง่าย เข้าใจไม่ซับซ้อน					
6	ควรมีครูโยคะใน โรงเรียน ประถมศึกษา					
7	ควรมีการเรียน โยคะในโรงเรียน					
8	การเรียนโยคะควรมีการ ประเมินผลด้วยการฝึกปฏิบัติจริง					
9	การเรียนโยคะไม่ควรใช้อุปกรณ์ ในการเรียนมาก					
10	การเรียนโยคะควรมีการเรียนได้ ทั้งหญิงและชาย					

ความคิดเห็นของนักเรียน

.....

.....

.....

แบบประเมินความเหมาะสมของเครื่องมือ
การพัฒนากระบวนการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการ
เคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษา
ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน)

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญหลังจากการพิจารณากระบวนการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญหลังจากการพิจารณาเครื่องมือกระบวนการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาซึ่งเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยกำหนดคะแนนเป็น 1 2 3 4 และ 5 โดยพิจารณาว่ามีความคิดเห็นเหมาะสมอยู่ในระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างระดับความเหมาะสมข้อละ 1 ช่อง (กรุณาตอบทุกข้อ)

- 5 หมายถึงความคิดเห็นเหมาะสมระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึงความคิดเห็นเหมาะสมระดับมาก
- 3 หมายถึงความคิดเห็นเหมาะสมระดับปานกลาง
- 2 หมายถึงความคิดเห็นเหมาะสมระดับน้อย
- 1 หมายถึงความคิดเห็นเหมาะสมน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญหลังจากการพิจารณากระบวนการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษา

ตอนที่ 1 ประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญหลังจากการพิจารณาเครื่องมือรูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษา

ข้อที่	ข้อความถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	หลักการและแนวคิดของรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษามีความเหมาะสมเพียงใด					
2	ทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานในการเคลื่อนไหวมีความเหมาะสมเพียงใด					
3	แนวคิดในการจัดกลุ่มรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการมีความเหมาะสมเพียงใด					
4	ประโยชน์ของการฝึกโยคะมีความเหมาะสมเพียงใด					
5	แบบทดสอบเชาว์ปัญญาด้านการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายมีความเหมาะสมเพียงใด					
6	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมีความเหมาะสมเพียงใด					
7	แนวคิดของรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติเดวิสมีความเหมาะสมเพียงใด					
8	โครงสร้างของรูปแบบมีความเหมาะสมเพียงใด -การจัดการเรียนรู้..... -บทบาทครู..... -บทบาทนักเรียน..... -บรรยากาศการเรียนรู้..... -การประเมินผล.....					
9	โครงสร้างแผนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะชั้นประถมศึกษาปีที่ 4มีความเหมาะสมเพียงใด					
10	แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะชั้นประถมศึกษาปีที่ 4มีความเหมาะสมเพียงใด					

แบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม

คำอธิบายแบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความ

1. เพศ

หญิง ชาย

2. อายุ

ต่ำกว่า 20 ปี 20-30 ปี 31-40 ปี 41-50 ปี 51 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

นักศึกษา ข้าราชการ พนักงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านวิทยากร					
1. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน	5	6			
2. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา	2	9			
3. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม	6	5			
4. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	4	7			
5. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	4	6			
6. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	5	6			

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การ
 นำไปใช้ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา / อาหาร					
1. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม	10	1			
2. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	8	2	1		
3. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	9	2			
4. อาหารมีความเหมาะสม	7	4			
5. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	8	3			
6. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	6	5			
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
1. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อน การอบรม	4	6	1		
2. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลัง การอบรม	8	3			
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	6	5			
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	8	3			
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	8	3			

สรุปประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการฝึกอบรม

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ข้อเสนอแนะที่ ชม ในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

.....

2. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครับ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบทดสอบในการฝึกอบรมโยคะ

แบบทดสอบก่อนการอบรม - หลังการอบรมการพัฒนา รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้
 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ ที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้
 ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายกากบาท(x)ตรงกับข้อที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดข้อเดียว

1. การออกกำลังกายเป็นผลดีต่อระบบใดของร่างกาย

ก. ระบบหายใจ

ข. ระบบขับถ่าย

ค. ทุกระบบในร่างกาย

ง. ระบบหมุนเวียนของเลือด

2. การออกกำลังกายในแต่ละวัน ควรใช้เวลาต่อเนื่องกันนานเท่าใดเป็นอย่างน้อย

ก. 20 นาที

ข. 30 นาที

ค. 40 นาที

ง. 50 นาที

3. ข้อใดมิใช่คุณค่าของการออกกำลังกายทางด้านร่างกาย

ก. กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

ข. กระดูกแข็งแรง

ค. ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

ง. มีความคิดสร้างสรรค์

4. ข้อใด มิใช่ ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ก. ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดี

ข. มีรูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดี

ค. ทำให้หน้าตาผิวพรรณสดใส

ง. ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค

5. ผู้ที่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายหรือต้องปรึกษาแพทย์ ได้แก่ผู้ที่เป็นโรคใด

ก. โรคหัวใจ

ข. โรคเบาหวาน

ค. โรคความดันเลือด

ง. โรคจากความเครียด

6. การนอนหลับเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่เรียกว่า Paradoxical Sleep คือการนอนหลับ
 ลักษณะใด

ก. การนอนคว่ำ

ข. การนอนตะแคง

ค. การนอนหงายนิ่ง

ง. การนอนพลิกไปพลิกมา

7. ข้อใดจัดเป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ก. ความทนทาน

ข. ความคล่องแคล่วว่องไว

ค. ความเร็ว

ง. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

15. สมรรถภาพทางกาย รายการยืนกระโดดไกลนักเรียนชาย อายุ 9 ปี ข้อใดคือผลของสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ดีมาก
- 10.00 เซนติเมตร ลงมา
 - 09.30 เซนติเมตร ลงมา
 - 08.00 เซนติเมตร ลงมา
 - 08.78 เซนติเมตร ลงมา
16. ข้อใดใช้วัดภาวะชาวปัญญาในการเคลื่อนไหว การวัดความสามารถในการทรงตัวขณะร่างกายเคลื่อนที่
- ยืนขาเดียว มือเท้าสะเอว
 - เดินสองขา หนังสือทูนบนหัว
 - เดินสองขา หนังสือทูนบนหัว
 - ผ้าปิดตากระยะความห่าง
17. การเพิ่มความสามารถในการทรงตัวควรฝึกโยคะในท่าใด
- ท่าภูเขา ท่าจักรบ ท่าต้นไม้
 - ท่าสะพาน ท่าวัว ท่าต้นไม้
 - ท่าอูฐ ท่าหมี ท่าปลา
 - ท่าธนู ท่าหมี ท่าตัดแตร
18. ข้อใดคือท่าคล้ายอุ้งที่เข้าร่วมกับการฝึกโยคะ
- ท่ายืนสมาธิ ท่าศพคว่ำ ท่าจระเข้
 - ท่าศพหงาย ท่าศพคว่ำ ท่าจระเข้
 - ท่าจระเข้ ท่านั่งสมาธิ ท่ายืนสมาธิ
 - ท่าศพคว่ำ ท่ายืนสมาธิ ท่าศพหงาย
19. การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 9 ขวบมีอะไรบ้าง
- 5 รายการ ยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที นั่งงอตัว วิ่งเก็บของ วิ่ง 50 เมตร
 - 4 รายการ ยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที นั่งงอตัว วิ่งเก็บของ
 - 5 รายการ ยืนกระโดดไกล ลูกนั่ง 30 วินาที นั่งงอตัว วิ่งเก็บของ วัดแรงบีบมือ
 - 4 รายการ ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล นั่งงอตัว

20. ข้อใดกล่าวถูกต้องในการทดสอบภาวะเข่ามีปัญหาทางการเคลื่อนไหวในรายการวัดความสามารถในการคาดคะเนระยะทาง
- ก. ใช้บริเวณไม่น้อยกว่า 10 เมตร เขียนตัวเลขบนแถบข้างด้านละ 5 เมตร แผ่นแถบยาว 0 1 2 3 4 5 สเกลห่าง 10 เซนติเมตร
 - ข. ใช้บริเวณกว้าง สเกลวัดข้างละ 5 เมตร
 - ค. ใช้บริเวณกว้างเขียนแถบตัวเลข ข้างละ 5 เมตร
 - ง. ใช้บริเวณที่มีความกว้างใช้สเกลวัดข้างละ 10 เมตร แถบวัด 0 1 2 3 4 5
21. ลักษณะบูรณาการความรู้ลักษณะสำคัญที่เป็นจุดเด่น คือข้อใดถูกต้องที่สุดในการบูรณาการร่วมกับวิชาพลศึกษา
- ก. วิธีสอน โดยยึดประสบการณ์นักเรียน
 - ข. การประเมินผลการสอน วัดทักษะของนักเรียน
 - ค. การนำเอาประสบการณ์สร้างเป็นหัวข้อเรื่องหน่วยการเรียนรู้เชื่อมโยงสาระการเรียนรู้ในศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ โดยสอดแทรกคุณธรรม
 - ง. วิธีสอน การประเมินผล การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
22. ข้อใดคือรูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวิส (Davies) ที่ถูกต้องที่สุด
- ก. ขึ้นสาริตทักษะหรือการกระทำ ขึ้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ ขึ้นให้เทคนิควิธีการ ขึ้นสาริตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ
 - ข. ขึ้นสาริตทักษะหรือการกระทำ ขึ้นสาริตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ขึ้นให้เทคนิควิธีการ ขึ้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ
 - ค. ขึ้นสาริตทักษะหรือการกระทำ ขึ้นให้เทคนิควิธีการ ขึ้นสาริตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ขึ้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ
 - ง. ขึ้นให้เทคนิควิธีการ ขึ้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ ขึ้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ ขึ้นสาริตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ
23. การนำชื่อท่าโยคะมาสอนนักเรียนควรใช้ท่าในข้อใดถูกต้องที่สุด
- ก. ท่าอวัยวะร่างกายของมนุษย์ที่เคลื่อนไหว
 - ข. ท่าทางของ โยคี ฤาษีในป่า
 - ค. ท่าพิช ท่าสัตว์ หรือท่าทางที่นักเรียนสนใจ
 - ง. ท่าการเคลื่อนไหวร่างกายของคนและสัตว์

24. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในหัวข้อประโยชน์ของโยคะ
- ก. ช่วยให้สมาธิดีขึ้น บำบัดรักษาโรคต่าง ๆ
 - ข. เพิ่มความสามารถในการทรงตัว ลดความเครียด
 - ค. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสมดุลของร่างกาย
 - ง. เพิ่มทักษะทางด้านความเร็ว
25. การวัดสมรรถภาพโดยใช้ประเมินสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัวของร่างกาย
- ก. ลูกนั่ง 30 วินาที กระโดดไกล
 - ข. วิ่งเร็ว 50 เมตร กระโดดไกล
 - ค. กระโดดไกลลูกนั่ง 30 วินาที
 - ง. งอตัวไปข้างหน้า ลูกนั่ง 30 วินาที
26. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดในการฝึกโยคะ
- ก. สามารถฝึกได้ดีในวัยทารก
 - ข. สามารถฝึกได้ดีในที่ทำงานและในน้ำ
 - ค. ฝึกในตอนกลางคืนไม่เสียเหงื่อมาก
 - ง. ฝึกร่วมกันหลายคนทำให้เกิดความสนุกสนาน
27. ควรนำรูปแบบหรือวิธีการฝึกโยคะไปบูรณาการกับวิชาใดเหมาะสมที่สุด
- ก. ภาษาไทย พลศึกษา คอมพิวเตอร์
 - ข. ภาษาไทย คอมพิวเตอร์ สุขศึกษา
 - ค. คณิตศาสตร์ พลศึกษา ศิลปศึกษา
 - ง. การงาน (งานบ้าน) สังคมศึกษา ประวัติศาสตร์
28. ข้อใดคือประโยชน์ของการฝึกโยคะที่ดีที่สุด
- ก. กิริยาเหมาะสม มีเพื่อนมาก
 - ข. แต่งตัวได้เหมาะสม สติปัญญาสูงขึ้น
 - ค. สมาธิ บุคลิกมีความน่าเชื่อถือ
 - ง. สมาธิดี ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

29. ควรฝึกโยคะในวัยใดเหมาะสมที่สุด

ก.เริ่มตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงวัยชรา

ข.เริ่มตั้งแต่วัยรุ่นจนถึง วัยจนถึงวัยชรา

ค.15 ขวบ จนถึงวัยผู้ใหญ่

ง.วัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่เท่านั้น

30. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและเซาว์ปัญญาที่มีความสัมพันธ์กันในข้อใด

ก.ร่างกาย อารมณ์ สมาธิ

ข.ร่างกาย สังคม สุขอนามัย

ค.สุขอนามัยโรคภัย สังคม

ง. สุขอนามัย สมาธิ สังคม

แบบเฉลยตรวจแบบทดสอบแบบทดสอบในการฝึกอบรมโยคะ

1.ข	8.ก	15.ง	22.ข	29.ก
2. ก	9.ค	16.ค	23.ค	30.ก
3 ง	10.ง	17.ก	24.ง	
4. ค	11.ค	18.ข	25.ง	
5. ก	12.ค	19.ก	26.ข	
6. ค	13.ข	20.ก	27.ค	
7. ก	14.ค	21.ค	28.ง	

การหาความเชื่อมั่นโดยวิธีของโลเวทท์ (Lovett) เป็นการนำแบบทดสอบของแบบทดสอบก่อนการอบรม - หลังการอบรมการพัฒนา รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ ที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นการทดสอบแบบอิงเกณฑ์ฉบับเดียว ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่มเพียงครั้งเดียว แล้วนำผลมาวิเคราะห์ ซึ่งมีสูตร ดังนี้

$$r_{cc} = 1 - \frac{K \sum X_i - \sum X_i^2}{(K-1) \sum (X_i - C)^2}$$

เมื่อ r_{cc} แทน ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบอิงเกณฑ์

K แทน จำนวนข้อสอบ

X_i แทน คะแนนสอบของนักเรียนแต่ละคน

C แทน คะแนนจุดตัด

นำแบบทดสอบอิงเกณฑ์จำนวน 30 ข้อ ไปทดสอบกับผู้ทดลอง 15 คน ถ้ากำหนดคะแนน

จุดตัดเท่ากับ ร้อยละ 70 คะแนน

$C = \frac{70 \times 30}{100}$ จุดตัดคือ 21 คะแนน

แบบทดสอบการอบรมการพัฒนา รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ ที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปรากฏผลดังตารางดังนี้

คนที่	คะแนนสอบXi	$x1^2$	(Xi-c)	$(Xi - c)^2$
1	26	676	5	25
2	24	576	3	9
3	22	484	1	1
4	24	576	3	9
5	23	529	2	4
6	26	676	5	15
7	25	625	4	16
8	21	441	0	0
9	22	484	1	1
10	23	529	2	4
11	24	576	3	9
12	22	484	1	1
13	22	484	1	1
14	23	529	2	4
15	24	576	2	4
รวม	351	8245	35	103


$$r_{cc} = 1 - \frac{K \sum X_i - \sum X_i^2}{(K-1) \sum (X_i - c)^2}$$

$$r_{cc} = \frac{30 \times 351 - 8245}{29 \times 103} \text{ ความเชื่อมั่น} = 0.76$$

แปลความได้ว่ามีความเชื่อมั่นสูง

แบบบันทึกการนิเทศการใช้เครื่องมือรูปแบบการการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและ
พลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหว
ของร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
(โรงเรียน.....)

ลำดับ	รายการนิเทศ	ระดับความเหมาะสมในการ ใช้เครื่องมือนิเทศ				
		5	4	3	2	1
1	เข้าใจและสามารถใช้เครื่องมือที่ครูอบรมมาสอนเด็ก ได้					
2	สามารถใช้เครื่องมือการวัดปัญญาด้านการรับรู้ ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายสำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 ได้อย่างถูกต้อง					
3	สามารถใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ อย่างถูกต้อง					
4	เข้าใจและใช้รูปแบบและวิธีการฝึก โยคะ ได้ถูกต้อง					
5	มีการจัดกลุ่มรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบ บูรณาการ					
6	มีการเตรียมการจัดการเรียนรู้ วางแผนการสอนได้เป็น อย่างดี					
7	จัดการเรียนรู้ตามเครื่องมือการสอนได้อย่างเหมาะสม					
8	นักเรียนเข้าใจการจัดการเรียนรู้ของครูผู้สอน					
9	นักเรียนมีความสุขในการจัดการเรียนรู้ตามรูปแบบ การฝึกโยคะ					
10	มีการประเมินผลที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กตามสภาพจริง					

ลงชื่อ  ผู้แทน ลงชื่อ ผู้แทน

นายอัครเดช อัครวิสุทธิเจริญนายอูริค พลศรี
 ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม
 มหาสารคาม

ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนอนุบาล

ลงชื่อ  ผู้แทน

นายสิทธิชัย สมศิลา

ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้านส่องนางใย
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐
ที่ บว. ๖๕๕๔๓/๒๕๕๕ วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. ประสพสุข ฤทธิเดช

ด้วย นายอุรดี พลศรี รหัสประจำตัว ๕๒๑๓๑๓๒๑๑๖ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการถนอมถนอมการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕”

- เพื่อ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหาภาษา
- ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
- ตรวจสอบสำนสถิติ การวิจัย
- อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี
ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไทรวรรณ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว. ๖๕๔๗/๒๕๕๕

วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ คว. สมปอง สวิภักดา

ด้วย นายสุจิต พลศรี รหัสประจำตัว ๕๒๑๑๑๑๒๑๑๖ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔”

- เพื่อ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา
- ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
- ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย
- อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบพระมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรรพ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว. ๖๑๕๕๓/๒๕๕๕

วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. พรรณวิไล ชมจิต

ด้วย นายอุทิศ พลศรี รหัสประจำตัว ๕๒๐๓๑๑๒๑๑๑๖ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญหาด้าน การรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕”

- เพื่อ
- ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา
 - ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
 - ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย
 - อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไชยวรรณ)

กณณศิรินทร์วิทยาลัย



ที่ กษ ๐๕๙๐.๐๔/๗๓๐๕๙

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๕๕๐๐๕

๓๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
เรียน อาจารย์ ดร. ดวงไกร ทวีสุข

ด้วย นางอุษิต แกศศิริ รหัสประจำตัว ๕๒๒๓๓๓๒๑๐๖ นักศึกษามาปริญญาดอก สาขาวิชาหลักสูตร
และการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเตรียมความพร้อมสู่วิชาชีพสำหรับนักศึกษาและนักศึกษาชั้นจบการบูรณาการ
กิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพร่างกายของ
นักเขียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยบรรลุตามวัตถุประสงค์การ
วิจัย ส่งเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

- เพื่อ ตรวจสอบความถูกต้องสำเนาเนื้อหา ภาษา
- ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
- ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย
- อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี
ขอขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

๙๘ _____
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษิณท์ กิติ์ ไทธรรมณ)
คณาสิบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
โทรศัพท์ โทรสาร ๐-๔๓๖๒๒-๕๔๓๗



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โทร. ๓๐๐

ที่ บว. ๑๕๔๓/๒๕๕๕

วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. อรัญ ชูขระเคื่อง

ด้วย นายอุทิศ พลตรี รหัสประจำตัว ๕๒๑๓๑๓๒๑๑๖ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาดูศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕"

- เพื่อ ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา
 ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล
 ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย
 อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยความขอบขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไทวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/๒๐๕๖

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ข.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน

ด้วย นายอุทิศ พลทวี รหัสประจำตัว ๕๒๑๗๗๓๒๑๑๖ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔”

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงขออนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างคือ ครูและนักเรียนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม เพื่อนำข้อมูลไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

๙

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรรพ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๑๗๒ - ๕๕๑๘

สำเนาฉบับ



ที่ ศธ ๐๕๕๐.๐๒/๐๓๒๔

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ข.เมือง มหาสารคาม ๕๙๐๐๐

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบอนุญาตให้นักศึกษาร่วมสังเกตเข้าร่วมอบรมการพัฒนารูปแบบการสอบณศูนย์การศึกษาศึกษา
และหลังศึกษา

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

ด้วยนายสุวิทย์ พลศักดิ์ นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาหลักสูตรและการเรียนการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้ขอวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนา
รูปแบบการสอบกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาศึกษาศาสตร์และหลังศึกษาที่มีผลต่อปัญหา
ด้านกระบวนการเรียนรู้การดำเนินงานที่สืบเนื่องของ
ร่างกายและสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔" โดยได้จัดอบรมในวันที่ ๒๕
พฤศจิกายน ๒๕๕๖ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น. ณ อุทยานการเรียนรู้จังหวัดมหาสารคาม (ศาลากลางจังหวัดมหาสารคาม)
ส่วนกลาง ตำบลเมือง มหาสารคาม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ขอเรียนให้ นายนางนางสาว
ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมในกระบวนการครั้งนี้ โดยคณะผู้จัดอบรมมีเรื่อง
เกี่ยวข้องหาประโยชน์ในการเข้าร่วมอบรม จำนวน ๘๐๐ บาท หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี
เช่นเคย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรวัท ทองบุญ)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
ปฏิบัติราชการแทน อธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
โทรศัพท์ ๐๔๓-๘๔๒๒๒ โทรสาร ๐๔๓-๘๔๒๒๒
www.edumtu.org

.....
.....
.....
๑๖ ม.ย. ๒๕๕๖