

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อ
ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

สุกัญญา โคตพันธุ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

พ.ศ. 2566

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BY USING RHYTHMIC
ACTIVITIES ON EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRIMARY
SCHOOL STUDENTS

SUKANYA KHOTUPHAN

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY UDONTHANI CAMPUS

2023

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุทธิ์ สุขดี)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาศึกษาศาสตร์และการศึกษา

(อาจารย์วิยะดา วรรณพันธ์)

รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป้องงู)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูษณพาส สมนิล)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ธัญญวัฒน์ หอมสมบัติ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุตติ์ สุขดี)

Thesis Title Effects of Physical Education Activities by Using Rhythmic
Activities on Emotional Intelligence in Primary School Students

Researcher's name Sukanya Khotuphan

Disciplines, Faculty Physical Education and Sports, Faculty of Education

Advisor Committee

.....Advisor

(Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D.)

.....Co-Advisor

(Asst. Prof. Nirut Sukdee, Ph.D.)

Faculty of Education, Thailand National Sports University Udonthani Campus
Approved this Thesis in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of
Education

.....

(Mrs. Wiyada Wannakhan)

Acting as Deputy Dean of Faculty of Education Udonthani

Examination Committee

.....Chairman

(Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D)

.....Committee

(Asst. Prof. Poosanapas Somnil, Ph.D.)

.....Committee

(Thanyawat Homsombat, Ph.D.)

.....Committee

(Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D.)

.....Committee

(Asst. Prof. Nirut Sukdee, Ph.D.)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา					
ชื่อ สกุลผู้วิจัย	สุกัญญา โคตพันธุ์					
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต					
สาขาวิชา คณะ	พลศึกษาและกีฬา ศึกษาศาสตร์					
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2566					
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	<table><tr><td>1. รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา</td><td>ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก</td></tr><tr><td>2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุทธิ์ สุขดี</td><td>ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม</td></tr></table>		1. รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุทธิ์ สุขดี	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
1. รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก					
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุทธิ์ สุขดี	ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม					

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ใน 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 45 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง กลุ่มตัวอย่างทำการทดลองโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา จำนวน 8 แผน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับย่อสำหรับครู) สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบ (Dependent sample t-test)

ผลการวิจัย พบว่า 1) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ทุกด้านก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ 2) ระดับความฉลาดทางอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สังเกตพฤติกรรมโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับดีมาก

จากผลการวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษา, กิจกรรมเข้าจังหวะ, ความฉลาดทางอารมณ์

ABSTRACT

Thesis Title	Effects of Physical Education Activities by Using Rhythmic Activities on Emotional Intelligence in Primary School Students
Researcher's name	Sukanya Khotuphan
Degree	Master of Education
Disciplines, Faculty	Physical Education and Sports, Faculty of Education
Year	2023
Advisor Committee	
	1. Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D. Advisor
	2. Asst. Prof. Nirut Sukdee, Ph.D. Co-Advisor

This study aimed to investigate and to compare the effects of physical education activities by using rhythmic activities on primary-school students' emotional intelligence in three aspects: proficiency, goodness, and happiness. The sample included 45 grade-3 students of the second semester, academic year 2022, allocated on purposive selection basis. The samples were assigned to do eight programs of physical education activities for eight weeks. Emotional intelligence was assessed through a behavioral observation scale and emotional intelligence scale (a short version for teachers). Statistics employed for this study were percentage, mean, standard deviation, and dependent t-test.

Results revealed that 1) the level emotional intelligence of all aspects before the program was below the normal level, while the level after the program was at the normal level; 2) the emotional intelligence level after the program was significantly improve in all aspects ($p < .05$); 3) The overall observed emotional intelligence was at the very good level.

Based on the results, can be concluded that physical education activities by using rhythmic activities can effectively enhance emotional intelligence among elementary school students.

keywords: physical education activities, ehhythmic activities, emotional intelligence

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิรุทธิ์ สุขดี อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป้องนุ อาจารย์ ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูษณพาส สมนิล กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ซึ่งกรุณาช่วยให้คำแนะนำ ดูแลเอาใจใส่ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดี โดยตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยขอคำปรึกษา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รัตนพร กองพลพรหม ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชีลา สวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย กองพลพรหม ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพจน์ นารามิรมย์ และอาจารย์ ดร.นิตยา ทองจันทาด ที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการ คุณครู และนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1 จังหวัดมหาสารคาม ที่ให้ความร่วมมือเสียสละเวลาเข้าร่วมการทดลองด้วยความตั้งใจเป็นอย่างดีโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษาและกีฬา ปีการศึกษา 2565 ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ คอยดูแลร่วมทุกข์ร่วมสุขซึ่งกันและกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัวโคตพันธ์ และญาติพี่น้องพร้อมทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนในการศึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่นความห่วงใย และกำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตนี้ด้วยดีตลอดมาข้าพเจ้าจึงขอเทิดทูนพระคุณนี้ไว้เหนือสิ่งอื่นใด และขอกราบขอบพระคุณ ครูอาจารย์ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้อบรมสั่งสอน ตลอดจนสนับสนุนผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
สมมุติฐานของการวิจัย	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
หลักการและแนวคิดการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา	8
กิจกรรมเข้าจังหวะ	17
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	24
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	48
งานวิจัยในประเทศ	48
งานวิจัยต่างประเทศ	51
3 วิธีดำเนินการวิจัย	52
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
การวิเคราะห์ข้อมูล	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
	สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	60
	ส่วนที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้	61
	ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	62
	ส่วนที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	63
	ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน	64
	ส่วนที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง.....	73
	ส่วนที่ 6 ผลการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียน	77
5	สรุปผล อภิปรายผล และเสนอแนะ.....	78
	สรุปผลการวิจัย.....	78
	อภิปรายผลการวิจัย.....	80
	ข้อเสนอแนะ.....	85
	บรรณานุกรม.....	86
	ภาคผนวก	93
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	94
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ	96
	ภาคผนวก ค หนังสืออนุมัติจริยธรรมการวิจัย.....	99
	ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล.....	101
	ภาคผนวก จ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา	103
	ภาคผนวก ฉ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	166
	ภาคผนวก ช แบบสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	171

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ซ แบบประเมินความเหมาะสมแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	173
ภาคผนวก ฌ รูปภาพประกอบการจัดกิจกรรม.....	177
ประวัติผู้วิจัย.....	180

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 การวิเคราะห์เพลงเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะแยกตามองค์ประกอบ คุณลักษณะความฉลาดทางอารมณ์.....	23
2.2 ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก	30
2.3 ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนที่นักเรียนทุกคน ต้องทำ	30
2.4 ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามแผนการจัดกิจกรรม ในชั้นเรียน	30
2.5 ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์กิจกรรมอื่นนอกหลักสูตร	31
3.1 เกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง	52
3.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก 6-11 ปี (ฉบับย่อสำหรับครู)	55
3.3 การแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก 6-11 ปี.....	57
4.1 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา	61
4.2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติ Shapiro -Wilk Test	62
4.3 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดีของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติ Shapiro -Wilk Test	62
4.4 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติ Shapiro -Wilk Test.....	63
4.5 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	63
4.6 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง.....	64
4.7 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง.....	67
4.8 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง.....	70
4.9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียน ระดับประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง.....	73

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง.....	76
4.11 ผลจากการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ระดับประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมเพศศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ.....	77

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
---	----------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นทรัพยากรพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศ จากกรอบวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 12 จะยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม การพัฒนาที่ยึดหลักสมดุลยั่งยืน โดยวิสัยทัศน์ของการพัฒนาจะให้ความสำคัญกับการกำหนดทิศทางการพัฒนาที่มุ่งสู่การเปลี่ยนผ่านประเทศไทยจากประเทศที่มีรายได้ปานกลางไปสู่ประเทศที่มีรายได้สูงมีความมั่นคงและยั่งยืนสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและนำไปสู่การบรรลุวิสัยทัศน์ระยะยาว “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ของประเทศ ซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศต้องการมนุษย์ที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในการที่จะนำพาประเทศให้หลุดพ้นวิกฤตในด้านต่าง ๆ ที่กำลังประสบอยู่ (สำนักงานสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560, น. 25-28)

สังคมไทยในปัจจุบันมีปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนมีเรื่องที่น่าชื่นชมยินดี เด็กมีความสามารถในการแข่งขันด้านต่าง ๆ ในเวทีระดับภูมิภาคและระดับโลกได้อย่างน่าภูมิใจทำชื่อเสียงให้กับประเทศได้อย่างต่อเนื่อง แต่ในขณะเดียวกันยังพบว่าพฤติกรรมเด็กและเยาวชนบางส่วนที่ปฏิบัติตนไม่เหมาะสมและสร้างความรุนแรงก่อให้เกิดความเสียหายขึ้นในสังคม คุณธรรม จริยธรรม ลดลง และเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีในสังคม ซึ่งเป็นปัญหาที่ทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหาโดยตลอด ซึ่งนับวันจะยิ่งทำให้สังคมไทยมีแนวโน้มอ่อนแอลงทำให้เด็กด้อยคุณภาพและอาจจะมีผลต่อความเข้มแข็งของประเทศไทยในอนาคต ปัจจุบันพบว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามวัย แต่จะมุ่งเน้นพัฒนาการทางสติปัญญาโดยมิได้คำนึงถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับกรมอนามัยโลกและพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่กล่าวว่า สุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไม่สามารถแยกส่วนได้ ทำให้เด็กที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์หรือมีความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลกระทบต่อภาวะที่สมบูรณ์ในด้านอื่น ๆ ไปด้วย (กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี, 2546, น. 26-29)

ดังนั้น การพัฒนาสติปัญญาเพียงอย่างเดียวยังคงไม่เพียงพอสำหรับการสร้างคนให้มีคุณภาพแต่ควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย และควรส่งเสริมและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉพาะในช่วง 6-11 ปี เพราะความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กจะพัฒนาได้ดีและเป็นช่วงของการพัฒนาพื้นฐานทางด้านจริยธรรมที่สำคัญ ซึ่งเด็กจะซึมซับได้จากสิ่งแวดล้อมรอบข้างโดยผ่านการสังเกตและจากประสบการณ์ตรง ดังนั้น พ่อแม่ คุณครู ย่อมมีบทบาท

สำคัญที่ปลูกฝังและกำหนดทิศทางให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นเคล็ดลับที่แท้จริงของการประสบผลสำเร็จในชีวิต เพราะคนเราจะทำงานสำเร็จไม่ได้หากขาดการมีมนุษยสัมพันธ์และไม่สามารถควบคุมความคิด อารมณ์และการแสดงออกอย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2548, น. 8-9; เกรียงไกร ยาม่วง, 2554, น. 2-5) ถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาได้ตลอดชีวิตแต่ถ้าหากบุคคลได้รับการพัฒนาตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิตจะทำให้เด็กเรียนจะมีพื้นฐานที่มั่นคงและมีความพร้อมที่จะพัฒนาอารมณ์ที่สมวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออก และ ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเองและพอใจในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2560, น. 56-57) ซึ่งการประสบความสำเร็จในชีวิตจะเกี่ยวข้องไปถึงความฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ การรู้จักอารมณ์ตนเองหรือการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าหมอง และเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะทางอารมณ์ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ปกติได้ การมีแรงจูงใจในตนเองเป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายและเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์ การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น ความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมีความรู้สึกและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการสิ่งใด และ ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น (กระทรวงสาธารณสุข, 2544, น. 18-20)

ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้จากการอบรมเลี้ยงดูการฝึกฝนจากบุคคลและสังคมรอบข้างเพื่อให้เยาวชนได้มีความสามารถทางความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงขึ้นสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2546, ออนไลน์) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สรุปไว้ ดังนี้ การฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองรู้สึกได้ว่าเองในขณะนั้นรู้สึกอย่างไร รับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการอารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม การใช้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาฝึกใช้ส่งเสริมความคิดให้เป็นไปในทิศทางที่มีประโยชน์ มองโลกในแง่บวกที่สวยงาม และฝึกสมาธิกำหนดว่ากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบันด้วยความตั้งใจที่ชัดเจน เชื่อมั่นในตนเองและกล้าลองเพื่อรู้การให้ความรู้ด้านความฉลาดทางอารมณ์ควรให้ความสำคัญควบคู่ไปกับการรู้ด้านชีวปัญญาและให้ตั้งแต่ในวัยเด็กในวัย

ประถมศึกษาเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของอายุ 6-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เพิ่งเข้าโรงเรียน เป็นวัยที่มุ่งเน้นทักษะพื้นฐานด้านการอ่านเขียน ด้านการคิดคำนวณ ด้านการคิดพื้นฐานด้านการติดต่อสื่อสาร กระบวนการเรียนรู้ทางสังคมและพื้นฐานความเป็นมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมบูรณ์และสมดุลทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวัฒนธรรมโดยเน้นการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 60-69)

จุดมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 (แก้ไขฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 มาตราที่ 6 ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องพัฒนาให้พัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ สติปัญญา คุณธรรมจริยธรรม ตลอดจนวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545, น. 5) ซึ่งในหลักสูตรแกนกลาง พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดวิชาพลศึกษาไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อกลางในการจัดการเรียนรู้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 165) การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ อย่างถูกวิธีและรู้กฎกติกาที่เป็นมาตรฐานเพื่อนำไปสู่การพัฒนาในด้านการกีฬาและด้านสุขภาพ และทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพราะการมีสุขภาพดีทุกด้านเป็นฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้ประเทศชาติมีคุณภาพดี (ภัทร อัญชลีบุญ, 2560, น. 5-7) การจัดการเรียนของแต่ละช่วงวัยและหลักสูตรการเรียนรู้ให้เหมาะสมจึงเป็นเรื่องสำคัญแต่ต้องไม่ทำให้เกิดความเครียดมากเกินไป ผู้สอนจึงควรคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ อารมณ์ที่เป็นความสุข สนุกสนาน และปลอดภัย ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ระดับสูงเมื่อพิจารณาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 พบว่ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักเรียนโดยเฉาะนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่อยู่ในวัยที่สมองสามารถสร้างก้านสมองที่เชื่อมโยงสมองในแต่ละส่วนให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กันและทำให้เกิดประสิทธิภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาที่ทำให้เด็กวัยนี้ได้เกิดความสุขสนุกสนานไม่เครียดกิจกรรมที่เหมาะสมกิจกรรมหนึ่ง คือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ (ปาลิตา ตันมณี, 2553, น. 78-80)

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic activities) เป็นหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งมักเน้นให้พัฒนาในเด็กระดับประถมศึกษาประกอบกับมีหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่กำหนดให้มีการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะในระดับประถมศึกษา กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่พัฒนาร่างกายและจิตใจที่มีปฏิริยาตอบสนองต่อจังหวะเสียงดนตรี อาจจำแนกประเภทของกิจกรรมเข้าจังหวะได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การเล่นเกมประกอบเพลง

กิจกรรมสร้างสรรค์ การเคลื่อนไหวประกอบเพลงแอโรบิคแดนซ์ และการเต้นรำพื้นเมือง เมื่อพิจารณาจากคำจำกัดความจะเห็นว่ากิจกรรมเข้าจังหวะนั้นมีขอบข่ายกว้างขวางมาก ไม่ใช่เพียงแค่สอนให้นักเรียนได้เต้นรำตามแบบอย่างที่ครูสอนให้เท่านั้นแต่ต้องสอนให้เด็กมีความรู้ ความซาบซึ้งในการเคลื่อนไหว แสดงอิริยาบถในแบบต่าง ๆ ไปตามเสียงดนตรีและจังหวะเพลงได้อย่างสง่างาม โดยเฉพาะประการสำคัญ คือ นักเรียนสามารถแสดงออกถึงท่าทางการเคลื่อนไหวของตนเองได้อย่างอิสระตามความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนแต่ละคน ปัญญา สังขวดี (2549, น. 84-92) สอดคล้องกับผลการวิจัยของปาลิตา ตันมณี (2553, น. 78-85) พบว่า ความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 หลังจากที่ได้รับการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม และสุรรัตน์ แสงสีเหลือง (2550, น. 95-102) ที่พบว่าความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงสูงกว่าการจัดกิจกรรม เช่นเดียวกันกับสมคิด ยีละงู (2562, น. 98-110) ที่พบว่าพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 หลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงสูงกว่าก่อนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ขณะที่เสาวลักษณ์ กันภัย (2565, น. 102-120) พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นไทยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และจากรายงานการวิจัยของ Zarian et al. (2021, p. 65) พบว่าการผสมผสานแอโรบิกกับดนตรีทำให้ผลของการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น และยังสามารถนำมาใช้เพื่อสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและความฉลาดในโรงเรียนได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Perez (2020, p. 3) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ 8 สัปดาห์ของนักเรียนพลศึกษาในการเข้าถึงตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า กรอบการเรียนรู้แบบร่วมมือเพิ่มขึ้นเป้าหมายการเข้าหาตนเองของนักเรียนและการควบคุมอารมณ์ และการเอาใจใส่ และได้ส่งเสริมการใช้การเรียนรู้แบบสหกิจศึกษาในการพลศึกษาได้ และจากผลการศึกษาของ ทศนีย์ กรัณฐรัตน์ (2561, น. 99-115) ยังอีกพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE สูงกว่าก่อนทดลองใช้ จากรายงานผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะมีส่วนสำคัญและมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น การศึกษาไทยจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพราะจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กสามารถพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาดตนเองให้ครบทุกด้านเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ประสบความสำเร็จในชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 ที่เรียนวิชาพลศึกษา (กิจกรรมการเคลื่อนไหว) จำนวน 304 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 ที่เรียนวิชาพลศึกษา (กิจกรรมการเคลื่อนไหว) จำนวน 45 คน ได้มาโดยการใช้ตารางร้อยละ 15 จากจำนวนกลุ่มประชากร (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 38)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ
2. ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะโดยใช้รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในการจัดกิจกรรมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 แผน ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นตอนการสอนและสาธิต ขั้นฝึกหัด ขั้นการนำไปใช้ และขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์และสติในการเผชิญกับสถานการณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกับชีวิตเพื่อชีวิตที่มีความสุขประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ (กรมสุขภาพจิต, 2546, น. 82-85)

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสบายใจ

กิจกรรมเข้าจังหวะ คือ กิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อจังหวะเสียงดนตรีโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยการแสดงท่าทางให้สอดคล้องและเข้าจังหวะ ทำนอง และเสียงเพลง โดยใช้เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ประกอบด้วย เพลงเพลงดอกไม้กับแมลง เพลงบ้านของเรา เพลงสวัสดีเธอเจ้า เพลงไก่หากิน เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา เพลงซาลาปัว เพลงข้ามถนน และเพลงฟ้างฟ้าล้วน

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต ที่ใช้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุระหว่าง 6-11 ปี (ฉบับย่อ สำหรับครู) (กรมสุขภาพจิต, 2561, น. 74-84) โดยประเมินคุณลักษณะทางอารมณ์ใน 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ลักษณะของแบบประเมินจะขอคำถามให้เลือกคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ ได้แก่ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง และเป็นประจำ

นักเรียนระดับประถมศึกษา คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 เรียนวิชาพลศึกษา (กิจกรรมการเคลื่อนไหว) โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน คือ รูปแบบการให้คะแนนเป็นแบบประมาณค่าการจัดการเรียนรู้เพื่อประเมินพฤติกรรมของผู้เรียน

สมมติฐานของการวิจัย

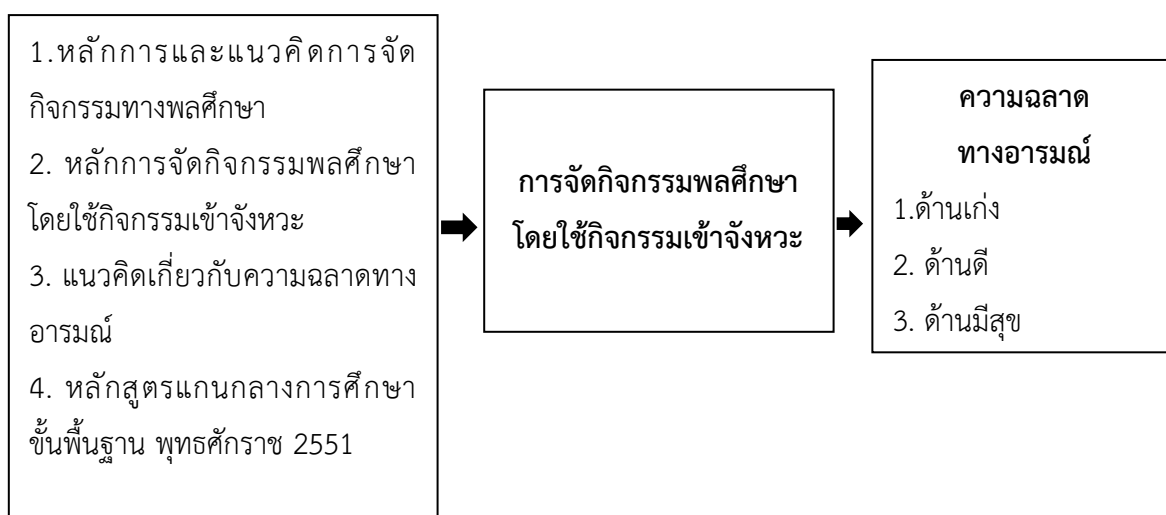
นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าคะแนนก่อนการจัดกิจกรรม

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. ได้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีประสิทธิภาพ
2. ได้แนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. หลักการและแนวคิดการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา
2. กิจกรรมเข้าจังหวะ
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
4. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักการและแนวคิดการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา

1. ความหมายของกิจกรรมทางพลศึกษา

พลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เพราะผู้ที่ได้รับการศึกษาที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการศึกษาครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ พุทธิศึกษา จริยศึกษา พลศึกษาและหัตถศึกษา ซึ่งจะเห็นได้ว่าพลศึกษาเป็นหนึ่งในนั้น คำว่าพลศึกษามาจากภาษาอังกฤษที่ว่า Physical Education พลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนในการส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ให้กับผู้เรียนมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ กระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้เจริญงอกงาม และมีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม (วรศักดิ์เพียรชอบ, 2527, น. 1-2) ทั้งนี้ ได้มีผู้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541, น. 14-15) ได้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่าเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางกาย ทางใจ ทางการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ทั้งยังเป็นการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกําลังกายที่ถูกต้อง การสร้างคน ให้รู้จักวิถีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวและกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมพลศึกษาต้องพัฒนา

ทั้งหลักสูตร บทบาทและการเรียนการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนสามารถเป็นบุคคลที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ในฐานะนักสุขภาพที่ดี

วารุณี วรศักดิ์เสนีย์ (2554, น. 25-26) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาเป็นการใช้กิจกรรม การเคลื่อนไหวทางกายเป็นสื่อในการส่งเสริมพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมตลอดจนเป็น การส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี

อริภัทร สายนาคน (2560, น. 79-80) ได้กล่าวถึง กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการเคลื่อนไหว ที่ผสมผสานกันอย่างกลมกลืนต่อเสียงเพลงและดนตรีโดยใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางการแสดงออกของ เด็กในช่วงที่มีการเคลื่อนไหวการเคลื่อนไหวและจังหวะยังเป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจปฏิบัติกริยา ตอบสนองต่อเสียงดนตรีและเสียงเพลง โดยการแสดงท่าทางหรือเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้อย่างอิสระแสดงออกทางอารมณ์ความคิดสร้างสรรค์

ทั้งนี้ ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาต้องพิจารณาจากความต้องการ ความสนใจ และ ความสามารถของเด็ก เพื่อให้เกิดการพัฒนากล้ามเนื้อ จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การจัดกิจกรรมพลศึกษาต้องคำนึงถึงความแตกต่างของนักเรียนและทำให้เกิดผลดีที่สุดในด้านบูรณา การเพื่อส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงและเกิดการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคมและ สติปัญญา โดยที่มีการสอนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เกม การละเล่น (ชนัญชิตา กองสุข, 2556, ออนไลน์ ; Weisinger & Cali, 1999, p. 32-35)

2. ความสำคัญของการจัดกิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการเลือกใช้กิจกรรม เพราะกิจกรรมพลศึกษา เป็นสื่อที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดหมายปลายทางพลศึกษานั้นการจัดกิจกรรมต่าง ๆ จึงต้องพิจารณา อย่างรอบครอบว่าจะให้ประโยชน์มากน้อยเพียงใด การจัดกิจกรรมพลศึกษาควรจัดให้ได้ก็มี การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทุกด้านได้อย่างเต็มที่รวมถึงถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายสภาพ สังคม และอารมณ์ของแต่ละบุคคล (มนตรี สามงามดี และ ธนาวรรณ รัมมะภาพ, 2558, น. 39-42)

พลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ใช้ร่างกายของตนเองในการเคลื่อนไหวเพราะจะช่วยลดความตึง เครียดช่วยผ่อนคลายอารมณ์และกิจกรรมพลศึกษายังทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ส่งเสริม ผู้เรียนให้เกิดการเจริญงอกงามของผู้เรียนและเหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียน ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์เพื่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข (ไพวัลย์ ตัณลาพุด, 2560, น. 37-42 ; วิเชษฐ์ ศรีตะปัญญา, 2546, น. 56-65)

ทั้งนี้ การจัดการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์และเป็นการสอนที่สามารถพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ (จุฑามาศ บัตรเจริญ, 2556, น.16-17)

1. ด้านพุทธิพิสัย คือ เป็นการสอนให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิชาพลศึกษา เช่น กฎกติกา ระเบียบวินัย วิธีการเล่น ทักษะทางด้านกีฬา และประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

2. ด้านจิตพิสัย คือ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีคุณธรรม จริยธรรมโดยใช้การเล่นเกม และกีฬาเป็นสื่อกลางในการสอน และให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา

3. ด้านทักษะพิสัย คือ เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เพื่อให้การดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของเยาวชน ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ (อุตร รัตนภักดิ์, 2559, น. 10)

1. กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่มีทักษะการเคลื่อนไหว การกระโดดเขย่ง กระโดดสลับเท้า ตบมือ ให้เข้ากับจังหวะ การเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง การฟ้อนรำ รวมไปถึงการเต้นรำที่มีความหมายและสร้างสรรค์

2. กิจกรรมเบ็ดเตล็ด ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่มีกฎ กติกา และการจัดการแข่งขันเหมือนเกมกีฬาใหญ่ ๆ กิจกรรมการเล่นเบ็ดเตล็ดจัดเพื่อให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานในการเล่น ไม่เป็นผู้นั่งเฉย และเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพของตนเอง ได้แก่ กิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทนแข็งแรง กิจกรรมนี้จะทำให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายดี สนองความต้องการด้านความเจริญงอกงามทางกาย จิตใจ และทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

4. กิจกรรมเกมและกีฬา คือ เกมกีฬาที่มีกฎกติกาบังคับเล่นเป็นทีมหรือชุด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล กิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของธรรมชาติของเด็กให้มีพัฒนาการทางด้านสังคม รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้เด็กมีคุณธรรมทางจิตใจ รู้จักแพ้ รู้ชนะ

ดังนั้น กิจกรรมพลศึกษาจึงมีความสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนมีการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม การที่เด็กมีร่างกาย สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น กิจกรรมพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการทั้ง 3 ด้าน ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเจริญงอกงาม รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่และยังปลูกฝังให้เด็กมีคุณธรรมทางจิตใจ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ซึ่งเป็นหลักสำคัญของพลศึกษา และการจัดกิจกรรมพลศึกษาจะต้องตอบสนองกับความต้องการของผู้เรียนที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่ใช้การปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุก ๆ ด้านทั้ง 5 ด้านประกอบไปด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548, น. 25-28)

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย ให้ผู้เรียนมีร่างกายที่แข็งแรงมีสุขภาพและอนามัยที่ดี
2. ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้นักเรียนได้มีทักษะในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและง่าย สามารถนำไปใช้ในเวลาว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ได้
3. ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการเล่นเบื้องต้นง่ายๆและจำเป็น
4. ด้านคุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา ให้นักเรียนมีคุณธรรม เช่นการมีระเบียบมีวินัย ความรับผิดชอบเป็นต้น
5. ด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย ให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกายซึ่งนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไปโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

การที่จะพัฒนานักเรียนให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ตามหลักของการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน คือ ต้องจัดให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมพลศึกษาอย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงตามความต้องการ ความสามารถและความสนใจของแต่ละคน ดังนั้นควรจัดโปรแกรมการสอนพลศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2541, น. 20-25)

1. ด้านปรัชญา สอนเพื่อให้นักเรียนพัฒนาด้านต่าง ๆ โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยครูจะสอนให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ระเบียบ กฎข้อบังคับ กติกาการเล่น ตลอดจนความสำคัญของกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้มีวิจรรย์ญาณ มีระเบียบ มีคุณธรรม มีทัศนคติที่ดีเพื่อให้สามารถนำความรู้และประสบการณ์เหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป
2. ด้านการจัดและบริหาร เน้นให้นักเรียนทุกคนได้เรียนวิชาพลศึกษาและร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งกิจกรรมสำหรับนักเรียนที่ไม่สามารถร่วมโครงการตามปกติได้โดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์กำหนดเนื้อหาหรือกิจกรรมพลศึกษาให้สอดคล้องกับการพัฒนาความต้องการ ความสนใจ และความสามารถของนักเรียน ตลอดจนการป้องกันอันตรายอันเกิดจากอุปกรณ์ต่าง ๆ และกิจกรรมที่ปฏิบัติด้วย
3. ด้านการจัดชั้นเรียน ควรกำหนดให้จำนวนนักเรียนเหมาะสมกับครูผู้สอน และชั่วโมงการสอนของครูไม่ควรเกิน 5 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ยังกำหนดเวลาเรียนอย่างเพียงพอในแต่ละระดับชั้น รวมทั้งจำนวนของนักเรียนในแต่ละห้องไม่ควรเกิน 35 คน

4. ด้านบุคลากร เน้นที่ตัวครูผู้สอนวิชาพลศึกษาซึ่งต้องรับผิดชอบในการวางแผนโครงการพลศึกษา พัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร การใช้เทคนิคการสอนที่มีประสิทธิภาพ

5. ด้านหลักสูตร ระบุถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีต่อ ร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา แผนการสอนที่ยืดหยุ่นตามความสะดวกของอุปกรณ์ และสถานที่หลักสูตร มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพต่าง ๆ ของโรงเรียน การประเมินหลักสูตรใช้ข้อมูลระเบียบ กฎเกณฑ์ที่เป็นปัจจุบัน

6. ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทั้งกลางแจ้งและในร่มควร กำหนดให้มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนนักเรียนในแต่ละชั่วโมงที่มีการเรียนการสอน

7. ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพลศึกษา ที่จะต้องจัดให้นักเรียนได้แข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดกีฬาวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันเด็ก วันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น

8. ด้านการประเมินผลของหลักสูตร โดยคณะกรรมการโรงเรียนประเมินครูผู้สอน โดยผู้บริหารและโดยหัวหน้าหมวดอย่างมีระบบ มีการประเมินผลนักเรียนรายงานความก้าวหน้าของนักเรียนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ

นอกจากนี้ หลักในการจัดกิจกรรมพลศึกษาจะต้องคำนึงถึงการพัฒนาให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องจัดให้ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ และให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของเด็กแต่ละบุคคล รวมไปถึงความพร้อมและความปลอดภัยของอุปกรณ์ สถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม และต้องคำนึงถึงช่วงวัย พัฒนาการทางด้านร่างกาย ความถนัดของผู้เรียนด้วย (วาสนา คุณาภิสิทธิ์, 2559, น. 65-73 ; กิตติพงษ์ ตรูวรรณ, 2558, น. 16)

จะเห็นได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาสามารถจัดได้หลากหลายรูปแบบดังที่นักวิชาการทางด้านพลศึกษาได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมพลศึกษานั้นควรจะต้องพิจารณาระดับช่วงวัย พัฒนาการทางด้านร่างกาย ความสนใจ และความสามารถของแต่ละบุคคลในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและความปลอดภัย จะต้องจัดให้ทุกคนมีส่วนร่วมเท่าเทียมกัน และที่สำคัญต้องจัดให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน

4. วิธีการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

รูปแบบการสอนพลศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งที่ครูผู้สอนพลศึกษาจะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา และรูปแบบการสอนยังหมายถึงโครงสร้างหรือแบบผสมผสานในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่แสดงถึงหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนการสอน ตลอดจนการประเมินผล และเป็นการผ่านขั้นตอนอย่างมีระบบโดยเฉพาะการนำทฤษฎี หลักการสอนพลศึกษา มาประยุกต์ใช้ในการสอนพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาและสามารถเลือกวิธีการ

สอนกิจกรรมตลอดจนการประเมินผลเพื่อให้สอดคล้องกับเด็กประถมศึกษาที่มีช่วงอายุ 6 – 12 ปี ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูพลศึกษาจะต้องมีการเรียนรู้และศึกษาหารูปแบบการเรียนการสอนใหม่ ๆ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนสำเร็จตามจุดประสงค์ โดยได้ลำดับขั้นตอนให้มีรูปแบบที่หลากหลาย และแตกต่างกันก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหาที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน (อริต พลศรี, 2564, น. 15-23)

ในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาตามขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของ แอร์บาร์ต เป็นขั้นตอนที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการหรือขั้นนำ (Preparation) เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียน ด้วยการสร้างความสนใจของผู้เรียนและการทบทวนความรู้เดิม
2. ขั้นเสนอ (presentation) เป็นการนำเสนอความรู้ใหม่ในการเรียนรู้
3. ขั้นการสัมพันธ์ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (comparison and abstraction) เป็นการสร้างสัมพันธ์ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อขยายความรู้เดิมให้กว้างออกไป เช่น การเปรียบเทียบ การผสมผสาน เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงใหม่ที่สัมพันธ์กับประสบการณ์เดิม
4. ขั้นสรุป (generalization) เป็นการสรุปการเรียนรู้เป็นหลักการ วิธีการ หรือ กฎระเบียบต่างๆ ที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับปัญหา หรือสถานการณ์อื่นๆ ต่อไป
5. ขั้นประยุกต์ใช้ (application) เป็นการให้ผู้เรียนนำข้อสรุปที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างออกไปและไม่เหมือนเดิม

ทิศนา ขัมมณี และคณะ (2554, น. 3-4) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ ออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมต้องศึกษารายละเอียดของกิจกรรม จัดทำลำดับตาม ขั้นตอนของกิจกรรม จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ได้อย่างสะดวกผู้นำควรสังเกต พฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมด้วย
2. ขั้นวิเคราะห์ เมื่อผู้นำกิจกรรม จัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้นำควร กระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความคิดร่วมกัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น
3. ขั้นนำไปใช้และสรุป การศึกษาในกลุ่มสัมพันธ์นี้ ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากการร่วม กิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเสนอความคิดของตน และเพื่อนไปใช้ชีวิตประจำวันได้

ทองสุข รวยสูงเนิน (2552, น. 45-47) ได้แบ่งกระบวนการเรียนรู้ทักษะเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นหาความรู้ (Cognitive Stage) เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนได้เรียนทักษะใหม่ และ เกิดคำถามเกี่ยวกับความรู้ในพื้นฐานนั้น ๆ ผู้เรียนจะต้องคิดค้นหาคำตอบซึ่งเกิดจากการลองผิด ลองถูกเพื่อให้ได้ความรู้ใหม่และมีประสิทธิภาพ

2. ขั้นการเชื่อมโยง (Associative Stage) เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้และการฝึกหัดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหลังจากได้คำแนะนำจากครูผู้สอน

3. ขั้นอัตโนมัติ (Autonomous) เป็นการแสดงทักษะที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว และอัตโนมัติโดยที่ผู้เรียนไม่ต้องคิดถึงท่าทางในการเคลื่อนไหวแต่จะมีความเข้าใจต่อทักษะ ที่สำคัญและยากขึ้น

การเลือกรูปแบบการจัดกิจกรรมเป็นหลักของครูผู้สอนพลศึกษาที่จะนำมากำหนดการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนและโรงเรียนที่มีการสอนพลศึกษาได้ โดยแต่ละขั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาจำเป็นต้องจัดให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ทั้ง 5 ด้าน ที่จะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้ (รัตนพร กองพลพรหม, 2564, น. 165)

1. ขั้นการรับรู้ปัญหา ผู้เรียนได้รับค่านิยมที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวผู้เรียน
2. ขั้นการตอบสนอง ผู้เรียนที่ได้รับรู้และคิด ความสนใจในค่านิยมนั้น แล้วมีโอกาสดำเนินการในลักษณะต่าง ๆ
3. ขั้นการเห็นคุณค่า เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับค่านิยม แล้วเกิดการเห็นคุณค่าค่านิยมนั้น ทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อค่านิยม
4. การจัดระบบ เป็นขั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน
5. ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย เป็นขั้นที่ผู้เรียนปฏิบัติตามค่านิยมที่ตนรับมาอย่างสม่ำเสมอและทำจนกระทั่งเป็นนิสัย

กล่าวโดยสรุป หลักการวิธีการสอนและขั้นตอนการสอนเป็นการสนองต่อความต้องการของนักเรียน ความต้องการของสังคม วิธีการสอนที่ดีจะต้องมีหลากหลายแบบแต่ต้องคำนึงถึงว่าไม่มีวิธีการสอนใดที่จะนำไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้อย่างมั่นใจ เพราะสภาพการเตรียมการเรียนการสอนแตกต่างกัน ซึ่งวิธีที่ดีที่สุด คือการสอนที่ทำให้งานสำเร็จไปด้วยดี สิ่งที่ครูผู้สอนต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติ คือ การช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี มีความสุข และมีประโยชน์สำหรับนักเรียนเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของวิชาแต่ละระดับชั้น และควรตอบสนองต่อความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน

จากแนวทางและรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มาข้างต้นจะเห็นได้ว่าเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่จะพัฒนาทักษะทางสมองโดยได้นำโครงสร้างทักษะการคิดที่สอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนในชั้นประถมศึกษา ซึ่งจะมุ่งผู้เรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมไปถึงการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คุณธรรม จริยธรรม และเจตคติที่ดีต่อพลศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในทุกด้าน ซึ่งนำไปสู่

การพัฒนาบุคลิกภาพและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่จะส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ในขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียนจะมีอยู่ 2 กระบวนการคือ การนำกับการพัฒนาการนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเรียนกิจกรรมที่ครูเตรียมไว้ และเป็นการบริหารร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมในขั้นต่อไป
2. ขั้นการสอนและสาธิต เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเข้าจังหวะประกอบเพลง โดยเด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นที่ต้องสอดคล้องกับการสอนนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากครูสอนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะตามจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาด้วยการลงมือทำเพื่อปลูกฝังทัศนคติและบุคลิกที่ดีให้แก่ผู้เรียน
4. ขั้นนำไปใช้ การนำไปใช้เพื่อให้นักเรียนนำทักษะที่เรียนไปแล้วมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดความสนุกสนานร่วมกับเพื่อน ๆ และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน เช่น ความมีน้ำใจ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ ความมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา
5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในขั้นการสรุปและสรุปปฏิบัติเพื่อสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอนหรือเพื่อสร้างมโนทัศน์เป็นหลังการสอน เพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติสัณยสัยที่ดี

5. การวัดและประเมินผลการจัดการกิจกรรมพลศึกษา

การวัดและประเมินผลพลศึกษาจะต้องวัดตามจุดประสงค์การเรียนรู้ หรือสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่ได้กำหนดไว้ในหลักสูตรของแต่ละชั้น ผู้สอนจะต้องวางจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เป็นไปตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ การวัดเพื่อประเมินผลตามหลักการและปรัชญาการสอนซึ่งมุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาการในทั้ง 5 ด้าน โดยจะวัดเพื่อประเมินในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (รัตนพร กองพลพรหม, 2564, น. 404-405) ได้แก่ ด้านสมรรถภาพ ด้านความรู้ ด้านทักษะการเคลื่อนไหว เบื้องต้น ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านเจตคติหรือการเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา

วิริยา บุญชัย (2559, น. 56) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการประเมินผลทางพลศึกษาไว้ คือ

1. การพัฒนาด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อ ทักษะในการใช้มือ ครูควรทดสอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในการเรียนทักษะของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ สมรรถภาพทางกาย ความสามารถด้านกลไก และความสามารถในการเล่น ความสัมพันธ์ด้านกลไกกล่าวได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพิจารณาการประเมินผล ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของหน่วยการสอนในบางครั้ง ผู้สอนเน้นเรื่องนี้มากที่สุด การสอน วิชาทักษะในระยะเริ่มต้นจะเน้นการพัฒนาเรื่องนี้มาก แต่สำหรับผู้ที่มีความสามารถในระดับกลาง เน้นการพัฒนาด้านทักษะต่าง ๆ เท่า ๆ กับความสามารถในการเล่น วัตถุประสงค์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของโครงการพลศึกษา คือ การพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายครูผู้สอนต้องประเมินระดับของสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน การประเมินผลด้านนี้

ควรมีมาตรฐานหลาย ๆ อย่าง เพราะนักเรียนมีโครงสร้างของร่างกาย (รูปร่าง) แตกต่างกัน เกณฑ์ปกติที่นำมาใช้ควรคำนึงถึงอายุ ความสูง และน้ำหนักของผู้เรียนด้วย

2. การพัฒนาด้านสติปัญญา การระลึกได้ การจำได้ หรือการรู้จัก การวัดด้านนี้ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกและหลักของการเคลื่อนไหว กฎ กติกา ความปลอดภัย การเสริมสร้างสมรรถภาพ ประวัติของกิจกรรมประเภทต่างๆ ตลอดจนการรู้จักนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ได้

3. การพัฒนาด้านสังคม การพัฒนาด้านนี้เกี่ยวกับความสนใจ ทักษะคติ เวลาเรียน ความมีน้ำใจนักกีฬา ความพยายาม การแต่งกาย และการทำความสะอาดหลังจากการออกกำลังกาย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2557, น. 416) ได้กล่าวถึงวิธีการให้คะแนนในการจัดการเรียน การสอนพลศึกษาและกีฬา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาควรให้คะแนนตามวัตถุประสงค์ของการเรียน การสอนที่ได้กำหนดไว้อย่างครบถ้วนในทุก ๆ ด้าน การให้คะแนนอย่างถูกต้องตามหลักของวิธีการนั้น จะช่วยให้ครูผู้ปกครอง นักเรียนและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ทราบถึงพัฒนาการของนักเรียน จากการเรียนวิชานั้น ๆ ว่าเรียนได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งมีความหมายทั้งต่อครูและนักเรียนทำให้ทราบ ผลการเรียน เช่น ถ้าทำคะแนนได้น้อยหรือสอบตก ควรมีการแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้ดีขึ้นและ สามารถนำประโยชน์จากการเรียนการสอนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2558, น. 157) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คะแนนไว้ดังต่อไปนี้

1. คะแนนจะช่วยชี้ให้เห็นถึงคุณสมบัติผลของการเรียนของนักเรียนในวิชาที่เรียนนั้น
2. คะแนนจะช่วยชี้บอกให้ครูนักเรียน ผู้ปกครอง ผู้บริหาร หรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบถึง คุณภาพของงานของนักเรียนในการเรียนวิชานั้นๆ
3. คะแนนอาจจะช่วยให้นักเรียนบางคนมีความพยายามเรียนมากขึ้น ซึ่งถือเป็น เครื่องมือกระตุ้นให้นักเรียนสนใจการเรียนอย่างหนึ่ง

4. คะแนนจะช่วยเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการเรียนของนักเรียนและแบ่งกลุ่ม การเรียนของนักเรียนให้ถูกต้องตามระดับความสามารถได้ดียิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป การวัดและการประเมินความรู้และความเข้าใจในวิชาพลศึกษา จึงเป็น การวัดความรู้และความเข้าใจในหลักการและเหตุผลง่าย ๆ ที่เกิดจากการเล่นกีฬาหรือการมีส่วนร่วม ในการเล่นกีฬาด้วยตนเองตามที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นสำคัญ และในขณะเดียวกันแบบหรือวิธีการ ประเมินความรู้ที่ง่าย ๆ ที่เป็นพื้นฐานเหล่านี้ ครูจำเป็นต้องสร้างวิธีการวัดให้ตรงตามลักษณะของ กิจกรรมกีฬาที่สอนนั้น ๆ เพื่อที่จะทำให้ครูผู้สอนทราบความสามารถในการเรียนของผู้เรียนและ ตัวผู้เรียนก็ทราบความก้าวหน้าของตนเองเพื่อนำผลสัมฤทธิ์ที่ได้ไปพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนครั้งต่อไปและผู้เรียนได้ทราบว่าตนเองควรปรับปรุงหรือพัฒนาจุดไหนเพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพมากขึ้น

กิจกรรมเข้าจังหวะ

1. ความหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะ

ความหมายกิจกรรมเข้าจังหวะ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2557, น. 65-57) ได้ให้คำนิยามของกิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง กิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ

ดวงพร รัตเวคิน (2559, น. 15-17) ได้อธิบายความหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง กิจกรรมประเภทต่าง ๆ ที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะในรูปแบบของการเคลื่อนไหวการเคลื่อนไหวที่เบื้องต้นจะใช้เป็นเครื่องมือในการสำรวจและค้นหาเพื่อศึกษาการเคลื่อนไหวและพัฒนาทักษะกลไกสามารถเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะและดนตรีจนสามารถเต้นรำแบบต่าง ๆ ได้

สมเจตน์ สุขดี (2560, น. 13-15) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง กิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยมีดนตรีหรือจังหวะต่าง ๆ ประกอบกับการเคลื่อนไหวอย่างสวยงาม เช่น การร้องเพลง การแสดงท่าประกอบการเล่นเกมประกอบจังหวะ รวมทั้งการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่จัดประกอบขึ้นกับดนตรีและจังหวะต่าง ๆ

สรุปได้ว่า กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นการแสดงออกทางร่างกายโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับอัตราความช้า เร็ว ของตัวโน้ต และเป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อจังหวะตามธรรมชาติ จังหวะประกอบกิจวัตรประจำวัน จังหวะเสียงดนตรี ซึ่งมนุษย์จะมีปฏิกิริยาตอบสนองโดยการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเป็นสื่อกลางที่แสดงออกถึงความรู้สึก ความซาบซึ้งในการเคลื่อนไหวอริยาบถไปตามจังหวะอย่างสง่างาม ถือว่าเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของมนุษย์ เพื่อให้เด็กได้รับความสนุกสนาน ร่าเริงจากการเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะ ให้เด็กได้มีโอกาสแสดงออกและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์พัฒนาความสัมพันธ์ การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีจังหวะ พัฒนาร่างกายให้มีความสง่างาม พัฒนาด้านสังคมและความร่วมมือในหมู่คณะให้เกิดความซาบซึ้งต่อสุนทรียภาพในการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะ และให้มีความรู้ในเรื่องราวของกิจกรรมเข้าจังหวะ

2. ความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะ

ในปี 1985 จอห์น ล็อค ได้กล่าวว่า “สำหรับข้าพเจ้าไม่เห็นวิชาอะไรจะพัฒนาพฤติกรรมและสร้างความเชื่อมั่นให้แก่เด็กมากไปกว่าการเต้นรำเลย” กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นการช่วยเสริมการเรียนรู้ ทักษะแห่งการเคลื่อนไหว และเป็นการพัฒนาความรู้ ทางจังหวะดนตรีและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง การปรับปรุงความแข็งแรง ความว่องไว การทรงตัว และความอดทน จะช่วยให้นักเรียนหรือผู้ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะ จะได้เรียนรู้ หลักการความรับผิดชอบ และรู้หลักปฏิบัติทางสังคม ส่วนคุณค่าทางวัฒนธรรม

การเต้นรำพื้นเมืองก็อาจเป็นสื่อกลางที่ทำให้เกิดความเข้าใจอันดีในระหว่างการเคารพในวัฒนธรรมของชนชาติอื่น ซึ่งการเต้นรำพื้นเมืองไม่ใช่จะเป็นการเรียนรู้ ถึงการเคลื่อนไหวเห็นเป็นเพียงภาพเงา แต่มันเป็นภาพที่สะท้อนให้เห็นชัดเจนถึงวิถีชีวิตของคนในแต่ละประเทศ เช่น การแต่งกาย ประเพณี ศิลปะ ดนตรี ตำนานและคุณค่าทางด้านอารมณ์ กิจกรรมเข้าจังหวะให้ความสนุกสนาน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นคนในวัยใด อาจเห็นดเหนื่อจากการทำงาน ความรับผิดชอบในสิ่งต่าง ๆ เมื่อได้เต้นรำจะทำให้เขารู้สึกผ่อนคลายและทำให้เขาได้พบเพื่อนใหม่ได้ง่ายขึ้น เปิดตัวเปิดใจรับสิ่งใหม่ที่จะเข้ามาสู่ชีวิต สอดคล้องกับ อริต พลศรี (2564, น. 174) ได้กล่าวถึงความสำคัญของกิจกรรมเข้าจังหวะว่าเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยอาศัยการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับระบบประสาทโดยมีจังหวะดนตรีเป็นสื่อซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้แสดงออกถึงความรู้สึก อารมณ์เป็นการผ่อนคลายความเครียดทั้งร่างกาย และจิตใจได้ดี พร้อมทั้งจะประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จะเห็นได้ว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับที่มนุษย์ได้ก่อกำเนิดขึ้นในโลกเพราะมนุษย์เรานั้นมีความเกี่ยวข้องกับจังหวะอยู่ตลอดเวลา อาจจะเป็นจังหวะตามธรรมชาติหรือจังหวะการประกอบกิจวัตรประจำวันของมนุษย์ที่มนุษย์เรามีปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลงนั้นเป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นสื่อกลางที่สำคัญในการแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ โดยใช้ร่างกายประกอบในการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ไม่ใช่เพียงแค่สอนให้นักเรียนได้เต้นรำตามแบบอย่างที่เราสอนให้ เท่านั้น แต่ต้องสอนให้ เด็กมีความรู้ ความซาบซึ้งในการเคลื่อนไหว อิริยาบถในแบบต่าง ๆ ไปตามเสียงดนตรีและจังหวะเพลงได้อย่างสง่างาม

3. ความมุ่งหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะมีความมุ่งหมายที่จะทำให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ (อริต พลศรี, 2564, น. 170-171)

1. เพื่อพัฒนาให้เกิดทัศนคติทางสังคมอันพึงปรารถนาจากการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม
2. เพื่อพัฒนาความเข้าใจ และเคารพในเชื้อชาติหรือมรดกทางสังคมของตนและของชาติอื่น
3. เพื่อให้เกิดความซาบซึ้งในจังหวะดนตรี และลักษณะที่เป็นธรรมชาติ
4. เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ในการทำงานระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ
5. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านมนุษยสัมพันธ์ ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคมหมู่คณะ
6. เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกตามความรู้สึกนึกคิด ความรู้ และความสามารถของตนอันเป็นการส่งเสริมความคิดริเริ่ม
7. เพื่อให้เกิดทักษะและความรู้พื้นฐานในขอบข่ายของกิจกรรมเข้าจังหวะทุกเรื่อง
8. เพื่อให้สามารถสอนกิจกรรมเข้าจังหวะและการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง งดงามแก่นักเรียนในระดับชั้นต่าง ๆ ได้

9. เพื่อให้ได้ออกกำลังกายเป็นการสนองตอบความต้องการตามธรรมชาติ

10. เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมเกิดความสนุกสนาน

ในขณะที่ ภรณ์ ศุรุตนะ (2558, น. 21) ได้ให้นิยามจุดมุ่งหมายของกิจกรรมเข้าจังหวะไว้ ดังนี้

1. เป็นการเสริมสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เพราะในขณะที่ได้มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

2. เป็นการเสริมสร้างการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะทำให้เป็นคนคล่องแคล่วว่องไว มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

3. เป็นการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ แขน ขา และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความอ่อนตัว เป็นต้น

4. เป็นการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้นิ้วมือ

นอกจากนี้ อารมณ สุวรรณपाल (2559, น. 25-26) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ไว้ว่า

1. เพื่อฝึกประสาทในการรับรู้ด้านต่าง ๆ ได้แก่ ประสาทตา หู จมูก ปาก และผิวสัมผัสให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อฝึกการรับรู้ทางมิติสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและบริเวณพื้นที่รอบตัวเด็กและการรับรู้หน้าที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

3. เพื่อฝึกการรับรู้ในเรื่องจังหวะเวลาจากการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับการรับรู้

4. เพื่อฝึกการใช้ประสาทการรับรู้โดยการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นพื้นฐานของ

การพัฒนาทางสติปัญญา

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการเสริมสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนให้มีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ฝึกประสาทการรับรู้ให้ทำงานสัมพันธ์กับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และเป็นพื้นฐานของพัฒนาการด้านสติปัญญาด้านอารมณ์ จิตใจและสังคม ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

4. ประเภทของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548, น. 5-7)

1. การเต้นรำพื้นเมือง (Folk dance) เป็นการเต้นรำประจำท้องถิ่นของประเทศนั้น ๆ เป็นการเล่นที่ไม่ยากนัก แต่ละท้องถิ่นได้พยายามคิดท่าเต้นของการเต้นรำนั้น การพัฒนาการเต้นรำประเภทนี้เนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น เพื่อความสนุกสนาน เพื่องานพิธีในโอกาสต่าง ๆ ดังเช่น หลังจากการเก็บเกี่ยวข้าว ขณะปลูกพืช งานอาชีพต่าง ๆ งานแต่งงาน งานบวช ฯลฯ

การเต้นรำพื้นเมืองมีหลายแบบเพราะได้มาจากหลาย ๆ ประเทศ หรือหลาย ๆ ท้องถิ่นที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกันที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ (International folk dance)

2. การเต้นแบบจัตุรัส (Square dance) เป็นการเต้นรำในรูปแบบของสี่เหลี่ยมจัตุรัส โดยมีคู่หัวและคู่ท้าย รูปแบบการเต้นมี 2 แบบ คือ แบบร้องบอกด้วยคำพูด (Patter cal) โดยผู้เต้นจะต้องเต้นตามคำบอกของคนสั่งว่าจะให้เต้นอย่างไร และแบบร้องบอกเป็นเพลง (Singing cal) ซึ่งผู้เต้นรำทำตามเพลงที่ร้องบอกให้ทำ

3. การเต้นสมัยใหม่ (Modern dance) เป็นการเต้นที่ทันสมัย โดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแสดงออกซึ่งความรู้สึก (Feeling) ความนึกคิด (Idea) อารมณ์ (Emotion) สภาพทางอารมณ์ (Mood) หรือสภาพทางเหตุการณ์ (Situation) ขึ้นอยู่กับผู้สร้างบทละครจะออกมาในรูปแบบใด

4. กีฬา (Social dance) หรือเรียกอีกอย่างว่า การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหว หรือรำรำท่าทางส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทุกส่วนของร่างกายให้เข้ากับจังหวะเป็นศิลปะสากลที่ทั่วโลกนิยม และยอมรับเข้าสู่สังคมทุกวงการทางอารมณ์

สรุปได้ว่า การเคลื่อนไหวต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่กับแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวมีประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งประโยชน์ทั้งหมดนี้ก็ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

5. ขอบข่ายของกิจกรรมเข้าจังหวะในระดับประถมศึกษา

ขอบข่ายในการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะในระดับประถมศึกษา แบ่งออกได้ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic movement) เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดสำหรับการเรียนกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ฯลฯ

2. การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (Motion song or action song) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่เด็กสามารถเคลื่อนไหว ตามจังหวะเพลงอย่างอิสระ คล่องแคล่วและทรงตัวได้ดี มีความสุข สนุกสนานกับเสียงเพลง

3. การเล่นเกมประกอบเพลง (Singing grams) หมายถึงการเล่นเพื่อความสนุกสนาน เป็นการออกกำลังกายไปในตัวโดยอาศัยเกมพื้นฐานสำหรับเด็ก และใช้จังหวะเสียงเพลงมาประกอบการเล่น เช่น เกมงูกินหาง รีรีข้าวสาร ฯลฯ

4 การเล่นเกมเลียนแบบสัตว์การเล่นเป็นนิยาย และการเล่นเกมสร้างสรรค์ (Imitative, story mys and creative thinking) หมายถึง การเลียนแบบลักษณะของสัตว์ต่าง ๆ การเล่านิทาน หรือนิยายมาประกอบกิจกรรมความเข้าใจของเด็ก และการคิดสร้างสรรค์เป็นการนำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้มาแสดงออกตามความรู้สึกนึกคิดและความคิดรวบยอดของตนเอง

5. การออกกำลังกายประกอบดนตรี (Music exercise) หมายถึง การบริหารกายหรือออกกำลังกายด้วยท่าทางต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องและนำจังหวะดนตรีมาประกอบ เช่น การบริหารประกอบดนตรีแอโรบิกแดน ฯลฯ

6. การเต้นรำพื้นเมือง (Folk dance) หมายถึง การเต้นรำซึ่งแตกต่างกันไปตามชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละท้องถิ่นที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมแตกต่างกันออกไปทั้งของไทยและนานาชาติ เช่น เพลงอิษฐานเพลงเด็กไทยภูเขา เพลงเชิงกระต๊อบข้าว เพลงกรรมกรเหมืองถ่านหิน เพลงรีนเริงระบำ เพลงโพลก้า สำหรับเด็ก

สรุปได้ว่า ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะในระดับประถมศึกษาเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในที่จะส่งเสริมให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ชูมือ หมุนตัว เพื่อที่จะสามารถพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นกิจกรรมแบบง่าย ๆ ที่สามารถนำมาใช้สำหรับเด็กเล็กได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเด็กในระดับปฐมวัยตั้งแต่ระดับอนุบาลมาจนถึงระดับประถมศึกษาเพราะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระตามความเข้าใจและความรู้สึกหรือเป็นการเน้นให้เด็กเอาประสบการณ์ที่มีอยู่มาใช้ในกิจกรรม นอกจากจะเป็นการสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กแล้วยังให้ความสนุกสนานทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวได้ออกกำลังกาย และกิจกรรมประเภทนี้เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมพื้นฐานความคิดทางสมอง และพัฒนาการทางอารมณ์

ประเภทของการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่เหมาะสมกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาแบ่งออก 9 ประเภท ดังนี้ (สุรีย์พร ภูศรี, 2537, น. 56-57)

1) เพลงเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติ ได้แก่ เพลงฟังฟ้าลั่น เพลงเป็ยกฝนเป็นหวัด เพลงดอกไม้กับแมลง

2) เพลงเกี่ยวกับสิ่งซึ่งเครื่องใช้ ได้แก่ เพลงเครื่องบิน เพลงรถไฟ เพลงรถไฟ-รถเจ๊ก เพลงบ้านของเรา

3) เพลงเกี่ยวกับความสนุกสนานรื่นเริง ได้แก่ เพลงมาร้องเพลงกัน เพลงมาร่วมร้องรำ เพลงสวัสดีเธอเจ้า เพลงอาละดินโมฮ็อก เพลงตาโปแป๊ะปี่ เพลงลงโซยมา เพลงสุขฤดี

4) เพลงที่เกี่ยวกับสัตว์ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ เพลงกบร้อง เพลงอึ่งอ่าง เพลงแมงมุม เพลงกระต่ายน้อย เพลงทิงโนงโน่งโนง เพลงวิหคเหินลง เพลงนกกาหากิน เพลงค้างคาว เพลงไก่หากิน เพลงนกพิราบ เพลงเป็ดเดิน เพลงเต่า เพลงแมว

5) เพลงเกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่ เพลงเด็กทั้งหลาย

6) เพลงเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ เพลงนกนางนวล เพลงหนาวจริง เพลงออกกำลังร่วมกันเถิดหนา เพลงเดิน

7) เพลงเกี่ยวกับภาษาพื้นเมือง ได้แก่ เพลงละตะซุยาฮี เพลงโฮลียา เพลงซาลาปัว

8) เพลงเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน ได้แก่ เพลงข้ามถนน

9) เพลงทั่วไป ได้แก่ เพลงฉันรักภารโรง (จังหวัดลพบุรี) เพลงตาฉันหูของฉัน

วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล (2561, น.64) ได้นำเสนอเกณฑ์ในการพิจารณาเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ดังนี้

เกณฑ์ที่ 1 เป็นเพลงที่ไม่ขัดต่อศีลธรรม วัฒนธรรมอันดีงามของประเทศชาติ

เกณฑ์ที่ 2 เป็นเพลงที่ไม่ใช่การแข่งขัน

เกณฑ์ที่ 3 เป็นเพลงที่ไม่มีการล้อเลียน เหยียดหยามผู้อื่นอันนำไปสู่การทะเลาะวิวาท

ดังนั้นในการวิเคราะห์เพลงเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา แสดงดังตาราง 2.1

ตาราง 2.1 การวิเคราะห์เพลงเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะแยกตามองค์ประกอบคุณลักษณะความฉลาดทางอารมณ์

ที่	ชื่อเพลง	ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน								
		ด้านดี			ด้านเก่ง			ด้านสุข		
		รู้จักอารมณ์ของตัวเอง	รู้ว่าจะไร้อุบัติ	มีน้ำใจ	ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง	กระตือรือร้น	กล้าพูดกล้าทำ	สนุกสนานร่าเริง	มีความสุขพอใจ	อบอุ่นใจ
1	เพลงเดินและวิ่ง					/			/	
2	เพลงมาออกกำลังกาย		/			/			/	
3	เพลง I like fruit					/			/	
4	เพลงจับมือกัน		/						/	
5	เพลง วน วน วน								/	
6	เพลงโห้เพื่อนรัก		/						/	
7	เพลงสวัสดีเธอจำ		/			/			/	
8	เพลงดอกไม้กับแมลง		/			/			/	

ตาราง 2.1 (ต่อ)

ที่	ชื่อเพลง	ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน								
		ด้านดี			ด้านเก่ง			ด้านสุข		
		รู้จักอารมณ์ของตัวเอง	รู้ว่าจะไร้อุทิศ	มีน้ำใจ	ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง	กระตือรือร้น	กล้าพูดกล้าทำ	สนุกสนานร่าเริง	มีความสุขพอใจ	อบอุ่นใจ
9	เพลงบ้านของเรา		/			/			/	
10	เพลงสวัสดีเธอจำ		/						/	
12	เพลงกระต่ายน้อย								/	
13	เพลงช้างตัวโต					/			/	
14	เพลงฟ้างฟ้าลั่น		/			/			/	
15	เพลงบ้านฉันน่าอยู่					/			/	
17	เพลงไก่หากิน		/			/			/	
18	เพลงผลไม้ไทย		/						/	
19	เพลงนับเลขลูกแมว		/						/	
20	เพลง Color								/	
21	เพลงออกกำลังกายร่วมกัน เถิดหนา		/			/			/	
22	เพลงอากาศ								/	
23	เพลงดอกไม้กับตะวัน								/	
24	เพลงซาลาปัว		/			/			/	
25	เพลงไก่ที่ฉันทึ่ง								/	

จากการวิเคราะห์เพลงเพื่อนำมาใช้ในการกิจกรรมเข้าจังหวะแยกตามองค์ประกอบคุณลักษณะความฉลาดทางอารมณ์จะเห็นได้ว่า กิจกรรมเข้าจังหวะที่เหมาะสมสำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษาประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวตามบทเพลง และการเคลื่อนไหวที่เด็กสามารถเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลงอย่างอิสระ คล่องแคล่ว และทรงตัวได้ดี มีความสุข สนุกสนานกับเสียงเพลง ได้แก่ เพลงดอกไม้กับแมลง เพลงบ้านของเรา เพลงฟ้างฟ้าลั่น เพลงข้ามถนน เพลงไก่หากิน เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา เพลงซาลาปัวและเพลงสวัสดีเธอจำ

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อีคิว” เป็นคำมาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional quotient และย่อว่า EQ โดยมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2557, น. 30) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นชุดของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์ และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

คณิต เขียววิชัย (2554, น. 60) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ความฉลาดทางอารมณ์นี้จะมีความสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก

สาวิกา สอนยศ (2560, น. 41) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ตระหนักถึงความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้รู้จักปรับตัวและจัดการความเครียดของตนเห็นคุณค่าของตนให้กำลังใจตนเองสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองและผู้อื่นให้สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆได้อย่างเหมาะสมรวมถึงสามารถคิดและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กระทรวงสาธารณสุข (2544, น. 7) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จักอารมณ์ตนเอง เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรู้จักแสดงความเห็นใจ หรือปลอบใจผู้อื่นอดทนและรอคอยได้มีน้ำใจรู้จักให้รู้จักแบ่งปันรู้ว่าทำผิดหรือยอมรับผิดพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ มีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงพร้อมทำ ให้ตนเองเกิด ความสุข โดยมีความพอใจ ความอบอุ่นใจ และ ความสนุกสนานร่าเริง

กัญญา สรรพศรี (2561, น. 22) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความฉลาดทางจิตซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เข้ามกระทบ และมีอารมณ์ในทางบวกและอารมณ์ทางลบ ทั้งความพึงพอใจและความรู้สึกไม่สมปรารถนา พฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นอยู่ภายใต้การควบคุมของอารมณ์ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์แสดงให้เห็นถึงตัวบุคคลที่พฤติกรรมการแสดงออกที่ชัดเจนทั้ง 5 ด้าน บุคคลที่มีอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ ความสามารถระหว่างบุคคล ความสามารถในการปรับตัว การจัดการกับความเครียด และองค์ประกอบด้านอารมณ์ชั่วขณะ โดยทั่วไป ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมีความสำคัญจำเป็นที่ผู้สอนต้องศึกษาโดยใช้กิจกรรมทางกาย

เป็นสื่อ การจัดกิจกรรมที่สามารถประยุกต์ให้สัมพันธ์กับองค์ประกอบทั้งหลายที่นักวิชาการได้กล่าวไว้ จะทำให้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นไปด้านจุดประสงค์การเรียนรู้ในหลักสูตร และช่วยสร้างเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีความฉลาดทางอารมณ์ได้

2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

ความสามารถทางอารมณ์ต่อตนเองจะทำให้เด็กเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียน รักการศึกษาค้นหาความรู้สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงมีความสุขและสมควรตามอัธยาศัย ไม่จำเป็นต้องมีของเล่นมากมายไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวบ่อย ๆ เป็นต้นเมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเองรู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอรู้ว่าตนต้องการอะไรเปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียนเลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นสามารถพูดคุยปรับความเข้าใจ ซึ่งทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2547, น. 47)

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสังคมผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดีทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขด้วย ซึ่งประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ มีดังต่อไปนี้ (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2557, น. 25)

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็กความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพ พึงประสงค์สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยวุฒิมีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

2. การสื่อสารการแสดงความรู้สึก อารมณ์ของคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสามารถในการสื่อสารการแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้แม้จะรู้สึกเศร้ารับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งอกตั้งใจไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สามารถสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมายได้ลดการลางานขาดงานหรือย่ำงานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลเสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น

4. การให้บริการผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเข้าใจผู้มารับบริการได้อย่างถูกต้องรับฟังความต้องการของผู้รับบริการและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดีทำให้ผู้รับบริการประทับใจสร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการขององค์กรมากยิ่งขึ้น

5. การบริหารจัดการ เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้มีอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จได้งานที่มีประสิทธิภาพและผู้ร่วมงานมีความสุขผู้นำหรือผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีความประพฤติและการกระทำที่ตรงกัน

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเอง (insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการมองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้วจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่นทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมา

จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของบุคคล คือความฉลาดทางอารมณ์กับตนเอง คนที่มีอีคิวสูง แสดงออกโดยเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีเข้ากับผู้อื่นได้ดี รู้จักการทำงานเป็นทีมสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นได้รู้จักเห็นอกเห็นใจเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นเป็นอย่างดีเมื่อเกิดปัญหากับชีวิตรู้จักจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไม่จมอยู่กับความเศร้านานเกินไป ไม่ท้อแท้หรือท้อถอย ความรู้สึกเหล่านี้อาจเกิดขึ้นบางครั้งบางคราวได้ เมื่อพบกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต แต่สามารถหาทางออกได้ด้วยดีโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น คือ สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างสร้างสรรค์นั่นเอง รวมทั้งเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

3. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ (กระทรวงสาธารณสุข, 2544, น. 21)

1. การรู้จักอารมณ์ตนเองหรือการตระหนักรู้ในตนเองเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

2. การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลความโกรธ ความเศร้าหมองและเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะทางอารมณ์ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ปกติได้

3. การมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายและเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์

4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้บุคคลมีความรู้สึกไวและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการสิ่งใด

5. ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

กรมสุขภาพจิต (2558, น.2-3) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการคือ

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ได้แก่ การใส่ใจผู้อื่น การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดี กับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้แก่ รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้แก่รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าในตัวเอง เชื่อมมั่นในตัวเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

นางพาง ลิมสุวรรณ์ (2563, น. 198) กล่าวว่า ทักษะทางอารมณ์ หรืออีคิวของคนอาจจัดได้เป็นเรื่องใหญ่ ๆ 5 เรื่อง ได้แก่

1. สามารถรู้อารมณ์ตนเอง
2. สามารถบริหารอารมณ์ตนเอง
3. สามารถทำให้ตัวเองมีพลังใจ

4. สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น

5. สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

6. สามารถรู้อารมณ์ตนเอง บุคคลที่จะมีทักษะชีวิตที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติข้อนี้ คือ เป็นคนที่รู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น รู้สึกว่าเรากำลังเริ่มรู้สึกโกรธ การรู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไรจะทำให้คน ๆ นั้นควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบ นอกจากจะทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ถ้าบุคคลคนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองมาก ๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์อาภกลายเป็นเฉยเมยเป็นคนไม่สนุกไม่รู้สึกขบขัน ซึ่งจะกลายเป็นคนน่าเบื่อสำหรับผู้อื่นได้ เพราะเป็นคนจืดชืดไร้สีสัน

7. สามารถบริหารอารมณ์ตนเอง ทุกคนเมื่อมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้ว ต้องรู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เช่น เกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์ไม่พอใจอะไรใครจะต้องหาทางออก ไม่ใช่เก็บกดสะสมอารมณ์เหล่านี้ไว้มาก ๆ ซึ่งจะเกิดอาการทนไม่ไหวแล้วถึงจุดหนึ่งจะระเบิดอารมณ์ออกมารุนแรงโดยทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตัวเอง เช่น ฆ่าตัวตาย

กล่าวโดยสรุป ความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบสำคัญซึ่งได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือการจัดการกับตนเอง และการจัดการกับคนอื่น เนื่องจากผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะบ่งบอกถึงการแสดงถึงความสามารถในการจัดการ ควบคุมตนเองให้สามารถอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี ซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาหลักการของกรมสุขภาพจิตที่ให้แนวทางการพัฒนาผู้เรียนให้มีความฉลาดทางอารมณ์จะต้องประกอบไปด้วย 3 ด้าน เก่ง ดี และสุข

4. กระบวนการเกิดความฉลาดทางอารมณ์

หลักการและแนวทางการเสริมสร้างอีคิวเด็กวัยเรียนนอกจากพ่อแม่ผู้ปกครองครูเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ครูรู้จักธรรมชาติของเด็กวัยเรียนเป็นอย่างดีเด็กวัยเรียนเป็นจำนวนมากที่ได้รับการดูแลช่วยเหลือจากครูทางด้านจิตใจจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสำเร็จความก้าวหน้าในชีวิต ครูจึงเป็นคนที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างอีคิวให้แก่เด็กได้หลักการสำคัญในการเสริมสร้างอีคิวเด็กวัยเรียน คือ (กระทรวงสาธารณสุข, 2544 น. 55)

1. เสริมสร้างอีคิวเด็ก ทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ การสอน การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนการบูรณาการองค์ประกอบด้านต่างๆ ของอีคิวไปกับกระบวนการ และกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน

2. อีคิวจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการเสริมสร้างในด้านนั้นๆ เป็นประจำซ้ำ ๆอย่างต่อเนื่องจนกว่าเด็กจะทำเองโดยเป็นอัตโนมัติหรือเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ โดยไม่ต้องการรางวัลหรือสิ่งตอบแทน

3. มีการติดตามผลการเสริมสร้างอีคิวเด็กโดยใช้แบบประเมินอีคิว

โดยมีแนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กมีดังนี้

1. ครูประเมินอีคิวเด็กด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี สำหรับครูฉบับย่อ 15 ข้อ หลังจากรู้จักเด็ก 4 เดือน / ปีละ 1 ครั้ง หากพบว่าเด็กมีอีคิวที่ต้องการพัฒนาให้ประเมินซ้ำด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ 60 ข้อ เพื่อค้นหาจุดที่ต้องพัฒนาให้ชัดเจนขึ้นและประเมินด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับ 60 ข้อ 6 เดือน หลังจากพัฒนาอีคิวเด็กแล้วเพื่อติดตามความก้าวหน้า

2. กิจกรรมการเสริมสร้างอีคิวเด็กนักเรียนประถมศึกษาในโรงเรียน

2.1 เสริมสร้างอีคิวจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก เป็นการเสริมสร้างอีคิวทางอารมณ์ จาก กิจกรรมนอกห้องเรียนที่นักเรียนทุกคนต้องทำ (กรมสุขภาพจิต, 2550. น. 11-12)

2.2 กิจกรรมในห้องเรียนที่นักเรียนทุกคนต้องทำตัวอย่างกิจกรรม

2.3 การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก ได้แก่ กิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน

2.4 กิจกรรมบูรณาการเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก เป็นกิจกรรมอื่นนอกหลักสูตร การเรียนในชั้นเรียนที่ครู/นักเรียน จัดขึ้นเพื่อให้เด็กเป็นคนดีคนเก่ง และมีความสุข

ตาราง 2.2 ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก

คุณลักษณะ	กิจกรรม
ดี	- การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กฎระเบียบของโรงเรียน เช่น การมาโรงเรียนตรงเวลาแต่งตัวตามระเบียบ รับประทานอาหารแล้วต้องเก็บจาน ทำ ให้เด็กควบคุมตัวเองผิดแล้วยอมรับผิดยอมรับกฎเกณฑ์ของโรงเรียน
เก่ง	- การแข่งขันกีฬาดนตรีทำ ให้เด็กต้องมีความมุ่งมั่น เอาชนะ ปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และกล้าแสดงออก
สุข	- ประเพณีวัฒนธรรม บรรยากาศที่ดีและเป็นมิตรของโรงเรียน สิ่งเหล่านี้ทำ ให้เด็กรักภาคภูมิใจในโรงเรียน มีความอบอุ่นใจ พอใจในตนเอง มีความสุขสนุกสนานเมื่ออยู่ในโรงเรียน

ตาราง 2.3 ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ในห้องเรียนที่นักเรียนทุกคนต้องทำ

คุณลักษณะ	กิจกรรม
ดี	- การมีกฎระเบียบในห้องเรียน การทำ เวิร์ก การส่งการบ้านตรงเวลา ทำให้เด็กต้องมีวินัยในตัวเอง ควบคุมตัวเองได้
เก่ง	- การทำงานเป็นกลุ่ม การทดสอบวิชาความรู้เป็นระยะๆ การท่องสูตรคูณทุกวันก่อนเข้าเรียน /ท่องคำกลอน /ท่องหลักการของภาษาอังกฤษ จะช่วยให้เด็กต้องควบคุมตัวเอง มีความมุ่งมั่น และนำไปสู่ความสำเร็จ
สุข	- การได้แสดงความคิดสร้างสรรค์ผลงานที่ทำในห้องเรียน ทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจ ความสุขใจ การได้เล่นในกลุ่มเพื่อนๆช่วยให้เด็กสนุกสนานร่าเริง

ตาราง 2.4 ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ตามแผนการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน

คุณลักษณะ	กิจกรรม
ดี	- อารมณ์นี้อารมณ์ไหน - ใครเดือดร้อน
เก่ง	- ปัญหา พาสุนัข - ปิงปองพาเพลิน
สุข	- สวนสัตว์ของเรา - พัดส่งความสุข - ถักทอสายใย

ตาราง 2.5 ตัวอย่างกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์กิจกรรมอื่นนอกหลักสูตร

คุณลักษณะ	กิจกรรม
ดี	- รักการออม - จิตสาธารณะ - เพื่อนช่วยเพื่อน
เก่ง	- เวทีคนดีคนเก่ง - เราพี่น้องกัน
สุข	- ฝึกสมาธิก่อนเรียน - ฝึกดูแลน้อง

3. การติดตามดูแล ช่วยเหลือเด็กที่ต้องพัฒนาอีคิว ควรดำเนินการเป็นรายบุคคลใช้เทคนิคการพูดคุย รับฟังความคิดเห็นของเด็ก จูงใจ พูดถึงผลที่เด็กจะได้รับหากทำสิ่งที่ดีชมเชยเมื่อเด็กทำได้หรือแก้ไขพฤติกรรมตัวเองได้หากเกินกว่าความสามารถของครูที่จะพัฒนาเด็ก ครูอาจประสาน รพช. เพื่อขอคำปรึกษาหรือส่งต่อการจูงใจเด็กเพื่อให้มุ่งมั่นตั้งใจทำกิจกรรมผ่าน “การให้รางวัล”

ในกรณีกิจกรรมรายบุคคล ครูทำข้อตกลงกับเด็กว่ามีคะแนนความร่วมมือในการทำกิจกรรมเช่น การตอบคำถาม คนที่ชนะที่ 1 ในแต่ละกิจกรรม คนที่มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน เป็นต้น โดยครูจะมีบอร์ดให้คะแนนและสติ๊กเกอร์เพื่อเป็นการสะสมคะแนนไปเรื่อย ๆ ตลอดการทากิจกรรม และเมื่อทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ครูรวมคะแนนและมีรางวัลให้แก่เด็กที่สะสมสติ๊กเกอร์ได้มากที่สุดในการนี้ ทำกิจกรรมกลุ่ม ครูทำข้อตกลงกับเด็กว่ามีคะแนนความมุ่งมั่นพยายาม ความสามัคคีและความตั้งใจ ทำกิจกรรมให้กับแต่ละกลุ่มโดยครูจะมีบอร์ดให้คะแนนและสติ๊กเกอร์เพื่อเป็นการสะสมคะแนนไปเรื่อย ๆ ตลอดการทำกิจกรรมและเมื่อทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ครูรวมคะแนนและมีรางวัลให้แก่กลุ่มที่สะสมสติ๊กเกอร์ได้มากที่สุดนอกจากนี้หากสมาชิกในกลุ่มใดไม่ร่วมมือทะเลาะกัน คุยกันเสียงดังแกล้งเพื่อนหรือไม่สนใจทำกิจกรรมครูสามารถสร้างข้อตกลงกับเด็กว่าครูสามารถที่จะถอดถอนคะแนนคืนโดยดึงสติ๊กเกอร์ออกได้เพื่อเป็นการลดคะแนน

สรุปได้ว่า กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นหน้าที่ของนักการศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กจะต้องพัฒนาเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยเริ่มจากหลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรการพัฒนาครูอาจารย์ให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริม ซึ่งพ่อแม่และผู้เกี่ยวข้องก็ต้องเข้าใจและส่งเสริมเช่นกัน

5. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ทศพร ประเสริฐสุข (2542, น. 31-33) ได้สรุปแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกรักกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง คือ ฝึกการตระหนักรู้ สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิและให้ความรู้เกี่ยวกับ การเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น ๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมและฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมกลุ่มเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษาแก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่าอารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมในคาบแนะแนว

7. รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่มีความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จากแนวคิดของนักวิชาการมีแนวทางการพัฒนาลักษณะซึ่งสรุปประเด็นแนวทางในการพัฒนาได้ 2 ทางคือ การจัดการกับอารมณ์ตนเอง และการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ที่มีสิ่งเร้าต่าง ๆ เข้ามากระทบด้วยความสามารถในการรู้จักอารมณ์ การจัดการ การสร้างแรงจูงใจ การหยั่งรู้ การรักษาสัมพันธ์ที่ดี การจัดการอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีสถานการณ์ที่ผู้เรียนสัมผัสด้วยตนเองแสดงออกทันทีด้วยพฤติกรรมกรรมการแสดงออกที่ผ่านการฝึกฝนอบรม ดังนั้น บทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ ครู อาจารย์จะเป็นด่านแรกในการกำกับ ควบคุม เอาใจใส่ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นจะต้องฝึกด้วยการที่บุคคลนั้น ๆ ต้องมีสติ

มีความคิดในเชิงบวก รู้จักควบคุมการกระทำและความคิดอยู่เสมอ กล้าเผชิญความจริงและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ใส่ใจจิตใจของผู้อื่นเพื่อทำให้เกิดสัมพันธภาพที่กับผู้อื่น ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ: Emotion quotient) ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กจะต้องร่วมกันโดยพัฒนาเริ่มต้นจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก นักการศึกษาจะต้องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นหน้าที่ของนักการศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู อาจารย์วางแผนพัฒนา โดยเริ่มต้นจากแผนการศึกษาชาติ หลักสูตร กิจกรรมการเรียน การสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร พัฒนาครูอาจารย์ให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์และจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียน ซึ่งพ่อแม่ และผู้เกี่ยวข้องต้องเข้าใจและส่งเสริมด้วยเช่นกัน

วิริยะ ผดาศรี (2560, น. 34-35) ได้เสนอวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติตามปกติ เมื่อคนเกิดอารมณ์ใดขึ้นเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถในอารมณ์ได้ และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ และการรู้เท่าทันอารมณ์ซึ่งการรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ รู้ว่าในสภาพอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอ และมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่าการรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับ การควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางลบแนวทางในการฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

2.1 ทบทวนสิ่งที่ทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาผลที่ตามมา

2.2 เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

2.3 ฝึกการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ที่ต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใสเกิดความสบายใจ

2.4 ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัวคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรคโดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้สบายใจ มีผลต่อความสำเร็จ สุขภาพในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้ เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้แก่

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตมีอะไรบ้าง ให้จัดลำดับความสำคัญของความต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการมีความเป็นไปได้หรือไม่

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ระวังอย่าให้ไขว้เขวออกนอกทาง

3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวลง ไม่ใช่ทุกอย่างต้องดีที่สุด หรือไม่ผิดพลาดเลย ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์ เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป

3.6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องต่าง ๆ ที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง

3.7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิตแก่ตนเอง สร้างความภูมิใจแม้เล็กน้อย พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

3.8 ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก เข้าใจเห็นใจผู้อื่นสามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน รู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอบรมด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี แนวทางการฝึกหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น ได้แก่

4.1 สนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียงตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขามีความรู้สึกใด โดยการถามแต่ต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของแต่ละบุคคลตามสภาพที่เผชิญอยู่หรือที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ในลักษณะที่เป็นการแสดงให้เห็นว่าเข้าใจเห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่และทำงานร่วมกันกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น โดยมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์แนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารอีกด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยน ให้คุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะจะทำให้ผู้รับมีความภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสมการจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทนและต้องอาศัยเวลา หากได้ลองนำวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสมไปทดลองปฏิบัติจะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต

จากการศึกษาของ ปริญญาญ์ ต้นวัฒนเสรี (2565, น. 231-232) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวทางการ กำกับตนเอง แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน วันละ 120 นาที พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทาง อารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และยังสอดคล้องกับ ลัดดาวัลย์ แก้วใส (2563, น. 80-81) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียน รายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิต หลักสูตรวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ พุธ ศุกร์) พบว่า หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียน รายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อคุณภาพชีวิตในระยะเวลา

8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการพูด กับตนเอง มีความวิตกกังวลทางกาย และด้านความวิตกกังวลทางจิตมีความเชื่อมั่นที่ดีขึ้นก่อนการฝึก และยังสอดคล้องกับ ศราวุธ เพ็งวัน (2565, น. 470) ได้ศึกษาการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลัง การได้รับการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน พบว่า หลังเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

จากรายงานการวิจัยดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงได้ใช้เป็นแนวทางในการกำหนดเวลาในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะส่งผลให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นโดยใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ ๆ 2 วัน ๆ 60 นาที

การจัดกิจกรรมเข้าจังหวะกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

มีนักวิชาการได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ว่า (ปาลิตา ตันมณี, 2553, น. 44-45)

การเคลื่อนไหวกับการพัฒนาการรับรู้ เรียนรู้ของสมอง พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูผู้สอนจะไม่มีทางทราบได้เลยว่า ลูกหรือเด็กนักเรียนที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบของตนเองนั้น กำลังคิดอะไร มีความรู้ สึกอย่างไร รับรู้เรียนรู้ข้อมูลที่ได้รับการถ่ายทอดด้วยความเข้าใจหรือไม่และมากน้อยแค่ไหน จนกว่าจะได้เห็นพฤติกรรมหรืออากัปกิริยาที่เด็กแสดงออก เป็นการสะท้อนภาพของการรับรู้เรียนรู้ข้อมูลที่เด็กได้รับจากพ่อแม่ ผู้ปกครองและครูที่ได้รับทราบว่าตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาเด็กได้รับรู้ข้อมูลและเกิดการเรียนรู้จากข้อมูลที่ได้รับนั้นอย่างไร ความเข้าใจตลอดจนการสื่อความหมาย ข้อมูลที่ได้รับรู้เรียนรู้เป็นไปอย่างถูกต้องหรือไม่ ซึ่งครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะต้องมีการกระบวนการสอนที่ชัดเจนและสอดคล้องกับพัฒนาการความเป็นธรรมชาติของเด็กแต่ละช่วงวัยในการรับรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมของตัวเด็ก วิธีการสอนที่มีความกลมกลืนและสามารถผูกโยงเข้ากับความเป็นธรรมชาติ และเข้าถึงสัมผัสทางอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก จึงมิใช่เพียงแต่จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาความสามารถของสมองทางด้านความรู้หรือสติปัญญาเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาหล่อหลอมความงามทางด้านจิตใจ ความคิด และจินตนาการให้กับเด็ก เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในสิ่งที่ได้รับรู้เรียนรู้รวมทั้งการปรับตัวทางสังคมของเด็กได้อย่างมีคุณภาพและมีเหตุผล ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของปรัชญาการศึกษาที่ต้องการพัฒนาความรู้คู่คุณธรรมอย่างแท้จริง

6.1 กิจกรรมที่กระตุ้นและพัฒนาการรับรู้เรียนรู้ของสมอง

พฤติกรรมแสดงออกทางกาย วาจา และอารมณ์ รวมทั้งความรู้สึกนึกคิด อากัปกิริยาการเคลื่อนไหวของร่างกาย คือ สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ เรียนรู้ ของสมองที่ได้รับการถ่ายทอดข้อมูลจากครู หรือพ่อแม่ ผู้ปกครอง เป็นการสื่อความหมายให้ทราบถึงกระบวนการเรียนรู้

และวิธีการถ่ายทอดข้อมูลได้อย่างชัดเจนที่สุด ดังนั้นกิจกรรมที่จะช่วยกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้เรียนรู้ที่มีคุณภาพและให้ผลเป็นรูปธรรมมากที่สุด คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวและการเคลื่อนที่ (Movement Activity) ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพื้นฐาน การเคลื่อนไหวของมนุษย์ (Basic Movement) ได้แก่ การเดิน วิ่ง กลิ้งกลาน กระโดด ขว้าง ปา ตี เตะ ต่อย หิ้ว ยก แบก อุ้ม ฯลฯ หรือกิจกรรมกีฬาที่ได้รับการพัฒนาขึ้น ต่อไป กิจกรรมที่กระตุ้นหรือเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกซึ่งพฤติกรรมหรือการเคลื่อนไหวล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่สื่อความหมายให้ครู พ่อแม่ ผู้ปกครองได้ทราบถึงความคิด จิตนาการ อารมณ์ และความรู้สึกที่แท้จริงในแต่ละช่วงของการเรียนรู้ของเด็กที่ถูกเก็บรวบรวมจากสถานการณ์แวดล้อมในการรับรู้เรียนรู้ให้ได้รับมาแสดงออกในรูปแบบของกิจกรรมการเคลื่อนไหวดนตรี หรือ ศิลปะ ซึ่งเป็นโอกาสที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู จะได้สังเกตพฤติกรรมที่เป็นข้อมูลย้อนกลับเหล่านั้น นำไปสู่การจัดปรับวิธีการ ให้คำแนะนำ หรือ การสอนให้สัมพันธ์สอดคล้องกับวุฒิภาวะของเด็กได้อย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อปรับเสริมเติมแต่งพัฒนาหรือแก้ไขในส่วนที่ยังขาดตกบกพร่อง ให้มีความพร้อมสมบูรณ์ และถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติของเด็กเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความเป็นจริง รวมทั้งมีความเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

โครงสร้างการเรียนรู้ ของสมอง (Brain Based Learning) รองรับการเชื่อมโยงไปสู่การเรียนรู้เรียนรู้ในสิ่งที่เป็นนามธรรมและความเข้าใจได้อย่างถูกต้องชัดเจนในโอกาสต่อไปขั้นตอนการเรียนรู้เรียนรู้ของสมอง การรับรู้ข้อมูลเข้าสู่สมองเพื่อการเรียนรู้ ถือเป็นบทบาทและงานสำคัญของอวัยวะรับรู้ความรู้สึกโดยเฉพาะการตรวจสอบค้นหาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการ คือ งานซึ่งเป็นหน้าที่หลักสำหรับการรับรู้ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ซึ่งประกอบด้วย การมองเห็น การได้ยิน การรับรู้สถานะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อและการทรงตัว ตลอดจนการรับรู้ผ่านทางสัมผัสในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หนัก เบา เร็ว ช้า อ่อน แข็ง ร้อน เย็น กาง หุบ งอเหยียด บิด หมุน ซ้าย ขวา สูง ต่ำ บน หรือล่าง เป็นต้น

6.2 ขั้นตอนการเรียนรู้ในการปฏิบัติทักษะ (Stages of Learning)

พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของเด็กแต่ละวัย จะแตกต่างกันออกไปตามสภาพแวดล้อมทางสังคม ประสบการณ์ของการเรียนรู้ คุณภาพของอาหาร และการพักผ่อนที่เพียงพอเหมาะสมกับวัย นอกจากนี้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและกิจกรรมกีฬาเป็นหนึ่งในทักษะการเรียนรู้ที่จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ช่วยหล่อหลอมกระบวนการคิด การตัดสินใจ การวางแผน การแก้ไขปัญหา และการยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น เป็นการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับรู้เรียนรู้และระบบการทำงานของสมองผ่านทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิต และทักษะทางสังคมได้อย่างมีคุณค่า หากเด็กได้รับการถ่ายทอดการเรียนรู้ทักษะเป็นลำดับอย่างถูกต้อง ซึ่งขั้นตอนของการเรียนรู้ในการปฏิบัติทักษะแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

6.2.1 ขั้นเริ่มต้นของการเรียนรู้ (The beginning stage) เป็นขั้นของการกระตุ้นหรือฝึกให้คิดจินตภาพ หรือพิจารณาไตร่ตรองว่าสิ่งที่ตนเองจะต้องปฏิบัติหรือกระทำนั้นคืออะไร ก่อนที่เด็กจะเริ่มเรียนรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ยังไม่มีทักษะ ประสบการณ์ หรือเริ่มฝึกหัดใหม่ ครูจะต้องให้ความรู้และอธิบายแต่ละขั้นตอนของการเคลื่อนไหวให้เด็กได้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อนว่าปฏิบัติ เด็กจะต้องรู้ขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติทักษะนั้น เพื่อจะนำไปใช้ประโยชน์ให้ได้ โดยเฉพาะทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งครูมักจะคิดว่าเด็กหรือผู้เรียนคงจะทราบดีอยู่แล้ว เพราะเป็นทักษะที่เคยเห็นหรือคุ้นเคยและอาจจะทำได้เนื่องจากเป็นพัฒนาการโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดพลาดอย่างยิ่ง ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ในขั้นก้าวหน้าและ ขั้นสูงต่อไป

6.2.2 ขั้นพัฒนาความรู้หรือขั้นฝึกปฏิบัติ (The intermediate stage) เป็นขั้นของการเรียนรู้ด้วยการให้ผู้เรียนหรือเด็กได้ทดลองปฏิบัติ หรือพยายามค้นหาวิธีการปฏิบัติทักษะนั้นให้บรรลุผลตรงตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ในขั้นนี้ครูจะต้องเป็นผู้แนะนำกำหนด หรือเลือกรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อหาและระดับความสามารถของเด็กโดยเน้นความสมบูรณ์ของรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนของการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง นอกจากนี้สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญในขั้นตอนนี้ คือ ลำดับขั้นตอนของการสอนหรือการฝึกทักษะและการให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติทักษะในแต่ละขั้นตอนอย่างถูกต้องให้กับเด็กหรือผู้เรียนเพื่อกระตุ้นให้สมองเกิดการเรียนรู้และจดจำรายละเอียดของข้อมูลอย่างสมบูรณ์ นำไปสู่การแสดงออกซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ บทบาทสำคัญของครูจึงไม่ใช่เพียงแค่การสาธิตให้เด็กดู แล้วปล่อยให้เด็กฝึกหรือทดลองปฏิบัติด้วยตนเองตามที่ครูสาธิต แต่ครูจะต้องคอยกำกับ ควบคุม ชี้แนะความถูกต้องในทุกขั้นตอนของการฝึกทักษะนั้น การสอนหรือการถ่ายทอดจากครูลงสู่การปฏิบัติช่วยให้เกิดความเข้าใจในเหตุผลที่กระจำชัดเจนนมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ จินตนาการ การแยกแยะ การจัดลำดับความสำคัญของขั้นตอนการเคลื่อนไหว การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้องมีเหตุผล

6.2.3 ขั้นก้าวหน้าหรือขั้นนำความรู้ไปใช้ (The advanced stage) เป็นขั้นของการนำทักษะที่ได้ผ่านการเรียนรู้ด้วยการฝึกไปใช้ในทางปฏิบัติจริง หรือเป็นขั้นของการแสดงออกซึ่งความสามารถในการปฏิบัติทักษะนั้น ในขั้นนี้เป็นขั้นของการพัฒนาการเรียนรู้การควบคุมทักษะการเคลื่อนไหวให้มีความสัมพันธ์เป็นธรรมชาติหรือเป็นอัตโนมัติ โดยผู้เรียนสามารถนำทักษะที่ได้เรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้ในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่การพัฒนาความคิดในเชิงวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้อย่างเป็นระบบสามารถคิดย้อนกลับ และความคิดทบทวนอย่างเป็นขั้นตอน รวมทั้งการคิดรวบยอดได้อย่างถูกต้องมีเหตุผล ซึ่งต้องอาศัยข้อมูลพื้นฐานจากการรับรู้เรียนรู้ ความชัดเจนในการอธิบาย การให้รายละเอียดคำแนะนำเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติที่

ถูกต้องในแต่ละขั้นตอนของการรับรู้เรียนรู้ที่ผ่านมา เพื่อเชื่อมโยงและบูรณาการความคิดไปสู่การปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้องและหลากหลายรูปแบบต่อไป

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การศึกษาเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ความเข้าใจ ความมีเหตุผลให้กับเด็กหรือผู้เรียน ได้นำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคม ด้วยความตระหนักในความพอเหมาะพอเพียงและจะต้องเป็นการศึกษาที่ไม่ยึดติดอยู่กับตัวอักษรหรือหลักการโดยไม่คำนึงถึงหลักความเป็นจริงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้เด็กได้บูรณาการองค์ความรู้ ด้วยการสร้างเงื่อนไขให้เด็กได้มีโอกาสคิดเอง ทำเอง แก้ไขปัญหาเอง จากการได้ฝึกหัดฝึกฝน ทดลองหรือสัมผัสบรรยากาศของความเป็นธรรมชาติและสภาพแวดล้อมทั้งที่เป็นจริงหรือเงื่อนไขที่กำหนดขึ้น เพื่อการเรียนรู้โดยมีครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง คอยให้คำปรึกษาแนะนำ จะช่วยให้เด็กหรือผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้อย่างแท้จริง สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าเป็นรูปธรรม จึงจะถือได้ว่า การศึกษาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา จิตใจอารมณ์ และสังคม สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้อย่างมีคุณค่าและยั่งยืน บทบาทของครู จึงมิใช่หน้าที่เพียงแค่สอนหนังสือตามบทเรียนหรือตามหลักสูตรที่กำหนดไว้เท่านั้น หากแต่ยังต้องทำหน้าที่หล่อหลอมจิตวิญญาณของผู้เรียนให้เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม งดงามด้วยจริยธรรม และขึ้นบานด้วยความมีสำนึกในบทบาทหน้าที่ที่พึงมีต่อตนเองและส่วนรวม ความสำเร็จของการศึกษาจึงจะบังเกิดขึ้นและบรรลุผลอย่างสมบูรณ์

6.3 ขั้นตอนพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว

การรับรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายในแต่ละอริยาบถ จะถูกถ่ายทอดและส่งผ่านข้อมูลจากกล้ามเนื้อและข้อต่อไปยังสมอง เพื่อสื่อความหมายให้รู้ว่า ตำแหน่งการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่ในลักษณะใด มีทิศทาง ความเร็วและรูปแบบการเคลื่อนไหวอย่างไร ขบวนการดังกล่าวนี้เรียกว่า ความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งเป็นการทำหน้าที่ของประสาทรับรู้สัมผัสของกล้ามเนื้อเอ็นกล้ามเนื้อ และข้อต่อในการเคลื่อนไหวแต่ละตำแหน่งของร่างกาย ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเรียนรู้ของสมองได้รวดเร็วยิ่งขึ้นอีกทางหนึ่ง นอกเหนือ จากการรับรู้ข้อมูลผ่านทางสายตา ทางหู และการสัมผัสทางกาย

6.4 การส่งเสริมพัฒนาการในการเรียนรู้ของเด็ก

การที่จะทำให้สมองเกิดการเรียนรู้หรือรับรู้ข้อมูลได้ดีในห้องเรียนครูจะต้องพยายามลดความเครียดหรือความกดดันในห้องเรียนให้เหลือน้อยที่สุด ไม่เข้มงวด หรือใช้ระเบียบกฎเกณฑ์กับเด็กมากเกินไปโดยขาดเหตุผล แต่จะต้องพยายามกระตุ้นหรือสร้างเงื่อนไขให้เด็กเกิดความรู้สึกร่าเริง เป็นกันเอง อ่อนน้อม และสนุกกับการเรียนรู้ จึงจะทำให้เด็กมีความสุขสามารถรับรู้เรียนรู้จดจำสิ่งต่าง ๆ ที่ครูสอนได้ดีและรวดเร็ว ทำให้เด็กอยากที่จะเรียนรู้วิชานั้นมากขึ้น

ขณะเดียวกัน การสัมผัสที่สุภาพอ่อนโยนของครูที่มีต่อเด็ก ไม่ว่าจะเป็นการจับหรือลูบศีรษะ ตบไหล่ หรือหลังเบา ๆ หรือจับมือแสดงความชื่นชมด้วยความจริงใจ ล้วนเป็นการสร้างความอบอุ่นใจ ความภาคภูมิใจและเป็นกำลังใจอย่างสำคัญให้กับเด็กซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกภาคภูมิใจ ไว้วางใจ อิ่มเอิบใจ และมีความสุข รวมทั้งมองเห็นคุณค่าความสำคัญของตนเอง อันจะนำไปสู่พัฒนาการ ทางด้านอารมณ์ และการเรียนรู้อย่างมีเหตุผลของเด็กในแต่ละวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและ เต็มศักยภาพของแต่ละคน

การที่เด็กได้เล่นได้เคลื่อนไหวได้ออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมายและได้มีโอกาสสัมผัส เรียนรู้กับของจริงหรือสถานการณ์จำลองรวมทั้งการได้เข้าร่วมกิจกรรม หรือลงมือฝึกปฏิบัติด้วย ตนเอง จะทำให้การเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยเหตุนี้การนำกิจกรรมการเคลื่อนไหวมาใช้ ประกอบในการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวในรูปของการออกกำลังกายหรือการแสดง ทักษะทางกีฬา กิจกรรมทางดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ ศิลปหัตถกรรม การทำให้ร่างกายได้มีโอกาส เคลื่อนไหวในขณะที่เรียนรู้ จะทำให้เด็กมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการเรียน สนุกสนานและไม่รู้สึกเครียดช่วยให้ การรับรู้เรียนรู้จดจำทำได้เร็วและเข้าใจง่ายขึ้น นอกจากนี้การจัดปรับสภาพแวดล้อมในห้องเรียนให้ มีบรรยากาศของความรัก ความอบอุ่นและความเป็นกันเอง จะช่วยปรับพื้นฐานการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่ การพัฒนาทั้งทางด้านความคิด สติปัญญา อารมณ์ และสังคมอันเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังความ ฉลาดฉลาดทางปัญญา (IQ : Intelligence quotient) และวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ : Emotional quotient) ในการปรับตัว การคิด การตัดสินใจ ทำให้เด็กรู้จักใช้เหตุผลและรู้จักการควบคุมอารมณ์ ช่วยป้องกันและลดความก้าวร้าว ความรุนแรง หรือความรู้สึกที่เอาแต่ใจตนเอง เป็นการพัฒนา สุนทรียภาพทางความคิดและอารมณ์อย่างมีเหตุผลโดยสามารถพิจารณาแยกแยะข้อมูลได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสมตามวุฒิภาวะของเด็กแต่ละวัย

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การเรียนรู้ด้วยการพยายามถ่ายทอดให้เด็กต้องจดจำเนื้อหา ข้อมูลมากมาย เพื่อให้สามารถสอบได้คะแนนดี แต่ไม่มีโอกาสได้นำไปใช้หรือปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของการ ดำเนินชีวิตข้อมูลหรือการเรียนรู้ดังกล่าว อาจจะไม่ได้ออกมาใช้ในคลังสมองส่วนที่ถาวร (Long term memory) เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่งก็จะลืม การเรียนรู้ในลักษณะดังกล่าวนี้ไม่ได้ช่วย พัฒนาการเจริญเติบโตของสมองในระยะยาว แต่กลับเป็นการยับยั้งและทำลายโอกาสในการพัฒนา สมองส่วนที่เกี่ยวกับอารมณ์ จินตนาการ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่น ความฉลาดฉลาดใน การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งมีคุณค่าและความสำคัญยิ่งกว่าความรู้ รอบตัว เพราะฉะนั้นเราจึงควรให้ความรู้แก่เด็กแต่ละวัยเท่าที่จำเป็นและที่สำคัญความรู้เหล่านั้น ควรจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสร้างสรรค์ความคิด สติปัญญาอารมณ์ ความมีเหตุผล ความมั่นใจ และช่วยนำทางไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี คุณค่า ปลอดภัยและมีความสุข

7. วิธีการวัดและการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การศึกษาและพัฒนาเครื่องมือในการวัดความฉลาดทางอารมณ์หลากหลายเครื่องมือ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแบบวัดใหม่ ๆ ที่เริ่มพัฒนาไม่นานนัก จึงยังไม่มีการยอมรับว่ามีคุณสมบัติเป็นแบบทดสอบด้านจิตใจที่มีมาตรฐานได้ เนื่องจากการวัดความแม่นยำของเครื่องมือไม่มาก ตัวอย่างของเครื่องมือในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีดังนี้

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542, น. 94-95) ได้กล่าวถึงเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1. แบบประเมินความสามารถในการควบคุมตนเองของผู้ตอบแบบประเมินฉบับย่อ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ 4 มิติ ได้แก่

- 1.1 การยั้งคิด
- 1.2 การยับยั้งชั่งใจ
- 1.3 การควบคุมตนเอง
- 1.4 การควบคุมความก้าวร้าว

2. แบบทดสอบ EQ ตัวอย่างเช่น

Baron emotional quotient inventory (Baron EQ-I) สร้างขึ้นเมื่อปี 1992 เป็นเครื่องมือที่เก่าแก่ที่สุดสร้างจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตราวัด EQ มีองค์ประกอบ 5 หมวด 15 ด้าน จำนวน 130 ข้อ และอีก 3 ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบ โดยผู้พิจารณาแต่ละข้อว่าใช้ตนเองในระดับใน 1 ไม่ใช้ตนเอง ไปจนถึง 5 เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยให้เวลาตอบประมาณ 30-40 นาที แบบทดสอบประกอบด้วย

- 2.1 องค์ประกอบภายในตัวบุคคล
- 2.2 องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคล
- 2.3 องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัว
- 2.4 องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไป

3. EQ Map สร้างโดย วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, (2557, น. 95) เป็นแบบวัดทักษะทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่าคิดรู้สึกอย่างไรแบบทดสอบองค์ประกอบ 5 หมวด 21 ด้าน ประกอบด้วยข้อคำถาม 259 ข้อ ได้แก่

- 3.1 ด้านสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน
- 3.2 ด้านความรู้ด้านสภาวะอารมณ์
- 3.3 ด้านสมรรถนะของเชาว์อารมณ์
- 3.4 ด้านความเชื่อและค่านิยมด้านเชาว์อารมณ์

4. ด้านผลของเชาว์อารมณ์

การแปลผลของแบบทดสอบนี้ ยังมีปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรทางวัฒนธรรมร่วมกับยังขาดการตรวจสอบความจริงใจ ความเที่ยงตรงในการตอบของผู้ตอบแบบสอบถาม Emotional competence inventory-ECI สร้างโดย Goldman เป็นการวัดความฉลาดทางอารมณ์เชิงสถานการณ์เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบว่าตนจะแสดงออก เช่นไร จากตัวเลือก 4 ตัวเลือก ซึ่งเป็นแบบประเมินที่พัฒนาจาก Self-assessment questionnaire ของ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542, น. 95)

กระทรวงสาธารณสุข (2544, น. 6) การวัดอึดใจเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ ไม่มีแบบมาตรฐานที่แน่นอนเป็นเพียงการประเมินเพื่อให้ผู้วัดมองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยประเมินจากความสามารถหลัก 3 ด้าน คือ ดี เก่ง สุข ซึ่งแยกเป็นด้านย่อยได้ 9 ด้าน ดังนี้

1. ด้านดี แบ่งออกเป็น 3 ด้านย่อย ได้แก่ ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบ
2. ด้านเก่ง แบ่งออกเป็น 3 ด้านย่อย ได้แก่ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ตัดสินใจและแก้ปัญหา และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. ด้านสุข แบ่งออกเป็น 3 ด้านย่อย ได้แก่ ภูมิใจในตนเอง และพึงพอใจในชีวิต สนุกสนานร่าเริง

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์จากนักวิชาการหลายท่าน ผู้วิจัยได้นำเอาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต (ฉบับย่อ) สำหรับครู มาใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งจะประเมินความสามารถของผู้เรียนทั้งหมด 3 ด้าน ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

1. การจัดการเรียนรู้ในระดับประถมศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ (2551, น. 86-105) ได้ให้ความหมาย พลศึกษาเป็นการศึกษาที่สำคัญยิ่งสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา เพราะพลศึกษาเป็นเครื่องช่วยพัฒนาลักษณะนิสัย และความสามารถต่างๆของเด็กแต่ละคนระหว่างที่ผู้เรียนฝึกพลศึกษาและเล่นกีฬาต่างๆ ครูย่อมมีโอกาสศึกษาและรู้ถึงนิสัยใจคอพฤติกรรมของเด็กและความต้องการของเด็กได้เป็นอย่างดีการได้สังเกตเห็นพฤติกรรมจะ ทำให้รู้ว่าเด็กบกพร่อง เรื่องใด สนใจเรื่องอะไร และมีความสามารถ ความถนัดทางด้านใด ซึ่งจะเป็นข้อมูลให้ครูได้หาทางแก้ไขได้ถูกต้อง และเด็กจะได้ปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสังคมและเข้ากับเพื่อนฝูงได้กิจกรรมทางพลศึกษาส่วนใหญ่ให้มีการเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีม ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รู้จักการเล่น ร่วมกันเล่นเพื่อส่วนรวม เกิดความรับผิดชอบต่อส่วนรวมการเล่นบางอย่างช่วยฝึกให้เด็กรู้จักใช้วชิระให้สัมพันธ์กัน รู้จักบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การโยนลูกบอลขึ้น เตะ เด็กต้องใช้

ตา มือ ทำให้สัมพันธ์กันและต้องรู้จักการบังคับการเคลื่อนไหวของมือและขา เพื่อให้เตะลูกบอลได้ถูกต้อง การบังคับด้วยวิธีการเช่นนี้จะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง

การจัดกีฬาจะต้องจัดเพื่อส่งเสริมให้บุคคลเกิดคุณลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ของสังคม ผลของการเล่นกีฬาจะมีมากขึ้นเพียงไรขึ้นอยู่กับการเล่นอย่างตรงไปตรงมา หรือเล่นกันอย่างยุติธรรมที่เกิดขึ้นด้วยความพร้อมเพรียง ความร่วมมือและความมีน้ำใจนักกีฬา ครูจะต้องเลือกการเล่นที่ก่อให้เกิดความพอใจ เหมาะสมกับเด็กส่งเสริมความเจริญทางกาย อารมณ์ สังคม และความสนุกสนาน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬานชนิดใด ครูจะต้องอบรมความประพฤติของเด็กไปด้วยเพราะกีฬาจะสอนให้เด็กเกิดความคิด เกิดอารมณ์มุ่งประโยชน์ทางสังคม คือ ให้รู้จักยอมเสียเปรียบด้วยน้ำใจนักกีฬาที่จัดขึ้นสำหรับเด็กในระดับประถมศึกษาชั้นนั้น กำหนดให้เลือกรู้ได้ตามสภาพของโรงเรียนและท้องถิ่น และจัดให้เหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน กีฬาบางชนิด เช่น ฟุตบอล เป็นกีฬาที่คนสนใจมาก เด็กเห็นผู้ใหญ่เล่นก็ชอบ อยากจะเล่นบ้างถึงแม้ว่าจะเล่นไม่ได้ดีเท่าผู้ใหญ่ก็ต้องสนับสนุนโดยการปรับปรุงอุปกรณ์การเล่น สนาม ให้เหมาะสมกับวัยของเด็กการเรียนในระยะเริ่มต้นไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะให้เป็นขั้นตอน เพราะเด็กจะเบื่อเสียก่อน ควรจะให้เด็กได้ลงสนามได้สัมผัสกับลูกบอล จนเกิดความคุ้นเคยแล้วจึงค่อยๆ ให้เรียนรู้กฎ กติกาและฝึกทักษะไปพร้อม ๆ ในขณะที่เล่น

การสอนกีฬาที่ดีควรให้เด็กได้ใช้ความคิดเรื่อง กฎ กติกา เช่น เปิดโอกาสให้เด็กซักถามตลอดจนมีการโต้แย้งถึงวิธีการเล่นได้ด้วยการเล่นเกมจริงจังหว่า เป็นการตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเรียน เพราะธรรมชาติของเด็กเล็ก ๆ ชอบเสียงเพลงและชอบแสดงท่าทางประกอบให้เข้ากับจังหวะอย่างอิสระ ซึ่งทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน เกิดความมั่นใจในตนเองและเป็นการส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเกมนำไปสู่กีฬา เป็นการเล่นที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน ขณะที่เล่นบางคนจะแสดงบทบาทเป็นผู้นำหรือผู้ตามทำให้ผู้เรียนเริ่มเข้าใจระเบียบและกฎเกณฑ์ของสังคม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น รู้จักการวางแผนและการท างานร่วมกันเป็นหมู่คณะ การเล่นเกมยืดหยุ่น ผู้เรียนชอบเล่นโดยไม่มีใครสอนโดยเฉพาะเด็กชอบบทบาทเล่นม้วนหน้า ม้วนหลังบนกองฟาง บนที่นอน บนเบาะนุ่ม ๆ

การเล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเกมนำไปสู่กีฬาเป็นการเล่นที่让孩子ได้ระบายนอารมณ์ เกิดความพึงพอใจ เกิดความสุขสนุกสนาน เวลาเล่นเด็กบางคนจะแสดงบทบาทเป็นผู้นำและมีเด็กคนอื่น ๆ เป็นผู้ตามซึ่งเป็นการเล่นเพื่ออยู่ในสังคม เด็กจะเริ่มเข้าใจระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคมที่ตนเองอยู่ และจะค่อยๆพัฒนาไปสู่การเล่นที่ถูกกติกาในที่สุด ก่อนเล่นเด็กจะวางแผน และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในระหว่างเล่น การจัดกิจกรรมการเล่นต่างๆ ในระดับประถมศึกษาชั้นนี้จึงจัดขึ้นเพื่อพัฒนาคุณลักษณะนิสัยต่าง ๆ ให้แก่เด็กเป็นสำคัญกีฬาเป็นกิจกรรมที่สำคัญของพลศึกษาที่ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออกทางด้านความมีน้ำใจนักกีฬา ความสามัคคี

การเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็ก เพราะเด็กเล็กๆจะชอบเสียงเพลง และชอบทำท่าทางตามจังหวะอย่างอิสระตามความต้องการของตน และเมื่อเด็กมีโอกาสดำทำจะทำให้เด็กเกิดความร่าเริงแจ่มใส การเล่นชนิดนี้จะช่วยให้เด็กได้แสดงออก ในลักษณะสร้างสรรค์เป็นอย่างมาก เพราะเด็กจะได้แสดงหลายสิ่งหลายอย่างตามความนึกคิดและ จินตนาการของตนเอง การเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การเล่นประกอบดนตรีการท่าทางตาม จังหวะพื้นเมือง การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะจะต้องไม่ให้เกิดฝืนตัว ต้องพยายามให้เด็กได้คุ้นกับ จังหวะเสียก่อนโดยปกติได้ระดับ ป.1-2 ขอบว้าง ขอยเท้า กระโดด ถ้าจะฝึกเด็กให้ก้าวเท้าให้เข้ากับ จังหวะเพลง จะต้องให้เด็กฝึกใช้วัยวะส่วนนั้นให้ทำงานสัมพันธ์กันอย่างถูกต้องเสียก่อน แล้วเด็ก จะเกิดความมั่นใจ และสามารถเรียนกิจกรรมพลศึกษาได้

การฝึกยืดหยุ่นเป็นการนำทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมาฝึกให้ดีขึ้นถ้าทำให้ถูกท่า จะไม่เป็นอันตรายข้อควรคำนึงคือครูผู้สอนจะต้องแสดงตัวอย่างให้ผู้เรียนดูก่อน แล้วให้ผู้เรียนปฏิบัติ ตามโดยครูผู้สอนคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดการเล่นยืดหยุ่นเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวของ กล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กัน ฝึกความอดทนโดยให้ผู้เรียนรู้จักสำรวจข้อบกพร่องในการปฏิบัติและปรับปรุง แก้ไขการปฏิบัติของตนเองให้ดีขึ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2560, น. 112- 120) กล่าวว่า โรงเรียนทุกโรงเรียนในระดับ ประถมศึกษาต้องจัดโครงการพลศึกษาสำหรับเด็กทุกคนให้ได้มีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษา โดยทั่วถึงกัน โดยการจัดสอนพลศึกษาในชั่วโมงเรียนตามปกติ การจัดให้มีการแข่งขันภายในโรงเรียน การจัดการแข่งขันกับโรงเรียนอื่น ๆ และการจัดกิจกรรมที่ช่วยแก้ไขและส่งเสริมความบกพร่องทาง ร่างกาย เป็นต้น โดยยึดหลักว่า โรงเรียนมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงในเรื่องพลศึกษาของโรงเรียน ดังนี้

1. ต้องพยายามให้เด็กทุกคนได้เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาของโรงเรียน
2. เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายควรได้รับความเอาใจใส่และจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้
3. ต้องพยายามจัดประเภทกิจกรรมพลศึกษาสนองความต้องการของเด็กให้ทั่วถึง

2. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จัดเป็นสาระการเรียนรู้ที่เป็นพื้นฐานสำคัญ ที่ผู้เรียนทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้ เพราะการมีสุขภาพที่ดีเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ประการแรก ของคนไทย ที่รัฐบาลได้กำหนดไว้เป็นนโยบายและมาตรการในการจัดการศึกษาของประเทศ เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้สามารถยืนหยัดอย่างไทยในประชาสังคมโลกทั้งปัจจุบันและอนาคต โดยการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ของกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งมุ่งเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพและการบริหารจัดการชีวิต เพื่อดำรงสุขภาพที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญ

ยิ่งในการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ อันเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 87-90)

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยรวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อการมีวิถีชีวิตที่มีความสุข โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ในทักษะกระบวนการรวมทั้งคุณธรรม และจริยธรรม ค่านิยมตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ผลรวมสุดท้ายคือ ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมและพัฒนาองค์รวม (Holistic) ของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทุกด้าน ในการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงและมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จักการสร้างความรักใคร่ชอบและสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น ทั้งที่ในสถานศึกษา ที่บ้านและชุมชน ทั้งชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่และชุมชนอื่นๆ ที่แตกต่างกันออกไป ให้ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน และยอมรับในการแตกต่างกันนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย ความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และการสร้างเสริมสุขภาพในการเรียนรู้พลศึกษา ผู้เรียนจะได้รับโอกาสให้เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ตามศักยภาพในด้านความเจริญเติบโตและการพัฒนาทางด้านร่างกาย ได้ปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการทางวิทยาศาสตร์โดยตรงตามความถนัด และความสนใจได้ค้นหาความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและรักการออกกำลังกาย การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาจะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาอย่างครบถ้วนจากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ชีวิตและครอบครัว กาเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งสามารถจัดให้สอดคล้องเชื่อมโยงบูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ อีก 7 กลุ่มได้เป็นอย่างดี และยังสามารถนำไปจัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อการเติมเต็มให้กับผู้เรียนได้อีกด้วย ดังนั้นการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาจึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรสอดคล้องกับลักษณะของวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากล โดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบ้าน ชุมชนและท้องถิ่นไปพร้อมกัน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 48-58)

สรุปได้ว่า การเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และกิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อการมีวิถีชีวิตที่มีความสุข โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ในทักษะกระบวนการ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรม และการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาจะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาอย่างครบถ้วนจากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต

3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติได้สรุปสาระสำคัญที่เกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการศึกษา นักการศึกษา ครูอาจารย์ ผู้บริหาร ผู้เรียนและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนลักษณะของผู้เรียนและลักษณะการเรียนรู้ตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ไว้ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545, น. 11- 13)

ลักษณะที่พึงประสงค์ คือ ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขตามความหมายของการเป็นคนดี คนเก่งและคนมีความสุข ได้แก่

คนดี หมายถึง คนที่ใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม ทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีวินัย ซื่อสัตย์ รุหน่าที่ ขยัน ประหยัด มีเหตุผล และเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น มีความเสียสละ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุข

คนเก่ง หมายถึง เป็นคนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิตโดยมีความสามารถในด้านใดด้านหนึ่งหรือมีความพิเศษเฉพาะด้าน เช่น ทักษะทางด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ มีภาวะการเป็นผู้นำ รู้จักตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ และที่สำคัญต้องสามารถควบคุมตนเองได้ เป็นคนที่ทันสมัยทันเหตุการณ์ทันเทคโนโลยี รักความเป็นไทย และสามารถพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพต่อสังคมและประเทศชาติ

คนมีความสุข หมายถึง คนที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ มีร่างกายแข็งแรง มีมนุษยสัมพันธ์ มีอิสรภาพปลอดพ้นจากการตกเป็นทาสของอบายมุขและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างพอเพียง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ที่พึงประสงค์เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ต้องพัฒนาบุคคลได้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต สามารถเรียนรู้ได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา เป็นการเรียนรู้ที่มีความสุขที่บูรณาการเนื้อหาสาระที่เหมาะสมกับระดับชั้นการศึกษา โดยมีครูและทุกหน่วยงานทุกภาคส่วนต้องมีส่วนร่วมในการจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความสำคัญของการสร้างคุณลักษณะดี เก่ง มีสุข ดังจะกล่าวต่อไปนี้

4. พัฒนาการของเด็กระดับประถมศึกษา

พัฒนาการของเด็กวัยตอนกลางเด็กวัย 6-12 ขวบ เด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีพัฒนาการที่สำคัญ เพราะเป็นวัยสงบราบเรียบที่อยู่ระหว่างวัยยุ่งยาก เป็นวัยก่อนเข้าเรียนและมีความพร้อมมากขึ้น เด็กเริ่มเรียนรู้อย่างมีระบบและมีความสนใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้นและนับเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ครั้งสำคัญเพราะเด็กเริ่มเตรียมออกสู่สังคมนอกบ้านและต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่และมีแรงจูงใจให้เด็กวัยนี้มีแรงจูงใจอยากเข้ากลุ่มเพื่อนคราวเดียวกัน มีนักจิตวิทยาากลุ่มจิตวิเคราะห์ เรียกวัยนี้ว่าวัยที่สนใจในอวัยวะเพศ กับ วัยก่อนเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งอยู่ระหว่างอายุ 6-12 ขวบ

1. พัฒนาการด้านร่างกาย โดยส่วนใหญ่การเจริญเติบโตด้านร่างกายจะเริ่มช้าลง ส่วนสูงจะเพิ่มร้อยละ 5-6 ต่อปี ปละเป็นร้อยละ 10 เมื่ออายุ 11-12 ขวบ โดยจะไปเพิ่มอย่างรวดเร็วในช่วงวัยรุ่น โดยทั่วไปพบว่าเด็กชายจะมีส่วนสูงมากกว่าเด็กผู้หญิงในช่วงอายุ 6-10 ขวบ จากนั้นเด็กหญิงจะมีส่วนสูงมากกว่า เมื่ออายุ 11-15 ปี เด็กในวัยนี้จะมีการใช้กล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยพบว่าเด็กชายจะมีความแข็งแรง ความว่องไวมากกว่าและมีโครงสร้างของร่างกายใกล้เคียงกับผู้ใหญ่มากกว่าในเรื่องของฟันนั้นพบว่าฟันน้ำนมจะเริ่มหักเมื่อมีอายุประมาณ 6 ขวบและจะมีฟันแท้ขึ้นครบเมื่ออายุประมาณ 18-30 ปี

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์เด็กจะต้องมีการปรับตัวอย่างมากในช่วงต้นของวัย เนื่องจากการเข้าโรงเรียนจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับครู เพื่อน และบรรยากาศในโรงเรียน ซึ่งแตกต่างออกไปจากบรรยากาศที่บ้าน โดยเด็กมักจะมีความเครียดอย่างมาก คิดว่าพ่อแม่ไม่รักตน การไปโรงเรียนคือการทำโทษ เด็กจะรู้สึกโดดเดี่ยว ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจ และต้องเตรียมความพร้อมให้เด็กล่วงหน้าก่อนจะเข้าโรงเรียน และคอยช่วยเหลือเมื่อเด็กเกิดปัญหาในการเรียนหรือการเข้ากลุ่มกับเพื่อนที่โรงเรียน

3. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เด็กเกิดกระบวนการคิดมากขึ้น สามารถเรียนรู้สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดีขึ้น มีความเข้าใจในภาษาพูดมากขึ้นและควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้มากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงอายุ 6-9 ขวบ เด็กจะมีความสามารถในการใช้ภาษาอาศัยภาพเป็นสื่อเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น การเรียนรู้ที่มีรูปภาพประกอบจึงช่วยดึงดูดความสนใจของเด็กอย่างมากและเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้นก็จะสามารถใช้ภาษาได้ดีมากขึ้น โดยในช่วงอายุ 10-12 ขวบ เด็กจะเริ่มมีแนวคิดของตนเอง สามารถประเมินสถานการณ์และตัดสินใจเองได้ มีลักษณะหุ่นหันพลันแล่นน้อยลงชอบกิจกรรมรู้จักวางแผนและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มากขึ้นด้วย

4. พัฒนาการด้านสังคม หมายถึงรวมถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการควบคุมอารมณ์ในการแสดงออก เพื่อการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพัฒนาการด้านสังคมนี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารก พ่อแม่จึงควรสังเกต

และให้ความสำคัญกับพัฒนาการด้านสังคมของลูกก่อนทุกอย่างจะสายเกินไปพัฒนาการด้านสังคมช่วยให้เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข พัฒนาการด้านสังคมเกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารก หากทารกได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม จะมีความไว้วางใจผู้เลี้ยงดู ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของพัฒนาการด้านสังคมที่สำคัญ เมื่ออายุมากขึ้นเด็กจะมีการพัฒนาที่ซับซ้อนมากขึ้น จะเริ่มอยากเล่นกับเพื่อน มีกลุ่มเพื่อนสนิท ได้เล่น ได้แสดงความรู้สึก ได้เรียนรู้ข้อตกลง กฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคมตามวัยแต่ละช่วงอายุ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

ปาลิตา ตันมณี (2553, น.104-105) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของทอรัแนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของทอรัแนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์กับของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ และเพื่อเปรียบเทียบของคะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของทอรัแนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้กิจกรรมเข้าจังหวะแบบปกติ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 50 คน ผลการวิจัยพบว่า ความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง

คณิน ประยูรเกียรติ (2554, น.74-75) ศึกษาเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟล็กฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที โดยมีการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้านภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ (2554, น.75-76) ศึกษาเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วรรณวิมล อกนิษฐ์ (2546, น. 71-72) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัยชายหญิงอายุระหว่าง 3-5 ปี จำนวน 15 คน ศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลคละอายุภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนอนุบาลอกนิษฐ์สังกัดเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 1 จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรัญญา ภูจอมศรี (2557, น.75) ได้ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่าหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้กลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้รูปแบบ SMILE มีพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติอย่างมีนัยสำคัญ

ทัศนีย์ กรินทร์รัตน์ (2561, น.71 - 82) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE ที่มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นร้องเพลง 2) ขั้นกระตุ้นความรู้ 3) ขั้นปฏิสัมพันธ์ 4) ขั้นเรียนรู้ร่วมกัน และ 5) ขั้นประเมินผล มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมคิด ยิละงู (2562, น.112 - 124) ได้ศึกษาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 พบว่า พัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 หลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงสูงกว่าก่อนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณกกร เจละละ (2562, น.55 - 67) ได้ศึกษาการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเพื่อพัฒนาลักษณะความเป็นผู้นำในเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 พบว่า เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเข้าสู่บทเรียน 2) ขั้นแลกเปลี่ยนความรู้ 3) ขั้นการพัฒนาความรู้ 4) ขั้นนำไปใช้ ทำให้เด็กปฐมวัยมีการพัฒนาลักษณะความเป็นผู้นำในสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนาธิป กุลจิรากุล และศันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์ (2564, น.79-80) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการประยุกต์หลักแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มละ 30 คน ใช้ระยะเวลาในการศึกษา 10 สัปดาห์ โดยจัดโปรแกรม 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในระยะติดตามผล พบว่า ไม่แตกต่าง

ปริญญ์ ดันวัฒนเสรี และคณะ (2565, น.231 - 232) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองส่งผลให้นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และ ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิสรา แก้วลี และคณะ (2565, น.71 - 82) ได้ศึกษาการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ผสมผสานแบบสืบเสาะหาความรู้ที่ส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า หลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้ผสมผสานแบบสืบเสาะหาความรู้ ที่มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นสร้างความสนใจ 2) ขั้นสำรวจและค้นหา 3) ขั้นอธิบายและลงมือสรุป 4) ขั้นขยายความรู้ และ 5) ขั้นประเมิน มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. งานวิจัยต่างประเทศ

Wang et al. (2020, p. 11) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาวิทยาลัย: การรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่า ในการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในด้านอารมณ์ สติปัญญาของนักศึกษาและยังส่งเสริมให้ร่างกายและพัฒนาจิตใจของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Dawood (2015, p. 98) ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์การออกกำลังกาย และการรับมือกับความเครียดในวัยรุ่น พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการออกกำลังกาย และการเผชิญปัญหาที่เน้นงานการหลีกเลี่ยงการเบี่ยงเบนทางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์

Zarian et al. (2021, p. 10) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายตามจังหวะแอโรบิกที่มี และไม่มีดนตรีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความสามารถในการเคลื่อนไหวในเพศชายก่อนวัยเรียน พบว่า การผสมผสานแอโรบิกกับดนตรีมีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งสามารถส่งเสริมทักษะและความฉลาดทางอารมณ์ได้

Torrance (1972, p. 6) ที่พบว่าการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือทำให้กรอบการเรียนรู้แบบร่วมมือเพิ่มขึ้น ผู้เรียนมีความเอาใจใส่ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น และสามารถนำไปใช้ในการเรียนรู้แบบสหกิจศึกษาในวิชาพลศึกษาได้ เนื่องจากสามารถแนะนำนักเรียนให้รู้จักรูปแบบแรงจูงใจในการปรับตัวและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการสร้างคุณภาพการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ของนักเรียน ความสัมพันธ์ของการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียด และสามารถพัฒนาเป็นรายบุคคลได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 ที่เรียนวิชาพลศึกษา (กิจกรรมการเคลื่อนไหว) จำนวน 304 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2565 ที่เรียนวิชาพลศึกษา (กิจกรรมการเคลื่อนไหว) จำนวน 45 คน ได้มาโดยการใช้ตารางร้อยละจากจำนวนกลุ่มประชากร (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 38) ดังนี้

ตาราง 3.1 เกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนประชากร	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
จำนวนประชากรหลักร้อย	15-30%
จำนวนประชากรหลักพัน	10-15%
จำนวนประชากรหลักหมื่น	5-10%

ที่มา: (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 38)

จากจำนวนประชากร 304 คน ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15 ซึ่งจะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 45 คน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง 1 ห้องเรียน ซึ่งเป็นห้องเรียนที่ครูประจำชั้นและนักเรียนสมัครใจเข้ารับการทดลอง จำนวน 45 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 8 แผน ซึ่งมีวิธีการสร้างและหาค่าประสิทธิภาพตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา การจัดกิจกรรมเข้าจังหวะรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง เพลงประกอบ การจัดกิจกรรมเข้าจังหวะรวมถึงแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ

1.2 สังเคราะห์ข้อมูลที่ศึกษาเพื่อให้ได้ข้อสรุปในการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ดังนี้

1) คัดเลือกเพลงจากประเภทของกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ทั้งหมด 6 ประเภท ได้จำนวน 8 กิจกรรม โดยการพิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ กับเนื้อหา วิธีการจัดกิจกรรม ตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข

2) ผู้วิจัยได้นำเพลงที่ผ่านการพิจารณา จำนวน 8 เพลง เพื่อนำไปสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ เพลงดอกไม้กับแมลง เพลงบ้านของเรา เพลงฟังฟ้าลั่น เพลงข้ามถนน เพลงโก่หากิน เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา เพลงซาลาปาว และเพลงสวัสดีเธอเจ้า

1.3 สร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลง กำหนดขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรมพลศึกษาแล้วนำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุง

1.4 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นก่อนที่จะนำแผนการจัดกิจกรรมไปใช้ในการจัดกิจกรรม โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาพลศึกษา สาขาการศึกษา สาขาจิตวิทยา และสาขาการวัดและประเมินผล เพื่อประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยโดยได้กำหนดเกณฑ์

การแปลความหมายความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิดังต่อไปนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับดีมาก
3.50 - 4.49	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับดี
2.50 - 3.49	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

โดยใช้เกณฑ์ในการตรวจสอบคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่สร้างขึ้นในแต่ละด้าน ผลการวิเคราะห์ พบว่าระดับความเหมาะสม เท่ากับ 4.69 อยู่ในระดับดีมาก สามารถนำแผนการจัดกิจกรรมไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1.6 นำแผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลง จำนวน 8 แผน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมประกอบกับการนำเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลมาใช้ในการทดลองการจัดกิจกรรมพลศึกษา และนำมาปรับปรุงเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1 แบบประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ของ Likert เพื่อใช้ในการประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียน โดยมีวิธีดำเนินการสร้างและหาประสิทธิภาพตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) กำหนดจุดประสงค์และเป้าหมายการประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์
- 2) สร้างแบบแบบสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดีมาก
3.50 - 4.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับดี
2.50 - 3.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับน้อยที่สุด

3) นำประเมินผลการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและความถูกต้องของภาษา

4) นำแบบสังเกตพฤติกรรมที่แก้ไขปรับปรุงแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา สาขาพลศึกษา สาขาการศึกษา สาขาจิตวิทยา และสาขาการวัดและประเมินผล จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index Objective Concurrent) ผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง เท่ากับ 1.00 สามารถนำไปใช้ได้

5) ปรับปรุงแก้ไขให้เป็นแบบประเมินผลการเรียนรู้ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลต่อไป

2.2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตที่กำหนดให้ใช้ใน กลุ่มอายุ 6-11 ปี (ฉบับย่อ) สำหรับครู (กรมสุขภาพจิต, 2546, น. 46-49) จำนวน 15 ข้อ ลักษณะของแบบประเมินจะเป็นข้อคำถามให้เลือกตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ ดังนี้

ตาราง 3.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี (ฉบับย่อสำหรับครู)

	ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
ด้านดี					
- รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
- รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
- ชอบแกล้งเพื่อน					
- ยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้					
- ทักทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
ด้านเก่ง					
- มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ ที่สนใจ					
- พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ					
- ท้อใจหรือล้มเลิกความตั้งใจเมื่อทำงานไม่สำเร็จหรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ					
- รู้จักรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา เช่น เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ					
- เมื่อมีปัญหาขอคิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ ทาง					

ตาราง 3.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 6-11 ปี (ฉบับย่อสำหรับครู) (ต่อ)

	ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
ด้านสุข					
- ภูมิใจในจุดดีของตนเอง					
- มีอารมณ์ขัน					
- ทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม					
- มีวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุกสนาน วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน					
- เป็นเด็กอารมณ์ดี					

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	1 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	4 คะแนน

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อคำถาม 1 2 4 5 6 7 9 10 11 12 13 14 15

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	4 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อคำถามข้อ 3 และข้อ 8

ตาราง 3.3 การแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก 6-11 ปี

องค์ประกอบ	คะแนนเทียบกับเกณฑ์ปกติ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติ
ด้านดี (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-19	20
ด้านเก่ง (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-18	19-20
ด้านสุข (เต็ม 20 คะแนน)	1-13	14-19	20
ความฉลาดทางอารมณ์ (เต็ม 60 คะแนน)	1-40	41-55	56-60

ที่มา: (กรมสุขภาพจิต, 2546. น. 56)

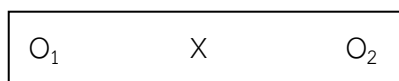
เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้
คงไว้

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้นผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ อย่าง
ต่อเนื่อง

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับที่ควรพัฒนา ควรได้รับการประเมินซ้ำ
ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ เพื่อความชัดเจนในการแก้ไขปัญหาความฉลาด
ทางอารมณ์และต้องได้รับการเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอและจริงจัง

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการวิจัยเป็นแบบแผนการทดลองขั้นต้น (Pre-
Experimental Research) โดยจะศึกษาผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre-test-Post-
test Design) มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้



E = นักเรียนที่ได้รับการการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความ
ฉลาดทางอารมณ์

O₁ = คะแนนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดย
ใช้กิจกรรมเข้าจังหวะก่อนเรียน

O₂ = คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้
กิจกรรมเข้าจังหวะหลังเรียน

X = การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

รายละเอียดและขั้นตอนการดำเนินการทดลอง มีดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา ผู้วิจัยปฐมนิเทศผู้เรียนก่อนเพื่อแจ้งจุดประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำความเข้าใจในการวิจัยที่ตรงกัน จากนั้นให้ครูประจำชั้นประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ

2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 8 แผน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง

2.1. การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ ผู้วิจัยใช้กระบวนการจัดการเรียนการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามขั้นตอนของการสอนพลศึกษา โดยมีกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ 5 ขั้น ดังนี้

2.1.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ในขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียนจะมีอยู่ 2 กระบวนการคือ การนำกับการพัฒนาการนำเข้าสู่บทเรียนใช้เวลา 3-5 นาที เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเรียนกิจกรรมที่ครูเตรียมไว้ และการพัฒนาใช้เวลา 5-8 นาที เป็นการบริหารร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมในขั้นต่อไป

2.1.2 ขั้นการสอนและสาธิต เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเข้าจังหวะประกอบเพลง โดยเด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

2.1.3 ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นที่ต้องสอดคล้องกับการสอนนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากครูสอนไปโดยใช้เวลา 20-25 นาที ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะตามจุดมุ่งหมายของการเรียน เกิดการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำเพื่อปลูกฝังทัศนคติและบุคลิกที่ดีให้แก่ผู้เรียน

2.1.4 ขั้นนำไปใช้ การนำไปใช้จะใช้เวลา 5-7 นาที เพื่อให้นักเรียนนำทักษะที่เรียนไปแล้วมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดความสนุกสนานร่วมกับเพื่อน ๆ และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน เช่น ความมีน้ำใจ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

2.1.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในขั้นการสรุปและสรุปปฏิบัติใช้เวลา 10 นาที เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอนหรือเพื่อสร้างมโนทัศน์เป็นหลังการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจนนิสัยที่ดี

3. ขั้นการประเมินผล หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะครบทั้ง 8 แผน ให้ครูประจำชั้นประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดแบบประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ผู้ร่วมวิจัยและครูประจำชั้นร่วมกันกำหนดตารางเวลาการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. ครูประจำชั้นประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิตก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษา
4. ดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 8 แผน จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ (จัดกิจกรรมนอกเวลาเรียน)
5. ครูประจำชั้นประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 6-11 ปี ของกรมสุขภาพจิตหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย Mean ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่ออธิบายข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ประกอบด้วย
 - 2.1 การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะโดยวิเคราะห์จากการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน โดยใช้สถิติที (Dependent sample t-test) กรณีกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง
 - 2.2 ก่อนการนำสถิติแบบพารามิเตอร์โดยใช้สถิติที (Dependent sample t-test) มาใช้ ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติดังกล่าว ถ้าไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นจะเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดในการทดสอบเบื้องต้น ดังนี้
 - 2.2.1 กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)
 - 2.2.2 ทดสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ด้วยสถิติ Shapiro wilk test
 - 2.2.3 ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval scale) ขึ้นไป
- 2.3 กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ (t-test)
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา
- ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์
- ส่วนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์
- ส่วนที่ 6 ผลการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนที่ 1 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ตาราง 4.1 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา (n=45)

รายการที่ประเมิน	$\bar{X}$	SD	ระดับความเหมาะสม
1. หลักการและแนวคิดของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา	4.80	0.45	มากที่สุด
2. มาตรฐานการเรียนรู้ สาระ ตัวชี้วัดของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา สอดคล้องกับหลักสูตรสถานศึกษาและพฤติกรรมการเรียนรู้	4.60	0.89	มากที่สุด
3. จุดประสงค์การจัดกิจกรรมพลศึกษาระบุพฤติกรรมชัดเจนสามารถวัดได้	4.80	0.45	มากที่สุด
4. กิจกรรมในแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษามีความเหมาะสมครบถ้วนทุกขั้นตอนตามวิธีสอน และส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ด้าน เก่ง ดี สุขได้แก่	4.80	0.45	มากที่สุด
1) ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม 2) ขั้นการสอนและสาธิต			
3) ขั้นฝึกหัด 4) ขั้นการนำไปใช้ 5) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ			
5. แผนกิจกรรมช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองหรือฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม	4.80	0.45	มากที่สุด
6. การวัดและประเมินผลเน้นการประเมินตามสภาพจริงและวัดได้ตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและจุดประสงค์	4.40	0.89	มาก
7. ความเป็นไปได้ในการนำแผนการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถนำไปใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาได้	4.60	0.55	มากที่สุด
รวม	4.69	1.66	มากที่สุด

จากตาราง 4.1 พบว่า การประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$, $SD = 1.66$) สรุปว่าได้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษามีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมได้

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตาราง 4.2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติ Shapiro -wilk test (n=45)

คะแนน ด้านเก่ง	n	Shapiro-wilk test		
		Statistic	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	45	.965	45	.193
หลังการทดลอง	45	.954	45	.074

*Sig >.05

จากตาราง 4.2 พบว่า ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งก่อนการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .193$) และคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งหลังการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .074$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีการแจกแจงข้อมูลเป็นปกติ

ตาราง 4.3 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติ Shapiro -wilk test (n=45)

คะแนน ด้านดี	n	Shapiro-wilk test		
		Statistic	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	45	.960	45	.127
หลังการทดลอง	45	.958	45	.101

*Sig >.05

จากตาราง 4.3 พบว่า ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีก่อนการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .127$) และคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีหลังการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .101$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีการแจกแจงข้อมูลเป็นปกติ

ตาราง 4.4 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติ Shapiro -wilk test (n=45)

คะแนน ด้านสุข	N	Shapiro-wilk test		
		Statistic	df	Sig.
ก่อนการทดลอง	45	.936	45	.015
หลังการทดลอง	45	.959	45	.110

*Sig >.05

จากตาราง 4.4 พบว่า ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุขก่อนการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .015$) และคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขหลังการทดลองมีระดับนัยสำคัญมากกว่า .05 ($p = .110$) แสดงให้เห็นว่าคะแนนจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีการแจกแจงข้อมูลเป็นปกติ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ตาราง 4.5 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=45)

ข้อมูลทั่วไป	เพศ (คน)	
	ชาย	หญิง
กลุ่มตัวอย่าง	24	21
ร้อยละ	53.33	46.66

จากตาราง 4.5 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนรวม 45 คน แบ่งเป็นเพศชาย 24 คน (ร้อยละ 53.33) และเพศหญิง 21 คน (ร้อยละ 46.66)

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน

ตาราง 4.6 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (n=45)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง				
ลำดับที่	คะแนน ก่อนทดลอง	แปลผล	คะแนน หลังทดลอง	แปลผล
1	10	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
2	12	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
3	10	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
4	9	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
5	8	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
6	7	ต่ำกว่าปกติ	12	ปกติ
7	10	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
8	11	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
9	13	ปกติ	17	ปกติ
10	9	ต่ำกว่าปกติ	11	ปกติ
11	10	ต่ำกว่าปกติ	12	ปกติ
12	11	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
13	10	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
14	11	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
15	13	ปกติ	12	ปกติ
16	12	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
17	14	ปกติ	15	ปกติ
18	13	ปกติ	17	ปกติ

ตาราง 4.6 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง				
ลำดับที่	คะแนน ก่อนทดลอง	แปลผล	คะแนน หลังทดลอง	แปลผล
20	11	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
21	10	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
22	9	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
23	12	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
24	11	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
25	10	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
26	10	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
27	12	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
28	10	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
29	9	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
30	12	ต่ำกว่าปกติ	12	ปกติ
31	11	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
32	9	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
33	11	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
34	10	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
35	9	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
36	10	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
37	14	ปกติ	15	ปกติ
38	10	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
39	12	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
40	13	ปกติ	15	ปกติ

ตาราง 4.6 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง				
ลำดับที่	คะแนน ก่อนทดลอง	แปลผล	คะแนน หลังทดลอง	แปลผล
41	11	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
42	12	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
43	11	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
44	13	ปกติ	14	ปกติ
45	12	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
$\bar{X}$	10.89	ต่ำกว่าปกติ	14.20	ปกติ
SD	1.58		1.63	

จากตาราง 4.6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ($\bar{X} = 10.89$, $SD = 1.58$) และค่าเฉลี่ย
คะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 14.20$, $SD = 1.63$)

ตาราง 4.7 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (n=45)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี				
ลำดับที่	คะแนน ก่อนทดลอง	การแปลผล	คะแนน หลังทดลอง	แปลผล
1	9	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
2	10	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
3	10	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
4	9	ต่ำกว่าปกติ	19	ปกติ
5	8	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
6	7	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
7	10	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
8	11	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
9	13	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
10	9	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
11	10	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
12	11	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
13	10	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
14	9	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
15	12	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
16	12	ต่ำกว่าปกติ	19	ปกติ
17	13	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
18	12	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
19	13	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
20	11	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
21	10	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ

ตาราง 4.7 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี				
ลำดับที่	คะแนน ก่อนทดลอง	แปลผล	คะแนน หลังทดลอง	แปลผล
22	9	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
23	12	ต่ำกว่าปกติ	12	ปกติ
24	11	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
25	10	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
26	10	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
27	12	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
28	10	ต่ำกว่าปกติ	12	ปกติ
30	12	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
31	11	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
32	9	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
33	11	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
34	10	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
35	9	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
36	10	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
37	14	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
38	10	ต่ำกว่าปกติ	13	ปกติ
39	12	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
40	13	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
41	11	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
42	12	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
43	11	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
44	13	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ

ตาราง 4.7 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี				
ลำดับที่	คะแนน ก่อนทดลอง	แปลผล	คะแนน หลังทดลอง	แปลผล
45	12	ต่ำกว่าปกติ	19	ปกติ
$\bar{X}$	10.71	ต่ำกว่าปกติ	15.58	ปกติ
SD	1.53		1.94	

จากตาราง 4.7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ($\bar{X} = 10.71$, $SD = 1.53$) และค่าเฉลี่ยคะแนน
ความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 15.58$, $SD = 1.94$)

ตาราง 4.8 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (n=45)

ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข				
ลำดับที่	คะแนน ก่อนทดลอง	การแปลผล	คะแนน หลังทดลอง	แปลผล
1	9	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ
2	8	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
3	10	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
4	9	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
5	8	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
6	7	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
7	10	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
8	11	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
9	13	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
10	9	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
11	10	ต่ำกว่าปกติ	19	ปกติ
12	11	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
13	10	ต่ำกว่าปกติ	19	ปกติ
14	9	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
15	12	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
16	12	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
17	13	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
18	12	ต่ำกว่าปกติ	20	สูงกว่าปกติ
19	13	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
20	11	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
21	10	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
22	9	ต่ำกว่าปกติ	14	ปกติ

ตาราง 4.8 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ลำดับที่	ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข			
	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
23	12	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
24	11	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
25	10	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
26	10	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
27	12	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
28	10	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
29	9	ต่ำกว่าปกติ	19	ปกติ
30	12	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
31	11	ต่ำกว่าปกติ	20	สูงกว่าปกติ
32	9	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
33	11	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
34	10	ต่ำกว่าปกติ	20	สูงกว่าปกติ
35	9	ต่ำกว่าปกติ	17	ปกติ
36	10	ต่ำกว่าปกติ	20	สูงกว่าปกติ
37	14	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
38	10	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
39	12	ต่ำกว่าปกติ	15	ปกติ
40	13	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
41	11	ต่ำกว่าปกติ	20	สูงกว่าปกติ

ตาราง 4.8 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุขของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ลำดับที่	ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข			
	คะแนน ก่อนทดลอง	แปลผล	คะแนน หลังทดลอง	แปลผล
42	12	ต่ำกว่าปกติ	19	ปกติ
43	11	ต่ำกว่าปกติ	20	สูงกว่าปกติ
44	13	ต่ำกว่าปกติ	16	ปกติ
45	12	ต่ำกว่าปกติ	18	ปกติ
$\bar{X}$	10.67	ต่ำกว่าปกติ	17.11	ปกติ
SD	1.58		1.72	

จากตาราง 4.8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ($\bar{X} = 10.67$, $SD = 1.58$) และค่าเฉลี่ยคะแนน
ความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 17.11$, $SD = 1.72$)

ส่วนที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา
ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 4.9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษาก่อนและหลังการทดลอง (n=45)

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t	p
	n=45		n=45			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านดี						
- รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น	2.22	0.79	3.16	0.67	-6.205	.000
- รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	2.47	0.79	3.11	0.57	-4.214	.000
- ชอบแกล้งเพื่อน	1.51	0.55	3.04	0.60	-14.16	.000
- ยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้	2.36	0.65	3.13	0.55	-6.342	.000
- ทักทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่	2.24	0.71	3.09	0.63	5.948	.000
รวม	10.71	1.53	15.58	1.94	-6.13	.000

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 10.71 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 15.58 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ ปกติ

ตาราง 4.9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t	p
	n=45		n=45			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านเก่ง						
- มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ ที่สนใจ	2.36	0.77	2.91	0.63	-3.95	.000
- พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ	2.20	0.69	2.93	0.54	-5.69	.000
- ท้อใจหรือล้มเลิกความตั้งใจเมื่อทำงานไม่สำเร็จ หรือไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ	2.02	0.78	2.89	0.53	-6.15	.000
- รู้จักรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา เช่น เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ	2.11	0.65	2.87	0.50	-6.10	.000
- เมื่อมีปัญหาขอคิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ ทาง	2.27	0.78	2.82	0.58	-4.05	.000
รวม	10.89	1.58	14.20	1.63	-11.07	.000

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 10.89 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 14.20 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ ปกติ

ตาราง 4.9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

องค์ประกอบ ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t	p
	n=45		n=45			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		

ด้านสุข						
- ภูมิใจในจุดดีของตนเอง	2.18	0.81	3.44	0.55	-7.75	.000
- มีอารมณ์ขัน	1.93	0.72	3.38	0.49	-10.84	.000
- ทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม	2.16	0.64	3.31	0.47	-9.73	.000
- มีวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุกสนาน วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน	2.22	0.74	3.36	0.57	-8.50	.000
- เป็นเด็กอารมณ์ดี	2.24	0.74	3.53	0.59	-8.93	.000
รวม	10.67	1.58	17.11	1.72	-22.32	.000

จากตารางที่ 4.9 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านดีเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 10.67 คือ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 17.11 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ

ตาราง 4.10 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ
ประถมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง (n=45)

ความฉลาดทางอารมณ์	n	$\bar{X}$	SD.	t	p-value
คะแนนก่อนทดลอง (ด้านเก่ง)	45	10.89	1.58	11.31	.000*
คะแนนหลังทดลอง (ด้านเก่ง)		14.20	1.63		
คะแนนก่อนทดลอง (ด้านดี)	45	10.71	1.53	12.56	.000*
คะแนนหลังทดลอง (ด้านดี)		15.58	1.94		
คะแนนก่อนทดลอง (ด้านสุข)	45	10.67	1.58	17.81	.000*
คะแนนหลังทดลอง (ด้านสุข)		17.11	1.72		
คะแนนรวมก่อนทดลอง	45	32.27	0.02	41.68	.000*
คะแนนรวมหลังทดลอง		46.89	0.15		

จากตารางที่ 4.10 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 32.27 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 46.89 คือมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ ปกติ

ส่วนที่ 6 ผลการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียน

ตาราง 4.11 ผลจากการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา
ที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ (n=45)

รายการที่ประเมิน	$\bar{X}$	SD	ระดับ พฤติกรรม
1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมกับร่วมกับผู้อื่น	4.56	0.69	ดีมาก
2. นักเรียนมีอารมณ์จิตใจ ร่าเริงแจ่มใส และสามารถควบคุม อารมณ์ของตนเองได้	4.56	0.76	ดีมาก
3. นักเรียนมีวินัยในตนเองและรู้จักเห็นใจผู้อื่น	4.76	0.53	ดีมาก
4. นักเรียนรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและแบ่งปันแก่เพื่อนร่วมห้อง	4.60	0.58	ดีมาก
5. นักเรียนมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกได้อย่างมี ประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	4.76	0.48	ดีมาก
6. นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขและมีความภูมิใจใน ตนเองพอใจในชีวิต	4.51	0.69	ดีมาก
7. นักเรียนมีการวางแผนในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและมี ความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม	4.36	0.80	ดี
8. นักเรียนไม่ก้าวร้าวต่อครูและเพื่อน	4.27	0.86	ดี
9. นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถ ตัดสินใจแก้ปัญหาได้	4.51	0.79	ดีมาก
10. นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมที่ได้รับ มอบหมาย	4.22	0.82	ดี
รวม	4.51	0.70	ดีมาก

จากตาราง 4.11 พบว่า ผลจากการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนโดยรวม พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก โดยมีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนอยู่ในระดับดี 3 รายการ ได้แก่ นักเรียนมีการวางแผนในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม นักเรียนไม่ก้าวร้าวต่อครูและเพื่อน และนักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 45 คน พบว่า เป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 304 คนกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15 ซึ่งจะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 45 คน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง 1 ห้องเรียน ซึ่งเป็นห้องเรียนที่ครูประจำชั้นและนักเรียนสมัครใจเข้ารับการทดลอง จำนวน 45 คน แบ่งเป็นเพศชาย 24 คน (ร้อยละ 53.33) และเพศหญิง 21 คน (ร้อยละ 46.66) เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) ดังนั้น ก่อนการนำสถิติแบบพารามิเตอร์โดยใช้สถิติที (Dependent sample t-test) มาใช้ ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติดังกล่าว ถ้าไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นจะเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดในการทดสอบเบื้องต้น คือ กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง และต้องทดสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ด้วยสถิติ Shapiro wilk test ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval scale) ขึ้นไป และกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อพิจารณาภาพรวม ทุกด้าน พบว่า คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองมีระดับความนัยสำคัญมากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าผลทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 3 ด้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีการแจกแจงข้อมูลเป็นปกติ จึงสามารถใช้สถิติแบบพารามิเตอร์โดยใช้สถิติที (Dependent sample t-test) ได้

2. ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะมีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ซึ่งมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมได้ โดยผู้วิจัยได้นำแผนการจัดกิจกรรมไปดำเนินการทดลองจำนวนทั้งหมด 8 แผน ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง โดยแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษามีกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ในขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียนจะมีอยู่ 2 กระบวนการ คือ การนำกับการพัฒนาการนำเข้าสู่บทเรียนใช้เวลา 3-5 นาที เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเรียนกิจกรรมที่ครูเตรียมไว้ และการพัฒนาใช้เวลา 5-8 นาที เป็นการบริหารร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมในขั้นต่อไป

2.2 ขั้นการสอนและสาธิต เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเข้าจังหวะประกอบเพลง โดยเด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

2.3 ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นที่ต้องสอดคล้องกับการสอนนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากครูสอนไปโดยใช้เวลา 20-25 นาที ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะตามจุดมุ่งหมายของการเรียน เกิดการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำเพื่อปลูกฝังทัศนคติและบุคลิกที่ดีให้แก่ผู้เรียน

2.4 ขั้นนำไปใช้ การนำไปใช้จะใช้เวลา 5-7 นาที เพื่อให้นักเรียนนำทักษะที่เรียนไปแล้วมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดความสนุกสนานร่วมกับเพื่อน ๆ และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน เช่น ความมีน้ำใจ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

2.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ในขั้นการสรุปและสรุปปฏิบัติใช้เวลา 10 นาที เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอนหรือเพื่อสร้างมโนทัศน์เป็นหลังการสอน เพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติสุขนิสัยที่ดี

3. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุขก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ และผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะของนักเรียนระดับประถมศึกษาสรุปได้ ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนหลังได้รับการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการจัดกิจกรรมโดยรวมเท่ากับ 32.27 คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และหลังการจัดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 46.89 คือ

มีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ในระดับปกติ ซึ่งผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้านสรุปผลได้ ดังนี้

ด้านเก่ง ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.89 หลังการจัดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 14.20 ซึ่งจากการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านดี ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.71 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 15.58 ซึ่งจากการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านสุข ค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ 10.67 หลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ เท่ากับ 17.11 ซึ่งจากการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลจากการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนระดับประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ พบว่า พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะนักเรียนมีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก 7 รายการ ได้แก่ นักเรียนมีวินัยในตนเองและรู้จักเห็นใจผู้อื่น นักเรียนมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นนักเรียนรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและแบ่งปันแก่เพื่อนร่วมห้อง นักเรียนมีอารมณ์จิตใจ ร่าเริงแจ่มใส และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมกับร่วมกับผู้อื่น นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขและมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และนักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ และมีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนอยู่ในระดับดี 3 รายการ ได้แก่ นักเรียนมีการวางแผนในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม นักเรียนไม่ก้าวร้าวต่อครูและเพื่อน และนักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ ทั้งนี้ เนื่องจากแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ได้แก่ 1) ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรมเป็นขั้นกิจกรรมที่กระตุ้นสมองผู้เรียนให้เกิดการตื่นตัวด้วยการแสดงท่าทางประกอบเพลง ร้องเพลงเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรม 2) ขั้นการสอนและสาธิต เป็นกระบวนการเรียนรู้เป็นขั้นกิจกรรมที่กระตุ้นความสนใจด้วยการเคลื่อนไหวเป็นสื่อที่ใช้ประสาทสัมผัส ได้แก่ การมองเห็น การฟัง ซึ่งมีกระบวนการจัดการเรียนแบบกลุ่มสาธิตหน้าชั้นเรียน ลงมือทำด้วยตนเอง 3) ขั้นฝึกหัดเป็นขั้นการจัดกิจกรรมที่ฝึกทักษะที่ต้องลงมือทำซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ คิดริเริ่มสร้างสรรค์ 4) ขั้นนำไปใช้ เป็นขั้นกิจกรรมการนำความรู้มาประยุกต์ในสถานการณ์ใหม่เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหา และ 5) ขั้นสรุปและสุขเป็นกระบวนการประเมินและตรวจสอบว่าผู้เรียนได้เรียนรู้เข้าใจและควบคุมและรู้ข้อบกพร่องของตนเองซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเอง โดยกระบวนการจัดกิจกรรมจะเน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองมากที่สุด และส่งเสริมให้เด็กได้เกิดพัฒนาการทาง ร่างกาย อารมณ์และสติปัญญาและฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นและยังส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้า แสดงออกในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น สนุกสนาน ตลอดจนมีความพึงพอใจในตนเอง สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่ง จุฑามาศ แหนจอน (2558, น. 9-19) ได้อธิบายกิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาการทำงานของระบบลิมบิกและสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นส่วนกลางของอารมณ์ที่รับส่งข้อมูลจากประสาทและไขสันหลังไปสู่สมองและระบบประสาทรวมทั้งรับรู้ความรู้สึก และไฮโปทาลามัสที่เป็นศูนย์ควบคุมการทำงานที่สำคัญของร่างกาย เช่น ความกระหายอารมณ์ และความรู้สึก รวมไปถึงการสร้างฮอร์โมนประสาทที่ส่งไปควบคุมการหลั่งฮอร์โมนของต่อมใต้สมองส่วนหน้าฮิโปแคมปัสที่เป็นศูนย์ควบคุมการเรียนรู้ ความจำที่จัดระบบข้อมูลต่างๆ และอะมิกดาลาที่มีรูปร่างเหมือนเมล็ดอัลมอนด์ อยู่บริเวณสมองกลีบขมับ เป็นศูนย์กลางของอารมณ์ หรือเรียกว่า เป็น emotional brain โดยเฉพาะความรู้สึกพื้นฐาน เช่น ความกลัว และมักตอบสนองต่อความกลัวด้วยการแสดงออกความก้าวร้าว ซึ่งเด็กวัยรุ่นจะใช้สมองส่วนนี้มากที่สุด จึงมักแสดงออกทางอารมณ์ออกมาให้เห็นได้ชัด ในขณะที่ LeDoux (1996, p. 310) ได้เสนอแนวคิดไว้ว่าสมองกับอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกันหากบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า เช่น มองเห็นงู โดยผ่านการแปลความหมายของสมองส่วนการมองเห็นข้อมูลจะส่งผลผ่านกระแสประสาทไปยังสมองส่วนต่าง ๆ ทำให้เกิดการตอบสนองเพื่อเตรียมพร้อมต่อการเกิดปฏิกิริยาสู้หรือหนี กระแสประสาทสามารถส่งตรงไปยังก้านสมองซึ่งตอบสนองโดยการทำหน้าที่พื้นฐาน เช่นการหายใจ การหดตัว

ซึ่งการตอบสนองของระบบลิมบิกที่ผ่านอะมิกดาลาและไฮโปทาลามัสจะแสดงออกเป็นอารมณ์และความรู้สึกจะเกิดขึ้นทันทีโดยอัตโนมัติ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีการจัดการทางอารมณ์ที่ดี นั้นหมายถึงการมีความฉลาดทางอารมณ์ และยังมีการศึกษาของ Wang et al. (2020, pp. 1-11) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาวิทยาลัย พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกิจกรรมทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ในทุกระดับชั้น นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระดับกลางระหว่างกิจกรรมทางการกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยเฉพาะ การรับรู้ทางอารมณ์ การควบคุมและความฉลาดทางอารมณ์ และการเอาใจใส่ ทางอารมณ์ ซึ่งคล้ายกับการศึกษาของ Rivera-Perez et al. (2020, pp. 1-11) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนแบบมีส่วนร่วมกับความฉลาดทางอารมณ์ในวิชาพลศึกษาในระดับประถมศึกษามัธยม และระดับมหาวิทยาลัย พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวก ระหว่างการเรียนแบบร่วมมือกับความฉลาดทางอารมณ์ ในทุกระดับชั้น นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระดับกลาง ระหว่างการเรียนแบบร่วมมือกับความฉลาดทางอารมณ์โดยเฉพาะ การรับรู้ทางอารมณ์ การควบคุมและความฉลาดทางอารมณ์ และการเอาใจใส่ทางอารมณ์มีการศึกษาของ ทศนีย์ กรินทร์รัตน์ (2561, น. 81-92) ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE ที่มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นร้องเพลง 2) ขั้นกระตุ้นความรู้ 3) ขั้น ปฏิสัมพันธ์ 4) ขั้นเรียนรู้ร่วมกัน และ 5) ขั้นประเมินผล มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น และมีการศึกษาของ ฌณกร เจละละ (2562, น. 55-67) ที่พบว่าเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ที่มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเข้าสู่บทเรียน 2) ขั้นแลกเปลี่ยนความรู้ 3) ขั้นการพัฒนา ความรู้ 4) ขั้นนำไปใช้ ทำให้เด็กปฐมวัยมีการพัฒนา ลักษณะความเป็นผู้นำในสูงขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิสรา แก้วลี และคณะ (2565, น. 71-82) ที่พบว่านักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังจากรับการจัดการเรียนรู้ผสมผสานแบบสืบเสาะหาความรู้ ที่มีขั้นตอนการจัด กิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นสร้างความสนใจ 2) ขั้นสำรวจและค้นหา 3) ขั้นอธิบายและลงมือสรุป 4) ขั้นขยายความรู้ และ 5) ขั้นประเมิน มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนสูงขึ้น ซึ่งผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ใช้กิจกรรมเข้าจังหวะมีส่วนสำคัญและมี ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องที่สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น ซึ่งกรมอนามัยโลกและพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติที่กล่าวว่า สุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. ผลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และหลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับอยู่ในระดับปกติ ซึ่งสอดคล้องสมมติฐานการวิจัย สามารถอธิบายได้ดังนี้

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ สามารถรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและความสุขสงบทางใจ ยิ่งรักช่วยบุญ (2566, น. 2) กล่าวไว้ว่ากิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ตอบสนองต่อธรรมชาติการเคลื่อนไหวของเด็กและส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาของเด็ก โดยตรงการที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการปรบมือกระโดดโลดเต้นตามจังหวะและทำนองเพลง ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่พร้อมกับทำงานสัมพันธ์กัน โดยสมองจะทำการหลังสารแห่งความสุขส่งผลไปยังสมองในส่วนของความจำในขณะที่เด็กทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น และยังช่วยให้เด็กเกิดทักษะทางสังคม รู้จักแบ่งปัน มีความมั่นใจในตนเอง และกล้าแสดงออก นอกจากนี้การเล่นดนตรีควบคู่ไปกับกิจกรรมเข้าจังหวะยังช่วยพัฒนาสมองได้โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย และช่วยกระตุ้นพัฒนาของสมองเด็กในช่วงอายุ 6 - 11 ปี เนื่องจากเป็นกลไกสำคัญที่จะส่งผลให้เซลล์สมองและ ซีนแนปส์ ได้ทำงานประสานกระชับมากขึ้นจะส่งผลให้ การเคลื่อนไหวซึ่งเป็นผลลัพธ์ของสมองที่ได้รับการพัฒนาและกระตุ้นให้สมองเกิดการพัฒนา ซึ่งกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบเพลงมีความสำคัญในการจัดกิจกรรมที่ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น และยังมีทฤษฎีของ Kandel et al. (2013, pp. 25-34) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเชื่อมโยงระหว่างสมองและอารมณ์ ไว้ว่าเป็นทฤษฎีข้อมูลย้อนกลับจากประสาทส่วนปลายที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าที่กระตุ้นระบบรับรู้ความรู้สึกแล้วส่งผ่านข้อมูลไปยังมอเตอร์คอร์เทกซ์เพื่อสร้างอารมณ์ตอบสนองในร่างกาย ข้อมูลย้อนกลับจากคอร์เทกซ์จะทำให้เกิดความรู้สึกตามมาหรืออารมณ์เกิดจากการสัมผัสรู้ของกล้ามเนื้อหรือระบบภายใน เช่น เมื่อเผชิญกับอันตรายบุคคลจะมีอาการสั่นและวิงเวียนหลังจากรู้สึกตัว จึงทำให้เกิดอารมณ์กลัว สอดคล้องกับแนวคิดของ Lang (1834, pp. 2-3) ที่อธิบายว่าสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ทำให้เกิดการตื่นตัวทางสรีระ และอารมณ์เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลรับรู้ว่ามี การตื่นตัวทางสรีระทำให้เกิด

การตอบสนองไปยังร่างกายในการเคลื่อนไหว และมีการศึกษาของ Torrance et al., (1972, pp. 1976-1982) ที่ได้สำรวจผลลัพธ์ของการเรียนรู้ทางอารมณ์ภายใต้ทฤษฎีการกำหนดใจตนเอง การเห็นคุณค่าในเด็ก ที่มีความมุ่งมั่นที่จะสอน และการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยการสอนแบบร่วมมือ ในทั้ง 2 การศึกษา พบว่า มีการตอบสนองที่ดีทั้งด้านแรงจูงใจและความฉลาดทางอารมณ์ ไปจนถึงการสอนพลศึกษา ซึ่งการตอบสนองดังกล่าวสามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปพัฒนาการสอนพลศึกษาในอนาคตได้และมีการศึกษาของ kliziene (2021, pp. 1-14) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมพลศึกษาที่มีต่อกิจกรรมทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนกิจกรรมทางกายกับโปรแกรมพลศึกษาแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ความสนใจ และภาวะซึมเศร้าลดลง และสอดคล้องกับวิจัยของ ปรียานุช ตันวัฒนเสรี (2565, น. 223-240) ที่พบว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองส่งผลให้นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นโดยค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทาง อารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมคิด ยิละงู (2562, น. 112-124) ที่พบว่า พัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 หลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงสูงกว่าก่อนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

3. ผลการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์นักเรียนระดับประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ

จากการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้เรียนรู้ร่วมกันได้ลงมือปฏิบัติในกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีครูผู้สอนคอยกระตุ้นในการทำกิจกรรม ให้คำแนะนำและให้กำลังใจ ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และเรียนรู้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

สามารถนำเอาแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือบริบทของผู้เรียนในรายวิชาอื่น ที่มีกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบเดียวกัน หรือนำแผนการจัดกิจกรรมไปใช้ในกาพัฒนาในด้านอื่นร่วมด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการออกแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรพิจารณาถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น เนื้อหาในรายวิชา รูปแบบการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ร่วมด้วย และควรพัฒนารูปแบบของการจัดกิจกรรมให้มีหลากหลาย นอกเหนือจากการใช้กิจกรรมเข้าจังหวะในแผนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งประยุกต์ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างต่อไป
2. เนื่องจากการศึกษานี้ใช้การออกแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวและไม่มีกลุ่มควบคุม จึงจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลลัพธ์เหล่านี้ด้วยการออกแบบการวิจัยที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นอื่นๆ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา ของนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ

บรรณานุกรม

- กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี. (2546). *สมองกับการเรียนรู้*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- กรมสุขภาพจิต. (2546, 16 พฤษภาคม) “คู่มือ EQ ความฉลาดทางอารมณ์ (เล่มเล็ก)” สืบค้นจาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1199>.
- _____. (2548). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.
- _____. (2550). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2558). *คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีควินักเรียนสำหรับโรงเรียนประถมศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2) นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2560). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ในวัย 12-16 ปี*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- _____. (2561). *คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีควินักเรียนสำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: บริษัทแมสซีฟ โมชั่น.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *HAPPY HAPPY “กิจกรรมสร้างสุข”*. นนทบุรี: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กัญญา สรรพศรี. (2561). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรลักษณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1*. (ปริญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). ศรีสะเกษ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- กิตติพงษ์ ตรูวรรณ. (2558). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น*. (ปริญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกรียงไกร ยาม่วง. (2554). *โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ*. (ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- คณิต เขียววิชัย. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และความสนใจในการทำกิจกรรมนันทนาการกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปกรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปกร.
- คณิน ประยูรเกียรติ. (2554). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน*. (ปริญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรินทร์ ธาณรัตน์. (2560). *คู่มือกีฬา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จุฑามาศ บัตรเจริญ. (2556). *เอกสารประกอบการสอนวิชาหลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จุฑามาศ แหนจน. (2558). สมอกับอารมณ์: มหัศจรรย์ความเชื่อมโยง. *วารสารราชพฤกษ์*, 13(3), 9-19.
- ชนัญชิตา กองสุข. (2556, 30 มิถุนายน). *กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กประถมวัย*. สืบค้นจาก <https://bit.ly/3ttfdOg>.
- ชนาธิป กุลจิรากุล และศันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์. (2564). โปรแกรมการประยุกต์หลักแนวคิดสมรรถนะทางอารมณ์เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา. *วารสารสาธารณสุขไทย*, 51(2), 79-80.
- ชนิสรา แก้วลี ทรงศักดิ์ สอนสนธิ และ วณิชา สาคร. (2565). การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ผสมผสานแบบสืบเสาะหาความรู้ที่ส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 13(3), 71-82.
- ณกกร เจละละ. (2562). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำในเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3. *วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา (คณะศึกษาศาสตร์)*, 3(8), 55-67.
- ดวงพร รัตเวทิน. (2559). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 19-35.
- ทองสุข รวยสูงเนิน. (2552). *รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาความก้าวหน้า.
- ทัศนีย์ กรัณธรัตน์. (2561). การใช้กิจกรรมนาฏศิลป์รูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. *วารสารพัฒนาศิลปวิชาการ (ศึกษาศาสตร์)*, 2 (ฉบับพิเศษ), 71-82.

- ทศนา แคมมณี. (2554). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- มนตรี สามงามดี และธนาวรรณ รัมมะภาพ. (2558). *ปัญหาและแนวทางแก้ไขการจัดกิจกรรม พลศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- นงพงา ลิ้มสุวรรณ. (2563). *ชาเพียร์ 2 Change Techniques การทำจิตบำบัด และการพัฒนาตนเอง*. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 14(3), 225-228.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปริญญ์ ตันวัฒน์เสรี. (2565). *ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา*. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 14(3), 231-232.
- ปาไลดา ตันมณี. (2553). *ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของ เทอร์เรนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4*. (ปริญาญครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพวัลย์ ตันลาพุม. (2560). *พลศึกษาเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภรณ์ คุรุรัตน์. (2558). *การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย (3-5 ปี): แนวคิดของกลุ่มนักการศึกษา*. กรุงเทพฯ: เซเวนพรีนติ้งกรุ๊ป.
- ภรณ์ ศิริวิศาลสุวรรณ. (2554). *ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (ปริญาญครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทร อัญชลีบุญกุล. (2560). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษากีฬาเปตองด้วยกลวิธี Think-pair share ที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาการเล่นกีฬาเปตองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (ปริญาญครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยิ่งรัก ช่วยบุญ. (2566, 27 กรกฎาคม). *การเคลื่อนไหวและดนตรีช่วยพัฒนาสมอง*. สืบค้นจาก <https://shorturl.asia/Kxn45>
- รัตนพร กองพลพรหม. (2564). *การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ลัดดาวัลย์ แก้วใส. (2562). ผลของโปรแกรมการฝึกตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองในการเรียนรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพชีวิต หลักสูตรวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. วารสารครุศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, 4(8), 72-82.
- วรรณนิสา พงษ์จรัสกาล. (2561). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทย เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบของเด็กปฐมวัย. วารสารสุศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, 48(2), 365-379.
- วรรณวิมล ออกนิษฐ์. (2546). ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแนวคิด นีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย. (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). หลักการและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชย์.
- _____. (2548). กิจกรรมเข้าจังหวะ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- _____. (2558). หนังสือรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอน วิธีสอนและการวัด เพื่อประเมินทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารุณี วรศักดิ์เสนีย์. (2554). การพัฒนารูปแบบการเรียนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2559). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทวิทยพัฒน์.
- _____. (2557). หลักสูตรพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิเชษฐ ศรีตะปัญญะ. (2546). เอกสารประกอบการสอนวิชาประวัติ ปรัชญาพลศึกษาและการจัดการพลศึกษาในโรงเรียน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). ปทุมธานี: ดี เอ ก๊อปปี้เซนเตอร์.
- วิริยะ ผดาศรี. (2560). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมฝึกทักษะ. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิริยา บุญชัย. (2559). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชย์.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เขาว์ปัญญา: ดัชนีความสุขและความสำเร็จในชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2557). เขาว์อารมณ์ (EQ). ดัชนีความสุขและความสำเร็จในชีวิต. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

- ศราวุธ เพ็งวัน ปาริชาติ ประเสริฐสังข์ และ แสงจันทร์ กะลาม. (2565). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 2(7), 459-480
- สมคิด ยี่ละงู. (2562). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ประกอบเพลงเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 2. *วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา (คณะศึกษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 3(7), 112-124.
- สมเจตน์ สุขดี. (2560). เอกสารประกอบการสอนแนวทางพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาลีลาศ. ลำปาง: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง.
- สาวิกา สวนยศ. (2560). การใช้การเรียนรู้ภาษาแบบร่วมมือเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *การวัดและประเมินผลสภาพที่แท้จริงของนักเรียน*. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สุรัตน์ แสงสีเหลือง. (2550). การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2541). *จิตวิทยาศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
- สุรีย์พร ภูศรี. (2537). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2541). *พลศึกษาและนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสาวลักษณ์ กันภัย. (2565). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยที่มีต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ ศรีนครินทรวิโรฒ*, 23(1), 190-203.
- อธิภัทร สายนาคน. (2560). การศึกษาเจตคติการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะของครูที่ใช้เครื่องมือการประเมินการปฏิบัติการสอน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- อรัญญา ภูจ้อมศรี. (2557). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส)*, 20(2), 75-85.
- อริต พลศรี. (2564). *การสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา*. มหาสารคาม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- อารมณ สุวรรณपाल. (2559). *การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 7-10*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อุดร รัตนภักดิ์. (2559). *ปรัชญาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Dawood, A. (2015). Emotional Intelligence, physical activity and Coping with Stress in Adolescents. *International Journal of Science Culture and Spor*, 3(2), 98-104. Doi:10.14486/IJSCS408.
- Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S. A., & Hudspeth, A. J. (2013). *Principles of neural science*. (5 th ed). CA : McGraw-Hill.
- Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a physical education program on physical activity and emotional well-being among primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 1-14. DOI:10.3390/ijerph18147536.
- Lange, C. (2023). *International network for the history of neuropsychopharmacology*. Retrieved from <https://shorturl.asia/nKko1>
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon and Scuster
- Rivera-Pérez, S., Fernandez-Rio, J., & Iglesias Gallego, D. (2020). Effects of an 8-week cooperative learning intervention on physical education students' task and self-approach goals, and emotional intelligence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 61. DOI:10.3390/ijerph18010061.
- Torrance, E. P. (1972). Can we teach children to think creatively?. *The Journal of Creative Behavior*, 6(2), 114-143. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1972.tb00923.x>.

- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 20(11), 1-11. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00967.
- Weisinger, H., & Cali, R. L. L. (1999). Emotional intelligence at work: The untapped edge for success. *International Society for Performance Improvement*, 38(6), 39-42. <https://doi.org/10.1002/pfi.4140380611>.
- Zarian, E., Mohamadi Orangi, B., Yaali, R., Aghdasi, M. T., Foley, J., & Ghorban Zadeh, B. (2021). Effect of Aerobic Rhythmic Exercises with and without Music on Emotional Intelligence and Motor Proficiency in Preadolescent Males. *International Journal of Motor Control and Learning*, 3(2), 3-13.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.รัตนาพร กองพลพรหม | เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชีลา สวัสดิ์ | เชี่ยวชาญสาขาวัตและประเมินผล |
| 3. อาจารย์ ดร.นิตยา ทองจันทาด | เชี่ยวชาญสาขาจิตวิทยาการแนะแนว |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพจน์ นารามิรมย์ | เชี่ยวชาญสาขาวิชาพลศึกษา |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย กองพลพรหม | เชี่ยวชาญสาขาวิชาพลศึกษา |

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

ที่ กก ๐๕๒๐/ว.๕๒๖

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี
อำเภอเมือง จังหวัดอุตรธานี ๔๓๐๐๐

๐๖

พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย กองพลพรหม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโคร่งวิทยานิพนธ์

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี มีนักศึกษาราย นางสาวสุกัญญา โคสุพันธ์ คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพล ยะปะภา)

ผู้อำนวยการปรี ศึกษาราชการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุตรธานี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๓

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๓๙๕๓

ที่ กก ๐๕๒๐/ว ๕๕๖

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ๔๓๐๐๐

พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพจน์ นาราภิรมย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เค้าโครงวิทยานิพนธ์

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี มีนักศึกษาราย นางสาวสุกัญญา โคสุพันธ์ คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างยิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดคณสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพล ยะปะภา)

ผู้ช่วยอธิการบดี รักษาการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๑๗๕๑

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๑๗๕๓

ภาคผนวก ค

หนังสืออนุมัติจริยธรรมการวิจัย



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
333 หมู่ 1 ตำบลหนองไม้แดง อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี 20000 โทร 038-054228

หมายเลขใบรับรอง EDU 008/2566

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้พิจารณาแล้วว่า โครงร่างการวิจัย เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา รหัสโครงร่างการวิจัย TNSU-EDU 076/2565 ที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงร่างการวิจัย นี้ได้

ผู้ดำเนินการหลัก : นางสาวสุกัญญา โคตุพันธ์
 (หัวหน้าโครงการวิจัย)

สังกัดหน่วยงาน : มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

ประเภทโครงร่างการวิจัย : แบบเต็มคณะ

ลงนาม.....
 (อาจารย์ ดร.ยงยุทธ ต้นสาลี)
 ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 กลุ่มสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ครั้งที่ 1

วันที่รับรอง : 11 มกราคม 2566

วันหมดอายุ : 10 มกราคม 2567

- หมายเหตุ**
1. ผู้วิจัยต้องทำตามโครงร่างการวิจัยและเอกสารที่ได้รับการรับรอง เท่านั้น
 2. หากมีการแก้ไขเพิ่มเติมโครงร่างการวิจัย หรือการเบี่ยงเบนไปจากโครงร่างการวิจัย ต้องผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ก่อนดำเนินการ เว้นแต่เป็นการกระทำเร่งด่วนเพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย
 3. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ขึ้นใดร้ายแรง ให้รายงานต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยทันที

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล



ที่ มกช.อด/พิเศษ

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตอุดรธานี
ตำบลหมากแข้ง อุดรธานี. ๔๑๐๐๐

๑๓ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือเข้าทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยนางสาวสุกัญญา โคตพันธ์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา และกีฬา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้ นักศึกษามีความจำเป็นต้องทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับย่อสำหรับครู) ระหว่างวันที่ ๑๖ มกราคม - ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖ ทั้งนี้ นักศึกษาผู้วิจัยจะได้ประสานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นักศึกษาได้ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชณะ ถุทธิธรรม)
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกศึกษาคณะศึกษาศาสตร์

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: ๐๘-๑๘๗-๑๒๒-๘๗

ภาคผนวก จ

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
ตัวชี้วัด 3.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นประกอบเพลง
บทที่/เรื่อง เรื่อง เพลงดอกไม้กับแมลง

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบในการเคลื่อนไหวที่
ช่วยเสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวให้กับเด็กทำให้เด็กเกิดความสัมพันธ์กันอย่างดีระหว่าง
ประสาทและกล้ามเนื้อและยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงออกและมีสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
ดอกไม้กับแมลงได้ (ด้านเก่ง)
2. นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการเต้นประกอบเพลงดอกไม้กับแมลงได้ (ด้านดี)
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบเพลงดอกไม้กับแมลงได้อย่างมีความสุข (ด้านสุข)

3. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงดอกไม้กับแมลง

กิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกาย โดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนนั่งลงครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)

2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาวouldจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด

3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดู ครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ดอกไม้สดสี ผีเสื้อสวย แสงแดดส่องด้วย ช่วยให้ฉันเพลินใจ

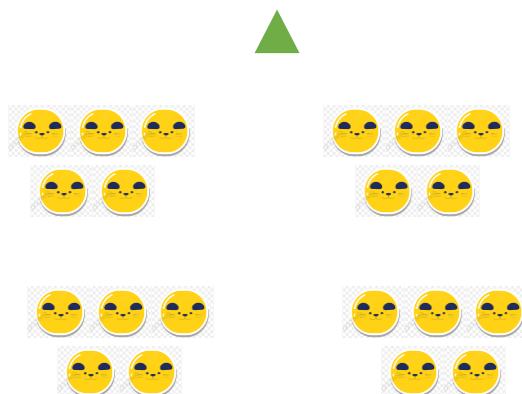
ท่าทางประกอบเพลง

- ซ้อมไปข้างหน้าระดับต่ำกว่าเอว (ดอกไม้สดสี)
- ทำท่าผีเสื้อสวยบิน (ผีเสื้อสวย)
- ซ้อมขึ้นสู่ท้องฟ้า แล้วยกมือทั้งสองหงายขึ้น (แสงแดดส่องด้วย)
- ซ้อมตัวเองแล้วเอามือประสานกันระดับอก (ช่วยให้ฉันเพลินใจ)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงดอกไม้กับแมลง

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงดอกไม้กับแมลง
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงดอกไม้กับแมลง

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงดอกไม้กับแมลง
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงดอกไม้กับแมลง
3. ครูทำการประเมินการแสดงของนักเรียนพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด

กิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกาย โดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)
2. . ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด
3. ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดู ครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ดอกไม้สดสี ฝีเสื้อสดสวย แสงแดดส่องด้วย ช่วยให้ฉันเพลินใจ

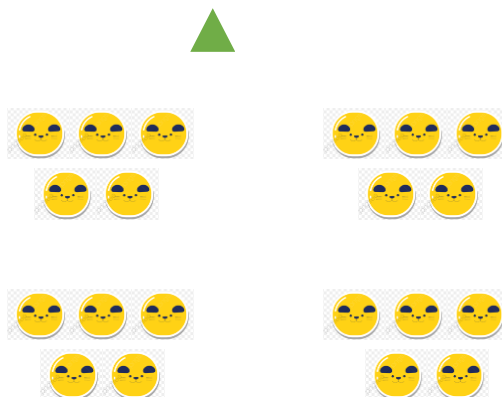
ท่าทางประกอบเพลง

- ซีมือนิ้วชี้ขึ้นระดับต่ำกว่าเอว (ดอกไม้สดสี)
- ทำท่าฝีเสื้อสดสวยบิน (ฝีเสื้อสดสวย)
- ซีมือนิ้วชี้ขึ้นสู่ท้องฟ้า แล้วยกมือทั้งสองหงายขึ้น (แสงแดดส่องด้วย)
- ซีดตัวเองแล้วเอามือประสานกันระดับบอด (ช่วยให้ฉันเพลินใจ)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการแสดงขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงดอกไม้กับแมลง

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงดอกไม้กับแมลง
2. ให้นักเรียนทำการประเมินการแสดงของพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

5. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. ใบความรู้ (เนื้อเพลง)
2. เพลงประกอบ (เพลงดอกไม้กับแมลง)
3. วิดีโอการเต้นประกอบเพลง

6. การวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม

7. สัญลักษณ์

 = ครู

 = นักเรียน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

ใบงาน

เนื้อเพลง

ดอกไม้สดสี ผีเสื้อสดสวย แสงแดดส่องด้วย ช่วยให้ฉันเพลินใจ

ทำทางประกอบเพลง

- ซ้อมไปข้างหน้าระดับต่ำกว่าเอว (ดอกไม้สดสี)
- ทำท่าผีเสื้อสดสวยบิน (ผีเสื้อสดสวย)
- ซ้อมขึ้นสู่ท้องฟ้า แล้วยกมือทั้งสองหงายขึ้น (แสงแดดส่องด้วย)
- ซ้อมตัวเองแล้วเอามือประสานกันระดับบอด (ช่วยให้ฉันเพลินใจ)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด 3.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นประกอบเพลง

บทที่/เรื่อง เรื่อง เพลงฟังฟ้าลั่น

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบในการเคลื่อนไหวที่ช่วยเสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวให้กับเด็กทำให้เด็กเกิดความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อและยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงออกและมีสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง ฟังฟ้าลั่น (ด้านเก่ง)
2. นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการเต้นประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น (ด้านดี)
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบเพลงฟังฟ้าลั่นได้อย่างมีความสุข (ด้านสุข)

3. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น

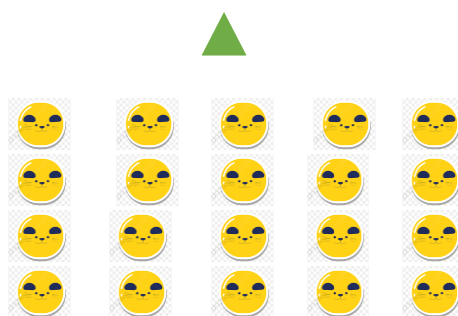
กิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนนั่งลงครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟ้างฟ้าลั่น)

2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟ้างฟ้าลั่น) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด

3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดู ครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

นะ ฟ้างฟ้าลั่น (ซ้ำ) ได้ยินไหม (ซ้ำ)

เสียงฝนตกดังเปาะแปะ (ซ้ำ) เราเปียกปอน (ซ้ำ)

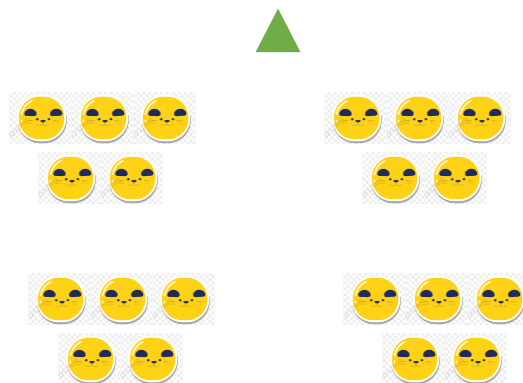
ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนมือซ้ายเท่าเอว มือขวาชี้ไปบนท้องฟ้า แล้วเปลี่ยนเอามือซ้ายชี้ข้าง
- ยกมือป้องหูซ้าย – ขาวสลับกัน (ได้ยินไหม)
- ใช้มือทั้งสองตบลงเหนือเข่าซ้าย ๆ (ฝนตกเปาะแปะ)
- ยกมือประสานไขว้กันระดับเอียงตัวทางซ้าย-ขวา (เราเปียกปอน)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น
3. ครูทำการประเมินการแสดงของนักเรียนพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

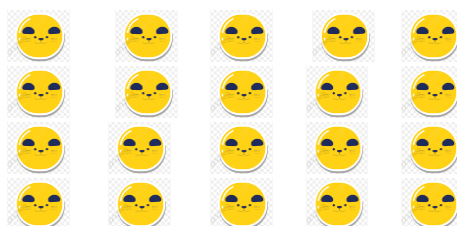
กิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น)
2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด
3. ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

นะ ฟาฟ้าลั่น (ซ้ำ) ได้ยินไหม (ซ้ำ)

เสียงฝนตกดังเปาะแปะ (ซ้ำ) เราเปียกปอน (ซ้ำ)

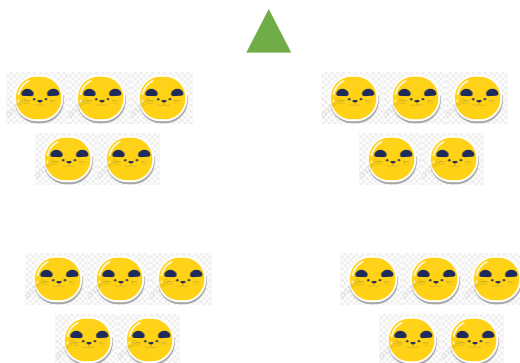
ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนมือซ้ายเท่าเอว มือขวาชี้ไปบนท้องฟ้า แล้วเปลี่ยนเอามือซ้ายชี้ข้าง
- ยกมือป้องหูซ้าย - ขาวสลับกัน (ได้ยินไหม)
- ใช้มือทั้งสองตบลงเหนือเข้าซ้ำ ๆ (ฝนตกเปาะแปะ)
- ยกมือประสานไขว้กันระดับเอียงตัวทางซ้าย-ขวา (เราเปียกปอน)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการแสดงขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(**ด้านเก่ง:** การแสดงออก) (**ด้านดี:** การควบคุมตนเอง) (**ด้านสุข:** ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงฟังฟ้าลั่น
2. ให้นักเรียนทำการประเมินการแสดงของพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที) (**ด้านสุข:** แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงฟังฟ้าลั่น) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด

5. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. ใบความรู้ (เนื้อเพลง)
2. เพลงประกอบ (เพลงฟังฟ้าลั่น)
3. วิดีโอการเต้นประกอบเพลง

6. การวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม

7. สัญลักษณ์

 = ครู

 = นักเรียน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

ใบงาน

เนื้อเพลง

แนะ ฟ่าฟาลัน (ซ้ำ) ได้ยินไหม (ซ้ำ)

เสียงฝนตกดังเปาะแปะ (ซ้ำ) เราเปียกปอน (ซ้ำ)

ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนมือซ้ายเท่าเอว มือขวาชี้ไปบนท้องฟ้า แล้วเปลี่ยนเอามือซ้ายชี้ข้าง
- ยกมือป้องหูซ้าย – ขาวสลับกัน (ได้ยินไหม)
- ใช้มือทั้งสองตบลงเหนือเข้าซ้าย ๆ (ฝนตกเปาะแปะ)
- ยกมือประสานไขว้กันระดับเอียงตัวทางซ้าย-ขวา (เราเปียกปอน)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
ตัวชี้วัด 3.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นประกอบเพลง
บทที่/เรื่อง เรื่อง เพลงบ้านของเรา

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบในการเคลื่อนไหวที่
ช่วยเสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวให้กับเด็กทำให้เด็กเกิดความสัมพันธ์กันอย่างดี
ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อและยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงออกและมีสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
บ้านของเรา (ด้านเก่ง)
2. นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการเต้นประกอบเพลงบ้านของเรา (ด้านดี)
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบเพลงบ้านของเราได้อย่างมีความสุข (ด้านสุข)

3. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงบ้านของเรา

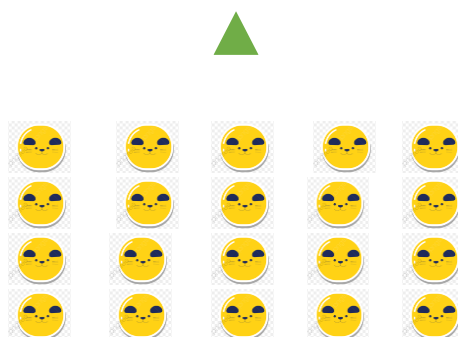
กิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนนั่งลงครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา)
2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด
3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

บ้านนี้หรือคือที่อยู่อาศัย
จะเล็กหรือใหญ่ก็ไม่สำคัญ
กระท่อมจวนพังหรือวังที่ใหญ่โต

ถ้าหากรักกันบ้านหลังนั้นก็มีความสุข
(ม่งแซะ ม่งแซะ แซะม้อง ตะลุ่มตุ่มม้อง)

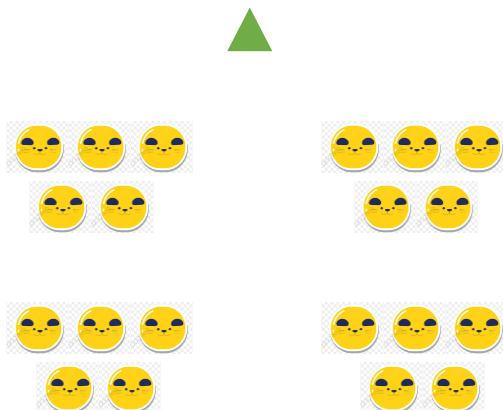
ท่าทางประกอบเพลง

- ยกมือทั้งสองประสานกันเป็นรูปสามเหลี่ยมสูงระดับไหล่
- ทำท่าแสดงลักษณะกว้างและแคบพร้อมกันกับโบกมือไปมา (ไม่สำคัญ)
- ทำท่าแสดงบ้านหลังเล็กและบ้านหลังใหญ่ขนาดวัง
- มือประสานกันระดับอกแล้วชี้ไปด้านหน้า (บ้านหลังนั้น)
- เอามือประกบกันแนบแก้มตัวเอง
- มือทั้งสองเท้าเอวยกไปมา (ม่งแซะ.....)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงบ้านของเรา

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงบ้านของเรา
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงบ้านของเรา

4.4 ขึ้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงบ้านของเรา
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงบ้านของเรา
3. ครูทำการประเมินการแสดงของนักเรียนพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขึ้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบ (เพลงบ้านของเรา) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

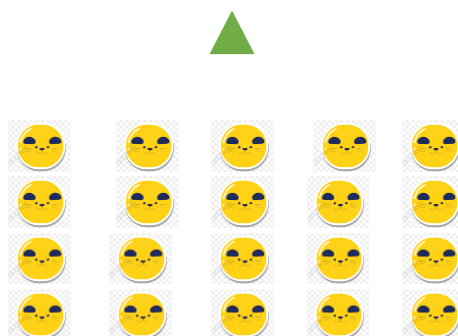
กิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา)

2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด

3. ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดู ครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

บ้านนี้หรือคือที่อยู่อาศัย
จะเล็กหรือใหญ่ก็สำคัญ
กระท่อมจวนพังหรือวังที่ใหญ่โต
ถ้าหากรักกันบ้านหลังนั้นก็มีความสุข
(มั่งแฮะ มั่งแฮะ แฮะมั่ง ตะลุ่มตุ่มมั่ง)

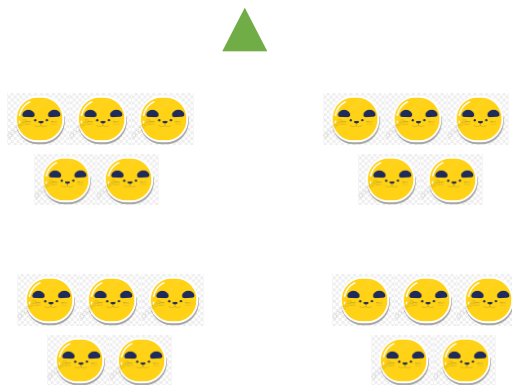
ท่าทางประกอบเพลง

- ยกมือทั้งสองประสานกันเป็นรูปสามเหลี่ยมสูงระดับไหล่
- ทำท่าแสดงลักษณะกว้างและแคบพร้อมกันกับโบกมือไปมา (ไม่สำคัญ)
- ทำท่าแสดงบ้านหลังเล็กและบ้านหลังใหญ่ขนาดวัง
- มือประสานกันระดับอกแล้วชี้ไปด้านหน้า (บ้านหลังนั้น)
- เอามือประกบกันแนบแก้มตัวเอง
- มือทั้งสองเท้าเอวยกไปมา (มั่งแฮะ.....)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการแสดงขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงบ้านของเรา

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงบ้านของเรา
2. ให้นักเรียนทำการประเมินการแสดงของพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงบ้านของเรา) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

5. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. ใบความรู้ (เนื้อเพลง)
2. เพลงประกอบ (เพลงบ้านของเรา)
3. วิดีโอการเต้นประกอบเพลง

6. การวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม

7. สัญลักษณ์

 = ครู

 = นักเรียน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

ใบงาน

เนื้อเพลง

บ้านนี้หรือคือที่อยู่อาศัย
 จะเล็กหรือใหญ่ก็ไม่สำคัญ
 กระต่อมจวนพังหรือวังที่ใหญ่โต
 ถ้าหากรักกันบ้านหลังนั้นก็มีความสุข
 (ม่งแซะ ม่งแซะ แซะโมง ตะลุ่มตุ่มโมง)

ท่าทางประกอบเพลง

- ยกมือทั้งสองประสานกันเป็นรูปสามเหลี่ยมสูงระดับไหล่
- ทำท่าแสดงลักษณะกว้างและแคบพร้อมกันกับโบกมือไปมา (ไม่สำคัญ)
- ทำท่าแสดงบ้านหลังเล็กและบ้านหลังใหญ่ขนาดวัง
- มือประสานกันระดับอกแล้วชี้ไปด้านหน้า (บ้านหลังนั้น)
- เอามือประกบกันแนบแก้มตัวเอง
- มือทั้งสองเท้าเอวยักไปมา (ม่งแซะ.....)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
ตัวชี้วัด 3.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นประกอบเพลง
บทที่/เรื่อง เรื่อง เพลงสวัสดีเธอเจ้า

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบในการเคลื่อนไหวที่
ช่วยเสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวให้กับเด็กทำให้เด็กเกิดความสัมพันธ์กันอย่างดี
ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อและยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงออกและมีสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
สวัสดีเธอเจ้า (ด้านเก่ง)
2. นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการเต้นประกอบเพลงสวัสดีเธอเจ้า (ด้านดี)
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบเพลงสวัสดีเธอเจ้าได้อย่างมีความสุข (ด้านสุข)

3. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงสวัสดีเธอเจ้า

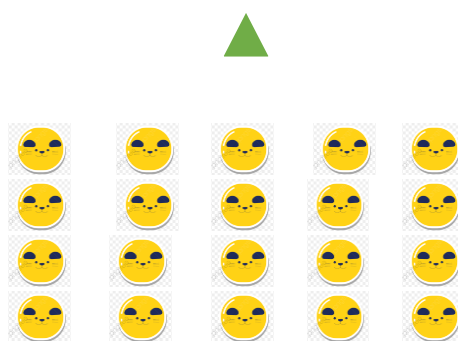
กิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนนั่งลงครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ)
2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด
3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

สวัสดีเธอจำ ฉันสัญญาเป็นเพื่อนกับเธอ
ฉันไฝฝั้นมานานหนักเออ อยากพบเธอสวัสดี

ท่าทางประกอบเพลง

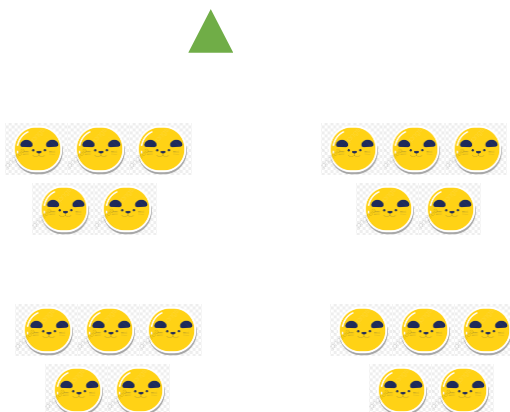
- ยืนเป็นสองแถวหันหน้าเข้าหากัน ยกมือไหว้กับคู่
- ยืนมือจับคู่สั้นเบา ๆ (ฉันสัญญาเป็นเพื่อนกับเธอ)
- ชีตัวเองและชี้ที่เพื่อนเอามือขวาจับกับมือขวา มือซ้ายจับกับมือซ้าย

และต่างคนต่างกระโดดเขย่งไปด้วยกัน เป็นแนววงกลม (อยากพบเอสวีส์ดี)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงสวัสดีเธอจำ

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงสวัสดีเธอจำ
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงสวัสดีเธอจำ

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงสวัสดีเธอจำ
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงสวัสดีเธอจำ
3. ครูทำการประเมินการแสดงของนักเรียนพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบ (เพลงสวัสดีเธอจำ) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนานเชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

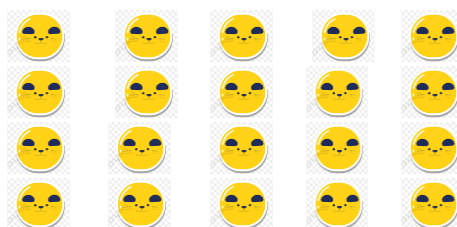
กิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ)

2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด

3. ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

สวัสดีเธอจำ ฉันสัญญาเป็นเพื่อนกับเธอ

ฉันไฝฝั้นมานานหนักเออ อยากพบเธอสวัสดี

ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนเป็นสองแถวหันหน้าเข้าหากัน ยกมือไหว้กับคู่

- ยืนมือจับคู่สั้นเบา ๆ (ฉันสัญญาเป็นเพื่อนกับเธอ)

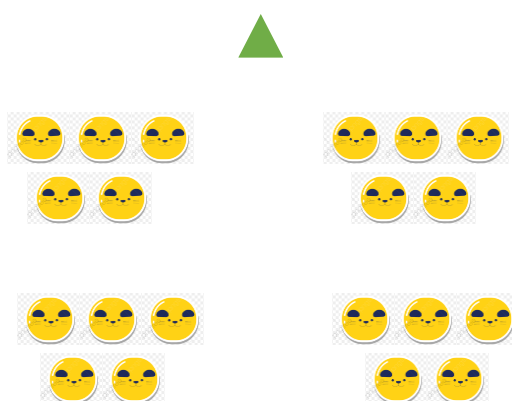
- ชี้ตัวเองและชี้ที่เพื่อนเอามือขวาจับกับมือขวา มือซ้ายจับกับมือซ้าย และ

ต่างคนต่างกระโดดเขย่งไปด้วยกัน เป็นแนวงกลม (อยากพบเธอสวัสดี)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ)

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการแสดงขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงสวัสดีเธอจำ

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงสวัสดีเธอจำ
2. ให้นักเรียนทำการประเมินการแสดงของพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงสวัสดีเธอจำ) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด

5. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. ใบความรู้ (เนื้อเพลง)
2. เพลงประกอบ (เพลงสวัสดีเธอจำ)
3. วิดีโอการเต้นประกอบเพลง

6. การวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม

7. สัญลักษณ์

 = ครู

 = นักเรียน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

ใบงาน

เนื้อเพลง

สวัสดีเธอจำ ฉันสัญญาเป็นเพื่อนกับเธอ
ฉันไฝฝืนมานานหนักเออ อยากพบเธอสวัสดิ์

ทำทางประกอบเพลง

- ยืนเป็นสองแถวหันหน้าเข้าหากัน ยกมือไหว้กับคู่
- ยืนมือจับคู่ส้นเบา ๆ (ฉันสัญญาเป็นเพื่อนกับเธอ)
- ซี่ตัวเองและซี่ที่เพื่อนเอามือขวาจับกับมือขวา มือซ้ายจับกับมือซ้าย และต่างคนต่างกระโดดเขย่งไปด้วยกัน เป็นแนวยาวกลม (อยากพบเธอสวัสดิ์)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
ตัวชี้วัด 3.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นประกอบเพลง
บทที่/เรื่อง เรื่อง เพลงไก่หากิน

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบในการเคลื่อนไหวที่
ช่วยเสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวให้กับเด็กทำให้เด็กเกิดความสัมพันธ์กันอย่างดี
ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อและยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงออกและมีสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
ไก่หากิน (ด้านเก่ง)
2. นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการเต้นประกอบเพลงไก่หากิน (ด้านดี)
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบเพลงไก่หากินได้อย่างมีความสุข (ด้านสุข)

3. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงไก่หากิน

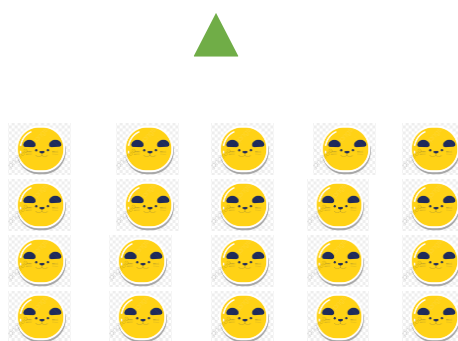
กิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนนั่งลงครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน)
2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด
3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ไก่ ๆ ๆ ตัวเล็กตัวใหญ่ ชวนกันไปคุ้ยเขี่ยหากิน
บ้างก็วิ่งบ้างก็บิน ออกหากินจนตัวมันใหญ่

ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนย่อเข้าชิดกันแยกปลายเท้าเล็กน้อย มือทั้งสองแตะเอวเดินไปข้างหน้า

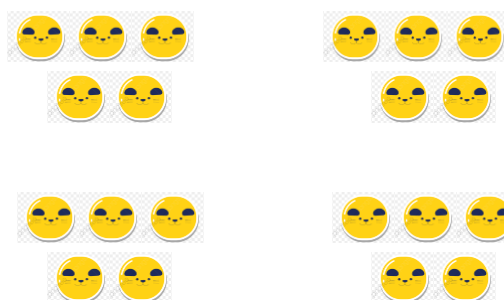
ซ้ำ ๆ แบบนี้ได้

- ทำมือแสดงลักษณะไถ่ตัวเล็กและตัวใหญ่และเดินไปข้างหน้า
- ชี้หยุดเอาเท้าทำท่าเขี่ยดินไปข้างหลัง ก้มตัวลงทำท่ากิน
- กางปีกวิ่ง การปีกบิน เดินก้มมองดูพื้น
- ทำท่าแสดงลักษณะตัวใหญ่

4.3 ชั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้น

ขึ้นของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงไก่หากิน

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้น

ขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงไก่หากิน
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงไก่หากิน

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงไก่หากิน
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงไก่หากิน
3. ครูทำการประเมินการแสดงของนักเรียนพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบ (เพลงไก่หากิน) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

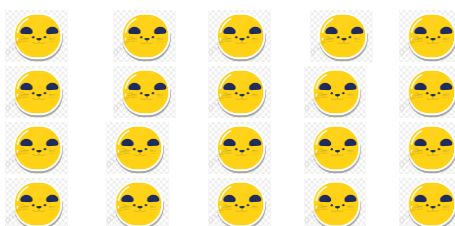
กิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)
2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด
3. ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดู ครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ไก่ ๆ ๆ ตัวเล็กตัวใหญ่ ชวนกันไปคุ้ยเหย้าหากิน
บ้างก็วิ่งบ้างก็บิน ออกหากินจนตัวมันใหญ่

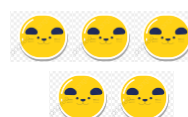
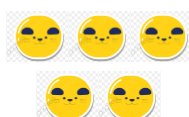
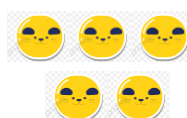
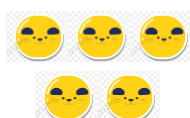
ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนย่อเข้าชิดกันแยกปลายเท้าเล็กน้อย มือทั้งสองแตะเอวเดินไปข้างหน้าช้า ๆ แบบไก่เดิน
- ทำมือแสดงลักษณะไก่ตัวเล็กและตัวใหญ่และเดินไปข้างหน้า
- ชี้หุ้ดเอวเท้าทำท่าเหย้าเดินไปข้างหลัง ก้มตัวลงทำท่ากิน
- กางปีกวิ่ง การปีกบิน เดินก้มมองดูพื้น
- ทำท่าแสดงลักษณะตัวใหญ่

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการแสดงขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงไก่หากิน

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงไก่หากิน
2. ให้นักเรียนทำการประเมินการแสดงของพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงไก่หากิน) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด

5. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. ใบความรู้ (เนื้อเพลง)
2. เพลงประกอบ (เพลงไก่หากิน)
3. วิดีโอการเต้นประกอบเพลง

6. การวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม

7. สัญลักษณ์

 = ครู

 = นักเรียน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

ใบงาน

เนื้อเพลง

ไก่ ๆ ๆ ตัวเล็กตัวใหญ่ ชวนกันไปคุ้ยเขี่ยหากิน
 บ้างก็วิ่งบ้างก็บิน ออกหากินจนตัวมันใหญ่

ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนย่อเข้าชิดกันแยกปลายเท้าเล็กน้อย มือทั้งสองแตะเอวเดินไปข้างหน้าช้า ๆ
 แบบไก่เดิน
- ทำมือแสดงลักษณะไก่ตัวเล็กและตัวใหญ่และเดินไปข้างหน้า
- ชี้นิ้วเอาเท้าทำท่าเขี่ยดินไปข้างหลัง ก้มตัวลงทำท่ากิน
- กางปีกวิ่ง การปีกบิน เดินก้มมองดูพื้น
- ทำท่าแสดงลักษณะตัวใหญ่

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
ตัวชี้วัด 3.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นประกอบเพลง
บทที่/เรื่อง เรื่อง เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบในการเคลื่อนไหวที่
ช่วยเสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวให้กับเด็กทำให้เด็กเกิดความสัมพันธ์กันอย่างดี
ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อและยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงออกและมีสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
ออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา (ด้านเก่ง)
2. นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการเต้นประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา
(ด้านดี)
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนาได้อย่างมี
ความสุข (ด้านสุข)

3. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา

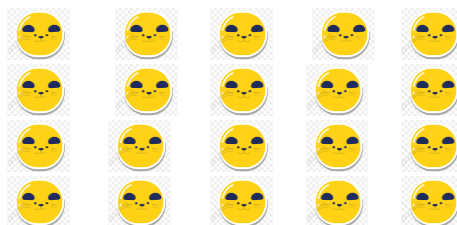
กิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกับ



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนนั่งลงครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา)

2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด

3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ออกำลังกาย...ร่วมกันเถิดหนา

ยืนแขนซ้าย – ขวา กระโดดหน้า กระโดดหลัง

อีกไม่พอย่อเข่า เอนหลังสนุกจึงออกกำลังกันให้แข็งแรง

ม่งแซะ ม่งแซะ ม่งแซะ ตุ่มตุ่มม่ง

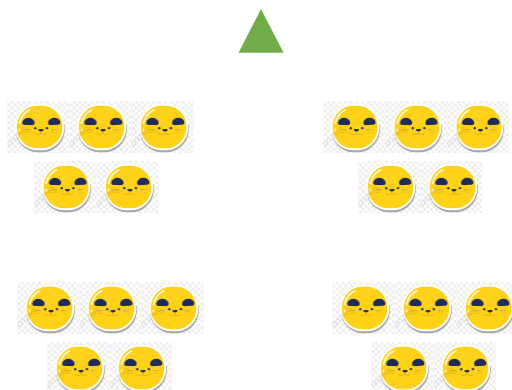
ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนเป็นวงกลมหรือแถวหน้ากระดาน
- ร้องเหาะ ๆ ไปข้างหน้าหยุดยืนแขนซ้าย – ขวาไปข้างหน้า
- กระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า กระโดดถอยหลัง
- ย่อเข่าเอนตัวไปข้างหลัง
- ประหม้อมสามครั้ง ร้องอยู่กับที่
- เอามือทั้งสองเท้าเอวโยกตัวไปตามจังหวะ มงแซะ.....

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา)

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกัน
เกิดหนา

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกัน
เกิดหนา

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกัน
เกิดหนา

2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกัน
เกิดหนา

3. ครูทำการประเมินการแสดงของนักเรียนพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบ (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเกิดหนา) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

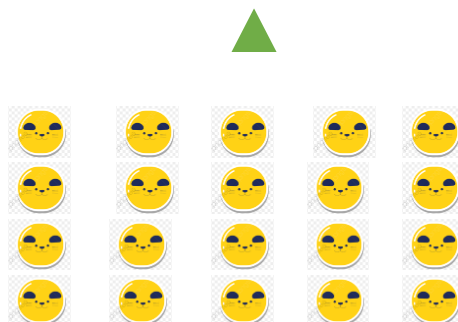
กิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา)
2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด
3. ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดู ครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ออกกำลังกาย...ร่วมกันเถิดหนา
 ยืนแขนซ้าย – ขวา กระโดดหน้า กระโดดหลัง
 อีกไม่พอย่อเข่า เอนหลังสนุกจึงออกกำลังกันให้แข็งแรง
 มงแซะ มงแซะ มงแซะ ตุ่มตุ่มมม

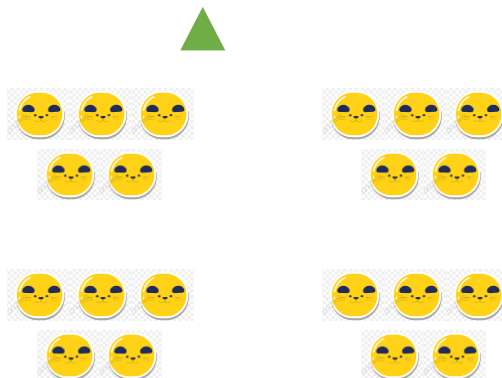
ท่าทางประกอบเพลง

- ยืนเป็นวงกลมหรือแถวหน้ากระดาน
- ร้องเหาะ ๆ ไปข้างหน้าหยุดยืนแขนซ้าย – ขวาไปข้างหน้า
- กระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า กระโดดถอยหลัง
- ย่อเข่าเอนตัวไปข้างหลัง
- ประบมือสามครั้ง ร้องอยู่กับที่
- เอามือทั้งสองเท้าเอวโยกตัวไปตามจังหวะ มงแซะ.....

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเกิดหนา)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเกิดหนา)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการแสดงขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกันเกิดหนา

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงออกกำลังกายร่วมกันเกิดหนา
2. ให้นักเรียนทำการประเมินการแสดงของพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเกิดหนา) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

5. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. ใบความรู้ (เนื้อเพลง)
2. เพลงประกอบ (เพลงออกกำลังกายร่วมกันเถิดหนา)
3. วิดีโอการเต้นประกอบเพลง

6. การวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม

7. สัญลักษณ์

 = ครู

 = นักเรียน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

ใบงาน

เนื้อเพลง

ออกำลังกาย...ร่วมกันเถิดหนา
 ยืนแขนซ้าย – ขวา กระโดดหน้า กระโดดหลัง
 อีกไม่พอย่อเข้า เอนหลังสนุกจึงออกกำลังกันให้แข็งแรง
 มงแซะ มงแซะ มงแซะ ตุ่มต๋มมม

ทำทางประกอบเพลง

- ยืนเป็นวงกลมหรือแถวหน้ากระดาน
- วิ่งเหาะ ๆ ไปข้างหน้าหยุดยืนแขนซ้าย – ขวาไปข้างหน้า
- กระโดดน่้าคู่ไปข้างหน้า กระโดดถอยหลัง
- ย่อเข้าเอนตัวไปข้างหลัง
- ประบมือสามครั้ง วิ่งอยู่กับที่
- เอามือทั้งสองเท้าเอวโยกตัวไปตามจังหวะ มงแซะ.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด 3.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นประกอบเพลง

บทที่/เรื่อง เรื่อง เพลงซาลาปัว

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบในการเคลื่อนไหวที่ช่วยเสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวให้กับเด็กทำให้เด็กเกิดความสัมพันธ์กันอย่างดีระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อและยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงออกและมีสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในการเคลื่อนไหวประกอบเพลงซาลาปัว (ด้านเก่ง)
2. นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการเต้นประกอบเพลงซาลาปัว (ด้านดี)
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบเพลงซาลาปัวได้อย่างมีความสุข (ด้านสุข)

3. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงซาลาปัว

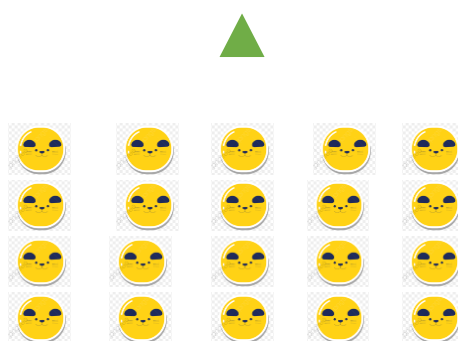
กิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกาย โดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนนั่งลงครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว)

2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาวouldจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด

3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ซาลาปัว อาวู ซาการา
ซาการา ซาลาปัว ซาการา
เอนตี เอนหง่า ซาการา
อูโก ซาลาปัว อาวู

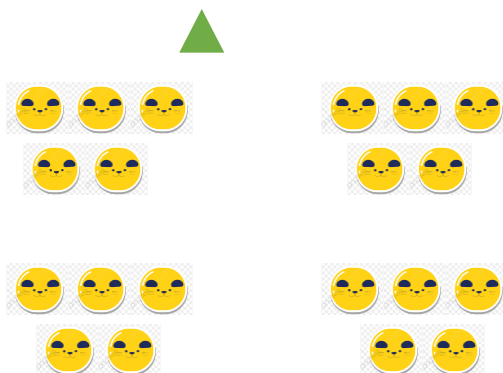
ท่าทางประกอบเพลง

- เอามือทั้งสองแตะศีรษะ (ซาลาปัว)
- ชี้นิ้วตัวเอง (อาถื)
- ทำท่ากลม ๆ เอามือเข้าหากันวนกันไปมา
- ชูหัวแม่มือขวากับซ้าย (เอนตี เอนหง่า)
- ชีไปที่คนอื่น ๆ (อุโก)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงซาลาปัว

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเต้นขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงซาลาปัว

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงซาลาปัว

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงซาลาปัว
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงซาลาปัว
3. ครูทำการประเมินการแสดงของนักเรียนพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุนร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบ (เพลงซาลาปัว) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

กิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุนร่างกาย โดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกับ



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว)
2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด
3. ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ซาลาปัว อากุ๋ ซาการา
 ซาการา ซาลาปัว ซาการา
 เอนตี เอนหง่า ซาการา
 อุโก ซาลาปัว อากุ๋

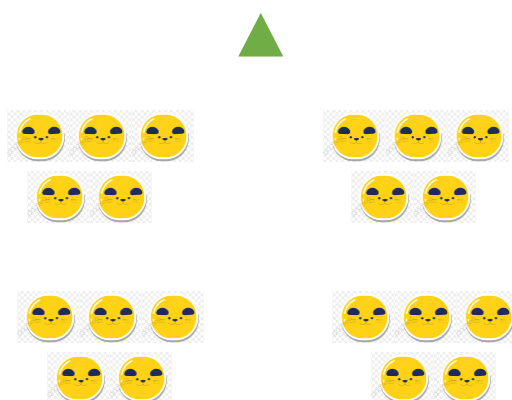
ท่าทางประกอบเพลง

- เอามือทั้งสองแตะศีรษะ (ซาลาปัว)
- ชี้นิ้วตัวเอง (อากุ๋)
- ทำท่ากลม ๆ เอามือเข้าหากันวนกันไปมา
- ชูหัวแม่มือขวาจับซ้าย (เอนตี เอนหง่า)
- ชี้ไปที่คนอื่น ๆ (อุโก)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการแสดงขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงซาลาปัว

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงซาลาปัว
2. ให้นักเรียนทำการประเมินการแสดงของพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงซาลาปัว) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด

5. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. ใบความรู้ (เนื้อเพลง)
2. เพลงประกอบ (เพลงซาลาปัว)
3. วิดีโอการเต้นประกอบเพลง

6. การวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม

7. สัญลักษณ์



= ครู



= นักเรียน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

ใบงาน

เนื้อเพลง

ซาลาปัว อากุ๋ ซาการา
 ซาการา ซาลาปัว ซาการา
 เอนตี เอนหง่า ซาการา
 อุโก ซาลาปัว อากุ๋

ท่าทางประกอบเพลง

- เอามือทั้งสองแตะศีรษะ (ซาลาปัว)
- ชี้นิ้วตัวเอง (อากุ๋)
- ทำท่ากลม ๆ เอามือเข้าหากันวนกันไปมา
- ชูหัวแม่มือขวากับซ้าย (เอนตี เอนหง่า)
- ชี้นิ้วไปที่คนอื่น ๆ (อุโก)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับประถมศึกษา สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 2 ชั่วโมง
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล
มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา
ตัวชี้วัด 3.1 ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมี ทิศทาง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเต้นประกอบเพลง
บทที่/เรื่อง เรื่อง เพลงข้ามถนน

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะของเพลงหรือดนตรีประกอบในการเคลื่อนไหวที่
ช่วยเสริมสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวให้กับเด็กทำให้เด็กเกิดความสัมพันธ์กันอย่างดี
ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อและยังเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทางด้านความฉลาดทางอารมณ์

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. นักเรียนสามารถแสดงออกและมีสัมพันธ์ภาพร่วมกับผู้อื่นในการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
ข้ามถนน (ด้านเก่ง)
2. นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการเต้นประกอบเพลงข้ามถนน (ด้านดี)
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบเพลงข้ามถนน ได้อย่างมีความสุข (ด้านสุข)

3. สาระการเรียนรู้

กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเคลื่อนไหวประกอบเพลงข้ามถนน

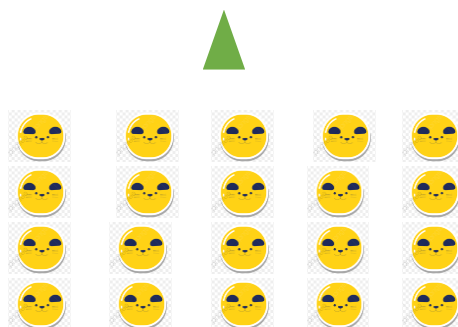
กิจกรรมครั้งที่ 1 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนนั่งลงครูอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน)

2. . ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด

3. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดูครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ยามเมื่อเราจะข้ามถนนดูรถยนต์
ยามเมื่อเราจะข้ามถนนดูรถยนต์ก่อน
หากรถยนต์มาอย่าเพิ่งด่วนจร
ให้รถไปก่อนแน่นอนปลอดภัย

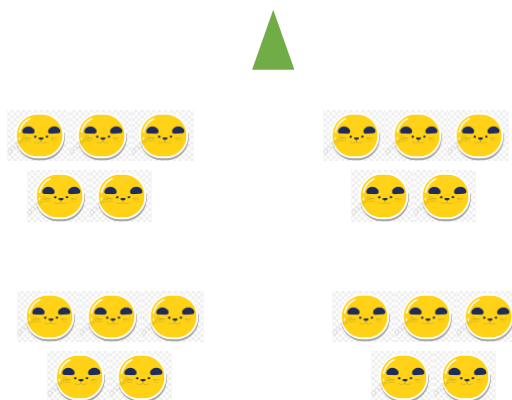
ท่าทางประกอบเพลง

- ซ้อมที่ตนเองแล้วชี้ไปที่ถนนข้างซ้ายข้างขวา
- ทำท่าขับรถยนต์แล้วกมื่อห้ามหยุดอยู่กับที่
- ทำท่าให้รถผ่านทางซ้าย ฝ่าไปทางขวา (ให้รถ....)
- แล้วเดินเร็ว ๆ ไปข้างหน้า (แน่นอนปลอดภัย)

4.3 ชั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเดิน

ขึ้นของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงข้ามถนน

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการเดิน

ขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงข้ามถนน
4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงข้ามถนน

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงข้ามถนน
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงข้ามถนน
3. ครูทำการประเมินการแสดงของนักเรียนพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบ (เพลงข้ามถนน) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด

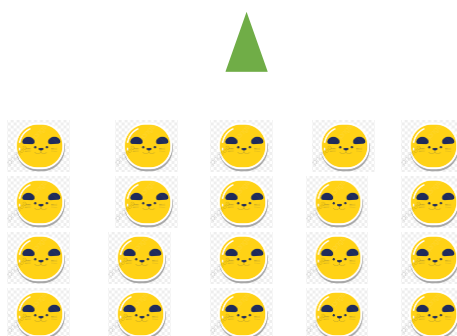
กิจกรรมครั้งที่ 2 จำนวน 1 ชั่วโมง

4. กระบวนการจัดกิจกรรมการจัดกิจกรรม

4.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (3-5 นาที)

(ด้านเก่ง: การสังเกตตนเอง) (ด้านดี: มีความรับผิดชอบ) (ด้านสุข: การเป็นผู้นำ)

ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ๆ ละ 10 คน จัดระยะตามความเหมาะสม ครูสำรวจรายชื่อและตรวจเครื่องแต่งกายนักเรียนพร้อมแจ้งเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ อบอุ่นร่างกายโดยผู้สอนให้นักเรียนเดินสลับกัน



4.2 ขั้นการสอนและสาธิต (5-7 นาที)

(ด้านเก่ง: มีแรงจูงใจในตนเอง) (ด้านดี: การหาแนวทางการแก้ปัญหา) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่มเท่าๆ กันแล้วให้นักเรียนอธิบายและสาธิต การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงดอกไม้กับแมลง)

2. ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน) แล้วประเมินว่าตนเองปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใดพร้อมหาแนวทางแก้ไขปัญหาว่าจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด

3. ให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการเคลื่อนไหวประกอบเพลงให้เพื่อนในห้องเรียนดู ครูพร้อมให้คำแนะนำเพิ่มเติม

เนื้อเพลง

ยามเมื่อเราจะข้ามถนนดูรถยนต์
ยามเมื่อเราจะข้ามถนนดูรถยนต์ก่อน
หากรถยนต์มาอย่าเพิ่งด่วนจร
ให้รถไปก่อนแน่นอนปลอดภัย

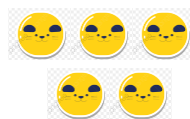
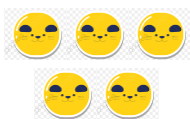
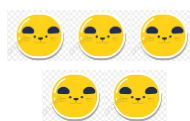
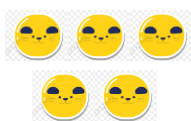
ท่าทางประกอบเพลง

- ชี้อัตถ์ที่ตนเองแล้วชี้ไปที่ถนนข้างซ้ายข้างขวา
- ทำท่าข้ามรถยนต์แล้วยกมือห้ามหยุดอยู่กับที่
- ทำท่าให้รถผ่านทางซ้าย ฝ่าไปทางขวา (ให้รถ....)
- แล้วเดินเร็ว ๆ ไปข้างหน้า (แน่นอนปลอดภัย)

4.3 ขั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(ด้านเก่ง: รู้จักตนเอง) (ด้านสุข: มีความภาคภูมิใจในตนเอง)

กิจกรรมที่ 2 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกร้องเพลงและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน)
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทบทวนการเคลื่อนไหวประกอบเพลงโดยให้กำหนดท่าทางในการแสดงขึ้นเองของแต่ละกลุ่ม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงการเคลื่อนไหวประกอบเพลงข้ามถนน

4.4 ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(ด้านเก่ง: การแสดงออก) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง) (ด้านสุข: ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข)

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงข้ามถนน
2. ให้นักเรียนทำการประเมินการแสดงของพร้อมประเมินให้คะแนนของแต่ละกลุ่ม

4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที) (ด้านสุข: แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

นักเรียนทุกกลุ่ม รวมแถวเหมือนตอนเข้าชั้นเรียน ผู้สอนนำคลายอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูกล่าวชมเชยนักเรียนแต่ละกลุ่ม และสรุปการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (เพลงข้ามถนน) และนักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้มากที่สุด

5. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. ใบความรู้ (เนื้อเพลง)
2. เพลงประกอบ (เพลงข้ามถนน)
3. วิดีโอการเต้นประกอบเพลง

6. การวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม

7. สัญลักษณ์

 = ครู

 = นักเรียน

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

ใบงาน

เนื้อเพลง

ยามเมื่อเราจะข้ามถนนดูรถยนต์
 ยามเมื่อเราจะข้ามถนนดูรถยนต์ก่อน
 หากรถยนต์มาอย่าเพิ่งด่วนจร
 ให้รถไปก่อนแน่นอนปลอดภัย

ท่าทางประกอบเพลง

- ซ้อมที่ตนเองแล้วชี้ไปที่ถนนข้างซ้ายข้างขวา
- ทำท่าข้ามรถยนต์แล้วยกมือห้ามหยุดอยู่กับที่
- ทำท่าให้รถผ่านทางซ้าย ฝ่าไปทางขวา (ให้รถ....)
- แล้วเดินเร็ว ๆ ไปข้างหน้า (แน่นอนปลอดภัย)

ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมิน



สำหรับครู

ความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี (ฉบับย่อ)

ความหมาย ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กเป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรู้จักอารมณ์ตนเองและผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปลอบใจผู้อื่น อดทนและรอคอยได้ มีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิด หรือยอมรับผิด พร้อมทั้งจะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จ โดยมีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมทำให้ตนเองเกิดความสุข โดยมีความพอใจ ความอบอุ่นใจ และความสุขสนุกสนานร่าเริง

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครู ได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากขึ้นน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ 3 ด้าน คือ

1. ด้านดี เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการควบคุมอารมณ์ การใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น และการยอมรับผิด
2. ด้านเก่ง คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากการมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ด้านสุข คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจในตนเอง การรู้จักปรับใจ และความรื่นเริงเบิกบาน

คำชี้แจง

ให้ครูตอบคำถามที่เกี่ยวกับเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โดยเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวเด็กที่เป็นอยู่จริงมากที่สุด ในข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นานๆ ครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

วิธีการประเมินและข้อควรระวัง

1. ครูประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กในภาคการศึกษาที่ 2 หรือหลังจากคุ้นเคยกับนักเรียนอย่างน้อย 4 เดือน
2. ผลการประเมินเป็นคะแนนของเด็กรายบุคคล ไม่ควรนำไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าว ตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็ก



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี

หัวข้อต่อไปนี้เป็นกรอบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา
โปรดใส่เครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

		ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
1. ดี						
1.	รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
2.	รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
3.	ชอบแกล้งเพื่อน					
4.	ยอมรับเมื่อทำผิด เช่น ขอโทษหรือยกมือไหว้					
5.	หักทหายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
2. เก่ง						
6.	มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ					
7.	พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน การฝีมือ					
8.	ท้อใจหรือล้มเลิกความตั้งใจเมื่อทำงานไม่สำเร็จ หรือเมื่อมีปัญหา					
9.	รู้จักระบอเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา เช่น เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ					
10.	เมื่อมีปัญหา ชอบคิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆทาง					
3. สุข						
11.	ภูมิใจในจุดดีของตนเอง					
12.	มีอารมณ์ขัน					
13.	ทำกิจกรรมสร้างสุขให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม					
14.	มีวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน					
15.	เป็นเด็กอารมณ์ดี					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	1 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	4 คะแนน

ข้อ

1	2	4	5	6	7	
9	10	11	12	13	14	15

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	4 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	1 คะแนน

ข้อ 3 และ ข้อ 8

การแปลผล

องค์ประกอบ	คะแนนเทียบกับเกณฑ์ปกติ		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติ
ด้านดี (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-19	20
ด้านเก่ง (เต็ม 20 คะแนน)	1-12	13-18	19-20
ด้านสุข (เต็ม 20 คะแนน)	1-13	14-19	20
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (เต็ม 60 คะแนน)	1-40	41-55	56-60

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านอื่นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับที่ควรได้รับการพัฒนา ควรได้รับการประเมินซ้ำด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ชุด 55 ข้อ เพื่อความชัดเจนในการแก้ไขปัญหาคือความฉลาดทางอารมณ์และต้องได้รับการเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอและจริงจัง

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะก่อนที่เด็กจะเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงและกระตุ้นไปในทางที่ไม่เหมาะสม การที่เด็กวัยนี้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้เด็กผ่านพ้นวัยรุ่นไปได้ด้วยดีและมีความสำเร็จในอนาคต

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัยนี้เช่นเดียวกับเด็กปฐมวัย ที่จำเป็นต้องทำเป็นประจำ เพื่อให้เด็กนำความฉลาดทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นอัตโนมัติ การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ทำได้หลายวิธีการ ได้แก่ สอนให้ทำ อธิบายเหตุผล ชูใจ คอยกำกับให้ทำ หาเพื่อนทำด้วยกัน ให้คำชมเชยหรือเป็นกำลังใจเมื่อเด็กทำได้ และการเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก ซึ่งแนวทางการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัย 6-11 ปี มีดังนี้



ด้านดี

1. **ควบคุมอารมณ์** ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กว่าอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น โกรธ เสียใจ อิจฉา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้แต่ต้องรู้จักควบคุม เพราะหากไม่ควบคุมจะเกิดผลเสียติดตามมา เช่น ทะเลาะวิวาท ไม่มีใครอยากพูดด้วย ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยรู้อารมณ์ตัวเอง ยอมรับและหาทางจัดการกับอารมณ์นั้นในทางที่เหมาะสม เช่น หันไปสนใจเรื่องอื่น นับ 1-10 หากเด็กควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรชมเชย ถ้าในสถานการณ์นั้นเด็กยังควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ให้เด็กเดินเลี้ยวไปก่อน หลังจากนั้นให้เด็กรู้จักระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น พูดคุย เตะบอล เป็นต้น
2. **ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น** ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักรับฟังผู้อื่น และกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้อื่น เวลาที่เขาไม่สบายใจ เพราะการรับฟังผู้อื่นจะทำให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร เข้าใจคนอื่นมากขึ้นมีเพื่อนมากขึ้น เหมือนกับการผูกมิตรต้องผูกหัวใจ
3. **ยอมรับผิด** เมื่อเด็กทำผิด ผู้ใหญ่ควรบอกเด็กว่าเด็กทำอะไรผิด ทำให้เกิดความเสียหายอย่างไร และให้โอกาสเด็กชี้แจงเหตุผล ส่วนเกณฑ์ในการลงโทษเป็นเรื่องที่ตกลงกันว่าจะยอมรับโทษมากน้อยเพียงใด แต่ทั้งนี้ควรพยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยอารมณ์ การด่าทอหรือใช้คำพูดที่รุนแรง และเสียเกียรติ เช่น อาจลงโทษโดยการตัดข้าวชมงม ต่อกออกไปเล่นนอกบ้านกับเพื่อนชั่วคราว งดดูรายการทีวีหรือเล่นเกม เป็นต้น ถ้าเด็กยังไม่รู้สึกผิด ทำผิดซ้ำอีก อาจใช้การตีเตือนให้รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไม่ถูกต้อง เพื่อเป็นการหยุดพฤติกรรม



ด้านแก้

1. **มุ่งมั่นพยายาม** ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้หนักขึ้นและทำให้สำเร็จ เช่น การอ่านหนังสือ หรือการทำการบ้าน โดยอาจพูดว่า “ตั้งใจอ่านนะลูก” หรือ “ทำให้สำเร็จนะลูก” หรือสอนให้เด็กให้กำลังใจตนเอง เช่น “เกือบจะเสร็จแล้ว” “ทนอีกนิด” “ฉันต้องทำได้” เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้หนักขึ้นและทำจนสำเร็จ
2. **ปรับตัวต่อปัญหา** การฝึกให้เด็กแก้ไขปัญหาคือทำให้เด็กพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง สอนว่าการแก้ไขปัญหาคือเป็นเรื่องท้าทาย จัดให้เด็กหาสาเหตุของปัญหาหาทางออกของปัญหาหลายๆ ทาง และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด
3. **กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม** ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือความสามารถของตนเอง กระตุ้นหรือสนับสนุนเมื่อเด็กมีท่าทีที่ต้องการ การแสดงออกและความชื่นชมจะทำให้เด็กมีความมั่นใจและมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น



ด้านสุข

1. **พอใจในตนเอง** ผู้ใหญ่ควรยกย่องชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เพื่อให้เด็กรู้สึกภูมิใจ หากเด็กรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย สู้คนอื่นไม่ได้ ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจว่าแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกันไปไม่มีใครที่เก่งหมดทุกอย่าง เช่น หนูมีความสามารถเด่นในเรื่อง.....หนูควรภูมิใจในความสามารถที่หนูมีอยู่ และไม่ควรพูดเปรียบเทียบกับเด็กกับคนอื่นฯ เพื่อให้เด็กรู้สึกดี
2. **รู้จักปรับใจ** ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักปรับใจ โดยเมื่อเด็กรู้สึกผิดหวัง ผู้ใหญ่ควรตั้งคำถามเพื่อให้เด็กทำความเข้าใจกับปัญหา ได้คิดและรู้จักทำบ้าง เช่น ถามว่า ถ้าไม่ได้เล่นเกม หนูจะเล่นอะไรแทนได้บ้าง หรืออาจจะให้เด็กรู้จักใช้เวลาที่จะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ให้สะสมเงินค่าขนมเพื่อซื้อของเล่น เป็นต้น
3. **รื่นเริงเบิกบาน** เวลาที่เด็กอารมณ์ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง เช่น อ่านการ์ตูนซ้ำๆ ดูหนังหรือฟังเพลงที่สนุกสนาน วาดรูป พูดคุยหรือเล่นสนุกสนานกับเพื่อน เป็นต้น หรือพ่อแม่อาจหาสิ่งที่เด็กชอบเล่นแล้วสนุกสนาน ให้ทำในยามว่างเพื่อความสุขร่วมกัน

นอกจากแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาแล้ว หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมท่านอาจจะหาความรู้ได้จากคู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอริยคุณนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา กรมสุขภาพจิต

ภาคผนวก ช

แบบสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์

แบบสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง: ให้สังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนโดยใช้เครื่องหมาย √
ให้ตรงกับพฤติกรรมผู้เรียนมากที่สุด

ลำดับ	รายการประเมิน	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมกับร่วมกับผู้อื่น					
2	นักเรียนมีอารมณ์จิตใจ ร่าเริงแจ่มใส และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
3	นักเรียนมีวินัยในตนเองและรู้จักเห็นใจผู้อื่น					
4	นักเรียนรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและแบ่งปันแก่เพื่อนร่วมห้อง					
5	นักเรียนมีความมั่นใจและกล้าแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น					
6	นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขและมีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต					
7	นักเรียนมีการวางแผนในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม					
8	นักเรียนไม่ก้าวร้าวต่อครูและเพื่อน					
9	นักเรียนมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้					
10	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย					

ภาคผนวก ซ

แบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

แบบประเมิน

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ชื่อเรื่องงานวิจัย ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทาง
อารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ผู้วิจัย นางสาวสุกัญญา โคตพันธุ์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา

คำชี้แจง

การประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ

โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

5	หมายถึง	เหมาะสมในระดับมากที่สุด
4	หมายถึง	เหมาะสมในระดับมาก
3	หมายถึง	เหมาะสมในระดับปานกลาง
2	หมายถึง	เหมาะสมในระดับน้อย
1	หมายถึง	เหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

รายการที่ประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
1. หลักการและแนวคิดของแผนการจัดกิจกรรม พลศึกษา					
2. มาตรฐานการเรียนรู้ สาระ ตัวชี้วัดของ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา สอดคล้องกับ หลักสูตรสถานศึกษา และพฤติกรรมการเรียนรู้					
3. จุดประสงค์การจัดกิจกรรมพลศึกษาระบุ พฤติกรรมชัดเจน สามารถวัดได้					
4. กิจกรรมในแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา มีความเหมาะสม ครบถ้วนทุกขั้นตอนตาม วิธีสอน 1. ขั้นตอนการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ขั้นตอนการสอนและสาธิต 3. ขั้นฝึกหัด 4. ขั้นการนำไปใช้ 5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ					
5. แผนการกิจกรรมพลศึกษาส่งเสริม คุณลักษณะด้าน เก่ง ดี สุข					
6. ระบุการใช้สื่อ/แหล่งเรียนรู้สัมพันธ์ สอดคล้องกับแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา					
7. สื่อการเรียนรู้ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้ ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วย ตนเองหรือ ฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม					
8. การวัดและประเมินผลมีเครื่องมือและเกณฑ์ ที่ใช้วัดได้ตรงตามมาตรฐานการ เรียนรู้ ตัวชี้วัด และจุดประสงค์					

รายการที่ประเมิน	ระดับความเหมาะสม				
	น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
9. การวัดและประเมินผลเน้นการประเมินตาม สภาพจริง					
10. ความเป็นไปได้ในการนำแผนการจัด กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถนำไปใช้กับ นักศึกษาปริญญาตรีได้					

ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

ภาคผนวก ณ

รูปภาพประกอบการจัดกิจกรรม

รูปภาพประกอบการวิจัย



รูปภาพประกอบการวิจัย (ต่อ)



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวสุกัญญา โคตพันธุ์
วัน/เดือน/ปีเกิด	เกิดวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2537
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 12/1 ตำบลนายม อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ 37000
ตำแหน่งการงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่งานกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์
สถานที่ทำงาน	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจาก โรงเรียนนายมวิทยาการ ปีการศึกษา 2552
	สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนนายมวิทยาการ ปีการศึกษา 2555
	สำเร็จการศึกษาปริญญาบัณฑิตจาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560
	ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี เมื่อปีการศึกษา 2564