



ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

พ.ศ. 2568

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาด
ทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
พ.ศ. 2568
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES BY USING HANBALL
SPORTS ON EMOTIONAL INTELLIGENCE IN LOWER SECONDARY
SCHOOL STUDENTS



THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSTY UDONTHANI CAMPUS
2025
ALL RIGHTS RESERVED BY INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายศุภครณ์รัฐ ก้องเวหา

สาขาวิชา คณะ พลศึกษาและกีฬา ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป่องนู)

..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานีอนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป่องนู)

รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทุมพร ศรีอิสาน)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป่องนู)

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

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ)

Thesis Title Effects of Physical Education Activities by Using Handball Sports on Emotional Intelligence in Lower Secondary School Students

Researcher's name Mr. Supakkaranud Kongwaha

Disciplines, Faculty Physical Education and Sports, Faculty of Education

Advisor Committee



.....Advisor

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



.....Co-Advisor

(Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, 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



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

Acting as Deputy Dean of Faculty of Education Udonthani

Examination Committee



.....Chairman

(Asst. Prof. Pathumporn Sriisan, Ph.D.)



.....Committee

(Assoc. Prof. Somjet Poosri, Ed.D.)



.....Committee

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



.....Committee

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



.....Committee

(Asst. Prof. Thanyawat Homsombat, Ph.D.)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายศุภครณัฐ ก้องเวหา

ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา คณะ พลศึกษาและกีฬา ศึกษาศาสตร์

ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2568

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รจนา ป้องนู ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นवलพรรณ ไชยมา ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้นโดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนหลัง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล จำนวน 8 แผน และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12 – 17 ปี สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเปรียบเทียบแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) ผลการวิจัยพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า แผนกิจกรรมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่พัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษา กีฬาแฮนด์บอล ความฉลาดทางอารมณ์

ABSTRACT

Thesis Title	Effects of Physical Education Activities by Using Handball Sports on Emotional Intelligence in Lower Secondary School Students	
Researcher's name	Mr.Supakkaranud Kongwaha	
Degree	Master of Education	
Disciplines, Faculty	Physical Education and Sports, Faculty of Education	
Year	2025	
Advisor Committee	1. Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D	Advisor
	2. Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D.	Co-Advisor

This study aimed to examine the effects of a physical education activity using handball on the emotional intelligence of lower secondary school students and to compare emotional intelligence scores before and after the physical education activity using handball. This pre-experimental study utilized a single-group, pre-test, and post-test design. The sample consisted of 33 lower secondary school students in the first semester of the 2025 academic year. The research instruments included eight physical education activity plans using handball and the emotional intelligence assessment for children aged 12-17 years. Statistics used included percentages, means, standard deviations, and nonparametric comparisons (Wilcoxon Sign-Rank Test). The results revealed that: Lower secondary school students' emotional intelligence levels in all three dimensions—intelligence, goodness, and happiness were lower than normal before the activities. After the activity, the average scores were at normal levels. The results of the comparison of the average emotional intelligence scores of lower secondary school students in three dimensions: intelligence, goodness, and happiness. After the activity, the scores were significantly higher than before the activity at the .05 level. In conclusion, the developed physical education activity plan using handball can effectively develop the emotional intelligence of lower secondary school students.

Keywords: physical education activities Handball Sports emotional intelligence

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รจนา ป็องหนู ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.นवलพรรณ ไชยมา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ดูแลเอาใจใส่ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดี โดยตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยขอคำปรึกษา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทุมพร ศรีอิสาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัญญาวัฒน์ หอมสมบัติ และรองศาสตราจารย์สมเจตน์ ภูศรี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ซึ่งกรุณาช่วยให้คำแนะนำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราไพ สุณัยจันทร์ อาจารย์จุไรรัตน์ สมสุข ดร.พิทักษ์ วงแหวน ผู้ช่วยศาสตราจารย์วารภรณ์ แต่งมีแสง และอาจารย์กรณทิพย์ ลีมนรัตน์ ที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอขอบคุณผู้อำนวยการ คุณครู และนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคอนสวรรค์ ที่ให้ความร่วมมือเสียสละเวลาเข้าร่วมการทดลองด้วยความตั้งใจเป็นอย่างดีโดยตลอด และตลอดจนเพื่อนๆ พี่ ๆ น้อง ๆ นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา และกีฬา ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ คอยดูแลร่วมทุกข์ร่วมสุขซึ่งกันและกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัวก้องเวหา และญาติพี่น้องพร้อมทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนในการศึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่นความห่วงใย และกำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตนี้ด้วยดีตลอดมาข้าพเจ้าจึงขอเทิดทูนพระคุณนี้ไว้เหนือสิ่งอื่นใด และขอกราบขอบพระคุณ ครูอาจารย์ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อบรมสั่งสอน ตลอดจนสนับสนุนผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

ศุภครณัฐ ก้องเวหา

สารบัญ

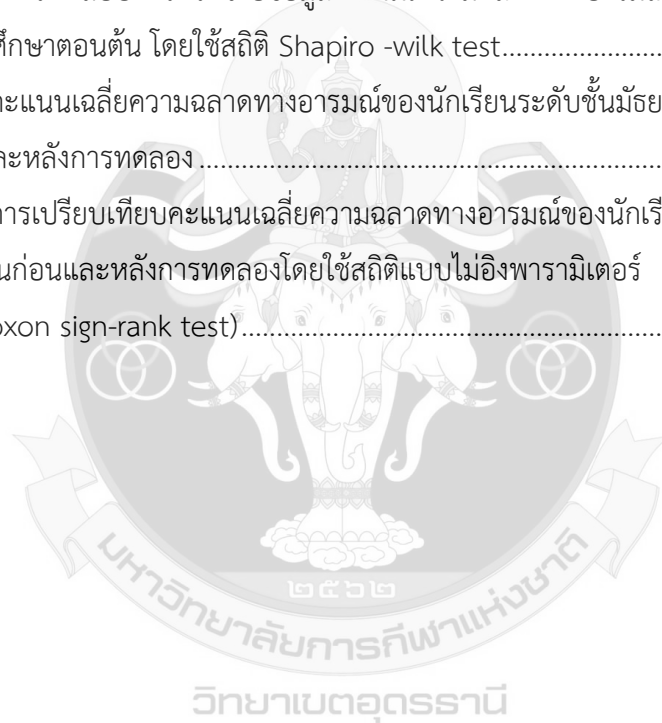
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
สมมุติฐานของการวิจัย	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
หลักการและแนวคิดการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา.....	10
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	21
พัฒนาการของผู้เรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	23
ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับความฉลาดทางอารมณ์	24
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์	30
กีฬาแฮนด์บอล.....	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	56
งานวิจัยในประเทศ	56
งานวิจัยต่างประเทศ	57

สารบัญ (ต่อ)

3	วิธีดำเนินการวิจัย	58
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	58
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	64
	การวิเคราะห์ข้อมูล	64
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
	สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล	65
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
	สรุปผลการวิจัย	71
	อภิปรายผลการวิจัย	72
	ข้อเสนอแนะ	74
	บรรณานุกรม	76
	ภาคผนวก	83
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	85
	ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ	86
	ภาคผนวก ค หนังสืออนุมัติจริยธรรมการวิจัย	91
	ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล	93
	ภาคผนวก จ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	96
	ภาคผนวก ฉ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา	101
	ภาคผนวก ช รูปภาพประกอบการจัดกิจกรรม	182
	ประวัติผู้วิจัย	185

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 12 – 17 ปี	47
2.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 12 – 17 ปี (ต่อ).....	50
4.1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	66
4.2 ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้สถิติ Shapiro -wilk test.....	66
4.3 แสดงคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการทดลอง	68
4.4 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test).....	69



สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
---	----------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ปัจจุบันเด็กและเยาวชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ตามยุคสมัยทำให้สถานการณ์เด็กและเยาวชนที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ บ่งบอกว่าเยาวชนไทยมีพฤติกรรมรุนแรงและสภาวะจิตเบี่ยงเบนเพิ่มขึ้น พร้อมกันนี้ยังมีข้อมูลที่น่าตกใจ อาทิ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และมีการดื่มแอลกอฮอล์อันส่งผลเชื่อมโยงไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ก่ออาชญากรรม เล่นการพนัน การเสพสิ่งเสพติด สื่อลามก ความรุนแรง เป็นต้น รวมถึงการมีปัญหาสุขภาพจิต การปรับตัว และมีแนวโน้มเกิดกับเด็กที่มีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ ซึ่งเยาวชนกำลังอยู่ในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ ที่เห็นได้ชัดเจนก็คือปัญหาทางอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ มีอารมณ์รุนแรง การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีเท่าที่ควร บางครั้งเก็บกด บางคราวมีความมั่นใจสูง บางครั้งพลุ่งพล่าน ในขณะที่คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงหรือมีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีจะเป็นคนที่สามารถรับรู้เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจ ความรู้สึกของคนอื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จมีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ออกมาได้เสมอ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ มักจะเต็มไปด้วยความขัดแย้งภายในจิตใจทำให้ขาดสมาธิในการทำงานและมีความคิดที่หมกมุ่น กังวล ไม่ปลอดโปร่ง การเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข (กรมสุขภาพจิต, 2567, น. 152)

ปัญหาดังกล่าวข้างต้นนี้ ล้วนเกิดความอ่อนแอของจิตใจทั้งสิ้น ซึ่งนับวันจะยิ่งทำให้สังคมไทยในอนาคตอ่อนแอลงทำให้เด็กด้อยคุณภาพ และอาจจะมีผลต่อความเข้มแข็งของประเทศไทยในอนาคตปัจจุบันพบว่าเด็กส่วนใหญ่ไม่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามวัย แต่จะมุ่งเน้นพัฒนาการทางสติปัญญาโดยมิได้คิดถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (สุพัตรา บุตรรักษ์, 2566, น. 92) สอดคล้องกับคำนิยามของกรมอนามัยโลกและพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550 ที่กล่าวว่าสุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไม่สามารถแยกส่วนได้ ดังนั้นเด็กที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์หรือมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจะส่งผลต่อภาวะที่สมบูรณ์ในด้านอื่น ๆ ไปด้วย (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550, 2550, น. 3) ระบบการศึกษาจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เติบโตเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ ซึ่งจะพบว่าบุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตขึ้นอยู่กับความฉลาดทางสติปัญญาเพียง ร้อยละ 20 และอีกร้อยละ 80 เป็นเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ ดังจะ

เห็นได้จากการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนในประเทศ สหรัฐอเมริกาพบว่า การเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ทั้งนี้เชื่อว่า ความสำเร็จของการดำเนินชีวิตหรือการทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องประกอบด้วยความฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence quotient) ความเชี่ยวชาญ (expertise) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient) สำหรับประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้ทำการศึกษาค้นคว้าและพัฒนาแนวคิดและเกณฑ์การมองเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กไทย โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่มุ่งเน้นพัฒนาด้านการจัดการศึกษาจะต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ระบบการศึกษา มุ่งเน้นที่จะผลิตผู้เรียนใหม่คุณลักษณะที่ดี เก่ง และมีความสุข เพราะตระหนักว่า เป็นคุณลักษณะของการพัฒนาสติปัญญาร่วมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่สามารถสร้างทรัพยากรของชาติให้มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขโดยพัฒนาตั้งแต่การศึกษาระดับปฐมวัยจนถึงระดับอุดมศึกษาเพื่อก้าวเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ (ประภาศ ปานเจียง, 2566, น. 20-31)

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการทำพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์ มีการคิดพิจารณาและตัดสินใจที่ดีกว่าและสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยต้องการการมีส่วนร่วมทั้งจากวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจของวัยรุ่น และทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ นอกจากนี้ การมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่ใช้ความฉลาดทางอารมณ์นำความฉลาดทางปัญญาในการดำรงชีวิตและการทำงานจะประสบความสำเร็จมากกว่าบุคคลที่ใช้ความฉลาดทางปัญญานำความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มีความเจริญก้าวหน้า มีความสุขในชีวิตการทำงาน การศึกษา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นล้วนมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ (เกรียงไกร ยาม่วง, 2560, น. 155) จะเห็นว่ามนุษย์มีความสามารถในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ถ้าได้รับการพัฒนาตั้งแต่ในวัยเด็กจะทำให้เกิดพื้นฐานที่มั่นคง สอดคล้องกับแนวคิดของ ทศพร

ประเสริฐสุข (2562, น. 19-35) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ไปพร้อมกับการส่งเสริมความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข โดยผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ควรประกอบไปด้วย 3 ลักษณะ คือ 1) มีความเข้าใจในตนเองได้ดี รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้จักจุดเด่น และจุดด้อยของตัวเอง มีความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ 2) มีความเข้าใจผู้อื่นเอาใจเขามาใส่ใจเราและสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3) มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งและขจัดความเครียดที่เป็นอุปสรรคต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดีถึงแม้ว่าความฉลาดทางอารมณ์จะพัฒนาได้ตลอดชีวิตแต่ถ้าหากบุคคลได้รับการพัฒนาตั้งแต่แรกเริ่มของชีวิต นักเรียนจะมีพื้นฐานที่มั่นคงและมีความพร้อมที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เหมาะสมตามวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออก และ 3) ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเองและพอใจในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2567, ออนไลน์) ดังนั้น บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจึงเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติสามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ความต้องการของผู้อื่นและรู้จักมารยาททางสังคม

หลักสูตรแกนกลางพุทธศักราช 2551 มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความเจริญงอกงามและมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยอาศัยการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษา เป็นสื่อกลางในการจัดการเรียนรู้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 165) ด้วยการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ อย่างถูกวิธี และรู้จักกฎกติกาที่เป็นมาตรฐาน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาในด้านร่างกายและด้านสุขภาพ เพราะการมีสุขภาพดีทุกด้านเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เมื่อคนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้ประเทศชาติมีความมั่นคงและเจริญก้าวหน้า (ภัทร อัญชสีนกุล, 2560, น. 5-7) ดังนั้น การจัดการเรียนของแต่ละช่วงวัยและหลักสูตรการเรียนรู้อันเหมาะสมจึงเป็นเรื่องสำคัญแต่ต้องไม่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียดมากเกินไป ผู้สอนจึงควรคำนึงถึงการสร้างบรรยากาศทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับพัฒนาการในการเรียนรู้ของผู้เรียน เมื่อพิจารณาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 พบว่ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามีกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่สามารถส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักเรียนได้ โดยเฉพาะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่อยู่ในวัยที่สามารถสร้างบ้านสมองที่เชื่อมโยงสมองในแต่ละส่วนให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กันและทำให้เกิดประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่าง

ยิ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาที่ทำให้เด็กวัยนี้ได้เกิดความสนุกสนานไม่เครียด (पालิตา ตันมณี, 2553, น. 78-80)

กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมออกกำลังกายอย่างถูกต้อง การสร้างคนให้รู้จักวิธีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว และกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม (วิริทธิ์พล แก่นจันทร์ , 2565, น. 35-38) และจากรายงาน ผลการวิจัยยังพบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง (2560, น. 301-315) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬา วอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬา ตะกร้อและกีฬา วอลเลย์บอลมีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และยังมี การศึกษาของ ญัฐศรียา จักรสมศักดิ์ (2565, น. 1-14) ที่ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับ อารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษา มหาวิทยาลัย พบว่า โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และ ความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีประสิทธิผลโดยพิจารณาจาก 1) ค่าเฉลี่ยคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อน การทดลองและมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของกลุ่มทดลองใน ระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังมีการศึกษาของ ธวัชชัย ยอดจันทร์ และลักขมี ฉิมวงษ์ (2566, น. 77-92) ได้ศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้แบบ ผสมผสานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาแฮนด์บอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนหลังเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียน รูปแบบผสมผสานรายวิชาแฮนด์บอล โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และยังมีการศึกษาของ นฤมล รอดเนียม, ธเนศพล สุขสด และอนุรักษ์ ปักกระเน้ง (2567, น. 191 -202) ได้ศึกษาผลการใช้ โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ที่มีต่อการ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 พบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม กิจกรรมกลุ่มควบคุมมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมไม่ต่างจากก่อนเข้าร่วมในขณะที่กลุ่ม ทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อ เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ หลังการร่วมกิจกรรมของทั้งสองกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ผลการวิจัย

แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการปรับปรุงความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

กีฬาแฮนด์บอลเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่าง ๆ ขณะเล่นในปัจจุบันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดในหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาหลาย ๆ โรงเรียน เพราะเป็นกีฬาที่มีพื้นฐานการเรียน เพื่อให้การเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่ต่อไปกีฬาที่ได้รับความนิยมและได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน (ชวลิต จิรายุกุล, 2563, น. 66-67) กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวหลายอย่างประกอบ เช่น การทรงตัวการครอบครองลูกบอล การรับ-ส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล การหมุนตัว การกระโดดขวางบอล การวิ่งรับ - ส่งบอล และการยิงประตู ประกอบไปด้วยผู้เล่นฝ่ายละ 7 คนขึ้นไป โดยผู้เล่นในทีมจะมีจุดมุ่งหมายเดียวกันและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล กีฬาประเภททีมยังช่วยให้ผู้เล่นรู้จักการทำงานเป็นทีม การแบ่งงานและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซึ่งการส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาประเภททีมจะส่งผลให้เกิดทักษะทางสังคมที่ดีในอนาคต และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อให้มีการทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้เมื่อเกิดความสนุกสนานแล้วยังเป็นการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนอีกด้วย ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) คือความสามารถในการรับรู้ ควบคุม และจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างชาญฉลาดและเหมาะสมกับสถานการณ์ มีจิตใจที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี มีความประพฤติปฏิบัติดี มีมารยาททางสังคม ความฉลาดทางอารมณ์นำไปสู่การเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะในระหว่างการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายของนักกีฬาเกิดการปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) โดยช่วยกระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic nervous system) ซึ่งมีบทบาทในการสร้างความสงบและฟื้นฟูร่างกายหลังจากความเครียด ลดการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) ซึ่งมักทำงานหนักในช่วงที่บุคคลมีความเครียดหรือตอบสนองต่ออารมณ์รุนแรง การปรับสมดุลนี้ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้นและตอบสนองต่อสถานการณ์ที่กดดันอย่างมีประสิทธิภาพ (อภิสรรา โสมทัศน์ และคณะ, 2562, น. 126-134) นอกจากนี้ยังเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่ส่งผลต่ออารมณ์ เช่น ฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน (Endorphins) ซึ่งจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขและลดความเครียด เพิ่มฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ฮอร์โมนนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสงบและสมดุลทางอารมณ์ ส่งผลให้การควบคุมอารมณ์และการลดภาวะซึมเศร้าได้ เพิ่มฮอร์โมนโดปามีน (Dopamine) ซึ่งเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ ความพึงพอใจ และความมั่นใจ ในทางตรงกันข้ามจะช่วยลดฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยลดระดับคอร์ติซอลในร่างกาย ทำให้ลดความวิตกกังวลและควบคุมความเครียดได้ดีขึ้น (คณิน ประยูรเกียรติ , 2554, น. 8 - 9) นอกจากนี้

การออกกำลังกายยังกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ที่เป็นศูนย์กลางของ การตัดสินใจ การยับยั้งชั่งใจ และการควบคุมอารมณ์การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการทำงานของสมอง ส่วนนี้ ทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นการเพิ่มประสิทธิภาพในการ เชื่อมโยงระหว่างสมองส่วนหน้ากับอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนอง ทางอารมณ์ ลดการตอบสนองอารมณ์ที่รุนแรงและไม่เหมาะสม การเพิ่มการไหลเวียนเลือดและ ออกซิเจนไปยังสมอง ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ อารมณ์และความสามารถในการเข้าสังคม กระบวนการนี้ยังช่วยลดความเมื่อยล้าและเพิ่มความตื่นตัว ส่งผลให้บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่นได้มากขึ้น ในขณะที่เดียวกันการออกกำลังกายยัง ช่วยลดการอักเสบและการฟื้นฟูสมอง ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า การกระตุ้นการหลั่งโปรตีน BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ซึ่ง ช่วยฟื้นฟูเซลล์สมองและส่งเสริมความยืดหยุ่นของสมอง (Neuroplasticity) ทำให้สามารถปรับตัวต่อ สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้นกลไกทางสรีรวิทยาเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายไม่ได้ ส่งผลดีต่อร่างกายเท่านั้น ยังส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยช่วยให้บุคคลสามารถจัดการอารมณ์ ของตนเอง เข้าใจผู้อื่นรวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างได้มากขึ้น (อภิสรรา โสมทัศน์ และคณะ, 2562, น. 126-134)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพราะ จะเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กสามารถพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต แต่ยังมีการศึกษา จำนวนน้อยและผลการศึกษายังขาดข้อมูลสนับสนุนที่ยืนยันว่าการศึกษากิจกรรพผลศึกษาโดยใช้กีฬา แอนด์บอลจะส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการจัด กิจกรรพผลศึกษาโดยใช้กีฬาแอนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองให้ครบทุกด้านเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ประสบความสำเร็จในชีวิตเมื่อ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมผลศึกษาโดยใช้กีฬาแอนด์บอลต่อความฉลาด ทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมผลศึกษา โดยใช้กีฬาแอนด์บอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอนสวรรค์ ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2568 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ จำนวน 112 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอนสวรรค์ ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2568 จำนวน 33 คน โดยการใช้ตารางร้อยละจากจำนวนกลุ่มประชากร ผู้วิจัยเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30 (บุญชม ศรีสะอาด , 2535, น. 38) และเพื่อป้องกันการถอนตัว (Drop-out) ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 30 รวมเป็น 33 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล
2. ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล หมายถึง วิธีการจัดกิจกรรมโดยใช้ทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 8 แผน ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นตอนสอนและสาธิต ขั้นฝึกหัด ขั้นการนำไปใช้ และขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

2. ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และรู้จักอารมณ์ของตนเองเพื่อพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการทำงานและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต, 2567, น. 82-85) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

3. กิจกรรมกีฬาแฮนด์บอล คือ กิจกรรมที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในกิจกรรมการเล่นกีฬาแฮนด์บอลอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับความเคลื่อนไหวของทักษะนั้นให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี ได้แก่ กิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล กิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ กิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว กิจกรรมการรับลูกแฮนด์บอล กิจกรรมการครองลูกแฮนด์บอล กิจกรรมการหลอกลูกแฮนด์บอล กิจกรรมการกระโดดยิงประตู และกิจกรรมการยิงประตูแฮนด์บอล

4. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต ที่ใช้ประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุระหว่าง 12-17 ปี โดยประเมินคุณลักษณะทางอารมณ์ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านดี 2) ด้านเก่ง 3) ด้านสุข จำนวน 52 ข้อ ลักษณะของแบบประเมินจะมีข้อความให้เลือกคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ (กรมสุขภาพจิต, 2567, น. 74-84)

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2568 โรงเรียนคอนสวรรค์ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ

สมมติฐานของการวิจัย

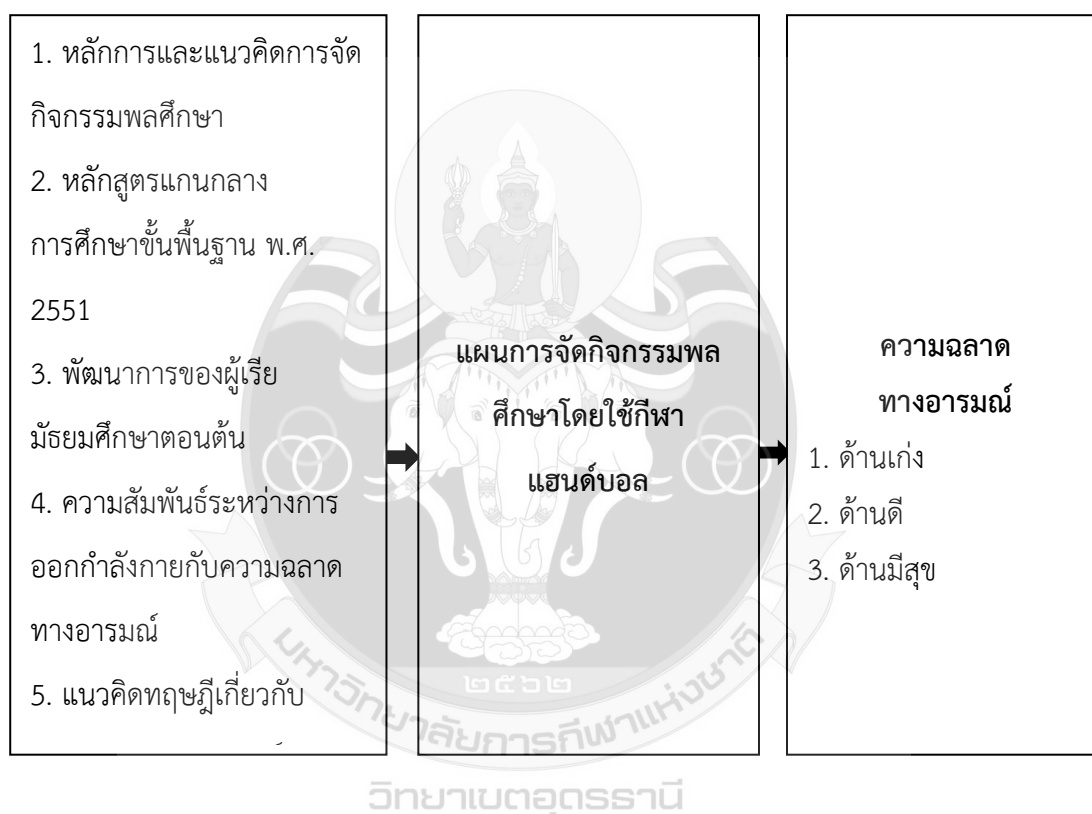
นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าคะแนนก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาต้นที่มีประสิทธิภาพ
2. ครูผู้สอนสามารถนำกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อการจัดการความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไปใช้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 พัฒนาการของผู้เรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับความฉลาดทางอารมณ์ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์กีฬาแฮนด์บอลเอกสารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. หลักการและแนวความคิดการจัดกิจกรรมพลศึกษา
2. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551
3. พัฒนาการของผู้เรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
4. ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับความฉลาดทางอารมณ์
5. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
6. กีฬาแฮนด์บอล
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักการและแนวความคิดการจัดกิจกรรมพลศึกษา

1. ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย เพราะการศึกษาที่สมบูรณ์จะต้องประกอบไปด้วย 4 ด้าน ได้แก่ พุทธิศึกษา จริยศึกษา พลศึกษาและหัตถศึกษา ซึ่งจะเห็นว่าพลศึกษามีจุดมุ่งหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนในการส่งเสริมพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม รวมไปถึงสมรรถภาพทางกาย ให้กับผู้เรียนใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และยังส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเจริญงอกงามและมีเจตคติที่ดี ซึ่งผู้เรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจะต้องมีองค์ความรู้ ทักษะ กระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่จำเป็นในการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ปรับปรุง 2560) (วิริทธิ์พล แก่นจันทร์, 2565, น. 35-38) ทั้งนี้ ได้มีผู้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

วันวิสา ป้อมประสิทธิ์ และคณะ (2561, น. 40-55) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลือกใช้กิจกรรม ซึ่งหมายถึงกิจกรรมพลศึกษา นั้นเป็นสื่อที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดหมายปลายทางพลศึกษา ฉะนั้นการจัดกิจกรรมต่าง ๆ จึงต้องพิจารณาอย่างรอบครอบว่าจะให้

ประโยชน์มากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะให้ประสพผลสำเร็จมากที่สุดการจัดกิจกรรมพลศึกษาควรจัดให้เด็กมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกด้านได้อย่างเต็มที่พร้อมทั้งเน้นถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายสภาพสังคม และอารมณ์ของแต่ละบุคคลการสอนพลศึกษาโดยทั่วไปจะฝึกให้ผู้เรียนเกิดทักษะได้ดีนั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบในการเรียนรู้ ทักษะทางพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527, น. 85-86) ได้ให้ความหมายของพลศึกษาว่า เป็นกระบวนการศึกษาที่ใช้ กิจกรรมทางการกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสื่อการเรียนการสอนที่จะช่วยให้บุคคลมี พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

รัฐพล มากพูน (2563, น. 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาหมายถึงการศึกษาเกี่ยวกับร่างกายและการทำงานของร่างกายซึ่งศึกษาถึงสภาวะที่ร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหว คือ ศึกษากายวิภาควิทยา (Anatomy) สรีรวิทยา (Physiology) และสภาพของ จิตใจ (A state of mind) ส่วนการศึกษาการทำงานของร่างกายเป็นการศึกษาถึงสภาวะที่ร่างกายเคลื่อนไหว (Physiology of performances) จำเป็นต้องอาศัยหลักการของสรีรวิทยาการของร่างกาย (Physiology of exercise) กลไกการเรียนรู้ (Motor-Learning) และชีวกลศาสตร์ (Biomechanics) เข้าด้วยกัน อีกทั้งศึกษาผลกระทบของสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่มีต่อสภาวะจิตวิทยา และการบำรุงร่างกายให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541, น. 14-15) ได้ให้ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่าเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางกาย ทางใจ ทางการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ทั้งยังเป็นการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง การสร้างคนให้รู้จักวิธีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวและกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมพลศึกษาต้องพัฒนาทั้งหลักสูตร บทบาทและการเรียนการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนสามารถเป็นบุคคลที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมในฐานะนักสุขภาพที่ดี

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมที่ใช้กีฬาเป็นสื่อกลางโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยผ่านกระบวนการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายมาที่ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ต่อผู้เรียน

2. ความสำคัญของการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษามีเป้าหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียน มีสุขภาพกายที่ดี และการเจริญเติบโตที่เหมาะสม มีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานและปลอดภัยและการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับการบูรณาการสมรรถนะหลักและสมรรถนะเฉพาะด้วย โดยจัดกิจกรรมประสบการณ์ หรือสถานการณ์จากเรื่องราวใกล้ตัวไปสู่ไกลตัว จากง่ายไปยาก ตามพัฒนาการของผู้เรียนอาจจัดประสบการณ์การเรียนรู้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) การมีสุขภาพกายที่ดีและการเจริญเติบโต

เหมาะสม 2) การมีกิจกรรมทางกายอย่างสนุกสนานและปลอดภัย 3) การมีสุขภาพจิตที่ดีและมีทักษะในการดำเนินชีวิต (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษาพื้นฐาน, 2564, น. 82-83)

ทั้งนี้ การจัดการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และเป็นการสอนที่สามารถพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ (จุฑามาศ บัตรเจริญ และคณะ, 2556, น. 163-192)

1. ด้านพุทธิพิสัย คือ เป็นการสอนให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในวิชาพลศึกษา เช่น กฎกติกา ระเบียบวินัย วิธีการเล่น ทักษะทางด้านกีฬา และประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

2. ด้านจิตพิสัย คือ เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีคุณธรรม จริยธรรมโดยใช้การเล่นเกมและกีฬาเป็นสื่อกลางในการสอน และให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา

3. ด้านทักษะพิสัย คือ เน้นให้ผู้เรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เพื่อให้การดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของเยาวชนประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ (อุตร รัตนภักดิ์, 2559, น. 10)

1. กิจกรรมเกมและกีฬา คือ เกมกีฬาที่มีกฎกติกาบังคับเล่นเป็นทีมหรือชุด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล กิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของธรรมชาติของเด็กให้มีความรู้ทางด้านการสังคม รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้เด็กมีคุณธรรมทางจิตใจ รู้จักแพ้ รู้ชนะ

2. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพของตนเอง ได้แก่ กิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทนแข็งแรง กิจกรรมนี้จะทำให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายดี สนองความต้องการด้านความเจริญงอกงามทางกาย จิตใจ และทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

3. กิจกรรมเบ็ดเตล็ด ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่มีกฎ กติกา และการจัดการแข่งขันเหมือนเกมกีฬาใหญ่ ๆ กิจกรรมการเล่นเกมเบ็ดเตล็ดจัดเพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนานในการเล่น ไม่เป็นผู้นิ่งเฉย และเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

4. กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่มีทักษะการเคลื่อนไหว การกระโดดเขย่ง กระโดดสลับเท้า ตบมือ ให้เข้ากับจังหวะ การเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง การฟ้อนรำ รวมไปถึงการเต้นรำที่มีความหมายและสร้างสรรค์

สรุปได้ว่ากิจกรรมพลศึกษามีความสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนมีการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม การที่เด็กมีร่างกาย สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น กิจกรรม

พลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการทั้ง 3 ด้าน ด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความเจริญงอกงาม รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่และยังปลูกฝังให้เด็กมีคุณธรรมทางจิตใจ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ซึ่งเป็นหลักสำคัญของพลศึกษา และการจัดกิจกรรม พลศึกษาจะต้องตอบสนองกับความต้องการของผู้เรียนที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษา

นักวิชาการได้กล่าวถึงประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2560, น. 197 - 218) ได้เสนอประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า ประเภทกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
2. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบดมินตัน เทนนิส
3. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่กระบอง
4. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมุลฐาน และเกมนำไปสู่กีฬาใหญ่
5. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
6. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น ราวคู่
7. กิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารกาย
8. กิจกรรมเข้าจังหวะ

ในขณะที่ กระทรวงศึกษาธิการ (2544, 146) ได้แบ่งกิจกรรมพลศึกษาออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่มีกฎกติกามากนัก มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความสนุกสนาน เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตามสมควร
2. กิจกรรมกีฬา (Sport) แบ่งเป็น สองประเภทคือกีฬาในร่ม (Indoor Sport) และกีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport) กีฬาในร่มนิยมเล่นภายในอาคารหรือโรงยิม เช่น ปิงปอง ยิมนาสติก กีฬาในร่ม ไม่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนัก มักเน้นความสนุกสนาน ส่วนกีฬากลางแจ้งเป็นประเภทกีฬาที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนัก มักเล่นภายนอกอาคาร เช่น ฟุตบอล ซิมา พายเรือ วิ่ง เป็นต้น
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นส่วนประกอบ
4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Body conditioning) เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อรักษาหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง เป็นต้น

5. กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor activity) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย โดย เน้นการออกเดินทางตามภูมิประเทศที่น่าสนใจ เช่น การปีนเขา เดินทางไกล ทักษนาจร ค่ายพักแรม เป็นต้น

6. กิจกรรมการแก้ไขความพิการ (Adaptive activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาความพิการทางร่างกาย

สรุปได้ว่า ประเภทของกิจกรรมพลศึกษามีรูปแบบที่หลากหลาย ในแต่ละประเภทจะมีวิธีการจัดกิจกรรมที่ความเหมือนและแตกต่างกันออกไปทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้สอนจะเลือกการจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ความถนัด และระยะเวลาที่ใช้ เพื่อเป็นการจะเสริมสร้างให้เด็กมีความสุขอย่างแท้จริง

4. หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

รูปแบบการสอนพลศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งที่ครูผู้สอนพลศึกษาจะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา และรูปแบบการสอนยังหมายถึงโครงสร้างหรือแบบผสมผสาน ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่แสดงถึงหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนการสอน ตลอดจนการประเมินผล และเป็นการผ่านขั้นตอนอย่างมีระบบโดยเฉพาะการนำทฤษฎี หลักการสอนพลศึกษา มาประยุกต์ใช้ในการสอนพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาและสามารถเลือกวิธีการสอนกิจกรรมตลอดจนการประเมินผลเพื่อให้สอดคล้องกับผู้เรียน ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูพลศึกษาจะต้องมีการเรียนรู้และศึกษาหารูปแบบการเรียนการสอนใหม่ ๆ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนสำเร็จตามจุดประสงค์ โดยได้ลำดับขั้นตอนให้มีรูปแบบที่หลากหลายและแตกต่างกันก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหาที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน (อริต พลศรี, 2564, น. 15-23)

ในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาตามขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของ แอร์บาร์ต เป็นขั้นตอนที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการหรือขั้นนำ (Preparation) เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนด้วยการเร้าความสนใจของผู้เรียนและการทบทวนความรู้เดิม
2. ขั้นเสนอ (Presentation) เป็นการนำเสนอความรู้ใหม่ในการเรียนรู้
3. ขั้นการสัมพันธ์ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (Comparison and abstraction) เป็นการสร้างสัมพันธ์ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อขยายความรู้เดิมให้กว้างออกไป เช่น การเปรียบเทียบ การผสมผสาน เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงใหม่ที่สัมพันธ์กับประสบการณ์เดิม

4. **ขั้นสรุป (Generalization)** เป็นการสรุปการเรียนรู้เป็นหลักการ วิธีการ หรือกฎระเบียบต่าง ๆ ที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับปัญหา หรือสถานการณ์อื่น ๆ ต่อไป

5. **ขั้นประยุกต์ใช้ (Application)** เป็นการให้ผู้เรียนนำข้อสรุปที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างออกไปและไม่เหมือนเดิม

ทิสนา แคมมณี และคณะ (2554, น. 3-4) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ออกเป็น 3 ขั้นดังนี้

1. **ขั้นกิจกรรม** ผู้นำกิจกรรมต้องศึกษารายละเอียดของกิจกรรม จัดทำลำดับตามขั้นตอนของกิจกรรม จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ได้อย่างสะดวก ผู้นำควรสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมด้วย

2. **ขั้นวิเคราะห์** เมื่อผู้นำกิจกรรม จัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้นำควรกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความคิดร่วมกัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น

3. **ขั้นนำไปใช้และสรุป** การศึกษากลุ่มสัมพันธ์นี้ ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเสนอความคิดของตน และเพื่อนไปใช้ชีวิตประจำวันได้

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

1. **ขั้นหาความรู้ (Cognitive stage)** เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนได้เรียนทักษะใหม่ และเกิดคำถามเกี่ยวกับความรู้ในพื้นฐานนั้น ๆ ผู้เรียนจะต้องคิดค้นหาคำตอบซึ่งเกิดจากการลองผิดลองถูก เพื่อให้ได้ความรู้ใหม่และมีประสิทธิภาพ

2. **ขั้นการเชื่อมโยง (Associative stage)** เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้และการฝึกหัด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหลังจากได้คำแนะนำจากครูผู้สอน

3. **ขั้นอัตโนมัติ (Autonomous)** เป็นการแสดงทักษะที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและอัตโนมัติ โดยที่ผู้เรียนไม่ต้องคิดถึงท่าทางในการเคลื่อนไหวแต่จะมีความเข้าใจต่อทักษะที่สำคัญและยากขึ้น

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

1. **ขั้นการรับรู้ปัญหา** ผู้เรียนได้รับคำนิยามที่ต้องการจะปลูกฝังในตัวผู้เรียน

2. **ขั้นการตอบสนอง** ผู้เรียนที่ได้รับรู้และคิด ความสนใจในคำนิยามนั้น แล้วมีโอกาสได้ตอบสนองในลักษณะต่าง ๆ

3. ขั้นการเห็นคุณค่า เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับค่านิยม แล้วเกิดการเห็นคุณค่าค่านิยมนั้น ทำให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อค่านิยม
4. การจัดระบบ เป็นขั้นที่ผู้เรียนรับค่านิยมที่ตนเห็นคุณค่านั้นเข้ามาอยู่ในระบบค่านิยมของตน
5. ขั้นการสร้างลักษณะนิสัย เป็นขั้นที่ผู้เรียนปฏิบัติตามค่านิยมที่ตนรับมาอย่างสม่ำเสมอ และทำจนกระทั่งเป็นนิสัย

จากแนวทางและรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มาข้างต้นจะเห็นได้ว่าเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่จะพัฒนาทักษะทางสมองโดยได้นำโครงสร้างทักษะการคิดที่สอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนในชั้นประถมศึกษา ซึ่งจะมุ่งผู้เรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมไปถึงการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คุณธรรม จริยธรรม และเจตคติที่ดีต่อพลศึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาในทุกด้าน ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่จะส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ไว้ทั้งหมด 5 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ในขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียนจะมีอยู่ 2 กระบวนการคือ การนำกับการพัฒนาการนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเรียนกิจกรรมที่ครูเตรียมไว้ และเป็นการบริหารร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมในขั้นต่อไป
2. ขั้นการสอนและสาธิต เป็นการจัดการประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเข้าจังหวะประกอบเพลง โดยเด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน
3. ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นที่ต้องสอดคล้องกับการสอนนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากครูสอนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะตามจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาด้วยการลงมือทำเพื่อปลูกฝังทัศนคติและบุคลิกที่ดีให้แก่ผู้เรียน
4. ขั้นนำไปใช้ การนำไปใช้เพื่อให้นักเรียนนำทักษะที่เรียนไปแล้วมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดความสนุกสนานร่วมกับเพื่อน ๆ และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน เช่น ความมีน้ำใจ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ ความมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา
5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ ในขั้นการสรุปและสุขปฏิบัตินี้เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอนหรือเพื่อสร้างมโนทัศน์เป็นหลังการสอน เพื่อให้ให้นักเรียนได้ปฏิบัติสุขนิสัยที่ดี

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

1. ด้านปรัชญา สอนเพื่อให้นักเรียนพัฒนาในด้านต่าง ๆ โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยครูจะสอนให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ระเบียบ กฎข้อบังคับ กติกาการเล่น ตลอดจนความสำคัญ

ของกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้มีวิจาร์ณญาณ มีระเบียบ มีคุณธรรม มีทัศนคติที่ดีเพื่อให้สามารถนำความรู้และประสบการณ์เหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป

2. ด้านการจัดและบริหาร เน้นให้นักเรียนทุกคนได้เรียนวิชาพลศึกษาและร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งกิจกรรมสำหรับนักเรียนที่ไม่สามารถร่วมโครงการตามปกติได้ โดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์กำหนดเนื้อหาหรือกิจกรรมพลศึกษาให้สอดคล้องกับการพัฒนาความต้องการ 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 สังคมและสติปัญญา แผนการสอนที่ยืดหยุ่นตามความสะดวกของอุปกรณ์ และสถานที่หลักสูตรมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพต่าง ๆ ของโรงเรียน การประเมินหลักสูตรใช้ข้อมูลระเบียบกฎเกณฑ์ที่เป็นปัจจุบัน

6. ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทั้งกลางแจ้งและในร่มควรกำหนดให้มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนนักเรียนในแต่ละชั่วโมงที่มีการเรียนการสอน

7. ด้านกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นส่วนหนึ่งของโครงการพลศึกษา ที่จะต้องจัดให้นักเรียนได้แข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดกีฬาวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันเด็ก วันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น

8. ด้านการประเมินผลของหลักสูตร โดยคณะกรรมการโรงเรียนประเมินครูผู้สอนโดยผู้บริหารและโดยหัวหน้าหมวดอย่างมีระบบ มีการประเมินผลนักเรียนรายงานความก้าวหน้าของนักเรียนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ

นอกจากนี้ หลักในการจัดกิจกรรมพลศึกษาจะต้องคำนึงถึงการพัฒนาให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ต้องจัดให้ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ และให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของเด็กแต่ละบุคคล รวมไปถึงความพร้อมและความปลอดภัยของอุปกรณ์ สถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม และต้องคำนึงถึงช่วงวัย พัฒนาการทางด้านร่างกาย ความถนัดของผู้เรียนด้วย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2556, น. 16-39)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาสามารถจัดได้หลากหลายรูปแบบที่ นักวิชาการทางด้านพลศึกษาได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมพลศึกษานั้นควร จะต้องพิจารณาระดับช่วงวัย พัฒนาการทางด้านร่างกาย ความสนใจ และความสามารถของแต่ละ บุคคลในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและความ ปลอดภัย จะต้องจัดให้ทุกคนมีส่วนร่วมเท่าเทียมกัน และที่สำคัญต้องจัดให้เหมาะสมกับความต้องการ ของผู้เรียน

5. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

5.1 ความหมายของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

นิคม ชมภูหลง (2545, น. 180) ให้ความหมายว่าเป็นแผนการหรือโครงการที่ จัดทำเป็น ลายลักษณ์อักษรเพื่อใช้ในการปฏิบัติการสอนในรายวิชาใดรายวิชาหนึ่งเป็นการเตรียมการ สอนอย่างมี ระบบ และเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ครูพัฒนาการจัดการเรียนการสอนไปสู่จุดประสงค์การ เรียนรู้ และ 23 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร สรุปจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายของ แผนการจัด กิจกรรม การเรียนรู้พบว่า คือแผนการจัดการเรียนรู้ออกแบบหรือโครงการสื่ออุปกรณ์ เครื่องมือที่ ผู้สอนจัด ประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนตามศักยภาพของผู้เรียนโดยมีลำดับ ขั้นตอนการเรียนรู้ มีการวัดผล ประเมินผลตามเนื้อหาและจุดประสงค์ที่กำหนด

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2553, น. 216) ได้อธิบายไว้ว่า แผนการจัดกิจกรรมมี ความหมายเช่นเดียวกันกับ แผนการจัดการเรียนรู้ กล่าวคือ เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ออกแบบ การ ใช้สื่อการเรียนรู้ และ การวัดผลประเมินผลที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ และจุดประสงค์การเรียนรู้ ที่กำหนด

5.2 องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียนและคุณลักษณะ อันพึงประสงค์เป็นเป้าหมายหลักในการพัฒนาเด็กและเยาวชนผู้สอนต้องมีกระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาให้ ผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้

5.2.1 หลักการจัดการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่หลักสูตร แกนกลางโดยยึดหลักผู้เรียนเป็นสำคัญโดยยึดประโยชน์ของผู้เรียนเป็นสำคัญโดยมีกระบวนการ ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและตามศักยภาพ โดยจะต้องคำนึงถึงความแตกต่าง ระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมองเป็นสำคัญ

5.2.2 กระบวนการจัดการเรียนรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็น สำคัญจะต้องมีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายซึ่งจะเป็นเครื่องมือที่จะนำพาตัวผู้สอนไปสู่เป้าหมาย

ของหลักสูตร กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่สำคัญกับผู้เรียน ได้แก่ การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด และกระบวนการทางสังคม เป็นต้น

5.2.3 การออกแบบการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนจะต้องมีองค์ความรู้ในเรื่องของหลักสูตรสถานศึกษาโดยเข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดมาตรฐานสมรรถนะของผู้เรียน รวมไปถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ หลังจากนั้นจึงจะต้องนำมาพิจารณาออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยผู้สอนจะต้องมีการออกแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้และเทคนิคการสอน สื่อการสอน และที่สำคัญจะต้องมีวิธีการวัดและประเมินผลที่ชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนมีการพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพและบรรลุเป้าหมายมาตรฐานการเรียนรู้ที่หลักสูตรได้กำหนดไว้

5.2.4 บทบาทของผู้สอน การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพตรงกับเป้าหมายของหลักสูตรทั้งผู้สอนและผู้เรียนจะต้องมีบทบาทดังนี้

- 1) โดยผู้สอนจะต้องมีการศึกษาผู้เรียนรายกรณีแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้
- 2) กำหนดเป้าหมายที่จะให้เกิดกับตัวผู้เรียนโดยตรงในด้านความรู้และทักษะกระบวนการที่เชื่อมโยงไปถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน
- 3) ออกแบบการจัดการเรียนรู้และจัดการเรียนรู้โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมองเพื่อให้การจัดการเรียนรู้บรรลุเป้าหมาย
- 4) จัดบรรยากาศและจัดเตรียมเลือกสื่อการสอนให้มีความน่าสนใจกับกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนใจกับการสอน
- 5) ประเมินความก้าวหน้าของตัวผู้เรียนโดยจะต้องมีวิธีการที่หลากหลายและเหมาะสมกับธรรมชาติของรายวิชา

สรุปได้ว่า แผนการจัดกิจกรรม หมายถึง แนวการจัดการเรียนการสอนของครูผู้สอน นอกเวลาเรียน ภายใต้กรอบเนื้อหาสาระที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยกำหนดจุดประสงค์ วิธีการดำเนินการหรือกิจกรรมให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย และวิธีวัดผล ประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

6. หลักการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา

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

วรัศกดิ์ เพียรชอบ (2548, น. 33-35) กล่าวถึงหลักการวัดละประเมินผลทางพลศึกษาไว้ว่า หลักการวัดที่สำคัญในการจัดกิจกรรมพลศึกษาหลักจากที่ผู้สอนได้ให้ปฏิบัติจริงแล้วคือการวัดเพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมนั้นเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ผู้สอนได้ตั้งไว้ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติ

วิริยา บุญชัย (2560, น. 56) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการประเมินผลทางพลศึกษาไว้ คือ

1. การพัฒนาด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อ ทักษะในการใช้มือ ครูควรทดสอบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ผลในการเรียนทักษะของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ สมรรถภาพทางกาย ความสามารถด้านกลไก และความสามารถในการเล่น ความสัมพันธ์ผลด้านกลไกกล่าวได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพิจารณาการประเมินผล ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของหน่วยการสอนในบางครั้ง ผู้สอนเน้นเรื่องนี้มากที่สุด การสอน วิชาทักษะในระยะเริ่มต้นจะเน้นการพัฒนาด้านนี้มากแต่สำหรับผู้ที่มีความสามารถในระดับกลาง เน้นการพัฒนาด้านทักษะต่าง ๆ เท่า ๆ กับความสามารถในการเล่น วัตถุประสงค์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของโครงการพลศึกษา คือ การพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกาย ครูผู้สอนต้องประเมินระดับของสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน การประเมินผลด้านนี้ควรมีมาตรฐานหลาย ๆ อย่าง เพราะนักเรียนมีโครงสร้างของร่างกาย (รูปร่าง) แตกต่างกัน เกณฑ์ปกติที่นำมาใช้ควรคำนึงถึงอายุ ความสูง และน้ำหนักของผู้เรียนด้วย

2. การพัฒนาด้านสติปัญญา การระลึกได้ การจำได้ หรือการรู้จัก การวัดด้านนี้ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกและหลักของการเคลื่อนไหว กฎ กติกา ความปลอดภัย การเสริมสร้างสมรรถภาพ ประวัติของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ตลอดจนการรู้จักนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ได้

3. การพัฒนาด้านสังคม การพัฒนาด้านนี้เกี่ยวกับความสนใจ ทักษะคติ เวลาเรียน ความมีน้ำใจนักกีฬา ความพยายาม การแต่งกาย และการทำความสะอาดหลังจากการออกกำลังกาย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2559, น. 416) ได้กล่าวถึงวิธีการให้คะแนนในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬา ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาควรให้คะแนนตามวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนที่ได้กำหนดไว้อย่างครบในทุก ๆ ด้าน การให้คะแนนอย่างถูกต้องตามหลักของวิธีการนั้น จะช่วยให้ครูผู้ปกครอง นักเรียนและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ทราบถึงพัฒนาการของนักเรียนจากการเรียนวิชานั้น ๆ ว่าเรียนได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งมีความหมายทั้งต่อครูและนักเรียนทำให้ทราบผลการเรียน เช่น ถ้าทำคะแนนได้น้อยหรือสอบตก ควรมีการแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้ดีขึ้นและสามารถนำประโยชน์จากการเรียนการสอนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

กล่าวโดยสรุป การวัดและการประเมินความรู้และความเข้าใจในวิชาพลศึกษา จึงเป็นการวัดความรู้และความเข้าใจในหลักการและเหตุผลง่าย ๆ ที่เกิดจากการเล่นกีฬาหรือการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาด้วยตนเองตามที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นสำคัญ และในขณะเดียวกันแบบหรือวิธีการประเมิน

ความรู้ที่ง่าย ๆ ที่เป็นพื้นฐานเหล่านี้ ครูจำเป็นต้องสร้างวิธีการวัดให้ตรงตามลักษณะของกิจกรรมกีฬาที่สอนนั้น ๆ เพื่อที่จะทำให้ครูผู้สอนทราบความสามารถในการเรียนของผู้เรียนและตัวผู้เรียนก็ทราบความก้าวหน้าของตนเองเพื่อนำผลสัมฤทธิ์ที่ได้ไปพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนครั้งต่อไปและผู้เรียนได้ทราบว่าตนเองควรปรับปรุงหรือพัฒนาจุดไหนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 (ปรับปรุง 2560)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งเน้นพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งร่างกาย ความรู้ จิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลเมืองโลกยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขมีความรู้และทักษะพื้นฐานทั้งเจ็ดคิดที่จำเป็นต่อการศึกษาโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานที่ว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551, น. 125)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิดความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมแสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสมการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อมและการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

2. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 มาตรา 54 กำหนดให้รัฐต้องดำเนินการให้เด็กเล็ก ได้รับการดูแลและพัฒนา ก่อนเข้ารับการศึกษา เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้ สมกับวัยโดยส่งเสริมและสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วยและดำเนินการให้ประชาชนได้รับการศึกษาตามความต้องการในระบบต่าง ๆ รวมทั้งส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต และจัดให้มีการร่วมมือกันระหว่างรัฐองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนในการจัดการศึกษาทุกระดับโดยรัฐมีหน้าที่ดำเนินการกำกับส่งเสริมและสนับสนุนให้การจัดการศึกษาดังกล่าวมีคุณภาพได้มาตรฐานสากลและดำเนินการให้เป็นไปตามแผนการศึกษาแห่งชาติด้วยโดยระบุว่าการศึกษาทั้งปวงต้องมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดีมีวินัย ภูมิใจในชาติสามารถเชี่ยวชาญได้ตามความถนัดของตน และมี ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ (สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2565, น. 90-92)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ได้กล่าว ไว้ใน มาตราที่ 22, 24 เกี่ยวกับการจัดการศึกษาสรุปได้ว่า ต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ และจัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้าน ต่าง ๆ อย่างได้สัดส่วนสมดุลกันรวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ, 2545, น. 102)

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 นับเป็นหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้ง ด้านร่างกาย ความรู้คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลเมืองโลก ซึ่งหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึง

ประสงค์ 8 ประการ คือ 1) รักษาศาสนาษัตริย์ 2) ชื่อสัตย์ สุจริต 3) มีวินัย 4) ใฝ่เรียนรู้ 5) อยู่อย่างพอเพียง 6) มุ่งมั่นในการทำงาน 7) รักความเป็นไทย 8) มีจิต สาธารณะ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 98) ซึ่งในการพัฒนาให้ผู้เรียนบรรลุตามวัตถุประสงค์ต้องอาศัย หน่วยงานต่าง ๆ และบุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องในการมีส่วนร่วมปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้ เกิดผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง และจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนานักเรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สรุป กระบวนการเรียนรู้ที่พึงประสงค์เป็นกระบวนการทางปัญญาที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งช่วยในการพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้อย่างต่อเนื่องและตลอดชีวิต ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เป็นรู้เรียนรู้ที่บูรณาการทางด้านเนื้อหา สารระการการเรียนรู้ และสอดคล้องเหมาะสมกับทุกระดับชั้นนั้น ๆ โดยมีครูและหน่วยงานทุกภาคส่วนที่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มากที่สุด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความสำคัญของการสร้างคุณลักษณะดี เก่ง มีสุข

พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประการ (พรพิมล เจียมนาคินทร์, 2539, น. 33) ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย ร่างกายของวัยรุ่นจะมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นต่อระบบอวัยวะภายใน เช่น ระบบการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อ และลักษณะโครงสร้างภายนอก ร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของเสียง การขยายตัวของกล้ามเนื้อและกระดูก การมีขนขึ้นตาม ร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายของวัยรุ่นเจริญเติบโตได้เต็มที่ ผู้ใหญ่ควรเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กในการก้าวเข้าสู่วัยรุ่นโดยการให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นและการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง

2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีความแปรปรวนและเกิด ความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด จึงทำให้เกิด ความกังวลและขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพของตนเองเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และการทำงานของต่อมไร้ท่อจะทำให้วัยรุ่นมีพลังงานมาก และอาจไม่ได้ใช้พลังงานที่มีให้เกิดประโยชน์จนทำให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ นอกจากนี้เมื่อต่อมเพศถูกพัฒนาเต็มที่วัยรุ่นจะเริ่มสนใจในเพศตรงข้าม และมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจจากเพศตรงข้าม ซึ่งบางครั้งก็อาจจะขัดใจผู้ใหญ่และทำให้ถูกผู้ใหญ่ต่อว่าจนทำให้เกิดความเครียดได้

3. พัฒนาการทางด้านสังคม วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติและพฤติกรรมทางสังคมในทุกด้านวัยรุ่นต้องการอิสระเสรีภาพในการคิดการปฏิบัติตัว การคบเพื่อน และต้องการความเป็นส่วนตัวจึงทำให้บางครั้งอาจเกิดปัญหาความไม่เข้าใจกันกับผู้ใหญ่ และส่งผลให้วัยรุ่นหันไปใกล้ชิด

กับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัววัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับการคบเพื่อน และต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีค่านิยมและมีความสนใจในสิ่งเดียวกันเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับมีความรู้สึกมั่นใจและปลอดภัย ทั้งนี้การคบเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้การรักษามิตรภาพ มีความเข้าใจตัวเองและรู้จักรับฟังความเห็นของผู้อื่นการปรับตัวให้เข้า กับสังคมนับว่าเป็นพัฒนาการที่ยากที่สุดของวัยรุ่น

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาระดับสติปัญญาเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยาด้านพัฒนาการทางสติปัญญาของมนุษย์หลายท่านมีความเห็นตรงกันว่า สติปัญญาของมนุษย์จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ระหว่างอายุ 18 ถึง 20 ปี โดยในวัยนี้มนุษย์จะสามารถให้นิยามวัตถุประสงค์ของต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน สามารถแบ่งแยกคุณลักษณะของ สิ่งของต่าง ๆ ได้ดีมีพัฒนาการทางความคิดรวบยอด และมีความคิดในระดับที่เป็นนามธรรม พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นปรากฏในหลายรูปแบบ เช่น รู้จักลองตั้งสมมุติฐานหลายๆ แบบเพื่อหาข้อสรุปที่ดีสามารถแก้ปัญหาหลายๆแบบ โดยมีกระบวนการคิดที่มีระบบและมีเหตุผล มีความจำดีสามารถจดจำสิ่งที่ตนสนใจได้อย่างแม่นยำ แต่มักไม่นำไปใช้ในเรื่องการเรียน มีความคิดกว้างไกลมีจินตนาการคิดฝันถึงสิ่งต่าง ๆ อยากรู้อยากเห็นอยากทดลอง และมีความ เชื่อมั่นในความเชื่อหรือความเห็นของตนอย่างรุนแรง

สรุปได้ว่า พัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในด้าน ร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ซึ่งนักจิตวิทยาได้กล่าวไว้ว่าการพัฒนาแต่ละด้านจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามช่วงอายุวัยของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของความคิด การขยายตัวของกล้ามเนื้อ ด้านการคบเพื่อนมีสังคมที่กว้างมากขึ้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดการพัฒนาตามช่วงอายุ นั้น ๆ

ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับความฉลาดทางอารมณ์

นักวิชาการได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะกิจกรรมทางกายกับการพัฒนาสมอง ไว้ดังนี้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2548, น. 133) ได้กล่าวว่ากิจกรรมทางกายสามารถส่งผลต่อสมอง ดังนี้

1. กิจกรรมทางกาย ช่วยเพิ่มระดับปัจจัยบำรุงเลี้ยงเนื้อประสาท
2. กิจกรรมทางกาย ช่วยเพิ่มการเรียนรู้และการรับรู้
3. กิจกรรมทางกาย ช่วยกระตุ้นและควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท
4. กิจกรรมทางกาย มีความสำคัญสำหรับการพัฒนาความเข้าใจและความจำ
5. กิจกรรมทางกาย ช่วยเพิ่มเส้นใยประสาท (Dendrite)
6. กิจกรรมทางกาย ช่วยเพิ่มจุดประสานประสาท (Synapse)

จะเพิ่มขึ้นขณะที่ออกกำลังกาย และจะลดลงหลังการออกกำลังกายซึ่งจะมีผลในการช่วยปรับปรุงความจำและช่วยป้องกันการลดลงของการรับรู้ การเรียนรู้ที่เสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น หรือช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อม (อัลไซเมอร์) การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นมีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกาย การหลั่งฮอร์โมน การสะสมเกลือแร่ในกระดูก การพัฒนาระบบหัวใจและ หลอดเลือด ซึ่งจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงมากในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น รวมไปถึงทางด้านสุขภาพจิต นอกจากนี้สมองจะถูกกระตุ้นขณะที่มีกิจกรรมทางกาย โดยการเพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือดไปยัง สมองส่วนที่เป็นความจำ ความเข้าใจ อารมณ์และความสามารถในการ ตัดสินใจของเด็ก ตลอดจน ส่วนที่จำเป็นต่อการกระตุ้นการเรียนรู้

การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence; EI) ผ่านกระบวนการทางสรีรวิทยาหลายด้าน เช่น ระบบประสาท ฮอร์โมน และการทำงานของสมอง ซึ่งมีผลต่อการควบคุมอารมณ์ การจัดการความเครียด และการพัฒนาความสามารถทางสังคม ดังนี้

1. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบประสาทและสมอง

การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหลั่ง สารสื่อประสาท (Neurotransmitters) เช่น โดพามีน (Dopamine) เซโรโทนิน (Serotonin) นอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) และเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด และเพิ่มความสุข ช่วยพัฒนาการทำงานของ prefrontal cortex ซึ่งเกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และการควบคุมตนเอง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งหรือว่ายน้ำ สามารถเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมอง ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท และช่วยพัฒนาความสามารถทางอารมณ์

2. ฮอร์โมนและความฉลาดทางอารมณ์

2.1 คอร์ติซอล (Cortisol) ระดับคอร์ติซอลสูงสัมพันธ์กับความเครียด การออกกำลังกายช่วยลดระดับคอร์ติซอล ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และความวิตกกังวลได้ดีขึ้น

2.2 เทสโทสเตอโรน (Testosterone) และออกซิโทซิน (Oxytocin) ฮอร์โมนเหล่านี้เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเอง การเข้าสังคม และความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข ซึ่งช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์

3. การออกกำลังกายกับระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) และการควบคุมอารมณ์ การออกกำลังกายช่วยปรับสมดุลของ ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System; SNS) และพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System; PNS) ทำให้สามารถจัดการกับสถานการณ์กดดันหรือเครียดได้ดีขึ้น ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกมีบทบาทสำคัญในการฟื้นตัวจากความเครียด ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และความตื่นตัวได้ดียิ่งขึ้น

4. การออกกำลังกายกับความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ การออกกำลังกายแบบเป็นกลุ่ม เช่น กีฬาเป็นทีม หรือกิจกรรมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยพัฒนา ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) และปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น กีฬาที่ต้องใช้สมาธิและการควบคุมอารมณ์ เช่น โยคะ ไทชิ หรือศิลปะป้องกันตัว ช่วยเสริมสร้าง Self-regulation หรือการควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

สรุป การออกกำลังกายไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย แต่ยังมีบทบาทสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ในระดับสรีรวิทยา โดยช่วยกระตุ้นระบบประสาท เพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้บุคคลจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมได้ดีขึ้น

การเล่นกีฬา คืออีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กนักเรียนในการเล่นกีฬาร่างกายจะหลั่งสารที่เรียกว่า “Endorphin สารแห่งความสุข” ออกมาทำให้ร่างกายมีความสุข คลายเครียด ลดความวิตกกังวลในจิตใจ และการเล่นกีฬาเป็นการสอนบทเรียนการใช้ชีวิตแก่ตัวเด็กเอง การเคารพกติกา การมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการเล่นกีฬานั้นนอกจากนี้พบว่า ในเด็กที่เล่นกีฬานั้นจะพบได้ว่ามีสุขภาพจิตดี มีความประพฤติดี มีอารมณ์ในแง่บวกและสุขภาพแข็งแรง สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้เป็นอย่างดี รู้จักยับยั้งอารมณ์ และสามารถเผชิญปัญหาได้กีฬาไม่ได้มีประโยชน์เฉพาะความแข็งแรงทางร่างกาย เท่านั้น ยังก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ เกิดความภูมิใจ ทศนคติความเป็นนักสู้ จิตใจเข้มแข็ง รับรู้ และมองตนเองอย่างภาคภูมิใจ และมีความเชื่อมั่นที่จะฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อจุดมุ่งหมายของตนเองอีกด้วย

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536, น. 112) ได้กล่าวว่ากิจกรรมทางกายสามารถส่งผลต่อสมองได้ คือ ช่วยเพิ่มระดับปัจจัยบำรุงเลี้ยงเนื้อประสาท ช่วยเพิ่มการเรียนรู้และการรับรู้ ช่วยกระตุ้นและควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาท มีความสำคัญสำหรับการพัฒนาความเข้าใจและความจำช่วยเพิ่มเส้นใยประสาท (Dendrite) ช่วยเพิ่มจุดประสานประสาท (Synapse) ซึ่งจะเพิ่มขึ้นขณะที่ออกกำลังกาย และจะลดลงหลังการออกกำลังกายซึ่งจะมีผลในการช่วยปรับปรุงความจำและช่วยป้องกันการลดลงของการรับรู้ การเรียนรู้ที่เสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น หรือช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อม (อัลไซเมอร์) การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย การหลั่งฮอร์โมน การสะสมเกลือแร่ในกระดูก การพัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงมากในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น รวมไปถึงทางด้านสุขภาพจิต นอกจากนี้สมองจะถูกกระตุ้นขณะที่มีกิจกรรมทางกาย โดยการเพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือดไปยังสมองส่วนที่เป็นความจำ ความเข้าใจ อารมณ์และความสามารถในการตัดสินใจของเด็ก ตลอดจนส่วนที่จำเป็นต่อการกระตุ้นการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลกับความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา

ในการศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสมอง (Chaddock-Heyman et al., 2018, pp. 1-13) พบว่ามีปัจจัยบางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อในทางที่ดีและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายเป็นประจำเพียง 20-30 นาที ก็เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมองได้ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาทแกมมา อะมิโนบิวทีริก แอซิด (gammaAminobutyric acid) ทำหน้าที่เหมือนตัวยับยั้งที่ช่วยควบคุมกิจกรรมที่เกิดขึ้นในสมองที่จะหยุด ไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ และจะทำงานน้อยลงเมื่อมีการออกกำลังกาย จึงทำให้ลดการทำงานของสารกาบา (GABA) เปิดโอกาสให้สมองมีความยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลงจัดระเบียบใหม่ได้ ทำให้ สมองของคนที่ออกกำลังกายคล้ายคลึงกับสมองของเด็กมากขึ้น เมื่อสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ตรวจจับสิ่งผิดปกติหรือสัญญาณที่เป็นอันตรายได้ สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ก็จะส่งสัญญาณไปยังต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) ซึ่งจะตอบสนองโดยการส่ง ฮอร์โมนเข้าไปยังกระแสเลือดและต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ส่งผลทำให้ปล่อยฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงมากขึ้น ระดับฮอร์โมนความเครียดที่สูงขึ้นจะทำให้บุคคลนั้นเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์อันตราย หัวใจที่เต้นเร็วขึ้นช่วยสูบฉีดเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เร็วขึ้น ทำให้สมองมีสมาธิจดจ่อกับเหตุการณ์และตอบสนองได้เร็วมากขึ้น แต่ถ้าหากมีความเครียดมากเกินไปหรือควบคุมไม่ได้ก็อาจสร้างปัญหาได้ เมื่อสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ตรวจจับสิ่งผิดปกติทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) เพิ่มสูงขึ้นในขณะเดียวกันก็จะไปกระตุ้นอะมิกดาลา (Amygdala) มากขึ้นอีกทำให้วงจรความเครียดก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น แต่สมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ทำหน้าที่เป็นระบบยับยั้ง หรือป้องกันไม่ให้คุณตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเครียดมากเกินไป ทำให้ความสมดุล อย่างไรก็ตามหลังจากการออกกำลังกายระดับฮอร์โมนความเครียดจะลดลงไปเอง และจะลดลงไปอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าตอนออกกำลังกาย เนื่องด้วยการออกกำลังกายและการฝึกฝนร่างกาย จะช่วยทำให้สมองส่วนฮิปโปแคมปัสทำงานได้ดี และจัดการความเครียดได้ดียิ่งขึ้น

สมองส่วนหน้า (Frontal lobe) สามารถยับยั้งการตอบสนองต่อความเครียดได้ โดยเฉพาะเปลือกสมองส่วนหน้าสุด (Prefrontal cortex) ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดในระดับสูง ทำให้สามารถที่จะคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อความเครียดเกิดขึ้นสมองส่วนหน้าก็จะทำงาน และป้องกันไม่ให้คุณตอบสนองด้วยอารมณ์มากเกินไป ส่งผลให้ความเครียดและความวิตกกังวลน้อยลง ซึ่งการออกกำลังกายจะทำให้สมองส่วนหน้ามีขนาดใหญ่มากขึ้นและสามารถควบคุมการทำงานของสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยทำให้เพิ่มระดับความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น และคนที่ มั่นใจในตัวเองก็มักจะเครียดน้อยกว่าคนทั่วไป การทำกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาจะทำให้มีสมาธิมุ่งมั่น มีความสามารถในการกำจัดสิ่งรบกวนที่ไม่สำคัญออกไป จากการศึกษาพบว่า คนที่ออกกำลังกายเป็น

ประจำจะมีพฤติกรรมที่สนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Selective attention) มากกว่า คนทั่วไป สมอส่วนข้าง (Parietal Lobe) และสมอส่วนหน้า (Frontal lobe) จะทำงานได้ดีกว่าคน ที่ไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้ Chaddock-Heyman et al. (2018, pp. 1-13) ยังกล่าวว่า การทำกิจกรรมทางกาย หรือ ออกกำลังกายจะทำให้มีความสุขและลดอาการโรคซึมเศร้า ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้เพิ่มระดับของเซโรโทนิน นอร์อะดรีนาลีน และโดปามีนซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยรักษาโรคซึมเศร้าได้ เป็นอย่างดี โดยเซโรโทนินจะช่วยปรับกิจกรรมในสมอง ช่วยทำให้เซลล์สมองที่ถูกระตุ้นมากเกินไป สงบลง ทำให้ลดความวิตกกังวลลง นอร์อะดรีนาลีนช่วยทำให้ตื่นตัวและเกิดความสนใจ ถ้ามีน้อยไปก็ จะทำให้รู้สึกเหนื่อยหมดแรง โดปามีนส่งผลทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้ลงมือทำ ทำให้รู้สึกดี อยากรับทำกิจกรรมนั้น ๆ อีกครั้งและมากขึ้นเรื่อย ๆ และอาจทำให้เกิดการเสพติดได้ การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมทางกาย หรือเล่นกีฬาจึงช่วยรักษาโรคซึมเศร้าได้

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกัญญา ปาละวิวัฒน์ (2536, น. 112) ได้กล่าวว่า เมื่อมีการออกกำลังกาย ร่างกายจะปล่อยสารเคมีที่เรียกว่า เอนดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ประกอบด้วยเปปไทด์กลุ่มใหญ่ที่ผลิตจากระบบประสาท ส่วนกลางและต่อมใต้สมอง สารนี้จะทำปฏิกิริยากับตัวรับในสมอง ช่วยลดการรับรู้ความเจ็บปวด กระตุ้นความรู้สึกเชิงบวกในร่างกายเช่นเดียวกับมอร์ฟิน ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลและ ความรู้สึกซึมเศร้า ทำให้รู้สึกมีความสุข เคลิบเคลิ้ม อิ่มอกอิ่มใจ อยากรับอาหารมากขึ้น ช่วยหลั่งฮอร์โมน เพศ และเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน หาก ร่างกายผลิตเอนดอร์ฟินไม่เพียงพอต่อความต้องการจะส่งผลกระทบต่อทั้งทางอารมณ์และร่างกายได้ เช่น มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย มีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ก้าวร้าว ปวดเมื่อย หรือนอนไม่หลับ เป็นต้น โดยกิจกรรมบางประการสามารถช่วยให้ร่างกายหลั่งเอนดอร์ฟินออกมาตามธรรมชาติได้ เช่น การออกกำลังกายทุกชนิด โดยเฉพาะออกกำลังกายเป็นกลุ่ม การแต่งเพลง การเล่นดนตรี การสร้างสรรค์งานศิลปะ การเต้น การหัวเราะการฝังเข็ม การดมกลิ่นหอมหรืออะโรมาเทอราพี การทำกิจกรรมอาสาต่าง ๆ

Riyanto, et al. (2020, pp. 409-412) กล่าวว่า ความสามารถในการทำงานของสมองใน ส่วนของความยืดหยุ่นทางความคิดและความจำใช้งานมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬา และการศึกษาที่ผ่านมาได้ระบุถึงความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความยืดหยุ่นทางความคิดและความจำ ใช้งานกับความสามารถทางการกีฬาในกีฬาหลายประเภท เช่น ฟุตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล มาราธอน ฟันดาบ ฮอกกี้น้ำแข็ง ยิมนาสติก และเทเบิลเทนนิส นอกจากนี้ยังมีรายงานว่านักกีฬาชั้น นำมีความสามารถทางสมองหรือความฉลาดทางการกีฬา เช่น ความสามารถในการควบคุมความคิด และพฤติกรรม (Inhibition) ความจำใช้งาน (Working memory) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Mental flexibility) ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem-solving) ความสามารถในการวางแผน (Planning) ความสามารถในการตัดสินใจ (Decision-making) เวลาในการตอบสนอง (Reaction

time) และความสามารถในการหมุนภาพในใจ (Mental rotation ability) ที่ดีกว่านักกีฬาสมัครเล่น และประชาชนทั่วไป

Henry and Sandel (2019, pp. 266-276) ได้ทำการศึกษาความสามารถด้านระบบประสาทและสมอง (Neurocognitive performance) โดยใช้ชุดทดสอบความสามารถทางสมองด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์(The computerized test battery central nervous system vital signs) สำหรับประเมิน 6 องค์ประกอบย่อย คือ ความจำ (Memory) ความเร็วของทักษะทางกลไก (Psychomotor speed) เวลาปฏิกิริยา (Reaction time) สมาธิความสนใจ (Complex attention) การยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive flexibility) และความเร็วในการประมวลผล (Processing speed) ในนักกีฬาฟุตบอลมืออาชีพทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 425 คน ของประเทศ สวิตเซอร์แลนด์ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มอายุ คือ 15-19 ปี และ 20-29 ปี พบว่า นักกีฬาฟุตบอลอายุ 15-19 ปีมีความสามารถทางสมองทั้ง 6 ลักษณะที่ดีกว่าเกณฑ์ปกติ ในขณะที่ในกลุ่มนักฟุตบอลอายุ 20-29 ปี พบว่ามีเพียงแค่ 2 องค์ประกอบของการ ทาหน้าที่ของสมองที่ดีกว่าเกณฑ์ปกติ คือ ความเร็วของทักษะทางกลไกและเวลาปฏิกิริยา และยังพบอีกว่านักฟุตบอลที่มีอายุ 15-19 ปี มีความสามารถในการทำงานของสมองทั้ง 6 ลักษณะดีกว่ากลุ่มนักฟุตบอลที่มี อายุ 20-29 ปี

อภิสร่า โสมทัศน์ และคณะ (2562, น. 126-134) นอกจากนี้ยังเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่ส่งผลต่ออารมณ์ เช่นฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน (Endorphins) ซึ่งจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายมีความสุขและลดความเครียดเพิ่มฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) ฮอร์โมนนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสงบและสมดุลทางอารมณ์ ส่งผลให้การควบคุมอารมณ์และการลดภาวะซึมเศร้าได้ เพิ่มฮอร์โมนโดปามีน (Dopamine) ซึ่งเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ ความพึงพอใจ และความมั่นใจ ในทางตรงกันข้ามจะช่วยลดฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยลดระดับคอร์ติซอลในร่างกาย ทำให้ลดความวิตกกังวลและควบคุมความเครียดได้ดีขึ้น

คณิน ประยูรเกียรติ (2554, น. 8 - 9) นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ที่เป็นศูนย์กลางของการตัดสินใจ การยับยั้งชั่งใจ และการควบคุมอารมณ์การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการทำงานของสมองส่วนนี้ทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นการเพิ่มประสิทธิภาพในการเชื่อมโยงระหว่างสมองส่วนหน้ากับอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางอารมณ์ลดการตอบสนองอารมณ์ที่รุนแรงและเหมาะสมการเพิ่มการไหลเวียนเลือดและออกซิเจนไปยังสมอง

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ: Emotion Quotient) ถือเป็นเรื่องใหม่ในการการศึกษาและจิตวิทยาเพราะด้านความสนใจและยอมรับความสำคัญอย่างจริงจังเมื่อไม่นานมานี้ นักจิตวิทยามีความสนใจเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ที่จะเน้นไปด้านความรู้ เช่น ความจำ และการแก้ปัญหา ธอร์นไดค์ (Edward Lee Thorndike) นักจิตวิทยาการศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบียเป็นคนแรกที่กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ ในปี ค.ศ. 1920 โดยใช้คำว่า “เชาว์ปัญญาทางสังคม” โดยแบ่งกลุ่มเชาว์ปัญญาเป็น 3 กลุ่ม คือ เชาว์ปัญญาเชิงนามธรรม (Abstract intelligence) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับสัญลักษณ์ ทางภาษาและตัวเลข เชาว์ปัญญาเชิงรูปธรรม (Concrete intelligence) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับวัตถุ และเชาว์ปัญญาทางสังคม (Social Intelligence) หมายถึงความสามารถในการเข้าใจและการจัดการบุคคลอื่น และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างฉลาดซึ่งองค์ประกอบนี้จะประกอบด้วยปัจจัย เกี่ยวกับความสามารถด้านอารมณ์ ความสามารถด้านเฉพาะตัว และความสามารถด้านสังคม ซึ่งเป็น สิ่งที่จำเป็นในการทำนายความสำเร็จในชีวิต (ปาไลตา ต้นมณี, 2553, น. 44-45)

1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อีคิว” เป็นคำมาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional quotient และย่อว่า EQ โดยมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

ลักขณา สริวัฒน์ (2565, น. 222-235) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลมี ความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ ด้วยการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีการรับรู้ และเข้าใจผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองและความเครียดของตนเองจนสามารถทำงานร่วมกับ ผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ภูมिवรรพล กุณฑา (2563, น. 112) ให้ความหมาย “ความฉลาดทางอารมณ์” หรือ Emotional Intelligence หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ของอารมณ์ตนเองและ ของผู้อื่นสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้สามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ อย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการเผชิญปัญหาอุปสรรคข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้ อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อันมีค่าของตน สามารถ ทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน ในอาชีพ ตลอดจนประสบความสำเร็จในชีวิต คนที่มี EQ สูง จะเป็นคนที่มีความเข้าใจตนเองดีรู้เท่า ทนอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองมีความสามารถในการควบคุม และจัดการกับอารมณ์ตัวเอง ได้มีความเข้าใจผู้อื่นสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้สามารถแสดงอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการแก้ไขข้อขัดแย้งได้ดีมีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างได้

กรมสุขภาพจิตให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาว์ปัญญาเป็นขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย ที่จะส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อรอง และแรงกดดันต่าง ๆ ที่ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์จากสิ่งเร้าภายในและภายนอก รวมไปถึงการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และการมองโลกในแง่ดี สามารถเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และการมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจ ควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกทางกาย วาจาและความรู้สึกอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จัดการอารมณ์ของตนเอง สามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น แสดงออกทางพฤติกรรมได้เหมาะสมพร้อมทั้งสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล ตลอดจนช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ เป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไปและมีความสุข

2. ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

ความสามารถทางอารมณ์ต่อตนเองจะทำให้เด็กเรียนหนังสือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียน รักการศึกษาหาความรู้สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมจึงมีความสุขและสมควรตามอัตราภาพ ไม่จำเป็นต้องมีของเล่นมากมายไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวบ่อย ๆ เป็นต้นเมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเองรู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอรู้ว่าตนต้องการอะไรเปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียนเลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นสามารถพูดคุยปรับความเข้าใจ ซึ่งทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2547, น. 47)

ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสังคมผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้เป็นอย่างดีทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขด้วย ซึ่งประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ มีดังต่อไปนี้ (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2565, น. 25)

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็กความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพ พึงประสงค์สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยวุฒิมีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

2. การสื่อสารการแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตนผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะมีความสามารถในการสื่อสารการแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นยืมได้แม้จะรู้สึกเศร้ารับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งใจไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่นมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สามารถสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมายได้ลดการลางานขาดงานหรือย้ายงานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลเสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น

4. การให้บริการผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเข้าใจผู้มารับบริการได้อย่างถูกต้องรับฟังความต้องการของผู้รับบริการและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดีทำให้ผู้รับบริการประทับใจสร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการขององค์กรมากยิ่งขึ้น

5. การบริหารจัดการ เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้มีอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จได้งานที่มีประสิทธิภาพและผู้ร่วมงานมีความสุขผู้นำหรือผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีค่าพูดและการกระทำที่ตรงกัน

6. การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเอง (insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการมองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้วจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่นทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมา

จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของบุคคลคือความฉลาดทางอารมณ์กับตนเอง คนที่มีไอคิวสูง แสดงออกโดยเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีเข้ากับผู้อื่นได้ดี รู้จักการทำงานเป็นทีมสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นได้รู้จักเห็นอกเห็นใจเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นเป็นอย่างดีเมื่อเกิดปัญหากับชีวิตรู้จักจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ไม่จมอยู่กับความเศร้านานเกินไป ไม่ท้อแท้หรือท้อถอย ความรู้สึกเหล่านี้อาจเกิดขึ้นบางครั้งบางคราวได้ เมื่อพบกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต แต่สามารถหาทางออกได้ด้วยดีโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น คือ สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์นั่นเอง รวมทั้งเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ธัญญา อีระอกนิษฐ์ (2560, น. 96) ได้สรุปประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า ประชัญญาและหลักการของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ยึดถือการรู้จักและเข้าใจ ตนเอง รู้จุดดีจุดด้อยของอารมณ์ตนเอง และมีทักษะทางอารมณ์ที่สามารถบริหารอารมณ์ของตนเอง ได้ รวมทั้งสามารถสร้างกำลังใจและแรงจูงใจ ตลอดจนร่วมทำงานกับบุคคลในสังคมได้อย่างปกติสุข บุคคลใดก็ตามหากเป็นที่มีเชาวน์ปัญญาที่ผสมผสานกับความฉลาดทางอารมณ์ได้แล้ว ย่อมนำ ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ไปประยุกต์ใช้กับชีวิต ได้แก่

1. สามารถประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีบุคลิกภาพที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่มีความเหมาะสมในทุกสถานการณ์

2. สามารถประยุกต์เพื่อการสื่อสารให้มีสัมพันธภาพ และประสานประโยชน์ร่วมกันระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น รับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งใจ หรือยิ้มได้แม้จะมีความผิดหวัง

3. สามารถประยุกต์เพื่อพัฒนาองค์กรให้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้ง ผ่อนปรน ยืดหยุ่น เคารพฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราได้มากขึ้น

4. สามารถประยุกต์เพื่อพัฒนาภาวะผู้นำให้เกิดความสำเร็จในการบริหาร สามารถโน้มน้าวใจผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้โดยที่ไม่สร้างความคับข้องใจให้กับผู้ใด ผู้นำที่มี ความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงมักกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์จะเกิดขึ้นกับผู้ที่มีความสามารถ แสดงออกถึงทักษะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ทั้งทางบวกและลบทั้งกับตนเองและกับผู้อื่นด้วย ความสามารถในการควบคุม บริหารจัดการสร้างกำลังใจและแรงจูงใจให้ตนเองในขณะที่อยู่ใน สถานการณ์ที่เป็นสิ่งร้ายทั้งทางบวกและทางลบด้วยการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมทั้งกับตนเองและคนอื่น

3. แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1995, p. 199) ได้เสนอกรอบแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

1. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถที่เกี่ยวกับการ ตัดสินใจในการบริหารจัดการกับตนเอง ประกอบด้วย

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถภายในของตนเองเป็น การหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตนและความพร้อมของตน ประกอบด้วย

1.1.1 การตระหนักรู้ด้านอารมณ์ (Emotional Wariness) รู้เท่าทันในอารมณ์ของ ตนและรู้ว่าทำไมถึงเกิดอารมณ์นั้น

1.1.2 การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Accurate Self-Assessment) ประเมินตนเองได้อย่างแม่นยำ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน

1.1.3 การมั่นใจในตนเอง (Self Confidence) มีความมั่นใจในคุณค่าของตน

1.2 การมีวินัยในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) เป็นการจัดการกับอารมณ์แรง กระตุ้นและสาเหตุที่เกิดประกอบด้วย

1.2.1 การควบคุมตนเอง (Self-Control) สามารถจัดการควบคุมอารมณ์ที่ แปรปรวนและแรงผลักดันต่าง ๆ ได้

1.2.2 ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) ความเชื่อถือได้ รักษาความเป็นคน ซื่อสัตย์และคุณงามความดีเป็นมาตรฐานไว้

1.2.3 การมีมโนธรรม (Conscientiousness) รับผิดชอบในการกระทำของตน

1.2.4 การปรับตัวได้ (Adaptability) มีการยืดหยุ่นในการจัดการกับความ เปลี่ยนแปลง

1.2.5 การเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ (Innovation) ความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ การเข้าถึงสิ่งใหม่และได้ข้อมูลใหม่

1.3 การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (Motivation) หมายถึง ความโน้มเอียงของอาจารย์ ที่จะชี้แนะหรือเื้ออำนวยการไปสู่จุดมุ่งหมาย ประกอบด้วย

1.3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) ความพยายามที่จะปรับปรุง หรือพัฒนาให้ได้มาตรฐานที่ดี

1.3.2 การยึดมั่นในข้อตกลง (Commitment) การยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม

1.3.3 มีความคิดริเริ่ม (Initiative) มีความพร้อมที่จะปฏิบัติอย่างเหมาะสม

1.3.4 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุ จุดมุ่งหมายแม้มีอุปสรรคโดยไม่พ่ายแพ้

2. ความสามารถทางสังคม (Social competence) เป็นความสามารถการสร้าง ความสัมพันธ์ประกอบด้วย

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) กระทบกระทั่งถึงความรู้สึกความต้องการ และความห่วงใยของผู้อื่น ประกอบด้วย

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) รู้ถึงความรู้สึกมุมมอง มีความ สนใจในข้อวิตกกังวลของผู้อื่น

2.1.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing others) ทราบความต้องการและช่วยพัฒนา ผู้อื่นและส่งเสริมความสามารถของผู้อื่น

2.1.3 การมีจิตมุ่งบริการ (Service orientation) การคาดหมาย รับรู้และ ตอบสนองความต้องการของลูกค้า

2.1.4 การพิจารณาทางเลือกที่หลากหลาย (Leveraging Diversity) เล็งเห็น โอกาสที่เป็นไปได้

2.1.5 การตระหนักรู้อารมณ์ของกลุ่ม (Political Awareness) สามารถอ่าน สถานการณ์ของกลุ่มในสภาพปัจจุบันและพลังความสัมพันธ์ของกลุ่ม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skill) การปรับปรุงเปลี่ยนแปลง โดยโน้มน้าวผู้อื่นให้ ความร่วมมือเป็นอย่างดี ประกอบด้วย

2.2.1 การมีอำนาจโน้มน้าวผู้อื่น (Influence) สามารถใช้เทคนิคที่มีประสิทธิภาพ โน้มน้าวผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม

2.2.2 การสื่อความหมาย (Communication) รับฟังอย่างเปิดเผยและสื่อข่าวที่ ชัดเจนน่าเชื่อถือ

2.2.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) สามารถ ประนีประนอมและแก้ปัญหาในความเห็นที่ไม่ตรงกันได้

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) สามารถคลี่คลายและแนะแนวทางบุคคลและกลุ่มได้

2.2.5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) มีความคิดริเริ่มจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้

2.2.6 การสร้างสายสัมพันธ์ (Building Bonds) เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเพื่อความร่วมมือในการปฏิบัติงาน

2.2.7 การสร้างความร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) การทำงานกับผู้อื่นเพื่อสู่เป้าหมายเดียวกัน

2.2.8 การทำงานเป็นทีม (Team Capabilities) การสร้างพลังของกลุ่มในการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย

Bar-On (2000. p. 55-56) ได้นำแนวคิดของ Goleman มาปรับปรุงใหม่ โดยแบ่งเป็น 5 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ความสามารถในตนเอง (Intrapersonal) หรือความฉลาดในตนเอง เป็นความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้สึกความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกทางบวกเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำในการดำรงชีวิตสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการคิด การรู้สึกที่มีต่อการกระทำที่สร้างสรรค์ ยอมรับในตนเองมีความสำเร็จแห่งตนเองได้ทั้งในด้านการคิดและการกระทำ เป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้อื่น เป็นชีวิตที่มีความมั่นคงและมีพลังที่จะกระตือรือร้นต่อความสำเร็จ ความสามารถในตนเองจึงเป็นความฉลาดของบุคคลที่สามารถรู้อารมณ์ของตน รู้วิธีแลกเปลี่ยนอารมณ์และรู้วิธีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมด้วย

2. ความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal) หรือความฉลาดในผู้อื่น เป็นความฉลาดในการปะทะสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีทักษะทางสังคมที่ดีและหยั่งรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง มีความใส่ใจห่วงใยในผู้อื่น ตลอดจนสามารถสร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

3. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) เป็นความสามารถในการยืดหยุ่นอารมณ์ ยอมรับความจริง และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตนเองได้สามารถตีความหมายและเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

4. ความสามารถในการจัดการกับความเครียด (Stress Management) เป็นความสามารถในการทำงานภายใต้ความกดดันได้ คือมีความอดทนต่อความเครียดและควบคุมอารมณ์ได้ดีมีความสามารถในการต่อต้านเหตุการณ์ร้าย ๆ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน โดยไม่มีความท้อถอยแต่กลับเพิ่มการจัดการกับความเครียดในทางบวกสามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยเทคนิค และวิธีการเพื่อขจัดความเครียดทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในที่ทำงานและที่บ้าน

5. ความสามารถในการสภาวะอารมณ์ทั่ว ๆ (General Mood) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับตนเอง ชีวิตและเหตุการณ์ในชีวิตเป็นผู้ที่มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต มีความรื่นเริงในภาพลักษณ์ของตนเอง ช่วยให้มีเมตตาทั้งในชีวิตและการทำงาน เป็นคนที่มองชีวิตสดใสสามารถควบคุมการต่อต้านได้ดี รู้สึกและแสดงออกซึ่งความสุขให้ปรากฏกับตนเองและผู้อื่นได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ของนักการศึกษาและนักจิตวิทยาหลายท่าน ได้สรุปให้เห็นถึงประเด็นสำคัญในการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ Cooper and Sawaf (1997, p. 272) ได้เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy)

1.1 ความรอบรู้ทางอารมณ์ (Emotional Literacy) รู้จักอารมณ์ของตนเอง มีสติรับรู้ และไหวพริบทันอารมณ์ของตนที่ผันแปรไป

1.2 การมีพลังอำนาจทางอารมณ์ (Emotional Energy) มีความเชื่อในตนเอง

1.3 การรับทราบผลทางอารมณ์ (Emotional Feedback) มีความรับผิดชอบ

1.4 การหยั่งรู้และเชื่อมโยงทางอารมณ์ (Emotional Connection and Intuition) มีความคิดสร้างสรรค์

2. ความสมบูรณ์ทางอารมณ์ (Emotional Fitness)

2.1 การมีอยู่ที่แท้จริง (Authentic Presence) เชื่อในความสามารถของตน

2.2 การแผ่ความไว้วางใจ (Trust Radius) ในด้านอารมณ์ต่อผู้อื่น

2.3 การแสดงความไม่พอใจเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Discontent) มีความสามารถในการฟัง

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) มีระดับความลึกซึ้งของอารมณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนา

3.1 การมีเป้าหมายและศักยภาพเฉพาะตน (Unique Potential and Purpose) สามารถสำรวจแนวทางของชีวิต การทำงานตามศักยภาพให้บรรลุเป้าหมายของตน

3.2 การอุทิศตน (Commitment) และมีความสามารถในการรับผิดชอบ

3.3 การบูรณาภาพทางอารมณ์ (Applied Integrity) สำรวจแนวทางพอใจในชีวิต

3.4 การโน้มน้าโดยไม่ใช่อำนาจ (Influence Without Authority)

4. ความเป็นไปได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์เพื่อความคิดสร้างสรรค์

4.1 การหยั่งรู้อย่างต่อเนื่อง (Intuitive Flow) ช่วยให้เกิดความเต็มใจและเข้าถึงการแก้ปัญหาที่ซ่อนเร้นได้อย่างกว้างขวาง

4.2 มีการตอบสนองตามเวลาที่เปลี่ยน (Reflective Time-Shifting)

4.3 การเล็งเห็นโอกาส (Opportunity Sensing) สามารถแก้ปัญหาและความกดดัน

4.4 การสร้างอนาคต (Creating the Future)

4. องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

Weisinger and Cali (1999, pp. 39-42) ได้แบ่งความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ความฉลาดทางอารมณ์ภายในบุคคล (Intrapersonal Emotional Intelligence)

หมายถึง การพัฒนา และการใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง ได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตนเองการบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง

2. ความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Emotional Intelligence)

หมายถึงการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดีการมีมนุษยสัมพันธ์ และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตนเองได้ และมีความเชื่อว่า 4 ปีปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนาคความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล ได้แก่

2.1 ความสามารถในการรับรู้ ติความ และแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง

2.2 ความสามารถในการเข้าถึงหรือก่อให้เกิดความรู้สึกตามความต้องการได้เมื่อบุคคลส่งเสริมความเข้าใจตนเองหรือผู้อื่น

2.3 ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และตระหนักรู้ความรู้สึกที่ได้จากอารมณ์นั้น

2.4 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ เพื่อพัฒนาการเติบโตทางด้านอารมณ์และปัญญา

ในขณะที่ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (2565, น. 89-90) ได้เสนอรายละเอียดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังต่อไปนี้

1. สมรรถนะส่วนบุคคลมีองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบคือ

1.1 การตระหนักรู้ตนเองได้แก่มีความตระหนักและทราบดีถึงอารมณ์ของตนเองรู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไรเพราะเหตุใดจึงรู้สึกอย่างนั้นประเมินตนเองได้ถูกต้องต้องรู้จักจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

1.2 การกำกับหรือการควบคุมตนเองได้แก่กำกับควบคุมและจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตนได้ไว้วางใจได้รักษาความซื่อสัตย์และคุณความดีมีจิตใจมีความรับผิดชอบสามารถปรับตัวได้ยืดหยุ่นต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงสร้างที่ใหม่เปิดรับแนวคิดและข้อมูลใหม่ๆ

1.3 การผลักดันตนเองได้แก่การมีพลังขับเคลื่อนสูงความสำเร็จพยายามที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงสู่มาตรฐานอันเป็นเลิศมีความมีความผูกพันยึดมั่นในเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กรมองโลกในแง่ดีมุ่งมั่นไม่กลัวความล้มเหลว

2. สมรรถนะทางสังคมมีองค์ประกอบย่อย 2 องค์ประกอบคือ

2.1 การเอาใจเขามาใส่ใจเราได้แก่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นพัฒนาผู้อื่นทราบความต้องการและสนับสนุนความสามารถของพวกเขามีจิตใจมุ่งบริการรับรู้อและ

ตอบสนองความต้องการของผู้อื่นยอมรับในตัวผู้อื่นยอมรับว่าบุคคลมีความแตกต่างกันรู้ทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม

2.2 ทักษะทางสังคมได้แก่สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ นำเชื่อถือจัดการกับความขัดแย้งได้ดีมีความเป็นผู้นำสามารถสร้างความร่วมมือร่วมใจในกลุ่มริเริ่มให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงได้สร้างสายสัมพันธ์เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสมรรถนะของทีมสร้างความร่วมมือกันภายในกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต (2566, น. 35-36) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ดี เก่ง สุข มีรายละเอียดดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้(ความสามารถรู้อารมณ์และความต้องการของตนเองความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองได้และความสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม) รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (การใส่ใจผู้อื่นเข้าใจและยอมรับผู้อื่นรวมทั้งความสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (การรู้จักการให้รู้จักการรับรู้จักให้อภัยและเห็นประโยชน์แก่ส่วนรวม)

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองมีแรงจูงใจ (การรู้จักศักยภาพของตนเองสามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย) สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา (การรับรู้และเข้าใจปัญหามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น) และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์)

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง (การเห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง) พอใจในชีวิต (รู้จักมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่) และมีความสุขสงบทางใจ (มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขรู้จักผ่อนคลายและมีความสุขสงบทางจิตใจ)

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

5. หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้มีนักวิชาการเสนอแนวทางไว้ดังต่อไปนี้

Goleman (2000, p. 66) ได้เสนอวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติ ตามปกติ เมื่อคนเกิดอารมณ์ใดขึ้นเราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ และการรู้เท่าทันอารมณ์ซึ่งการรู้ตัว จะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ 1 รู้ว่าในสภาพอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ ได้แก่

1.1 ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้ารู้สึกกว่าพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

1.2 ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอ และมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ 1 ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

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 ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

2.5 ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำลายและมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง

2.6 ฝึกการผ่อนคลายความเครียดโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้สบายใจ มีผลต่อความสำเร็จ ความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและสร้างความเชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้ เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง ได้แก่

3.1 ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตมีอะไรบ้าง ให้จัดลำดับความสำคัญของความต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการมีความเป็นไปได้หรือไม่

3.2 นำความต้องการที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

3.3 ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ระวังอย่าให้ไขว้เขวออกนอกทาง

3.4 ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวลง ไม่ใช่ทุกอย่างต้องดีที่สุด หรือไม่ผิดพลาดเลยฝึកความยืดหยุ่นในอารมณ์ เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

3.5 ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดี 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 เข้าใจเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองและตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน รู้อารมณ์ผู้อื่น และสามารถเข้าใจได้ จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจูงใจผู้อื่นให้ทำสิ่งที่เราต้องการได้ การฝึกอบรมด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเองจึงจะรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี แนวทางการฝึกหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น ได้แก่

4.1 สนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

4.2 อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขามีความรู้สึกใด โดยการถามแต่ต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

4.3 ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของแต่ละบุคคลตามสภาพที่เผชิญอยู่หรือที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

4.4 แสดงการตอบสนองอารมณ์ในลักษณะที่เป็นการแสดงให้เห็นว่าเข้าใจเห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่และทำงานร่วมกันกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ แนวทางในการพัฒนาการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แก่

5.1 สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้น

5.2 ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับสารอีกด้วย

5.3 ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ igrรับ การแลกเปลี่ยน ให้คุณค่าและประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

5.4 ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับเพราะจะทำให้ผู้รับมีความภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5.5 ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทนและต้องอาศัยเวลา หากได้ลองนำวิธีต่าง ๆ ที่เหมาะสมไปทดลองปฏิบัติจะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต

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

1. การรู้จักอารมณ์ตนเองหรือการตระหนักรู้ในตนเองเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

2. การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมความวิตกกังวลความโกรธ ความเศร้าหมองและเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะ ทางอารมณ์ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ปกติได้

3. การมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายและเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจ และความคิดสร้างสรรค์

4. การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้บุคคลมีความรู้สึกไวและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการสิ่งใด

5. ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

กรมสุขภาพจิต (2567, น.2-3) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วย ปัจจัย 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 สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดี กับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้แก่ รู้ศักยภาพตนเองสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้แก่รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น

2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

3.1 ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าในตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบสงวนใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

4. แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ทศพร ประเสริฐสุข (2562, น. 52-53) ได้สรุปแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง คือ ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิและให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเองเข้าใจคนอื่นอาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น ๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ให้เหมาะสม ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) และฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมกลุ่มเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

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

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมในคาบแนะแนว

7. รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดีความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy จะต้องฝึกให้นักถึงผู้อื่น ฝึกการ สังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

กระทรวงสาธารณสุข (2561, น. 10-11) ได้สรุปแนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กวัยเรียนไว้ว่า นอกจากพ่อแม่ผู้ปกครอง ครูเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุดครูรู้จักธรรมชาติของเด็กวัยเรียนเป็นอย่างดี เด็กวัยเรียนเป็นจำนวนมากที่ได้รับการดูแลช่วยเหลือจากครูทางด้านจิตใจ จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่มีความสำเร็จความก้าวหน้าในชีวิต ครูจึงเป็นคนที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างอิคิวให้แก่เด็กได้หลักการสำคัญในการเสริมสร้างอิคิวเด็กวัยเรียน คือ

1. เสริมสร้างอิคิวเด็ก ทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ การสอน การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน การบูรณาการองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ของอิคิวไปกับกระบวนการ กิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน

2. อีคิวจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการเสริมสร้างในด้านนั้นๆ เป็นประจำ ซ้ำๆอย่างต่อเนื่องจนกว่าเด็กจะทำเองโดยเป็นอัตโนมัติหรือเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ โดยไม่ต้องการรางวัลหรือสิ่งตอบแทน

3. มีการติดตามผลการเสริมสร้างอีคิวเด็กโดยใช้แบบประเมินอีคิวแนวทางในการเสริมสร้างอีคิวเด็กมี 3 แนวทาง ตามรายละเอียดดังนี้

3.1 ครูประเมินอีคิวเด็กด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 12-17 ปี สำหรับครูระดับย่อ 15 ข้อ หลังจากรู้จักเด็ก 4 เดือน / ปีละ 1 ครั้ง หากพบว่าเด็กมีอีคิวที่ต้องการพัฒนาให้ประเมินซ้ำด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ 60 ข้อ เพื่อค้นหาจุดที่ต้องพัฒนาให้ชัดเจนขึ้น และประเมินด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับย่อ 60 ข้อ 6 เดือน หลังจากพัฒนาอีคิวเด็กแล้ว เพื่อติดตามความก้าวหน้า ทั้งนี้สามารถ download แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้จาก website กรมสุขภาพจิต

3.2 กิจกรรมการเสริมสร้างอีคิวนักเรียนประถมศึกษาในโรงเรียน

3.2.1 เสริมสร้างอีคิวจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก เป็นการเสริมสร้างอีคิวทางอ้อมจากซึ่งมี 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมนอกห้องเรียนที่นักเรียนทุกคนต้องทำ และกิจกรรมในห้องเรียนที่นักเรียนทุกคนต้องทำ

3.2.2 การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก ได้แก่ กิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน

3.2.3 กิจกรรมบูรณาการเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก เป็นกิจกรรมอื่นนอกหลักสูตรการเรียนในชั้นเรียนที่ครู นักเรียน จัดขึ้นเพื่อให้เด็กเป็นคนดีคนเก่ง และมีความสุข

3.3 การติดตามดูแล ช่วยเหลือเด็กที่ต้องพัฒนาอีคิว ควรดำเนินการเป็นรายบุคคล ใช้เทคนิคการพูดคุย รับฟังความคิดเห็นของเด็ก ใจใส พุดถึงผลที่เด็กจะได้รับหากทำสิ่งที่ดีชมเชยเมื่อเด็กทำได้ หรือแก้ไขพฤติกรรมตัวเองได้หากเกินกว่าความสามารถของครูที่จะพัฒนาเด็ก ครูอาจประสานโรงพยาบาลชุมชนเพื่อขอคำปรึกษาหรือส่งต่อ

กระทรวงสาธารณสุข (2564, น. 41) ได้สรุปแนวคิดหลักในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น อายุ 12-16 ปี ไว้ว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น อายุ 12-16 ปี เน้นให้วัยรุ่นค้นหาตัวเอง รู้ถึงตัวตนที่เป็นอยู่และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าและยอมรับตัวเองมองเห็นตนเอง ในมุมมอง มีเป้าหมายในชีวิต โดยเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ได้ลงมือทำและค้นพบค่าจากสิ่งที่ทำด้วยตัวเอง

1. ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem) ในวัยรุ่น ตอนต้น (ช่วงวัย 12-16 ปี) เป็นช่วงวัยสำคัญของการก้าวไปสู่การเป็นวัยรุ่นเต็มตัวอย่างมีคุณภาพ การทำความเข้าใจให้เยาวชนวัยนี้เห็นคุณค่าในตัวเองยอมรับตัวเอง มองตัวเองในมุมมอง บอกตัวเองว่ามีคุณค่า เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ เกิดความรู้สึกทางใจที่มั่นคงเป็นสุข เป็นการตระหนักรู้ที่สำคัญ

ในการค้นหาตัวเองเพื่อเป็นวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางด้านอารมณ์เท่าทันตัวเองจากภายใน ทั้งนี้กระบวนการที่ทำให้วัยรุ่นวัยนี้ภูมิใจและเห็นคุณค่าตัวเอง ควรจะมีการพัฒนาและทำความเข้าใจเปิดโอกาสอย่างเต็มที่ ในการค้นหาศักยภาพเชิงบวก สร้างพื้นที่ให้เด็กได้ทดลองและค้นหาประสบการณ์ให้ตัวเองค้นพบแง่มุมความหมายในการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า เสริมความภาคภูมิใจในตัวเอง เข้าใจตัวเอง เข้าใจความแตกต่างยอมรับในสิ่งที่มีตามหาข้อเด่นในตัวเอง เข้าใจข้อด้อยอย่างมีเหตุผลปรับตัวและเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่มีปัญหาทั้งหมดนี้สร้างได้ด้วยการเปิดใจจดจ่อ ยอมรับและรับฟังเสียงของวัยรุ่นและเยาวชนอย่างแท้จริงรากฐานของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ควรเริ่มต้นจาก "บ้าน" บ้านที่รวมถึง"ที่อยู่ของจิตใจ" ในตัวเยาวชนผู้นั้นด้วยซึ่งรวมถึงพ่อแม่ผู้ปกครอง ครูเพื่อน และคนที่เขาใกล้ชิดสามารถหล่อหลอมให้เยาวชนเกิดความภาคภูมิใจได้ด้วยตัวเอง แม้ที่ผ่านมาเยาวชนอาจจะไม่ภูมิใจในตัวเองเลยการส่งเสริมให้เยาวชนเกิดความภาคภูมิใจเริ่มต้นจากการสังเกตเขา และเป็นผู้ฟังที่รับฟังโดยไม่ตัดสินผิดถูกช่วยคิดตามหาจุดเด่น ความถนัด ศักยภาพ เปิดโอกาสให้เขาแสดงออก และเป็นที่ ยอมรับชื่นชมในสิ่งนั้น อาจเป็นการเรียน กีฬา คณิตหรือกิจกรรมอื่น ๆ บางคนมีจุดเด่นหลายด้าน เป็นคนเก่งรอบตัว บางคนอาจมีด้านเดียว ความสำเร็จในด้านใดนั้นไม่ควรเปรียบเทียบกับเด็กอื่น แต่ให้เขาได้สำรวจตัวเอง ทำให้เขาภาคภูมิใจเชื่อมั่นในตัวเองฝึกฝนให้เขาเป็นคนมองโลกในแง่ดีแม้จะเกิดความล้มเหลวหรือทำไม่สำเร็จในบางเรื่องแต่ความเชื่อมั่นในตัวเองจะทำให้ เขามีพลังพร้อมที่จะเริ่มลงมือทำอีกครั้ง ทั้งนี้คนใกล้ชิดจะเป็นตัวแปรสำคัญในการเสริมแรงให้กำลังใจประคับประคองและทำให้เขารู้ว่าไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรจะมีคนที่รักเขารอให้กำลังใจอยู่เสมอ กิจกรรมและกระบวนการที่จะส่งเสริมให้เยาวชนเกิดความภูมิใจในตัวเองนั้น เริ่มต้นจากการเข้าใจตัวเองการชื่นชมตัวเองให้เป็น เรียนรู้ที่จะเห็นมุมมองซึ่งดงามของกันและกัน ภูมิใจในคุณค่าที่ตัวเองมีมองเห็นจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเอง เพื่อนำจุดด้อยมาแปรเป็นพลัง กระบวนการจะช่วยให้เยาวชนเห็นคุณค่าของตัวเองจากสิ่งเล็ก ๆ จนขยายวงกว้างเป็นความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ดีต่อไปภูมิใจในตัวเองภูมิใจในอัตลักษณ์ของตน ภูมิใจในบ้านเกิด ภูมิใจในแง่บวกของจิตใจที่จะเป็นความสุขง่าย ๆ สามารถ พบได้รอบ ๆ ตัวจากจุดเล็ก ๆ นี้จะนำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นและ เยาวชนต่อไป

2. แรงบันดาลใจ (Inspiration) แรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญของวัยรุ่นเป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เยาวชน ลุกขึ้นมาขยับ และลงมือทำจากแรงขับภายในด้วยหัวใจคำแนะนำที่ทำให้เขาได้สังเกตเห็นแรงบันดาลใจที่ซ่อนอยู่จึงเป็นสิ่งสำคัญเราจะทำอะไรให้เยาวชนที่เราดูแลกล้าสงสัยกล้าถามกล้าค้นหาต่อบริการคิดต่อกำลังมือทดลอง คิดออกจากกรอบอย่างสร้างสรรค์เป็นคนช่างสังเกตสร้างแรงบันดาลใจจึงเป็นเรื่องเฉพาะตัวที่เราคลุกคลีกับเขาจนเข้าสู่ระดับจิตใจแล้วจึงเห็นและต่อยอดหรือร่วมค้นหาไปด้วยกันกระบวนการในหัวข้อของการสร้างแรงบันดาลใจหรือการสร้างแรงจูงใจจึงเป็นเส้นทางที่จะทำให้เยาวชนพบเจอแรงขับจากภายในของตัวเองให้ชื่นชมและเข้าใจตัวเองให้พบเห็นสิ่งเล็ก ๆ รอบตัวมีความหมายให้คุณค่ากล่าวโดยสรุปได้ว่าการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เป็น

หน้าที่ที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาอีกหนึ่งคนที่ต้องออกแบบจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนให้มีคุณลักษณะทางอารมณ์ที่พึงปรารถนาโดยควรคำนึงถึงพัฒนาการ การแสดงออกทางพฤติกรรมของผู้เรียนแต่ละระดับชั้นด้วยความใส่ใจ

จากงานวิจัยของ นฤมล รอดเนียม, ธเนศพล สุขสด และอนุรักษ์ ปักการะนัง (2567, น. 191 - 202) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สำคัญการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ซึ่งมีโปรแกรมกิจกรรมทางกายทางด้านกีฬา ประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายทั้งด้านกิจกรรมการ เล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการแบบต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ใช้เวลาว่างพร้อมกับการมีสมรรถภาพทางกายดีซึ่งจะส่งผลไปทำให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ อันเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ การใช้กิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่จะช่วยให้ผู้เรียนหรือนักเรียนเกิดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้

6. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองจะทำให้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองตลอดจนการทำงาน การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขซึ่งกรมสุขภาพจิตได้จัดทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยกรมสุขภาพจิตที่กำหนดให้ใช้ในกลุ่มอายุ 12-17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2567, น. 46-49) จำนวน 52 ข้อ ลักษณะของแบบประเมินจะเป็นข้อคำถามให้เลือกตอบ ที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ ดังนี้

ตาราง 2.1 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 12-17 ปี

ความฉลาดทางอารมณ์	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
1. เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกัน					
2. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4. ฉันสามารถถอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผล จนผู้อื่นยอมรับได้					
ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการ กระทำของฉัน					
11. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12. แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของ ผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
13. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นที่มีต่อฉัน					
15. เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าววาทา "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่ จะทำเพื่อส่วนรวม					
18. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
19. ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม ความสามารถ					
23. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ ยอมแพ้					

ตาราง 2.1 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 12-17 ปี (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
24. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
25. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอา เองตามใจชอบ					
26. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27. ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันตัดสินใจ ได้ว่าจะทำอะไรก่อน					
29. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่ คุ้นเคย					
30. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับ ความเคยชินของฉัน					
31. ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมี เหตุผลเพียงพอ					
36. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขา ยอมรับได้					
37. ฉันรู้สึกดีต่อกว่าผู้อื่น					
38. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
41. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือสนุกสนาน					
44. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					

ตาราง 2.1 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 12-17 ปี (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
46. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
47. ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉัน					
49. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ ทุกสิ่งที่ต้องการ					
50. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น เสมอ					
51. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้สิ่งที่ ต้องการ					
52. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น เสมอ					

หมายเหตุ: จาก อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง) (น. 46-49), โดยกรมสุขภาพจิต, (2567), นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

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

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อคำถาม 1 4 6 7 10 12 14 15 17 20 22 23 25 28 31
32 34 36 38 39 41 42 43 44 46 48 49 50

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่จริง	ให้	4 คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้	3 คะแนน

ค่อนข้างจริง	ให้	2 คะแนน
จริงมาก	ให้	1 คะแนน
กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อคำถาม		2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26 27 29 30 33 35 37 40 45 47 51 52

ตาราง 2.2 การแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก 12-17 ปี

องค์ประกอบ	ด้านย่อย	ระดับความฉลาดทางอารมณ์		
		ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติ
ด้านดี	การควบคุมตนเอง	1-12	13-18	19-24
	การเห็นใจผู้อื่น	1-15	16-21	22-24
	การรับผิดชอบ	1-16	17-20	21-24
ด้านเก่ง	การมีแรงจูงใจ	1-14	15-20	21-24
	การตัดสินใจและแก้ปัญหา	1-13	14-19	20-24
	การสัมพันธ์ภาพ	1-14	15-20	21-24
ด้านสุข	การภูมิใจตนเอง	1-12	9-13	14-14
	การพอใจตนเอง	1-15	16-20	21-24
	การสุขสงบทางใจ	1-13	15-20	22-24

หมายเหตุ: จาก อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง) (น. 46-49), โดยกรมสุขภาพจิต, (2567), นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปกติ ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้คงไว้

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ปกติ เด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้นผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง

เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ควรได้รับการประเมินซ้ำด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์ เพื่อความชัดเจนในการแก้ไขปัญหาความฉลาดทางอารมณ์และต้องได้รับการเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอและจริงจัง

กีฬาแฮนด์บอล

1. ประวัติความเป็นมากีฬาแฮนด์บอล

กีฬาแฮนด์บอลได้เริ่มขึ้นที่กลุ่มประเทศในแถบยุโรป มีการเล่นครั้งแรกในประเทศเยอรมนี ปัจจุบันมีความนิยมและแพร่หลายทั่วโลกมีการจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติ เช่น การ

แข่งขันกีฬาแฮนด์บอลชิงแชมป์โลก การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นต้นสำหรับประเทศไทยได้บรรจุชนิดกีฬาแฮนด์บอลในรายการแข่งขันภายในประเทศ เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลระหว่างโรงเรียนส่วนกลางของกรมพลศึกษา การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวหลายอย่างประกอบกัน เช่น การทรงตัว การครอบครองลูกบอล การรับ-ส่งลูกบอลการเลี้ยงลูกบอล การหมุนตัว การกระโดดขว้างบอล การวิ่งรับ-ส่งบอล การยิงประตู ซึ่งการที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันนั้น นอกจากนักกีฬาจะต้องมีความสามารถในทักษะของกีฬาแฮนด์บอลแล้ว จะต้องมีความสมรรถภาพทางกายที่ดีซึ่งประกอบด้วย ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอดทน (Endurance) ความแข็งแรง (Strength) ความอ่อนตัว (Flexibility) และความอดทนของระบบหัวใจ (Cardiorespiratory Endurance) และการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด (Circulatory System) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล (ชินินทร์ ยุคตะนันท์, 2546, น. 33)

พ.ศ. 2469 I.A.A.F. ได้ตั้งคณะกรรมการกีฬาแฮนด์บอลขึ้น และ พ.ศ. 2471 กีฬาแฮนด์บอลได้มีการสาธิตขึ้นในมหกรรมกีฬาโอลิมปิก ต่อมาใน พ.ศ. 2474 แฮนด์บอลก็ได้บรรจุเข้าเป็นรายการแข่งขันกีฬาระหว่างชาติ มีสมาชิกทั้งหมด 11 ประเทศ เพิ่มเป็น 25 ประเทศ ใน พ.ศ. 2477 และ พ.ศ. 2479 บรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน หรือ ที่เรียกว่า Nazi Olympicสงครามโลกครั้งที่ 2 จนกระทั่ง พ.ศ. 2499 มีการแก้ไขกติกาแฮนด์บอล ขึ้นใหม่ และยอมรับทักษะการเล่นสมัยก่อน ซึ่งทำให้ลักษณะของการเล่นและกติกาเปลี่ยนแปลงไป ต่อมาการเล่นแฮนด์บอลแบบ 7 คน นิยมแพร่หลายในยุโรป ทำให้การเล่นแบบ 11 คน หายไป ปัจจุบันทั่วโลกก็ยอมรับการเล่นแบบ 7 คน และจากผลของการวิจัยต่าง ๆ ปรากฏว่าแฮนด์บอล เป็นกีฬาที่มีความเร็วเป็นอันดับสองของโลกรองลงมาจากกีฬาฮอกกี้น้ำแข็ง เหตุที่แฮนด์บอล 7 คน 9 นิยมเล่นในร่มก็อาจเป็นเพราะเนื้อที่สนามน้อย สามารถเล่นในที่แคบ ๆ ได้และสภาพของดินฟ้า อากาศในฤดูหนาวของทวีปยุโรปนั้นจะปกคลุมไปด้วยหิมะและน้ำแข็ง ดังนั้นแฮนด์บอลจึงไม่สามารถ เล่นในสนามกลางแจ้งได้ ด้วยเหตุผลนี้แฮนด์บอลจึงเป็นที่นิยมเล่นกัน indoors หรือโรงยิมเนเซียมแทน (กรมพลศึกษา, 2552, น. 1-4)

2. ทักษะการพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล

ทักษะในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลก่อนการเล่นแฮนด์บอลนักเรียนควรฝึกทักษะการจับบอล การเลี้ยงบอลและการรับส่งบอลในลักษณะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความคล่องแคล่ว ซึ่งทักษะต่าง ๆ ที่นักเรียนควรฝึกมีดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2551, น. 18-28)

2.1 ทักษะของการเป็นผู้เล่นฝ่ายรุก มีทักษะที่สำคัญดังนี้

2.1.1 การรับลูกบอล (To catch) การรับลูกบอลจะเป็นทักษะแรก ๆ ของการฝึกกีฬาแฮนด์บอล โดยเฉพาะ เมื่อทีมของผู้เล่นได้เป็นทีมครอบครอง การรับลูกบอลถ้าควบคุมลูกบอลได้

ไม่ดีแล้ว จะทำให้การส่ง ต่อไปยังผู้เล่นคนอื่น การเลี้ยง การโยกหลอก และการยิงประตูมี ประสิทธิภาพไม่ดีตามไปด้วย หลักการรับลูกบอล มองดูลูกบอลที่กำลังเคลื่อนที่เข้ามายื่นมือพร้อมกาง นิ้วออกพยายามให้เป็นรูปถ้วย ซึ่งนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้อยู่ใกล้กันเมื่อลูกบอลสัมผัสนิ้วให้ลดแรง กระแทกโดยการตั้งลูกบอลเข้าหาอกและควบคุมลูกบอลไว้อย่างมั่นคง ด้วยมือทั้งสองอย่างจับ ลูก บอลด้วยอุ้งมือเพราะจะทำให้ลูกบอลกระดอนออกไปไกล

2.1.2 การส่งลูกบอล (Pass) การส่งลูกบอลจะเป็นทักษะที่ต่อมาจากทักษะการรับ ลูกบอล ทักษะของ การส่งลูกบอลมีหลายแบบด้วยกัน การส่งลูก จะต้องคำนึงถึงความแม่นยำ ช่วงเวลาหรือจังหวะที่ควรส่งมุมของลูกบอลที่เคลื่อนออกไปและการประมาณน้ำหนักหรือแรงของ การขว้าง การส่งลูกบอลมีลักษณะการส่งหลายแบบซึ่งผู้เล่นต้องประยุกต์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การส่งลูกบอลมีหลายลักษณะ ดังนี้

1) การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ (Shoulder Pass) เป็นวิธีที่ใช้มากที่สุดในการ เล่น แอนด์บอลสามารถส่งได้ในระยะทางสั้นๆ หรือในระยะทางไกล ๆ และเป็นทักษะเดียวกันกับทักษะ การยิงประตูอีกด้วย

2) การส่งลูกด้วยข้อมือด้านข้าง (Wrist Pass) การส่งลูกลักษณะนี้มักจะใช้ บ่อย ในขณะที่ทำการรุกอยู่ในแดนหน้า เหมาะสมสำหรับผู้เล่นที่มีมือค่อนข้างใหญ่ เพราะการส่ง ลักษณะนี้ ลูกบอลอาจจะหลุดออกจากมือได้ง่าย

3) การส่งลูกผลัก (Push Pass) ลักษณะการส่งลูกจะคล้ายกับการส่งลูกด้วย ข้อมือด้วยข้างแต่เปลี่ยนมาเป็นใช้ฝ่ามือ โดยผลักจะสามารถได้ทุกทิศทาง ไม่ว่าจะเป็นด้านข้าง หรือ ด้านหน้า การส่งลูกวิธีนี้จะพบได้ในผู้เล่นที่เริ่มเล่น หรือมีความแข็งแรงของแขนไม่เพียงพอ

4) การส่งลูกกระดอน (Bounce Pass) ใช้ในกรณีที่ฝ่ายรุกต้องการส่งผ่าน ฝ่าย ป้องกันที่มีรูปร่างสูง และส่วนใหญ่มักจะเล่นภายในเขตส่งกินเปล่า (เขต 9 เมตร) ลักษณะของ การส่ง ลูกบอลเหมือนกับการส่งลูกเหนือศีรษะ หรือส่งแบบผลัก แต่ให้ส่งกระทบกับพื้น จุดตกกระทบ ควร อยู่ประมาณ 2 ใน 3 ของระยะทางที่ส่งลูก

5) การส่งลูกบอลอ้อมหลัง (Close Hand-off Pass) ใช้ในกรณีหลอก คู่ต่อสู้ให้ กระโดดขึ้นมาป้องกัน แต่เมื่อฝ่ายป้องกันกระโดดแล้ว

6) การกระโดดส่งลูกบอล (Jump Pass) มักจะใช้ในกรณีหลอกคู่ต่อสู้ ให้กระโดด ขึ้นมาป้องกัน แต่เมื่อฝ่ายป้องกันกระโดดแล้ว ฝ่ายรุกจะส่งต่อหรืออาจจะเลี้ยงหลบเข้าไป ยิงประตู ควรส่งลูกไม่เบาหรือแรงจนเกินไป

7) การส่งลูกบอลอ้อมหลัง เหนือไหล่ (Behind the Shoulder Pass) ลักษณะ การส่งลูกแบบนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามหลงทิศทางที่ลูกบอลถูกส่งออกไป มักจะใช้ ทักษะนี้ ต่อเนื่องมาจากทักษะการส่งลูกเหนือไหล่

8) การส่งลูกบอลโยนจากด้านข้างผ่านศีรษะ (Hook Pass) จะใช้ในการส่ง ข้ามฝ่ายป้องกันที่มีรูปร่างที่เล็กกว่าและมักจะใช้เสมอๆ ในการเล่นบริเวณเขตส่งกินเปล่า (9 เมตร)

3.1.3 การเลี้ยงลูกบอล (Dribbling) ผู้เล่นสามารถเคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกบอลได้ โดยวิธีการที่เรียกว่า การเลี้ยงลูกบอล เทคนิคที่สำคัญของการเลี้ยงลูกบอล คือ การเลี้ยงบอลให้ได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา นิ้วจะกางออกเพื่อควบคุมลูกบอล สายตาจะมองไปรอบๆ ไม่ควรมองไปที่ลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล มี 3 ลักษณะ คือ

1) การเลี้ยงลูกบอลระดับต่ำ จะใช้ในการหลบหลีกคู่ต่อสู้ หรือส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกชนิดนี้จะบังคับให้ลูกบอลกระดอนขึ้นมาพ้นจากพื้นไม่เกินหัวเข่า หรือต้นขา กางนิ้วมือ เพื่อควบคุมบอล รั้วระวางการเลี้ยงบริเวณสนามหญ้าหรือสนามดินให้มาก

2) การเลี้ยงลูกบอลระดับสูง ใช้ในการรุกอย่างรวดเร็ว ผู้เล่นจะผลัด ลูกบอลไปข้างหน้าสูงประมาณเอว จากนั้นแล้วจึงวิ่งตามไปเลี้ยงลูกต่อไป

3.1.4 การหลอก (Feints) เป็นเทคนิคการเล่นเพื่อที่จะพาลูกบอลผ่านคู่ต่อสู้เข้าไปยิงประตู โดยการทำให้ฝ่ายตรงข้ามหลงเชื่อว่าเราจะไปในทิศทางหนึ่ง แต่เรากลับไปอีกทิศทางหนึ่ง สิ่งสำคัญ อย่าหลอกฝ่ายเดียวกันเองให้หลงทางไปด้วย

การหลอกนิยมหลอกด้วยท่าทางของร่างกาย เช่น ทำเหมือนว่าจะ ยิงประตู จะส่งลูกบอล จะเลี้ยงลูกบอล หรือทำเหมือนว่าจะเคลื่อนที่ไปทิศทางใดทิศทางหนึ่งแต่กลับ เคลื่อนที่ไปอีกทิศทางหนึ่ง การหลอกจะไม่หลอกนานเกินไป เพราะจะทำให้ผู้เล่นฝ่ายป้องกันมา ประชิด อาจโดนฝ่ายป้องกันหยุดพาว์ได้

3.1.5 การยิงประตู การเข้าทำประตูฝ่ายตรงข้ามมีวิธีการและทักษะที่หลากหลาย ทั้งนี้ การเลือกนำไปใช้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ การตัดสินใจของผู้เล่น ซึ่งฝ่ายรุกต้องจำไว้เสมอว่า ทุกครั้งที่รับ ลูกบอลต้องมองไปที่ประตูพร้อมทั้งเคลื่อนที่เข้าไปยิงประตู การยิงประตูมีหลายวิธีดังนี้

1) การยิงประตู

- การยิงประตูมือเดียวเหนือไหล่ ลักษณะการยิงประตูแบบนี้จะเหมือนกับ การส่งลูกมือเดียวเหนือศีรษะ มักจะใช้ในการยิงลูกที่จุด 7 เมตร (ลูกโทษ)

- การยิงประตูกลับหลัง จะใช้ในกรณี que ผู้เล่นหลังให้กับประตู การยิงแบบนี้ต้องระมัดระวังอย่างมาก เพราะลูกบอลอาจจะถูกผู้เล่นอื่นได้

- การยิงประตูด้านหลัง มักจะใช้ต่อเนื่องมาจากการหลอกยิงประตูมือ เดียวเหนือไหล่ หลอกทำให้ฝ่ายป้องกันยกมือขึ้นป้องกันลูกทางด้านบน จากนั้นแล้วจึงเอี้ยวตัว ยิงประตูด้านข้าง

- การยิงประตูอ้อมศีรษะ ลักษณะการยิงจะเป็นการยิงที่ต่อเนื่องมาจาก การหลอกยิงประตูมือเดียวเหนือไหล่ ผู้ยิงจะดึงลูกบอลข้ามศีรษะมายังอีกข้างหนึ่ง

2) การวิ่งยิงประตู การวิ่งยิงประตูในขณะที่ผู้เล่นกำลังเคลื่อนที่ อาศัยจังหวะที่ผู้รักษาประตู หรือฝ่ายป้องกันเผลอแล้ว ยิงเข้าไปที่ประตู

3) การกระโดดยิงประตู ในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลบ่อยครั้งที่ฝ่ายรุก ทำคะแนนด้วยการ กระโดดยิงประตูความรุนแรงของการยิงไม่มากเท่ากับการวิ่งหรือยืนยิงประตู แต่มีข้อดีที่ว่าเป็นการยิง ประตูที่อยู่เหนือฝ่ายป้องกัน ผู้ยิงจะสามารถมองเห็นพื้นที่ได้ชัดเจน การกระโดดยิงประตูมีลักษณะ ทำทางหลากหลายดังนี้

- การยิงประตูแบบกระโดดขึ้นตรง ๆ มักจะเกิดในนอกพื้นที่ 9 เมตร ผู้เล่นจะกระโดดยิงคล้ายกับการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

- การยิงประตูแบบกระโดดเข้าไปยิง จะพบบ่อยในการเล่นรุกกลับอย่าง รวดเร็ว ผู้เล่นจะกระโดดลอยตัว จากนอกเขตประตูเข้าไปยิงประตู

- การยิงประตูแบบโยนข้ามศีรษะ มักใช้เมื่อผู้รักษาประตูออกมาป้องกัน ห่างจากประตู ผู้เล่นจะโยนลูกโค้งข้ามศีรษะของผู้รักษาประตู ส่วนใหญ่ก่อนที่จะยิงประตูลักษณะนี้ มักจะมีการหลอกยิงประตูแบบกระโดดเข้าไปยิงก่อน

- การยิงประตูจากตำแหน่งปีก ตำแหน่งปีกจะใช้การยิงประตูแบบกระโดดยิงด้านข้าง โดยจะเริ่มวิ่งจากมุมสนามแล้วกระโดดลอยตัวเข้ามาในเขตประตู เพื่อให้มีมุมยิงมากที่สุด ข้อเสนอแนะ ตำแหน่งปีกด้านซ้ายควรใช้ผู้เล่นถนัดมือขวา และตำแหน่งปีกด้านขวาควรใช้ผู้เล่นที่ถนัดมือซ้าย

4) การล้มยิงประตู ในบางครั้งสถานการณ์ ทำให้จำเป็นที่จะต้องล้มยิงประตูหรือพุ่งยิงประตู ข้อเสนอแนะ การลงสู่พื้นเป็นสิ่งสำคัญ วิธีการลงพื้นให้ปลอดภัยหลังจากการปล่อยลูกแล้วทำได้โดยการยุบข้อด้วยมือทั้งสองข้าง แล้วไถไปกับพื้น หรืออาจใช้การม้วนหน้าหรือม้วนด้านข้าง เหมือนยิมนาสติก

3.2 ทักษะของการเป็นผู้เล่นฝ่ายรับ มีทักษะที่สำคัญดังนี้

3.2.1 การสกัดกันและการป้องกัน

เมื่อทีมเสียการครอบครองลูกบอล มีผลทำให้ทีมกลายเป็นฝ่ายรับทันที ดังนั้นเมื่อสูญเสียลูกบอล ผู้เล่นในทีมทุกคนจะต้องเคลื่อนที่กลับมาสู่พื้นที่ป้องกันของตนเองอย่าง รวดเร็ว เพื่อป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามพาลูกบอลเข้ามาทำประตูฝ่ายตนเองได้ การสกัดกันและการป้องกัน จัดว่าเป็นทักษะการป้องกันเฉพาะบุคคล ที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะการสกัดกันนอกจากป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามมายิงประตูแล้ว ผู้เล่น ฝ่ายป้องกันยังสามารถแย่งลูกบอลจากฝ่ายตรงข้ามมาไว้ในครอบครองและรุกโต้กลับอย่างรวดเร็ว เช่นกันพื้นฐานสำคัญของการป้องกัน คือ

1) การยืนป้องกัน ยืนในท่าการทรงตัวรักษาสมดุล เท้าทั้งสองแยกห่างกัน ประมาณช่วงไหล่ เปิดส้นเท้าขึ้นเล็กน้อยพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปได้ทุกทิศทุกทาง ยกมือขึ้นมาด้านหน้าเล็กน้อย กางมือออกอยู่ในระดับสายตา สายตาต้องมองผู้เล่น ลูกบอลและผู้ตัดสิน

2) การเคลื่อนที่ป้องกัน การกระเด้งเป็นสิ่งจำเป็นมาก ซึ่งถ้ากระเด้งไม่ดีอาจทำให้เกิดการปะทะกัน และเกิดการบาดเจ็บขึ้นได้

3) การเข้าล็อก เป็นเทคนิคอันหนึ่งของฝ่ายรับ เพื่อเป็นการหยุดเกม การเล่น ทำให้ฝ่ายรับ (ทีมตัวเอง) ถอยลงมาตั้งรับได้ทันทุกคน หรืออาจเป็นการหยุดเกมให้ฝ่ายรุกได้ ส่งกินเปล่าบ่อย ๆ เพื่อให้ฝ่ายรุกเสียสิทธิ์ในการครอบครองลูกบอลอันเนื่องมาจากการเล่นถ่วงเวลา เทคนิคการเข้าล็อกที่ดี ต้องกระเด้งห่างให้ดี ก้าวเท้าเสียบเข้าไปข้างใน (เท้าข้างเดียวกับคู่ต่อสู้) และใช้มือข้างเดียวกับกับเท้ายกขึ้นป้องกันบริเวณต้นแขน เพื่อไม่ให้เขายิงประตู หรือส่งไปให้ผู้เล่นอื่น ส่วนมืออีกข้างหนึ่งกดเอาไว้ที่สะโพกเพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้หลุดไปทางอื่นได้

3.2.2 การเป็นผู้รักษาประตู ผู้รักษาประตูถือได้ว่าเป็นคนสุดท้ายที่จะป้องกันไม่ให้ทีมตรงข้าม ยิงประตูได้ ผู้ที่จะเป็นผู้รักษาประตูต้องมีความว่องไว มีปฏิกิริยาตอบสนองที่ดี พลังของกล้ามเนื้อขาดี มีความยืดหยุ่นตัวสูง และมีไหวพริบปฏิภาณสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ตำแหน่งการยืนและทิศทางของผู้รักษาประตู ผู้รักษาประตูจะยืนอยู่ในท่าที่ พร้อมอยู่ตลอดเวลา คือ ยืนในท่าป้องกัน สายตาจะจับจ้องกับเกมอยู่เสมอ ลักษณะของการยืน จะคล้ายกับผู้เล่นฝ่ายป้องกัน คือ ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ เปิดส้นเท้าเล็กน้อย เข่างอ ลำตัวตั้งตรง แขนทั้งสองยกขึ้น และอยู่ในแนวเดียวกับสายตา

3.3 ทักษะการป้องกันการยิงประตู

3.3.1 ทักษะการป้องกันประตูระดับสูง การป้องกันลูกในระดับสูงผู้รักษาประตู ผู้รักษาประตูต้องสามารถป้องกันประตูได้ทั้งมือเดียวและสองมือ จะพุ่งตัว ออกไปทิศทางเดียวกับลูกบอลที่เคลื่อนที่เข้ามา โดยใช้เท้าข้างที่อยู่ตรงข้ามกับทิศทางของลูกบอลที่พุ่ง มาถีบยันพื้นพร้อมทั้งเหยียดแขนขึ้นไปป้องกัน ในการป้องกันลูกที่รุนแรง อาจใช้การชกหรือการปัด ลูกบอลให้ออกไปด้านข้างประตู

3.3.2 การป้องกันประตูในระดับเอว ผู้รักษาประตูจะต้องลดแขนพร้อมทั้งกระตุกเข้าขึ้นมาป้องกัน พยายามป้องกันและเก็บลูกบอลให้ได้ (เนื่องจากการยิงในลักษณะนี้จะป้องกันได้ง่าย) เพื่อจะได้ทำการรุกกลับเร็วในจังหวะต่อไป

3.3.3 การป้องกันประตูในระดับต่ำกว่าเอว โดยมากผู้เล่นฝ่ายรุกรุกมักจะยิงประตูในลักษณะลูกกระดอน การป้องกันผู้รักษาประตูจะใช้เท้าที่อยู่ตรงข้ามกับทิศทางของลูกบอล ถีบตัวพร้อมกับเหยียดเท้าและยื่นมือไปสกัดกั้นลูกบอล

3.3.4 การป้องกันประตูจากการยิงของปีก ผู้รักษาประตูจะเคลื่อนที่มาปิดมุมโดย ยื่น ท่างทุกเสาประตูประมาณ 1 ฝ่ามือ ใช้สะโพกป้องกันเมื่อผู้เล่นยิงประตูเสาหนึ่ง หรือใช้มือและเท้า เมื่อผู้ยิงประตูเสาสอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง (2560, น. 301-315) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬา ตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลมีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัตนาพร กองพลพรหม (2564, น. 145) ได้ศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องทักษะ พื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลโดยแผนการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (STAD) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีศึกษา ผลวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องทักษะ พื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรวัดน์ วงศ์ชุมภู (2562, น. 199-211) ได้ศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้ เทคนิคการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อทักษะกีฬาแฮนด์บอลและการทำงานเป็นทีมของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 4 ผลวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง และ นักเรียน กลุ่มควบคุมมีทักษะพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ค่าเฉลี่ย ของคะแนนหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการทำงานเป็นทีมสูงกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปริญญชุ ตันวัฒนเสรี (2565, น. 231-240) ได้ศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้ แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน มัธยมศึกษา ผลวิจัยพบว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองส่งผลให้นักเรียน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา โคตพันธ์, นवलพรรณ ไชยมา, และนิรุทธิ์ สุขดี. (2566, น. 49-57) ได้ศึกษาผล ของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า 1) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุขก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และหลังการจัด กิจกรรมอยู่ในระดับปกติ 2) ผลการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับ

ประณมศึกษาทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุขหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. งานวิจัยต่างประเทศ

Wang et al. (2020, p. 1-11) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาวิทยาลัย: การรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่า ในการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในด้านอารมณ์ สถิติปัญญาของนักศึกษาและยังส่งเสริมให้ร่างกายและพัฒนาจิตใจของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Acebes et al. (2021, p. 1-7) ได้ศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมทางกาย กีฬาและยูโด ซึ่งผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมกีฬา โดยเฉพาะกิจกรรมประเภทต่อสู้ อันสอดคล้องกับการที่โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมกีฬาและกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมสำคัญที่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียน อีกทั้งการทำกิจกรรมทางกายหรือการเล่นกีฬาไม่เพียงส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายและสุขภาพเท่านั้น แต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตซึ่งมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องใน การรู้จักอารมณ์ของตน การจัดการอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง การรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นและสร้าง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

Riyanto et al. (2020, p. 409-412) ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง กิจกรรมกีฬาของเยาวชน ที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้ทำการวิจัยเชิงทดลอง แบบหนึ่งกลุ่มทดสอบ ก่อนและหลัง (one group pretest posttest design) มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษา อายุ 9 - 11 ปี จำนวน 80 คน จากรัฐมิชิแกน ประเทศอินโดนีเซีย ได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมกีฬาที่ออกแบบขึ้นที่มีหลากหลายประเภท ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกีฬาช่วยเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

Dongoran et al. (2020, p. 500-503) ได้ศึกษาโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย กิจกรรมกีฬาและกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมสำคัญที่สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียน อีกทั้งการทำกิจกรรมทางกายหรือการเล่นกีฬาไม่เพียงส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทาง กายและสุขภาพเท่านั้น แต่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตซึ่งมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องใน การรู้จักอารมณ์ของตน การจัดการอารมณ์ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง การรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นและสร้าง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งกิจกรรมทางกายเหล่านี้ช่วยทำให้บุคคลได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย ประสาทและ กล้ามเนื้อ สถิติปัญญา และ อารมณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอนสวรรค์ ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2568 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ จำนวน 112 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอนสวรรค์ ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2568 จำนวน 33 คน โดยการใช้ตารางร้อยละจากจำนวนกลุ่มประชากร ผู้วิจัยเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30 (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 38) และเพื่อป้องกันการถอนตัว (Drop-out) ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 30 รวมเป็น 33 คน

ตาราง 3.1 เกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนประชากร	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
จำนวนประชากรหลักร้อยละ	ร้อยละ 15-30
จำนวนประชากรหลักพัน	ร้อยละ 10-15
จำนวนประชากรหลักหมื่น	ร้อยละ 5-10

หมายเหตุ. จาก การวิจัยเบื้องต้น (น. 38), โดย บุญชม ศรีสะอาด, 2535, กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับสลาก (Lottery) (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 108) มีรายละเอียดดังนี้

1. กำหนดหมายเลขประจำตัวให้แก่กลุ่มตัวอย่างทุกคน ตั้งแต่หมายเลข 1-112
2. นำหมายเลขประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างมาจัดทำเป็นฉลาก
3. จับฉลากขึ้นมาทีละหมายเลขจนกระทั่งครบจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการโดยฉลากที่จับมาแล้วจะต้องนำใส่คืนเพื่อให้จำนวนประชากรที่สุ่มมีจำนวนเท่าเดิม ส่งผลให้เกิดความเท่าเทียมกันในการได้รับการสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่าง แต่ในกรณีที่ไมใส่คืนจะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสมากขึ้นในการสุ่ม

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)
 - 1.1 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอนสวรรค์ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 12–17 ปี
 - 1.2 สมัครใจและผู้ปกครองลงนามในใบยินยอมที่จะเข้าให้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)
 - 2.1 นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลไม่ถึงร้อยละ 80 ของระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด
 - 2.2 ไม่สามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่อได้ด้วยสาเหตุอื่น ๆ เช่น ไม่สมัครใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล จำนวน 8 แผน มีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้
 - 1.1 ศึกษาและค้นคว้าหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาแฮนด์บอลเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนการจัดกิจกรรม
 - 1.2 คัดเลือกทักษะกีฬาแฮนด์บอล จำนวน 8 กิจกรรม ที่มีวิธีการเล่นเหมาะสมกับวัยและความสามารถของนักเรียน
 - 1.3 ผู้วิจัยได้นำทักษะที่ผ่านการพิจารณา จำนวน 8 กิจกรรม เพื่อนำไปสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ กิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล กิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ กิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว กิจกรรมการรับลูกแฮนด์บอล กิจกรรมการครองลูกแฮนด์บอล กิจกรรมการหลอกลูกแฮนด์บอล กิจกรรมการกระโดดยิงประตู และกิจกรรมการยิงประตูแฮนด์บอล

1.4 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

1.5 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นก่อนที่จะนำแผนการจัดกิจกรรมไปใช้ในการจัดกิจกรรม โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาพลศึกษา สาขาการศึกษา สาขาจิตวิทยา และสาขาการวัดและประเมินผล เพื่อประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมเพื่อประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยโดยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยพิจารณาขอบเขตค่าน้ำหนักของค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบประเมินโดยแปลความหมายของข้อมูลด้วยคะแนนเฉลี่ยที่ได้ตามแนวคิดของเบสต์ (Best, 1970, p. 109) ดังนี้

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

โดยใช้เกณฑ์ในการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล ที่สร้างขึ้นในแต่ละด้านจะต้องมีค่าไม่ต่ำกว่าระดับดี คือ มีคะแนนค่าเฉลี่ย ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป

1.6 นำแผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล จำนวน 8 แผน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมประกอบกับการนำเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลมาใช้ในการทดลองการจัดกิจกรรมพลศึกษา และนำมาปรับปรุงเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตที่กำหนดให้ใช้ในกลุ่มอายุ 12-17 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2567, น. 46-49) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน จำนวน 52 ข้อ ดังนี้

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	ข้อคำถาม	
ดี	การควบคุมตนเอง	ข้อ 1	ถึงข้อ 6
	การเห็นใจผู้อื่น	ข้อ 71	ถึงข้อ 12
	การรับผิดชอบ	ข้อ 13	ถึงข้อ 18
เก่ง	การมีแรงจูงใจ	ข้อ 19	ถึงข้อ 24
	การตัดสินใจและแก้ปัญหา	ข้อ 25	ถึงข้อ 30
	การสัมพันธ์ภาพ	ข้อ 31	ถึงข้อ 36
สุข	การภูมิใจตนเอง	ข้อ 37	ถึงข้อ 40
	การพอใจตนเอง	ข้อ 41	ถึงข้อ 46
	การสุขสงบทางใจ	ข้อ 47	ถึงข้อ 52

หมายเหตุ. จาก อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (น. 56), โดย กรมสุขภาพจิต, 2546, นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

โดยลักษณะของแบบประเมินเป็นคำถามให้เลือกตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง จริง และ จริงมาก โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อคำถาม 1 4 6 7 10 12 14 15 17 20 22 23 25 28 31
32 34 36 38 39 41 42 43 44 46 48 49 50

กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อคำถาม 2 3 5 8 9 11 13 16 18 19 21 24 26
27 29 30 33 35 37 40 45 47 51 52

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

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

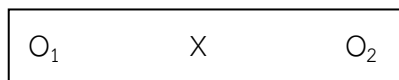
ตาราง 3.3 การแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก 12-17 ปี

องค์ประกอบ	ด้านย่อย	ระดับความฉลาดทางอารมณ์		
		ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	ปกติ	สูงกว่าปกติ
ด้านดี	การควบคุมตนเอง	1-12	13-18	19-24
	การเห็นใจผู้อื่น	1-15	16-21	22-24
	การรับผิดชอบ	1-16	17-20	21-24
ด้านเก่ง	การมีแรงจูงใจ	1-14	15-20	21-24
	การตัดสินใจและ แก้ปัญหา	1-13	14-19	20-24
	การสัมพันธ์ภาพ	1-14	15-20	21-24
ด้านสุข	การภูมิใจตนเอง	1-12	9-13	14-14
	การพอใจตนเอง	1-15	16-20	21-24
	การสุขสงบทางใจ	1-13	15-21	22-24

หมายเหตุ. จาก อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์ (น. 56), โดย กรมสุขภาพจิต, 2546, นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการวิจัยเป็นแบบแผนการทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) โดยจะศึกษาผลก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pre-test-Post-test Design) มีแบบแผนการทดลอง ดังนี้



E = นักเรียนที่ได้รับการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

O₁ = คะแนนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลก่อนเรียน

O₂ = คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้แผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลหลังเรียน

X = การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์
รายละเอียดและขั้นตอนการดำเนินการทดลอง มีดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา ผู้วิจัยปฐมนิเทศผู้เรียนก่อนเพื่อแจ้งจุดประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทำความเข้าใจในการวิจัยที่ตรงกัน จากนั้นให้ผู้เรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล

2. ขั้นดำเนินการจัดกิจกรรม โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 8 แผน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที

2.1 การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอล ผู้วิจัยใช้กระบวนการการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามขั้นตอนโดยมีกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ 5 ขั้น ดังนี้

2.1.1 ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่การจัดกิจกรรม ในขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่การจัดกิจกรรมจะมีอยู่ 2 กระบวนการ คือ การนำกับการพัฒนาการนำเข้าการจัดกิจกรรมใช้เวลา 5 นาที เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะทำกิจกรรมที่ครูเตรียมไว้ และการพัฒนาใช้เวลา 5 นาที เป็นการบริหารร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมในขั้นต่อไป

2.1.2 ขั้นการสอนและสาธิต เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการกีฬาแฮนด์บอลใช้เวลา 10 นาที โดยนักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน

2.1.3 ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นของการจัดกิจกรรมโดยนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากครูสอนไปใช้เวลา 20 นาที ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะตามจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ด้วยการลงมือทำเพื่อปลูกฝังทัศนคติและบุคลิกที่ดีให้แก่ผู้เรียน

2.1.4 ขั้นนำไปใช้ การนำไปใช้จะใช้เวลา 10 นาที เพื่อให้ให้นักเรียนนำทักษะที่เรียนไปแล้วมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ แล้วเกิดความสุขสนานร่วมกับเพื่อน ๆ และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน เช่น ความมีน้ำใจ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

2.1.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ ในขั้นการสรุปและสุขปฏิบัติใช้เวลา 10 นาที เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมหรือเพื่อสร้างมโนทัศน์เป็นหลังการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติสุขนิสัยที่ดี

3. ขั้นการประเมินผล หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลครบทั้ง 8 แผน ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดแบบประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ผู้วิจัยกำหนดตารางเวลาการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. ให้ผู้เรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของของเด็กอายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษา
4. ดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 8 แผน สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์
5. ผู้เรียนทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

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 การวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลโดยวิเคราะห์จากการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สถิติที่ (Dependent sample t-test) กรณีกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง
 - 2.2 ก่อนการนำสถิติแบบพารามิเตอร์โดยใช้สถิติที่ (Dependent sample t-test) มาใช้ ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติดังกล่าว ถ้าไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นจะเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดในการทดสอบเบื้องต้น ดังนี้
 - 1) กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่ม
 - 2) ทดสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ด้วยสถิติ Shapiro wilk test
 - 3) ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval scale) ขึ้นไป
 - 2.3 กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
Z	แทน	สถิติทดสอบ Wilcoxon sign-rank test
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
Mean Rank	แทน	ค่าเฉลี่ยของอันดับของข้อมูลแต่ละกลุ่ม
Sum of Ranks	แทน	ผลของอันดับ
Asymp.Sig	แทน	ค่าความน่าจะเป็นของสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลของคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ตาราง 4.1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=33)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	21	53.33
หญิง	12	46.66

จากตาราง 4.2 กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด จำนวน 33 คน แบ่งเป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 และเพศหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ตาราง 4.2 ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้สถิติ Shapiro-wilk test (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์	Shapiro-wilk test			
	Statistic	df	Sig.	
การควบคุมตนเอง	ก่อนการทดลอง	.902	33	.006
	หลังการทดลอง	.903	33	.007
ด้านดี	ก่อนการทดลอง	.847	33	.000
	หลังการทดลอง	.811	33	.000
ความรับผิดชอบ	ก่อนการทดลอง	.887	33	.002
	หลังการทดลอง	.823	33	.000

ตาราง 4.2 ผลการทดสอบการกระจายข้อมูลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้สถิติ Shapiro-wilk test (n=33) (ต่อ)

ความฉลาดทางอารมณ์		Shapiro-wilk test		
		Statistic	df	Sig.
มีแรงจูงใจ	ก่อนการทดลอง	.927	33	.028
	หลังการทดลอง	.929	33	.032
ด้านเก่ง การตัดสินใจและแก้ปัญหา	ก่อนการทดลอง	.655	33	.000
	หลังการทดลอง	.610	33	.000
ความมีสัมพันธภาพ	ก่อนการทดลอง	.901	33	.006
	หลังการทดลอง	.842	33	.000
ความภูมิใจตนเอง	ก่อนการทดลอง	.905	33	.007
	หลังการทดลอง	.935	33	.047
ด้านสุข ความพอใจตนเอง	ก่อนการทดลอง	.715	33	.000
	หลังการทดลอง	.793	33	.000
ความสุขสงบทางใจ	ก่อนการทดลอง	.819	33	.000
	หลังการทดลอง	.905	33	.007

จากตาราง 4.2 พบว่า มีผลการจัดกิจกรรมการกระจายข้อมูลของคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการกิจกรรมมีระดับนัยสำคัญน้อยกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติพารา

เมตริกซ์ (Parametric statistics) จึงต้องเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test)

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์

ตาราง 4.3 แสดงคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการทดลอง (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์	คะแนน ก่อนทดลอง		แปลผล	คะแนน หลังทดลอง		แปลผล
	\bar{X}	SD.		\bar{X}	SD.	
ด้านดี						
การควบคุมตนเอง	9.24	1.14	ต่ำกว่าปกติ	17.64	2.47	ปกติ
ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	10.39	.933	ต่ำกว่าปกติ	16.06	1.45	ปกติ
ความรับผิดชอบ	10.03	1.21	ต่ำกว่าปกติ	17.06	1.69	ปกติ
ด้านเก่ง						
มีแรงจูงใจ	9.30	1.53	ต่ำกว่าปกติ	17.70	2.60	ปกติ
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	9.55	2.91	ต่ำกว่าปกติ	20.18	2.93	มากกว่าปกติ
ความมีสัมพันธภาพ	10.61	1.98	ต่ำกว่าปกติ	17.36	4.35	ปกติ
ด้านสุข						
ความภูมิใจตนเอง	6.76	1.11	ต่ำกว่าปกติ	11.64	1.95	ปกติ
ความพอใจชีวิต	11.58	.561	ต่ำกว่าปกติ	21.64	1.95	ปกติ
ความสุขสงบทางใจ	11.48	1.30	ต่ำกว่าปกติ	16.27	2.44	ปกติ

จากตาราง 4.3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในด้านดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และความรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านเก่ง ได้แก่ มีแรงจูงใจ และ ความมีสัมพันธภาพ ความรับผิดชอบ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ ส่วนการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่ในระดับมากกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านสุข ได้แก่ ความภูมิใจในตัวเอง ความพอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ ก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ

ส่วนที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 4.4 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโดยใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) (n=33)

ความฉลาดทางอารมณ์	คะแนนก่อน การทดลอง	คะแนนหลัง การทดลอง	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig
ด้านเก่ง						
มีแรงจูงใจ	9.24	17.64	17.00	561.00	5.05	.000
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	10.39	16.06	17.00	561.00	5.07	.000
ความมีสัมพันธภาพ	10.03	17.06	17.00	561.00	5.10	.000
ด้านดี						
การควบคุมตนเอง	9.30	17.70	16.50	528.00	4.95	.000
ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	9.55	20.18	17.00	561.00	5.12	.000
ความรับผิดชอบ	10.61	17.36	13.00	325.00	4.38	.000
ด้านสุข						
ความภูมิใจตนเอง	6.76	11.64	16.00	496.00	4.92	.000
ความพอใจในตนเอง	11.58	21.64	17.00	561.00	5.09	.000
ความสุขสงบทางใจ	11.48	16.27	16.50	528.00	4.97	.000

จากตารางที่ 4.4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านเก่ง ได้แก่ มีแรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และความมีสัมพันธภาพ ความรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านสุข ได้แก่ ความภูมิใจในตัวเอง ความพอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้

สรุปได้ว่า แผนการจัดกิจกรรมจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre- experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 33 คน พบว่า เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 112 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30 ซึ่งจะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 33 คน จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 33 คน แบ่งเป็นเพศชาย 21 คน (ร้อยละ 53.33) และเพศหญิง 12 คน (ร้อยละ 46.66)

2. ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เมื่อพิจารณาภาพรวมทุกด้าน พบว่า คะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองมีระดับความนัยสำคัญมากกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าผลทดสอบการแจกแจงคะแนนการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง 3 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการแจกแจงข้อมูลไม่เป็นปกติ จึงเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test)

3. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และความรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านเก่ง ได้แก่ แรงจูงใจ และสัมพันธภาพรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทาง

อารมณ์หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ ส่วนการตัดสินใจและแก้ปัญหาอยู่ในระดับมากกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านสุข ได้แก่ ความภูมิใจในตัวเอง พอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ

4. ผลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ได้รับ การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลมีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นด้านดี ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านเก่ง ได้แก่ แรงจูงใจ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพรับผิดชอบ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านสุข ได้แก่ ความภูมิใจในตัวเอง พอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ ก่อนการจัดกิจกรรมสูงกว่าหลังการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัศึกษามีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติก่อนการจัดกิจกรรม และอยู่ในระดับปกติหลังการจัดกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยกิจกรรมดังกล่าวออกแบบตามขั้นตอนที่เป็นระบบ ได้แก่ ขั้นเตรียมความพร้อม ขั้นนำเสนอเกม ขั้นให้ผู้เล่นทดลองเล่น ขั้นแข่งขัน และขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นสำคัญ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ ฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การสื่อสาร และการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น สนุกสนาน และเกิดความพึงพอใจในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (กุลธิดา เขียรผาดิ, 2559, น. 9-19) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและ

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ที่กล่าวว่าสุขภาพเป็นภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการจัดกิจกรรมพลศึกษาอย่างเหมาะสมสามารถส่งเสริมองค์ประกอบดังกล่าวได้อย่างเป็นองค์รวม โดยเฉพาะในด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ไชยยา มะณี (2568, น. 283-300) ที่แม้ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านพัฒนาการทางร่างกายบางด้านจากการฝึกกีฬาแฮนด์บอล แต่ก็แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของกิจกรรมกีฬาในการเสริมสร้างคุณลักษณะอื่นที่สำคัญต่อการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ และการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกัน ผลการวิจัยของ วิริทธิ์พล แก่นจันทร์ (2565, น. 55-67) ยังชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่เน้นการทำงานเป็นทีม และทฤษฎีแรงจูงใจ ส่งผลให้ผู้เรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่ออกแบบอย่างมีเป้าหมายและมีโครงสร้างชัดเจนสามารถพัฒนาอารมณ์และทักษะสังคมของนักเรียนได้ การศึกษาของ ชนิศรา แก้วลี และคณะ (2565, น. 71-82) ยังแสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ที่มีการออกแบบกิจกรรมอย่างเป็นระบบใน 5 ขั้นตอน สามารถส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการด้านสติปัญญาของนักเรียนได้เช่นกัน

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีการออกแบบกิจกรรมอย่างเป็นระบบและมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้น ส่งผลดีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ทั้งในด้านความเข้าใจและควบคุมอารมณ์ การมีสัมพันธภาพที่ดี และการพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมพลศึกษาที่ออกแบบอย่างมีระบบและเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีความรับผิดชอบ รู้จักตนเอง และการตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้สะท้อนถึงโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี โดยกระบวนการจัดกิจกรรมกีฬาแฮนด์บอลไม่เพียงแต่ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อและระบบหัวใจไหลเวียนโลหิตเท่านั้น แต่ยังส่งผลทางจิตใจในเชิงบวก เช่น การมีสมาธิ ความมั่นใจในตนเอง และความสามารถในการ

ปรับตัวทางอารมณ์จากการทำงานร่วมกับผู้อื่นในสถานการณ์ที่ท้าทาย (วสุ สกุรัตน์, 2554, น. 78 - 80) จากแนวคิดของวสุ สกุรัตน์ (2554, น. 78-80) การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ผ่านกีฬาและเกมช่วยให้นักเรียนฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น การวางแผนร่วมกัน ความรับผิดชอบ การสื่อสาร การมีส่วนร่วมและความสามัคคี ซึ่งเป็นกลไกที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นในบริบทของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ธัญรดา แก้วกันหา (2562, น. 138-139) ที่ระบุว่ากิจกรรมกลุ่มช่วยให้นักเรียนแสดงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก และการปฏิสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่สร้างสรรค์ และสามารถพัฒนาเป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในระดับนานาชาติ เช่น Kliziene et al. (2021, pp. 1-14) ที่พบว่า โปรแกรมพลศึกษาช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว ความสันโดษ และภาวะซึมเศร้าในเด็กประถมศึกษา ส่งผลให้ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนข้อค้นพบของงานวิจัยฉบับนี้เช่นเดียวกัน ผลการศึกษาของ สมคิด ยี่ละงู (2563, น. 112-124) ก็ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ เช่นเดียวกับงานของ ปรียานุช ตันวัฒน์เสรี (2565, น. 223-240) ที่แสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้พลศึกษาที่ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ช่วยเพิ่มทั้งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญ

กล่าวโดยสรุป การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ สามารถเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

สามารถนำเอาแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือบริบทของผู้เรียนในรายวิชาอื่น ๆ ที่มีกิจกรรมการเรียนรู้รูปแบบเดียวกัน หรือนำแผนการจัดกิจกรรมไปใช้ในการพัฒนาในด้านอื่นร่วมด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการออกแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรพิจารณาถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น เนื้อหาในรายวิชา รูปแบบการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ร่วมด้วย และควรพัฒนารูปแบบของกิจกรรมให้มีหลากหลายนอกเหนือจากการใช้กีฬาแฮนด์บอลในแผนการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งประยุกต์ขั้นตอนของการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างต่อไป

2. เนื่องจากการศึกษานี้ใช้การออกแบบการทดลองแบบกลุ่มเดียวและไม่มีกลุ่มควบคุมจึงจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผลลัพธ์เหล่านี้ด้วยการออกแบบการวิจัยที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นอื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา ของนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2567). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์* (ฉบับปรับปรุง). นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2567, 16 พฤศจิกายน). *คู่มือ EQ ความฉลาดทางอารมณ์ (เล่มเล็ก)*. <https://dmh-elibrary.org/items/show/1199>
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2551). *คู่มือการฝึกสอนกีฬาแฮนด์บอล*. กรุงเทพฯ: การกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย.
- เกรียงไกร ยาม่วง. (2560). *โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดชัยภูมิ*. (วิทยานิพนธ์) วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2544). *คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *HAPPY HAPPY “กิจกรรมสร้างสุข”*. นนทบุรี: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2561). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ*. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กครั้งที่ 12. กรมสุขภาพจิต กรุงเทพฯ.
- _____. (2564). *HAPPY HAPPY “กิจกรรมสร้างสุข”*. นนทบุรี: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมพลศึกษา. (2552). *คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาแฮนด์บอล T-Licence*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กุลธิดา เธิษผาติ. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล*. (วิทยานิพนธ์) วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คณิน ประยูรเกียรติ. (2554). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน*. (วิทยานิพนธ์) วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). *หลักการฝึกและเทคนิคการฝึกกรีฑา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิรวัดน์ วงศ์ชุมภู. (2562). ผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เทคนิคการเรียนแบบร่วมมือที่มีต่อทักษะกีฬาแฮนด์บอลและการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 14(1), 199-211.
- จุฑามาศ บัตรเจริญ ญัฐวุฒิ สิทธิชัย อัจฉรา เสาวเฉลิม และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ. (2556). การพัฒนา มาตรฐานวิชาชีพสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต*, 12(2), 163-192.
- ชนินทร์ ยุกตะนันท์. (2546). *บาสเกตบอล*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ขวลิต จิรายุกุล. (2563). *การศึกษารูปแบบของการเตะตะกร้อท่ากระโดดเตะวอลเลย์บอล*. (วิทยานิพนธ์)การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชนิสรา แก้วลี. (2565). การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ผสมผสานแบบสืบเสาะหาความรู้ที่ส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 19(3), 71-82.
- ไชยยา มะณี. (2568). ผลของการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลต่อการประสานสัมพันธ์ ระหว่างตากับมือและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *Journal of Buddhist Education and Research (JBBER)*, 11(1), 283-300.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมการพิมพ์.
- ณัฐศรียา จักรสมศักดิ์. (2565). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับอารมณ์ร่วมกับทักษะชีวิตที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารการพยาบาล จิตเวชและสุขภาพจิต*, 37(3), 1-14.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2562). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 5(1), 19-35.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). *ความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มติชน.
- ทิตนา แคมมณี. (2554). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองสุข รวยสูงเนิน. (2552). *รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการคิด* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาความก้าวหน้า.

- ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง. (2560). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *An Online Journal of Education*, 13(4), 301-315.
- ธวัชชัย ยอดจันทร์ และลักษมี ฉิมวงษ์. (2566). ผลการจัดการเรียนรู้แบบผสมผสานที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาแชร์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสาร Ratchaphruk Journal*, 21(3), 77-92.
- ธัญญา อีระอภิรักษ์. (2560). *จิตวิทยาพัฒนาตนในสังคมยุคใหม่*. อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- ธัญรดา แก้วกันหา. (2562). *ผลของโปรแกรมการเปิดผจญตนเองที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและทักษะการทำงานแบบร่วมมือของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์) ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิคม ชมพูหลง. (2545). *วิธีการและขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นและการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา*. มหาสารคาม: อภิชาติการพิมพ์.
- นฤมล รอดเนียม, ธเนศพล สุขสด และอนรรักษ์ ปักกระเน็ง. (2567). ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายด้านกีฬาและนันทนาการตามนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 16(3), 191-202.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปาลิตา ตันมณี. (2553). *ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของเทอร์เรนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4*. (วิทยานิพนธ์) ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาศ ปานเจียง. (2566). *อุดมการณ์ความเป็นครู: บมเพาะผลิตและปลดปล่อยเสรีภาพ*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลา นครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี*, 34(1), 20-31.
- ปริญญานุช ตันวัฒน์เสรี. (2565). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 14(3), 223-240.
- พระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *หมวด 1 สิทธิการรับบริการสาธารณสุข*. เล่ม 119 ตอนที่ 116 ก น. 3.
- พรพิมล เจียมนาคินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: คอมพิวเตอร์.
- ภัทร อัญชลีนุกูล. (2560). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษากีฬาเปตองด้วยกลวิธี Think-pair share ที่มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาการเล่นกีฬาเปตองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*

- (วิทยานิพนธ์) ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภูมิวรพล กุณา. (2563). ความฉลาดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี. (วิทยานิพนธ์) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศิลปากร
- รัฐพล มากพูน. (2563). ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์) การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัตน์พร กองพลพรหม. (2564). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2565). การพัฒนาแอปพลิเคชันด้านสุขภาพจิตสำหรับการให้การปรึกษา รายบุคคลแบบออนไลน์เพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น. วารสารชุมชนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 16(3), 222-235.
- วิริทธิ์พล แก่นจันทร์. (2567). ผลการจัดการกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมที่มีต่อ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักกีฬาทีมโรงเรียนมัธยมศึกษา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 16(2), 233-245.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). หลักการและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชย์.
- _____. (2548). กิจกรรมเข้าจังหวะ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- _____. (2560). หนังสือรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอน วิธีสอนและการวัด เพื่อประเมินทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2556). เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. 39(1), 16-39.
- _____. (2559). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทวิทยาพัฒน์
- วสุ สุกุลรัตน์. (2557). ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ความร่วมมือระหว่างบุคคลต่างวัยในกิจกรรมศิลปะที่มีต่อการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล. (วิทยานิพนธ์) การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันวิสา ป้อมประสิทธิ์ ญัฐศรียา จักรสมศักดิ์ สหรัฐ ศรีพุทธา ชัยยุทธ สุทธิดี วิระศักดิ์กุลณะวะ และ อภิศิษฐ์ เสน่ห์วงศ์. (2561). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านตนเองด้านครอบครัวด้าน สถาบันอุดมศึกษาและด้านสังคมกับความสุขของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. *วารสาร ศึกษา ศาสตร์มหาวิทาลัยมหาสารคาม*, 17(1), 40-55.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2565). *เขาว์ปัญญา: ดั้งนี้ความสุขและความสำเร็จในชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 7).

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมคิด ยีละงู. (2563). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ประกอบเพลงเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2. *วารสาร เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา*, 3(7). 112-124.

สุกัญญา โคตพันธ์, นवलพรรณ ไชยมา, และนิรุทธิ์ สุขดี. (2566). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3. *วารสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 17(3), 49-57.

สุพัตรา นุตรักษ์. (2566). *รูปแบบการสร้างเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อการส่งเสริม พัฒนาการเด็กวัยก่อนเรียน*. (วิทยานิพนธ์) ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา.

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2541). *พลศึกษาและนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2541). *จิตวิทยาศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.

สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). *คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย สำหรับเด็ก อายุ 12-17 ปี*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2565). *รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถ ของเด็กในการอ่าน คิด วิเคราะห์ เขียน และสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองโดยเน้นผู้เรียนเป็น สำคัญ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). *แนวทางการพัฒนาการวัดและประเมิน คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2553). *หลักการสอน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

อรอนงค์ โฆษิตพิพัฒน์. (2560). การพัฒนาความสามารถในการทำงานเป็นทีมด้วยรูปแบบการสอน แบบ ร่วมมือกันทำงานเป็นทีมในรายวิชาสัมมนาวารสารศาสตร์. *วารสารครุพิบูลคณะครุ ศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, 1(60), 27-30.

อุดร รัตนภักดี. (2559). *ปรัชญาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อริต พลศรี. (2564). *การสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา*. มหาสารคาม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

ราชภัฏมหาสารคาม.

อภิสรรา โสมทัศน์ ชีรชัย นิลรัตน์คำ ลลิตวดี คำต้อย วรธชา บุตรน้ำเพชร ศิริประภา ฮาดสม ภัทธร บุปผัน และอ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพครอบครัว การเล่นกีฬา กับความฉลาดทางอารมณ์ ในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 13(1), 126-134.

Acebes-Sánchez J., Díez-Vega I., Esteban-Gonzalo S., & Rodríguez-Romo G. (2019).

Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: A correlational study. *BMC Public Health*, 19(5), 1–7.

Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. In R. Bar-On and J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.

Best, J. W. (1970). *Research in education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Voss, M. W., Knecht, A. M., Pontifex, M. B.,

Castelli, D. M., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2018). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: A randomized controlled intervention. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(72), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00072>.

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in business*. London: Orion Business Books.

Dongoran, M. F., Fadlih, A. M., & Riyanto P. (2020). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. *Enfermería Clínica*, 30(4), 500-503.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

_____. (2000). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

Henry, L. C. & Sandel, N. (2019). Adolescent subtest norms for the Impact neurocognitive battery. *Applied Neuropsychology: child*, 4(4), 266-276.

- 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](https://doi.org/10.3390/ijerph18147536).
- Riyanto, P., Syamsudin, & Sanjaya, P. M. D. (2020). Youth sports activities on emotional intelligence. *Advances in social science, education and humanities research*, 473(4), 409-412.
- 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>.
- 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](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967).





วิทยาเขตอุดรธานี



ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

วิทยาเขตอุดรธานี

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รำไพ ศูนย์จันทร์ | ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา |
| 2. อาจารย์จู่ไรรัตน์ สมสุข | ผู้เชี่ยวชาญพลศึกษา |
| 3. ดร.พิทักษ์ วงแหวน | ผู้เชี่ยวชาญสาขาวัตและประเมินผล |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วารภรณ์ แตงมีแสง | ผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาการแนะแนว |
| 5. อาจารย์กรณทิพย์ ลิมนรัตน์ | ผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาการกีฬา |



วิทยาเขตอุดรธานี



ที่ กก ๐๕๒๐/ว ๑ ๕๗

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

๑๘/ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์รพี คุนยงจันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงวิทยานิพนธ์

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายศุภครณ์รัฐ ก้องเวหา คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

๒๕๖๘

(นายวัชรพล บุญครอบ)

วิทยาเขตอุดรธานี ผู้ช่วยอธิการบดี รักษาการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ...มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี, งานบัณฑิตศึกษา, IP: Phone ๒๘๑๒๖
 ที่ กก.๐๕๒๐/ ๑๐๘ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘
 เรื่อง ...ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย.....
 เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชัยภูมิ

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายศุภครันธุ์ ก้องเวหา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี โดยคณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วราภรณ์ แตงมีแสง ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรณทิพย์ ลิ้มนรินทร์ ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี เช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นายวัชรพล บุญครอบ)

ผู้ช่วยอธิการบดี รักษาการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

วิทยาเขตอุดรธานี



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ...มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี งานบัณฑิตศึกษา IP: Phone ๒๘๑๒๖

ที่ กก.๐๕๒๐/ ๑๐๘ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ...ขอเชิญผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตชัยภูมิ

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นายศุภครณัฐ ก้องเวหา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายวัชรพล บุญครอบ)

ผู้ช่วยอธิการบดี รักษาการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

๒๕๖๘

วิทยาเขตอุดรธานี



ที่ กก ๐๕๒๐/ว ๑๕๒

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี
อำเภอเมือง จังหวัดอุตรธานี ๔๑๐๐๐

๑๙ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน นางจุไรรัตน์ สมสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี มีนักศึกษาราย นายศุภกรณ์ฐ ก้องเวหา คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

๒๕๖๒

(นายวัชรพล บุญครอบ)

ผู้ช่วยอธิการบดี รักษาการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุตรธานี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

ภาคผนวก ค หนังสืออนุมัติจริยธรรมการวิจัย



วิทยาเขตอุดรธานี



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

หมายเลขใบรับรอง EDU 018/2568

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้พิจารณาแล้วว่า โครงการวิจัย เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น รหัสโครงการวิจัย TNSU-EDU 013/2568 ที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัย นี้ได้

ผู้ดำเนินการหลัก : นายศุภศิครินทร์ ก้องเวหา
(หัวหน้าโครงการวิจัย)

สังกัดหน่วยงาน : มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

ประเภทโครงการวิจัย : แบบเติมคณะ

ลงนาม.....

(อาจารย์ ดร.ยงยุทธ ต้นสาลี)

ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัย
กลุ่มสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ครั้งที่ 1

วันที่รับรอง : 21 พฤษภาคม 2568

วันหมดอายุ : 20 พฤษภาคม 2569

หมายเหตุ

1. ผู้วิจัยต้องทำตามโครงการวิจัยและเอกสารที่ได้รับการรับรอง เท่านั้น
2. หากมีการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย หรือการเบี่ยงเบนไปจากโครงการวิจัย ต้องผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ก่อนดำเนินการ เว้นแต่เป็นการกระทำเร่งด่วนเพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรง ให้รายงานต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยทันที

ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล



ที่ กก ๐๕๒๐/ ๒๕๕

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
อ. เมือง จ. อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนคอนสวรรค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี โดยงานบัณฑิตศึกษา มีนักศึกษาราย นายศุภครณัฐ ก้องเวหา รหัสประจำตัวนักศึกษา M๖๔๑๖๑๓๐๒๐๑๒ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และผ่านการพิจารณา รับรองการอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การเก็บข้อมูลการวิจัยของนักศึกษารายดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงานโรงเรียน คอนสวรรค์ และเก็บข้อมูลการวิจัยสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพล ยะปะภา)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี
วิทยาเขตอุดรธานี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร.๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

โทรสาร.๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

แบบตอบรับยินยอมให้ใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัย

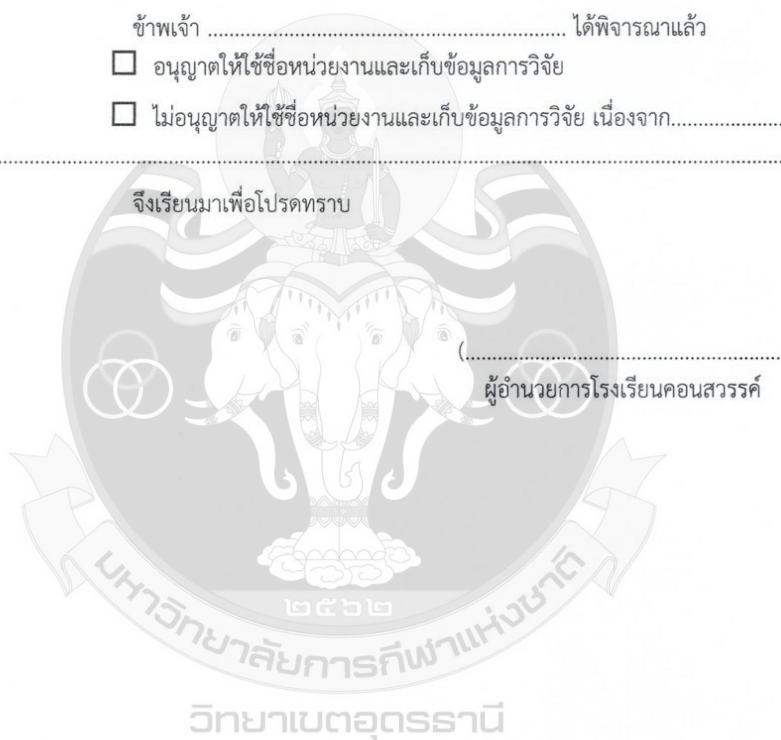
ตามหนังสือที่ กก ๐๕๒๐/๒๕๕ ลงวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๘ เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงานโรงเรียนคอนสวรรค์ และเก็บข้อมูลการวิจัยของ นายศุภครณัฐ กิ่งเวหา รหัสประจำตัวนักศึกษา M๖๔๑๖๑๓๐๒๐๑๒ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ขณะนี้อยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ข้าพเจ้า ได้พิจารณาแล้ว

- อนุญาตให้ใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัย
- ไม่อนุญาตให้ใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัย เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(.....)
ผู้อำนวยการโรงเรียนคอนสวรรค์



ภาคผนวก จ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์



แบบประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

ก ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัวการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงทางครึ่ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

วิทยาเบตกุลธรรณี



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2543

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
					รวม	
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
					รวม	
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นที่มีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำว่า "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
					รวม	
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
					รวม	
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
					รวม	

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าทีได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหนื่อยเนื่องจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นผู้สุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในกรณีให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้ในข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้ในข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28	2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50	26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

15 การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

16 กราฟความฉลาดทางอารมณ์

ด้านย่อย	ช่วงคะแนนปกติ	คะแนน
1.1 ควบคุมตนเอง	= 13-18	
1.2 เห็นใจผู้อื่น	= 16-21	
1.3 รับผิดชอบ	= 17-22	
2.1 มีแรงจูงใจ	= 15-20	
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	= 14-19	
2.3 สัมพันธภาพ	= 15-20	
3.1 ภูมิใจตนเอง	= 9-13	
3.2 พอใจชีวิต	= 16-22	
3.3 สุขสงบทางใจ	= 15-21	

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ





**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
จำนวน 3 ชั่วโมง**

1.สาระสำคัญ/แนวคิด

ทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ช่วยส่งเสริมทักษะพื้นฐานด้านกีฬาและช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (ด้านดี)
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (ด้านสุข)


3. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์ ๒๕๖๒


1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด
3. ลูกแฮนด์บอล
4. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล

4. สัญลักษณ์

 = ครู  = ทิศทางการส่งบอล

 = นักเรียน  = ทิศทางการวิ่ง

 = ลูกแฮนด์บอล

 = ลิงชิงบอล

กิจกรรมที่ 1: "เลี้ยงลูกอย่างมีสติและรับผิดชอบต่อ" (วันจันทร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

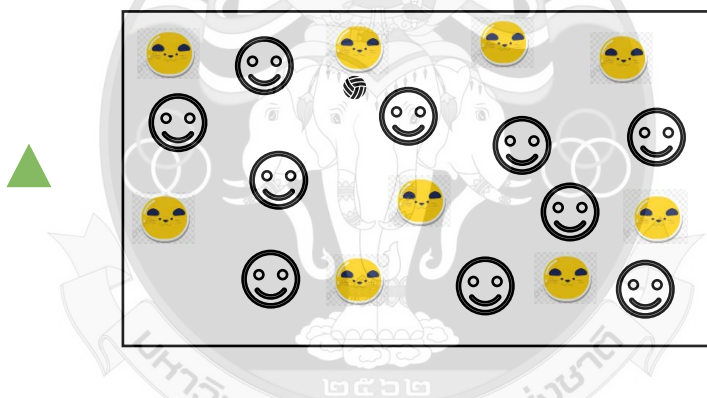
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบต่อ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเล่นแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่ครองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงครองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(**เน้นด้านดี:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น) (**เน้นด้านเก่ง:** ความมีสัมพันธภาพ)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (**เน้นด้านดี:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลโดยให้กำหนดทิศทางในการฝึก ของแต่ละกลุ่มขึ้นเอง จากการประชุมกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลตามที่กลุ่มออกแบบไว้

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที
3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน
4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่ามเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
2. ครูชี้แนะการใช้ฝึทักขณะปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องทำให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2: "ไหวพริบและสัมพันธภาพในการเลี้ยงลูก" (วันพุธ จำนวน 1 ชั่วโมง)

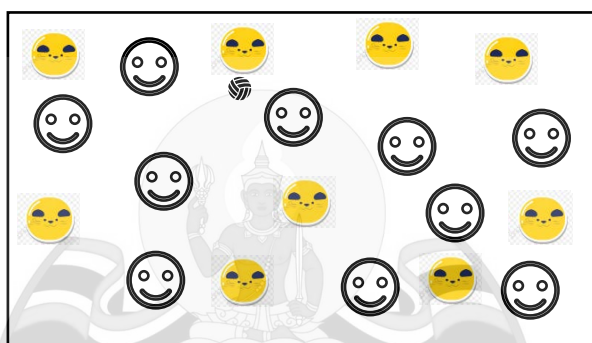
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้นักเรียนเริ่มการเล่นแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่ครองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงครองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสนุกสนาน
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาริต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม เท่าๆ กัน ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน
2. ครูให้สัญญาณเริ่มให้แต่ละคนวิ่งซิกแซกไปตามจุดที่ครูระบุไว้ให้ 5 จุด โดยครูกำหนดเวลา 20 วินาที
3. ครูกำหนดให้การแข่งขัน 2 ใน 3 รอบ ฝ่ายไหนชนะ 2 ครั้งเป็นฝ่ายชนะ

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความสัมพันธ์ภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน

2. ทำการจัดทำการแข่งขันการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที

3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ชั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : การรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความภูมิใจตนเอง)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคัลลายกล้ามเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล

2. ครูชี้แนะการนำปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลไปใช้ในชีวิตประจำวัน ที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3: "ภูมิใจในความพยายามและการผ่อนคลาย" (วันศุกร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

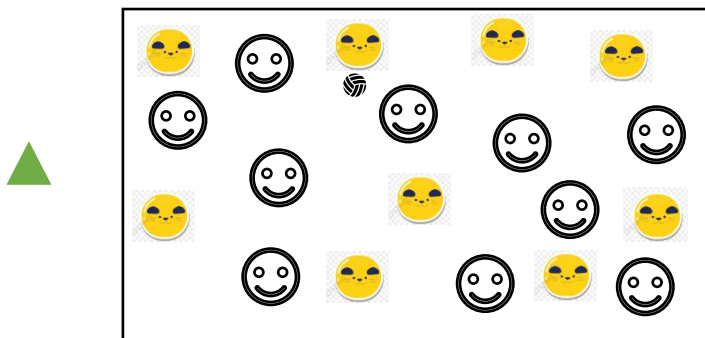
1. ชั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้เลี้ยงบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่คลองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงคลองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, มีการตัดสินใจแก้ไขปัญหา) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง
2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ชื่อนำไปใช้ (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลโดยให้กำหนดทิศทางในการฝึกของแต่ละกลุ่มขึ้นเอง จากการประชุมกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลตามที่กลุ่มออกแบบไว้

4. ชื่อนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีการตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยครูให้ผู้เรียนแต่ละคนผลัดกันแสดงทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลที่ตนเองรู้สึกว่าได้ "ดีที่สุด" ในวันนี้ ให้เพื่อนชื่นชม และให้ผู้แสดงอธิบายว่าตนเองรู้สึกดีกับความพยายามนี้อย่างไรให้เพื่อนฟัง
2. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และบอกวิธีการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล้องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล้ำเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปปฏิบัติกรปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
2. ครูชี้แนะการนำปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

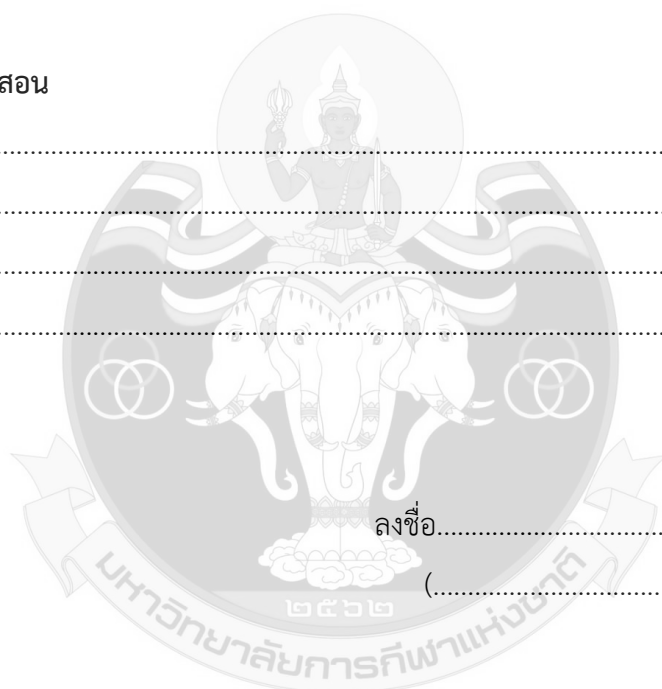
บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....



ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

วิทยาเขตอุดรธานี

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ
จำนวน 3 ชั่วโมง**

1.สาระสำคัญ/แนวคิด

ทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือนั้นทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ช่วยส่งเสริมทักษะพื้นฐานด้านกีฬาและช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่ สนุกสนานและช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้

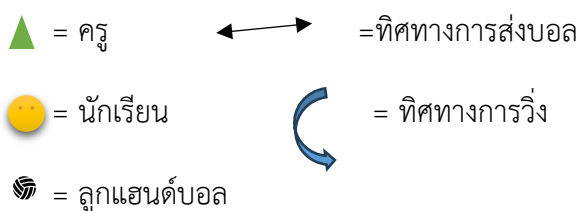
2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (ด้านดี)
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (ด้านสุข)

3. อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด
3. ลูกแฮนด์บอล
4. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล

4. สัญลักษณ์

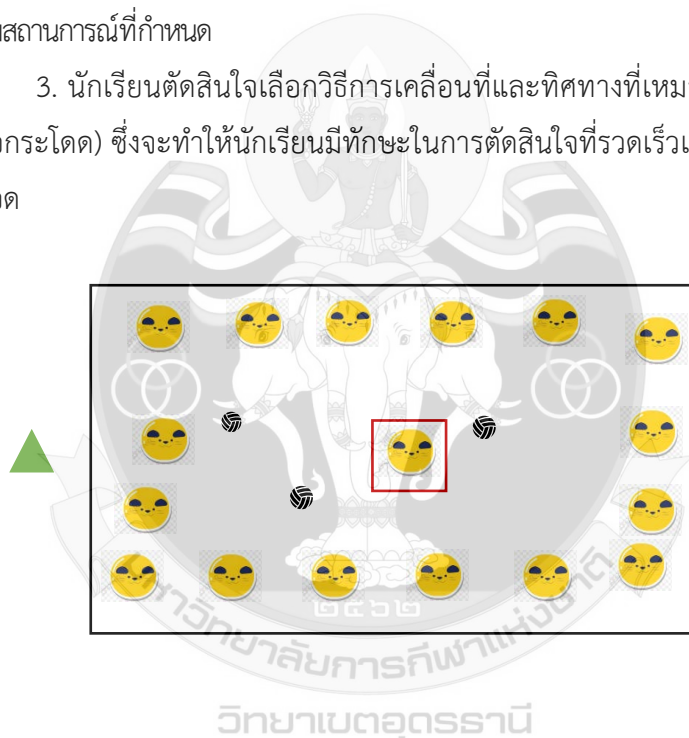


กิจกรรมที่ 1: "แม่นยำด้วยใจ" (วันจันทร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์
2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด
3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. คัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนที่เริ่มส่งบอลสองมือระดับออก 3 คน
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล
4. จับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้บทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีสัมพันธภาพที่ดี) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือระดับบอกให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองส่งลูกสองมือด้วยมือเปล่า

3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แล้วเรียนเป็นแถวตอน เลือกคนที่เห็นว่า มีทักษะสองมือดีที่สุดของแต่ละกลุ่ม โดยออกมายืนหันหน้าเข้าหาแถวระยะห่างประมาณ 3 เมตร

2. จากนั้นเริ่มฝึกจากคนที่ออกมาส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออกไปให้คนที่ยืนคนแรกของแต่ละแถว ทำซ้ำ ๆ จนครบทุกคนในแถว (คนที่ยืนคนแรกรับลูกแฮนด์บอลแล้วส่งกลับไป) จากนั้นวิ่งไปต่อท้ายแถว ส่งต่อเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ด้วยความมุ่งมั่น

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้มีส่วนร่วมฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับออกไป โดยกำหนดระยะเวลาในการฝึก 3 – 5 นาที ได้อย่างพร้อมเพียง

4. ชี้นำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน

2. ทำการจัดทำการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที

3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ อย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : ความรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่ามเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ

2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2: "ร่วมแรงร่วมใจ" (วันพุธ จำนวน 1 ชั่วโมง)

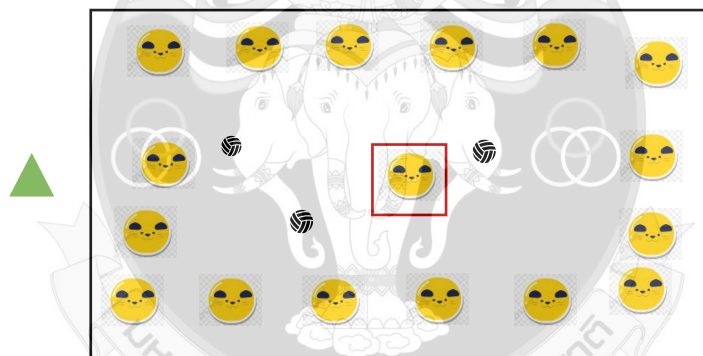
1. ขั้นตอนการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ปัญหา) (เน้นด้านดี: การควบคุมตัวเอง, ความเป็นมิตร)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. คัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนเริ่มส่งบอลสองมือระดับบอก 3 คน
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล
4. จับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสนุกสนาน
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (ด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองส่งลูกสองมือด้วยมือเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมืออย่างสร้างสรรค์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือโดยกำหนดทิศทางในการฝึก ของแต่ละกลุ่มขึ้นเอง โดยมีการประชุมกลุ่มให้ปฏิบัติตามกฎกติกาได้อย่างถูกต้องให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือตามที่กลุ่มออกแบบไว้อย่างตั้งใจ

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (**เน้นด้านสุข:** มีความภูมิใจตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที
3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน
4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ อย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(**เน้นด้านสุข :** ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่ามน้ำ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ
2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติการเล่นลูกแฮนด์บอลสองมือไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติปฏิบัติ
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3: "ภาคภูมิใจ" (วันศุกร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

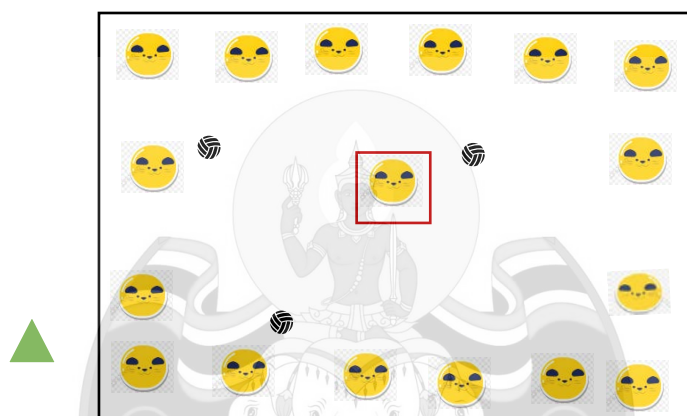
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (**เน้นด้านดี:** สามารถควบคุมตนเอง, มีความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. แจ้างจุดประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนทราบ จากนั้นครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. คัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนเริ่มส่งบอลสองมือระดับบอก 3 คน
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล
4. จับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

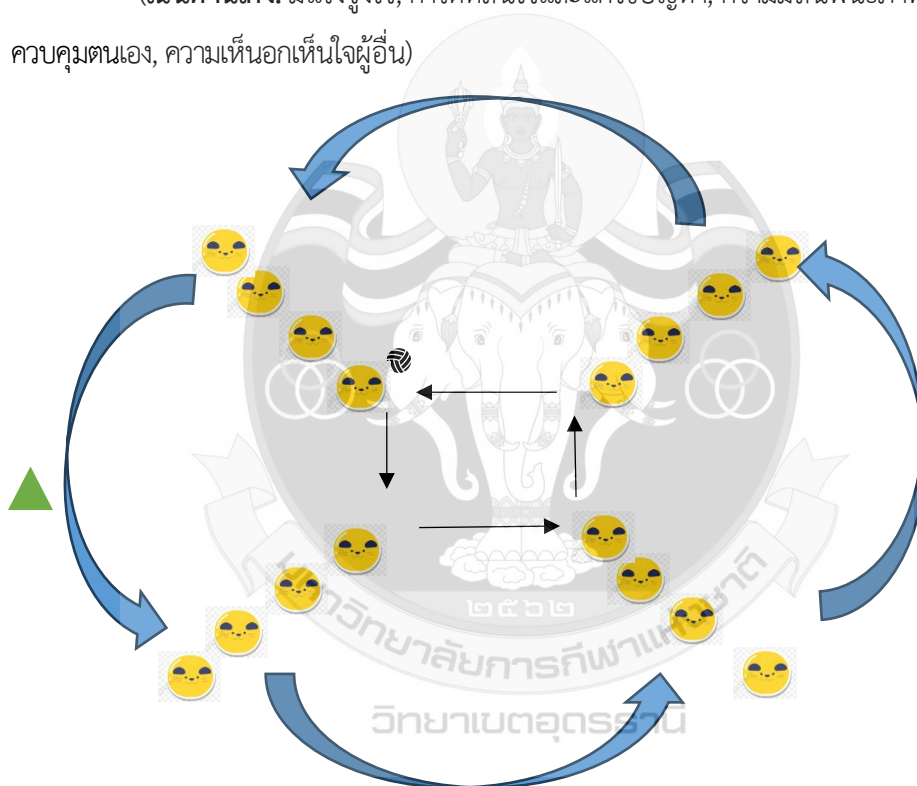
(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองส่งลูกสองมือด้วยมือเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละเท่าๆ กัน ให้นักเรียนเริ่มส่งลูกบอลวนทวนตามเข็มนาฬิกา เมื่อส่งแล้วให้ไปต่อแถวที่เราส่งลูกบอลไปยังแถวที่เราส่งลูกบอลด้วยความตั้งใจ

2. ครูสังเกตความพร้อมและให้คำแนะนำในกิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ กีฬาแฮนด์บอลโดยสอดแทรกและการตระหนักรู้คุณค่าถึงการส่งลูกแฮนด์บอลสองมืออย่างถูกต้อง

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยครูให้ผู้เรียนแต่ละคนผลัดกันแสดงทักษะการกระโดดยิงประตูที่ตนเองรู้สึกว่าได้ "ดีที่สุด" ในวันนี้ ให้เพื่อนชื่นชม และให้ผู้แสดงอธิบายว่าตนเองรู้สึกดีกับความพยายามนี้อย่างไรให้เพื่อนฟัง

2. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และบอกการส่งลูกแฮนด์บอลสองมืออย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการยิงได้อย่างรวดเร็ว และคล้องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล้ำเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ

2. ครูชี้แนะการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

บันทึกหลังการสอน

.....
 วิทยาเขตอุดรธานี

ลงชื่อ.....ผู้สอน
 (.....)

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว

จำนวน 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ/แนวคิด

กิจกรรมการฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้ในการเคลื่อนไหวช่วยส่งเสริมทักษะพื้นฐานด้านกีฬาและช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้


2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม


1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (ด้านดี)
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (ด้านสุข)


3. อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด
3. ลูกแฮนด์บอล
4. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล


4. สัญลักษณ์

 = ครู

 = ทิศทางการส่งบอล

 = นักเรียน

 = ทิศทางการวิ่ง

 = ลูกแฮนด์บอล

กิจกรรมที่ 1: "การส่งลูกด้วยน้ำใจ" (วันจันทร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครุณำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็น 2 ฝั่งๆ ละเท่าๆ กัน ให้ส่งบอลมือเดียวให้อีกฝั่งตรงข้าม โดยให้นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งจากนั้นครูจับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนเมื่อหมดเวลา 30 วินาที (1 รอบ)

2. กลุ่มที่แพ้จะต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบผู้แพ้บทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

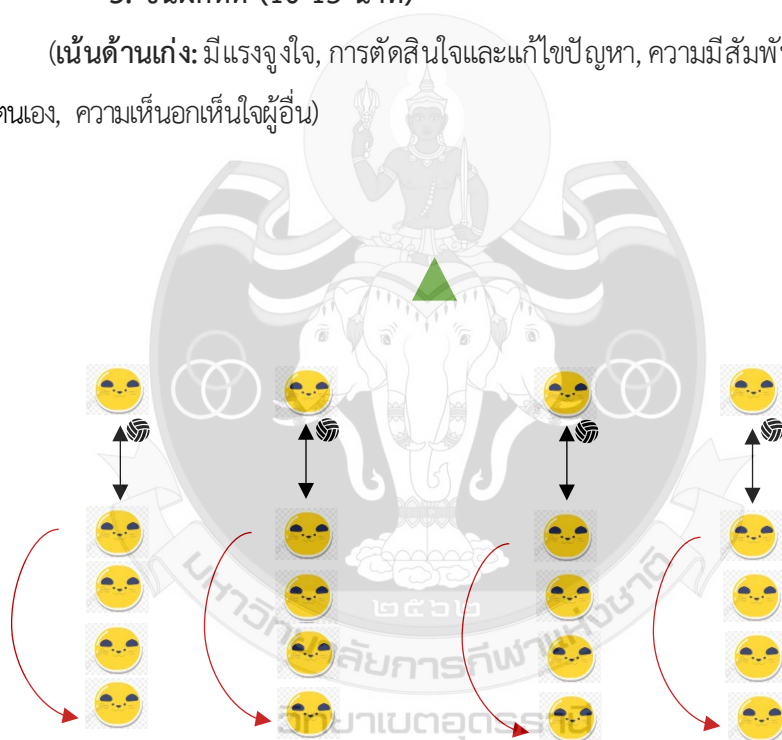
(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวพร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวมือเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (10-15 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไข้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็นแถวตอน 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน เลือกคนที่เห็นว่าทักษะดีที่สุดในของแต่ละกลุ่ม ออกมายืนหันหน้าให้แถวห่างประมาณ 2 เมตร
2. เริ่มฝึกจากคนที่ออกมาส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวไปให้คนที่ยืนคนแรก คนที่ยืนคนแรกจับลูกแล้วส่งกลับไปจากนั้นวิ่งไปต่อท้ายแถวส่งต่อเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวโดยกำหนดระยะเวลาในการฝึก 3 – 5 นาที

4. ชี้นำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน

2. ทำการจัดทำการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที

3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว อย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : ความรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1) นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่ามเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว

2) ครูชี้แนะการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3) ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2: "การส่งลูกด้วยความละเอียด" (วันพุธ จำนวน 1 ชั่วโมง)

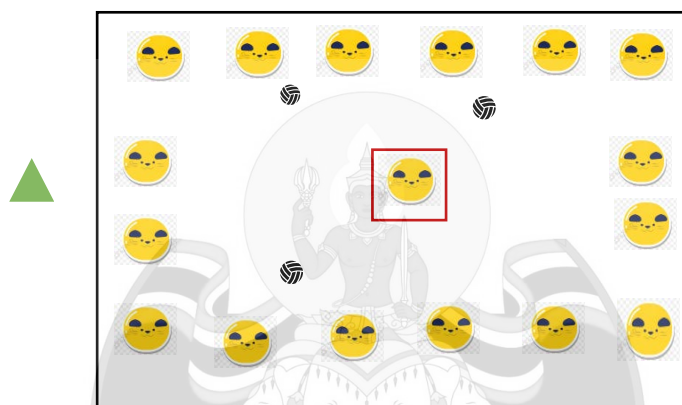
1. ชี้นำเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ปัญหา) (เน้นด้านดี: การควบคุมตัวเอง, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. คัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนเริ่มส่งบอลสองมือระดับอก 3 คน
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล
4. จับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้บทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (**เน้นด้านดี:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1) ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิต ทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2) ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองส่งลูกสองมือนับด้วยมือเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวโดยให้กำหนดทิศทางการฝึกของแต่ละกลุ่มขึ้นเอง จากการประชุมกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวตามที่กลุ่มออกแบบไว้

4. ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวที่ได้ออกแบบไว้ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที

3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ อย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5.ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : ความรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1)นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล้ามเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว

2) ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3)ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3: "การส่งลูกสู่ความภาคภูมิใจ" (วันศุกร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

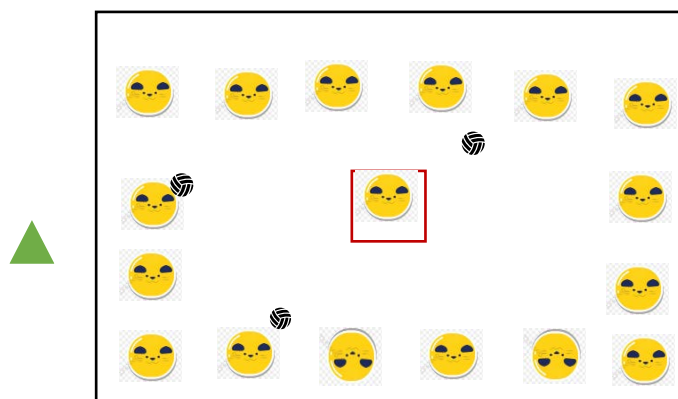
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2.แจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนทราบ จากนั้นครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด

3.นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. คัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนที่เริ่มส่งบอลสองมือระดับอก 3 คน
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล
4. จับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้บทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

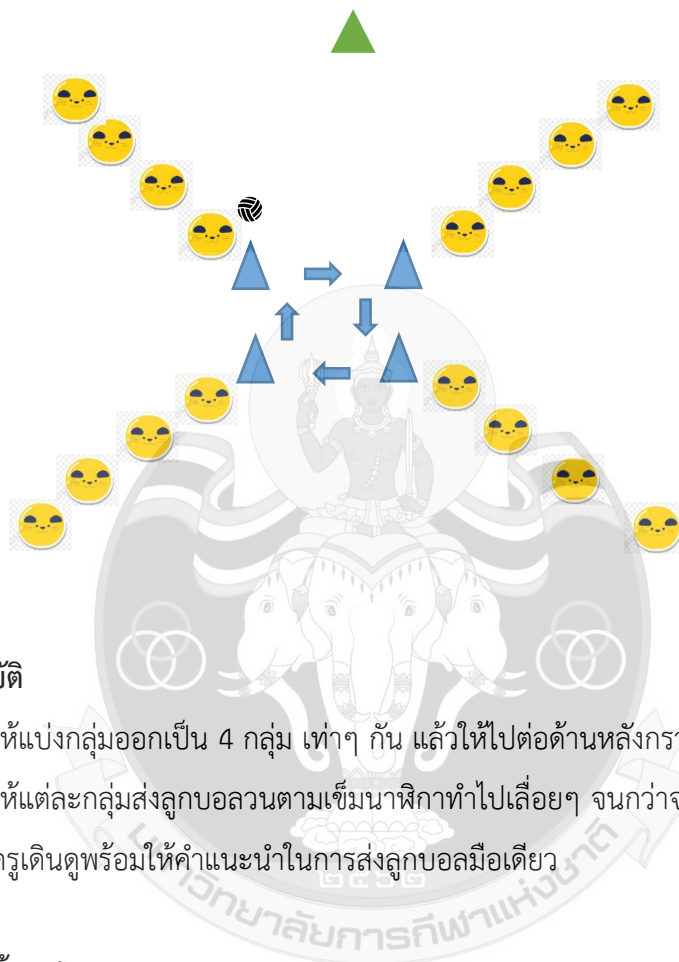
(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิต ทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวพร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองส่งลูกสองมื่อด้วยมือเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธ์ภาพ) (**เน้นด้านดี:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม เท่าๆ กัน แล้วให้ไปต่อด้านหลังกรวยที่ครูวางไว้
2. ให้แต่ละกลุ่มส่งลูกบอลวนตามเข็มนาฬิกาทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบทุกคน
3. ครูเดินดูพร้อมให้คำแนะนำในการส่งลูกบอลมือเดียว

4. ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธ์ภาพ) (**เน้นด้านสุข:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที
3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียวอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1) นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่อมเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการส่งลูกแฮนด์บอลมือเดียว

2) ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3) ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

วิทยาเขตอุดรธานี

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 การรับลูกแฮนด์บอล
จำนวน 3 ชั่วโมง**

1.สาระสำคัญ/แนวคิด

ทักษะการรับลูกแฮนด์บอลเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้ในการเคลื่อนไหวช่วยส่งเสริมทักษะพื้นฐานด้านกีฬาและช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้







2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (ด้านดี)
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (ด้านสุข)

3. สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ออนไลน์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด
3. ลูกแฮนด์บอล
4. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล

4. สัญลักษณ์

- | | |
|---|---|
|  = ครู |  = ทิศทางการส่งบอล |
|  = นักเรียน |  = ทิศทางการวิ่ง |
|  = ลูกแฮนด์บอล |  = กรวย |

กิจกรรมที่ 1: กิจกรรมที่ 1: "ตั้งรับด้วยสติ" (วันจันทร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

วิทยาเขตอุดรธานี

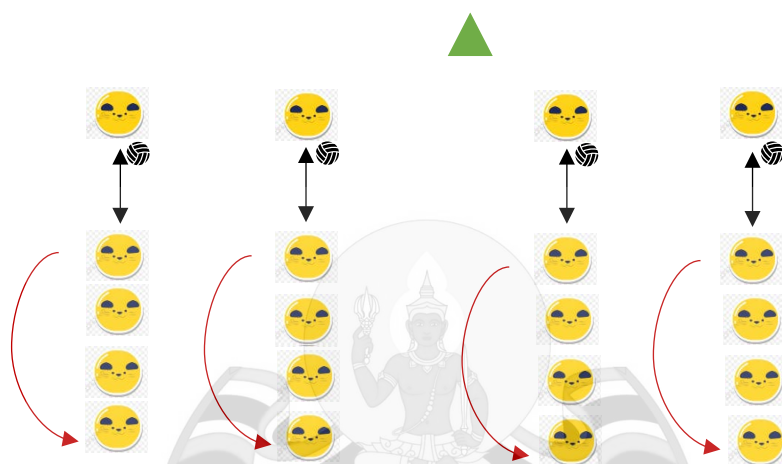
1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. คัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนเริ่มส่งบอลสองมือระดับอก 3 คน
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล
4. จับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ

ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ

6. ผู้แพ้บทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แล้วเรียนเป็นแถวตอน เลือกคนที่เห็นว่ามีทักษะสองมือดีที่สุดของแต่ละกลุ่ม โดยออกมายืนหันหน้าเข้าหาแถวระยะห่างประมาณ 3 เมตร
2. จากนั้นเริ่มฝึกจากคนที่ออกมาส่งลูกแฮนด์บอลเน้นการรับลูกแฮนด์บอลไปให้คนที่ยืนคนแรกของแต่ละแถว ทำซ้ำ ๆ จนครบทุกคนในแถว (คนที่ยืนคนแรกรับลูกแฮนด์บอลแล้วส่งกลับไป) จากนั้นวิ่งไปต่อท้ายแถว ส่งต่อเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ด้วยความมุ่งมั่น
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้มีส่วนร่วมฝึกทักษะการรับลูกแฮนด์บอลโดยกำหนดระยะเวลาในการฝึก 3 – 5 นาที ได้อย่างพร้อมเพียง

4. ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน

2. ทำการจัดทำการแข่งขันการรับลูกแฮนด์บอลเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที

3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการรับลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : ความรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่อมเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการรับลูกแฮนด์บอล

2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2: "ความสัมพันธ์ในการรับ" (วันพุธ จำนวน 1 ชั่วโมง)

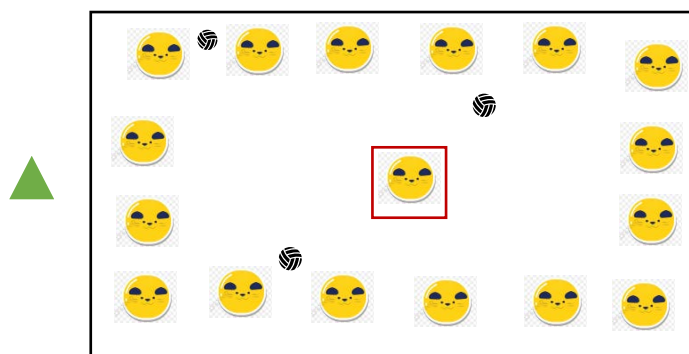
1. ชั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. คัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนที่เริ่มส่งบอลสองมือระดับอก 3 คน
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล
4. จับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ

ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ

6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

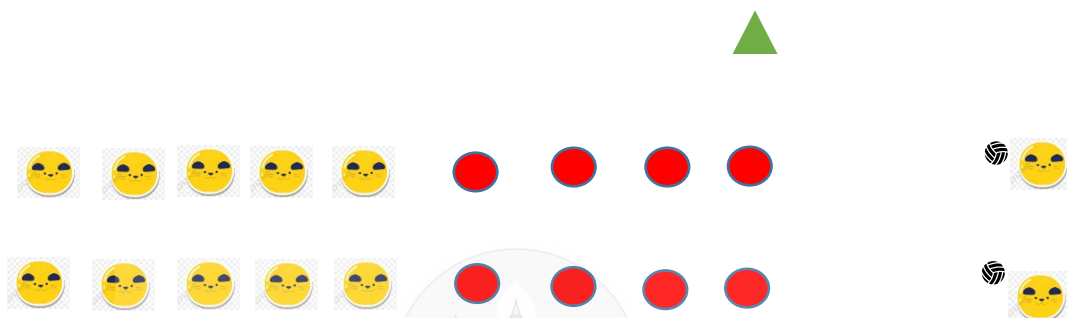
(เน้นด้านเก่ง: มีตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, สร้างสัมพันธ์ภาพ) (เน้นด้านดี: สามารถควบคุมตนเอง, มีความเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการรับลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการรับลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะกิจกรรมการรับลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการรับลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (**เน้นด้านดี:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอลให้นักเรียนที่จะเป็นคนเริ่มวิ่งกระโดดข้ามกรวย จำนวน 4 กรวย แล้วให้รับลูกแฮนด์บอลจากเพื่อนอีกฝั่งครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอลจับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 10 วินาที เมื่อหมดเวลานักเรียนที่แพ้ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง
2. ผู้แพ้บดทรวงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4. ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (**เน้นด้านสุข:** ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการรับลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันการการรับลูกแฮนด์บอลมือเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที
3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการรับลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการรับลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล้ำเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรับลูกแฮนด์บอล

2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องทำให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3: "อ๋มอ๋มใจกับการรับ" (วันศุกร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

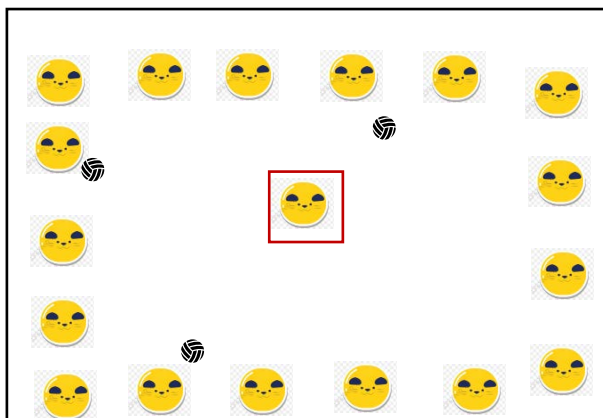
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านสุข: ความภูมิใจตนเอง, ความพอใจตนเอง ความสุขสงบทางใจ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. แจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนทราบ จากนั้นครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมส่งระเบิด เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนระเบิดตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดเอาตัวรอด



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. คัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนเริ่มส่งบอลสองมือระดับอก 3 คน
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล
4. จับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสนุกสนาน
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

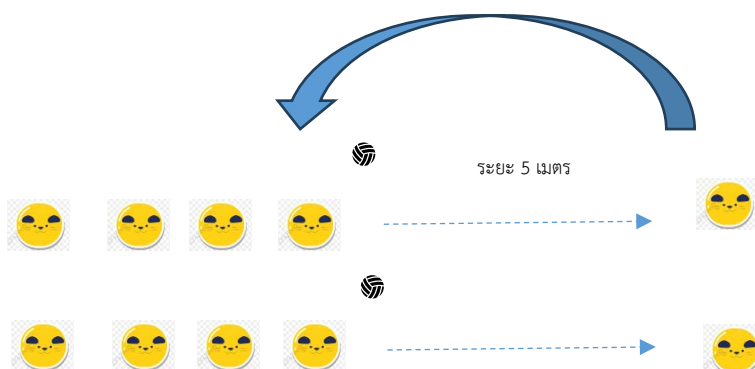
2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการรับลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการรับลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง
2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะการรับลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการรับลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการรับลูกแฮนด์บอล จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการรับลูกแฮนด์บอลโดยให้กำหนดทิศทางการฝึก ของแต่ละกลุ่มขึ้นเอง จากการประชุมกลุ่ม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการรับลูกแฮนด์บอลตามที่กลุ่มออกแบบไว้

4. ขี่นำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการรับลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยครูให้ผู้เรียนแต่ละคนผลัดกันแสดงทักษะการรับลูกแฮนด์บอลที่ตนเองรู้สึกทำได้ "ดีที่สุด" ในวันนี้ ให้เพื่อนชื่นชม และให้ผู้แสดงอธิบายว่าตนเองรู้สึกดีกับความพยายามนี้อย่างไรให้เพื่อนฟัง

2. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และบอกการรับลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการรับลูกแฮนด์บอลอย่างแม่นยำ และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่อมเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการรับลูกแฮนด์บอล

2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปในชีวิตประจำวันที่ต้องทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 การครองลูกแฮนด์บอล

จำนวน 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ/แนวคิด

ทักษะการครองลูกแฮนด์บอลเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้ในการเคลื่อนไหวช่วยส่งเสริมทักษะพื้นฐานด้านกีฬาและช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้








2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (ด้านดี)
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (ด้านสุข)

3. อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด
3. ลูกแฮนด์บอล
4. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล
5. กรวย

4. สัญลักษณ์

-  = ครู  = ทิศทางการส่งบอล
 = นักเรียน  = ทิศทางการวิ่ง
 = ลูกแฮนด์บอล  = กรวย
 = ลิงซิงบอล

กิจกรรมที่ 1: "ควบคุมเพื่อส่วนรวม" (วันจันทร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเล่นลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่ครองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงครองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการครองลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกทักษะการครองลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการครองลูกแฮนด์บอล

3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอลคัดเลือกนักเรียนที่จะเป็นคนเริ่มการครองลูกแฮนด์บอลโดยการเลี้ยงไปยังเพื่อนจากนั้นส่งต่อให้เพื่อนแล้วเลี้ยงไปคนถัดไปจนถึงคนสุดท้าย

2. คนครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการครองลูกแฮนด์บอลไปส่งบอลจับเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 15 วินาที เมื่อหมดเวลานักเรียนที่ถือบอลคนสุดท้าย ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ ผู้แพ้บทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการครองลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลของแต่ละทีมละ 1 คน

2. ทำการจัดทำการแข่งขันการครองลูกแฮนด์บอลเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที

3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการครองลูกแฮนด์บอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการครองลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการครองลูกแฮนด์บอล และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

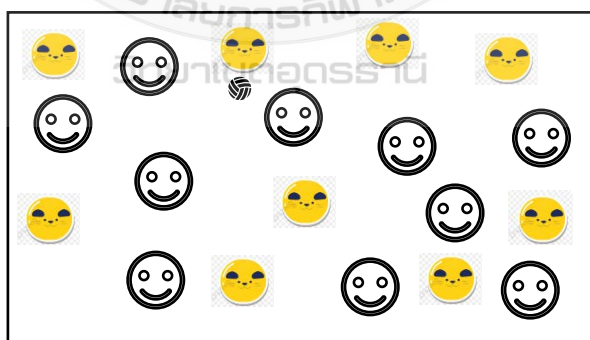
1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล้ำเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการครองลูกแฮนด์บอล
2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องทำให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2: "กล้าคิดกล้าทำ" (วันพุธ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์
2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด
3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งลูกแฮนด์บอลโดนการเลี้ยงไปกับพื้นเพื่อส่งให้ยังทีมตัวเอง อีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล

3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้เลี้ยงบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่คลองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงคลองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

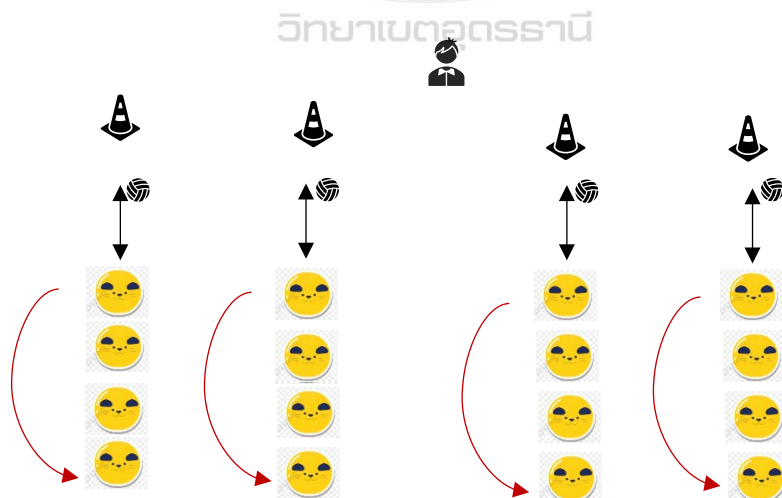
2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการครองลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง
2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการครองลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, สัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิทยาเขตอุดรธานี

วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็นแถวตอน 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน เลือกคนที่เห็นว่าทักษะดีที่สุดของแต่ละกลุ่ม ออกมายืนหัวแถวห่างกรวยประมาณ 3 เมตร จากนั้นเริ่มฝึกจากคนที่ออกมาฝึกทักษะการครองลูกแฮนด์บอลไปเตะกรวยแล้วกลับมาส่งลูกแฮนด์บอลให้คนถัดไป จากนั้นวิ่งไปต่อท้ายแถว ส่งต่อเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(**เน้นด้านดี:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น) (**เน้นด้านเก่ง:** การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการครองลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันการครองลูกแฮนด์บอลเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการแข่งขันเป็นเวลา 5 นาที
3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน
4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ อย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(**เน้นด้านสุข :** ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวมตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่อมเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการครองลูกแฮนด์บอล
2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3: "ความภาคภูมิใจในตัวเอง" (วันศุกร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่ครองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงครองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

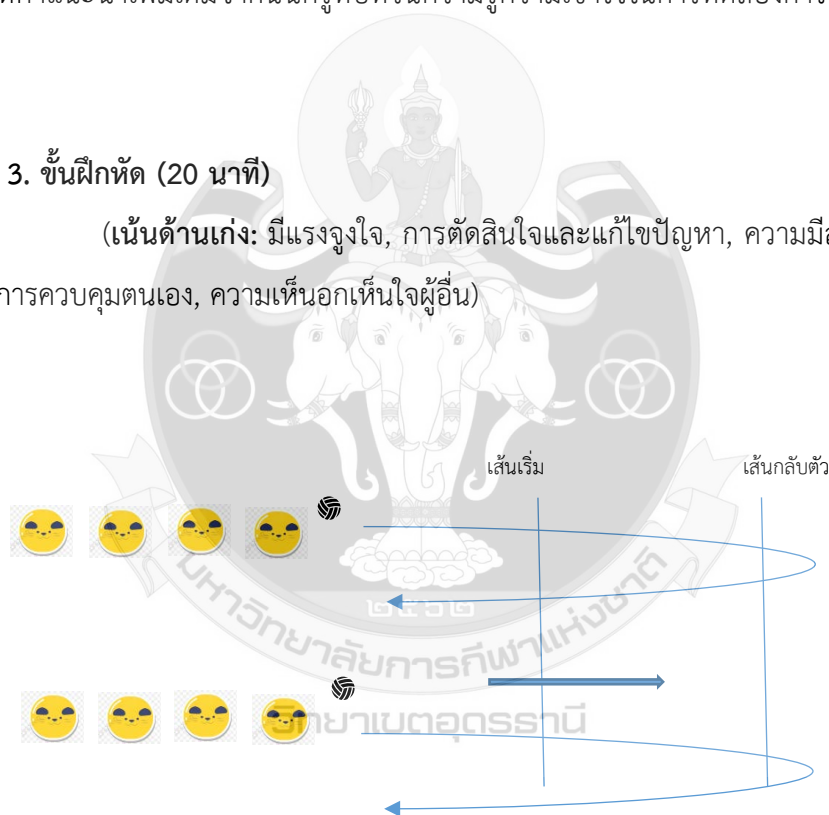
(**เน้นด้านเก่ง:** ความมีสัมพันธภาพ) (**เน้นด้านดี:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการครองลูกแฮนด์บอล พร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการครองลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการครองลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)

(**เน้นด้านเก่ง:** มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (**เน้นด้านดี:** การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน ให้เข้าแถวตอน 1 แถวเริ่มการแข่งขัน โดยให้คนที่อยู่หัวแถวครองลูกแฮนด์บอลบอลไปจนถึงเส้นกลับตัวแล้วเลี้ยงกลับมาส่งต่อให้เพื่อนต่อไปแล้วไปต่อแถวท้ายแถว

3. กลุ่มไหนครองบอลได้ครบทุกคนแล้วให้นั่งลงพร้อมส่งเสียงเป็นสัญญาณ ทีมไหนเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ แข่งขัน 2 ใน 3 เกม กลุ่มไหนชนะ 2 เกม เป็นกลุ่มชนะ

4. ชื่อนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการครองลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยครูให้ผู้เรียนแต่ละคนผลัดกันแสดงทักษะการครองลูกแฮนด์บอลที่ตนเองรู้สึกว่าจะทำได้ "ดีที่สุด" ในวันนี้ ให้เพื่อนชื่นชม และให้ผู้แสดงอธิบายว่าตนเองรู้สึกดีกับความพยายามนี้อย่างไรให้เพื่อนฟัง

2. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และบอกวิธีการครองลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจในตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่ามนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการครองลูกแฮนด์บอล

2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติ

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

บันทึกหลังการสอน

วิทยาเขตอุดรธานี

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การหลอกลูกแฮนด์บอล

จำนวน 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ/แนวคิด

ทักษะการหลอกลูกแฮนด์บอลเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้ในการเคลื่อนไหวช่วยส่งเสริมทักษะพื้นฐานด้านกีฬาและช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (ด้านดี)
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (ด้านสุข)

3. อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด
3. ลูกแฮนด์บอล
4. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล

4. สัญลักษณ์

▲ = ครู



= ทิศทางการส่งบอล

● = นักเรียน



= ทิศทางการวิ่ง

⚽ = ลูกแฮนด์บอล



= ลิงชิงบอล

กิจกรรมที่ 1: "บอลสัมพันธ์ สร้างไมตรี" (วันจันทร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

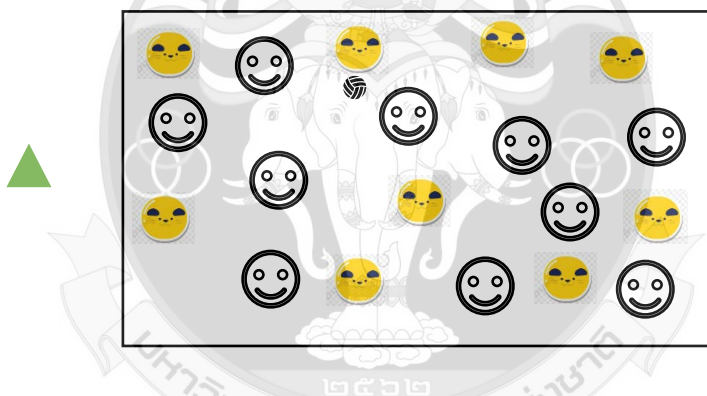
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการหลอกส่งลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่ครองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงครองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

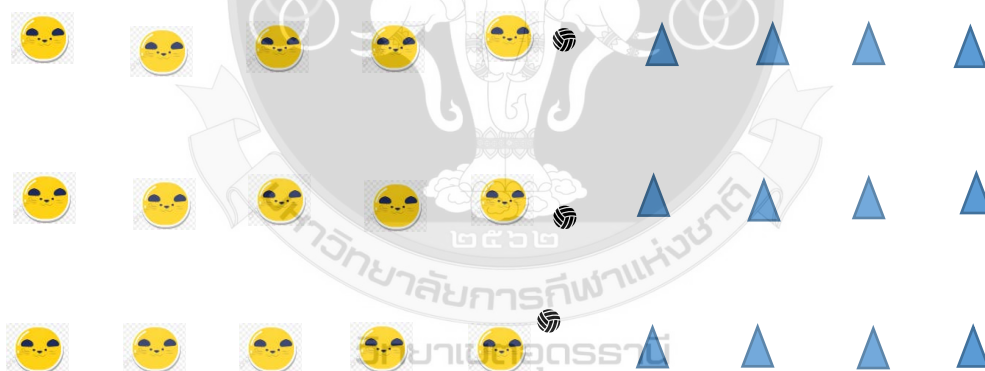
(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการหลอกลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติหลอกลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการหลอกลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการหลอกลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนเข้าแถวตอนห่างกันคนละประมาณ 2 เมตรในพื้นที่สนามแฮนด์บอล ให้คนแรกของแถวถือลูกบอลเลี้ยงลูกแฮนด์บอลหลบกรวยเพื่อฝึกการเลี้ยงหลบ จากนั้นครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มส่งบอล จัเวลาในการส่งบอลให้เพื่อนภายใน 30 วินาที เมื่อหมด นักเรียนที่ถือบอล 3 คน ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงส่งลูกแฮนด์บอลไม่ทัน และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ

2. ผู้แพ้บทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

4. ชี้นำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจ
ในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการหลอกลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียน
ออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และ
กรรมการนับจำนวนครั้งในหลอกลูกแฮนด์บอล ของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน

2. ทำการจัดทำการแข่งขันการหลอกลูกแฮนด์บอลเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเวลาในการ
แข่งขันเป็นเวลา 5 นาที

3. เมื่อหมดเวลากรรมการผู้ชี้ขาดเป่านกหวีดให้หยุดการแข่งขัน และให้กรรมการของแต่ละ
ทีมแจ้งผลจำนวนครั้งในการหลอกลูกแฮนด์บอลในการส่งลูกบอลให้กับกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการ
ตัดสินผลการแข่งขัน

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะ
ให้บอกวิธีการหลอกลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่ว
กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคลายกล้ามเนื้อ โดยครูและนักเรียน
ร่วมกันสรุปการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการหลอกลูกแฮนด์บอล

2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน
เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะหลอกลูกแฮนด์บอล

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึก
กิจกรรม

กิจกรรมที่ 2: "ไหวพริบพลิกสถานการณ์" (วันพุธ จำนวน 1 ชั่วโมง)

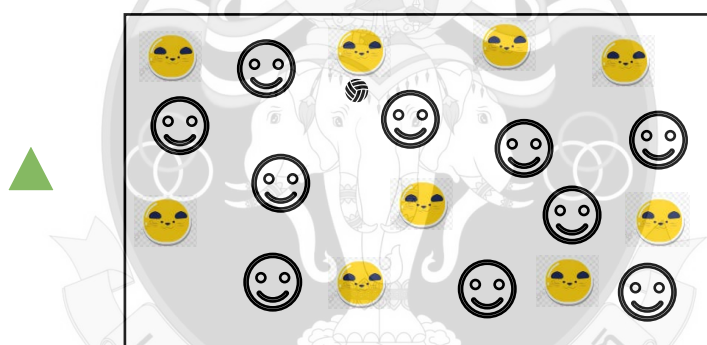
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่ครองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงครองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการหลอกลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการหลอกลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม เท่าๆ กัน ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน
2. ครูให้สัญญาณเริ่มให้แต่ละคนวิ่งซิกแซกไปตามจุดที่ครูระบุไว้ให้ 5 จุด โดยครูกำหนดเวลา 20 วินาที
3. ครูกำหนดให้การแข่งขัน 2 ใน 3 รอบ ฝ่ายไหนชนะ 2 ครั้งเป็นฝ่ายชนะ

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการหลอกลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับจำนวนครั้งในหลอกลูกแฮนด์บอล ของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันหลอกลูกแฮนด์บอลเพื่อหาผู้ชนะ โดยใครทำเวลาได้น้อยที่สุดเป็นฝ่ายชนะ โดยกรรมการผู้ชี้ขาดเพื่อทำการตัดสินผลการแข่งขัน
3. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการหลอกลูกแฮนด์บอล อย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : การรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

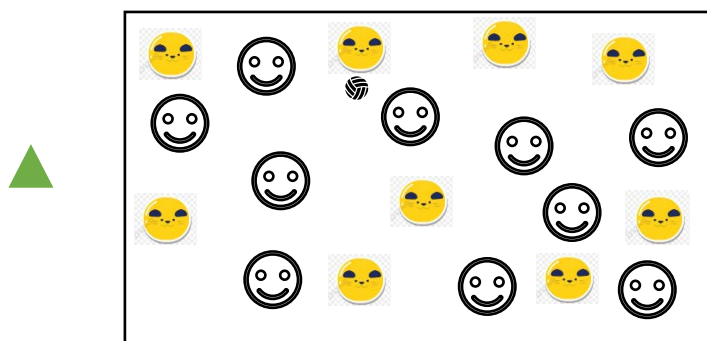
1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล้ำเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปปฏิบัติกิจกรรมการหลอกลูกแฮนด์บอล
2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะหลอกลูกแฮนด์บอล
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3: "ภูมิใจในความคิดสร้างสรรค์" (วันศุกร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์
2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนด
3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนไหวและทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลเพื่อให้เลี้ยงบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่ครองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงครองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

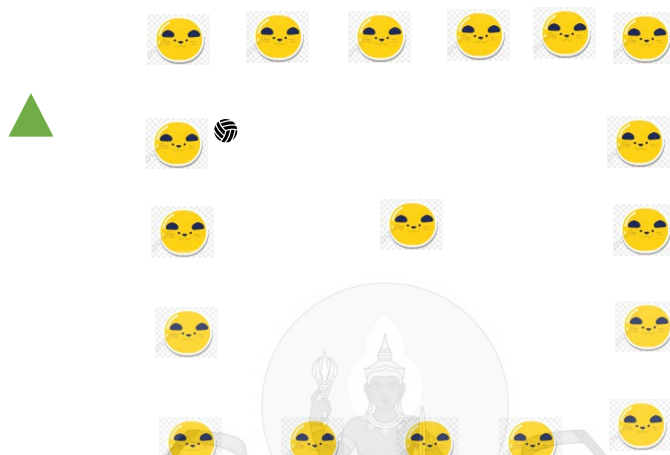
(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการหลอกลูกแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการหลอกลูกแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง
2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการหลอกลูกแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้าน

ดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ เท่าๆ กัน
2. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลมแล้วเลือกผู้เล่นออกมาเป็นลิง
3. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนบอลให้กับเพื่อนที่อยู่ห่างออกไปผู้รับ โดยระวังไม่ให้ ลิง แย่งบอลได้
4. ถ้าผู้เล่นส่งบอลพลาดหรือผู้รับบอลพลาด ถูกลิงแย่งบอลหรือเตะบอลได้ให้ผู้เล่นคนนั้นออกไปเป็นลิงแทนอุปกรณ์

4. ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการหลอกลูกแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยครูให้ผู้เรียนแต่ละคนผลัดกันปฏิบัติการหลอกลูกแฮนด์บอลที่ตนเองรู้สึกทำได้ "ดีที่สุด" ในวันนี้ ให้เพื่อนชื่นชม และให้ผู้แสดงอธิบายว่าตนเองรู้สึกดีกับความพยายามนี้อย่างไรให้เพื่อนฟัง

2. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และบอกการหลอกลูกแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 การกระโดดยิงประตู
จำนวน 3 ชั่วโมง**

1. สาระสำคัญ/แนวคิด

ทักษะการกระโดดยิงประตูเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้ในการเคลื่อนไหวช่วยส่งเสริมทักษะพื้นฐานด้านกีฬาและช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้

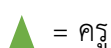
2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (ด้านดี)
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (ด้านสุข)

3. อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด
3. ลูกแฮนด์บอล
4. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล

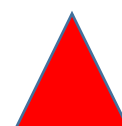
4. สัญลักษณ์



= ครู



= ทิศทางการส่งบอล



= กรวยหลากสี่



= นักเรียน



= ทิศทางการวิ่ง



= ลูกแฮนด์บอล



= ลิงซิงบอล

กิจกรรมที่ 1: "ควบคุมการลงสู่พื้น" (วันจันทร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

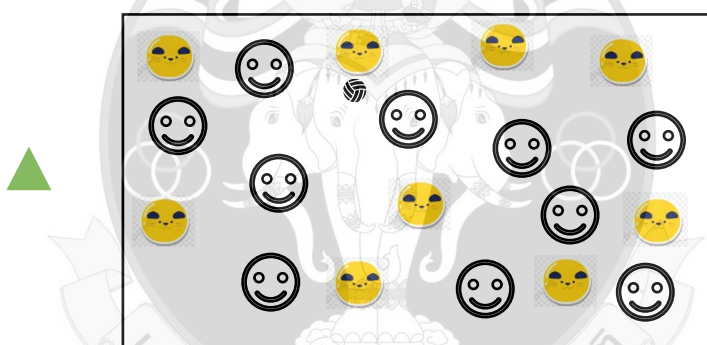
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนดโดยขณะที่ส่งต้องกระโดดก่อนส่ง

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลโดยกำหนดเวลาส่งลูกแฮนด์บอลมีเงื่อนไขต้องกระโดดส่งลูกแฮนด์บอลเสมอโดยให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่คลองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงคลองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการกระโดดยิงประตูพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตู พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการกระโดดยิงประตูให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองกระโดดยิงประตูเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แล้วเรียนเป็นแถวตอน เลือกคนที่เห็นว่าการกระโดดยิงประตูที่สุดของแต่ละกลุ่ม โดยออกมายืนหันหน้าเข้าหาประตูแฮนด์บอลระยะห่างประมาณ 3 เมตร
2. จากนั้นเริ่มฝึกจากคนเลี้ยงลูกแฮนด์บอลไปในทิศทางที่กำหนดจากนั้นให้กระโดดยิงประตู
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้มีส่วนร่วมฝึกทักษะการกระโดดยิงประตูโดยกำหนดระยะเวลาในการฝึก 3 – 5 นาที ได้อย่างพร้อมเพียง

4. ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันกระโดดยิงประตูตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับคะแนนในกระโดดยิงประตูของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน

2. ทำการจัดทำการแข่งขันกระโดดยิงประตูเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเขต จุด A B C มีคะแนนต่างกันในแต่ละจุดกระโดดยิงประตู A=1 คะแนน B=2 คะแนน C=3 คะแนน
3. ผู้เล่นแต่ละคนต้องทำการ กระโดดยิง 1 ครั้ง จากจุด A, B, และ C ตามลำดับ (รวม 3 ครั้งต่อรอบ) ทีมใดที่ทำคะแนนรวมได้สูงสุดเมื่อทุกคนยิงครบ เป็นฝ่ายชนะ
4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการส่งลูกแฮนด์บอลสองมือ อย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ชั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : ความรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

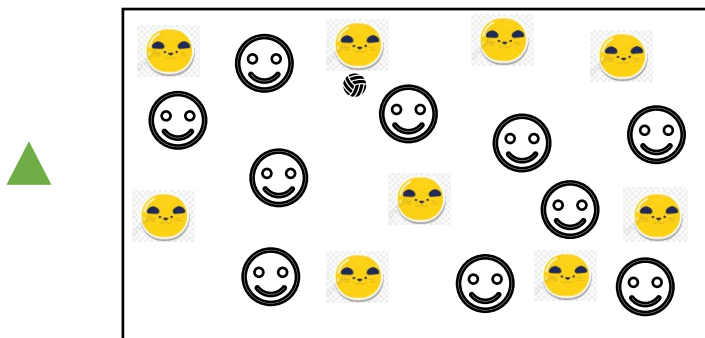
1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่อมเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการกระโดดยิงประตู
2. ครูชี้แนะการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมกระโดดยิงประตู
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2: "การประสานงานด้วยแรงจูงใจ" (วันพุธ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ชั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่ออกิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์
2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนดโดยขณะที่ส่งต้องกระโดดก่อนส่ง
3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลโดยกำหนดเวลาส่งลูกแฮนด์บอลมีเงื่อนไขต้องกระโดดส่งลูกแฮนด์บอลเสมอโดยให้เลี้ยงบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่คลองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงคลองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้บทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

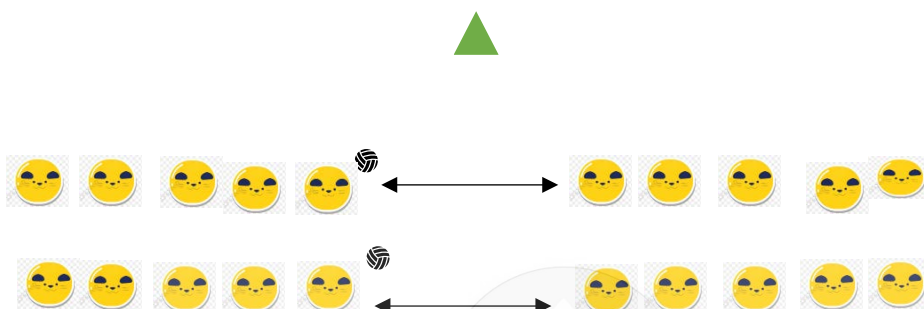
2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการกระโดดยิงประตูพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตู พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง
2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกกระโดดยิงประตูให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการกระโดดยิงประตูโดยให้กำหนดทิศทางในการฝึกของแต่ละกลุ่มขึ้นเอง จากการประชุมกลุ่ม
3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการกระโดดยิงประตูตามที่กลุ่มออกแบบไว้

4. ชั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันกระโดดยิงประตูตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับคะแนนในกระโดดยิงประตูของแต่ละทีมๆ ทีมละ 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันกระโดดยิงประตูเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเขต จุด A B C มีคะแนนต่างกันในแต่ละจุดกระโดดยิงประตู A=1 คะแนน B=2 คะแนน C=3 คะแนน
3. ผู้เล่นแต่ละคนต้องทำการ กระโดดยิง 1 ครั้ง จากจุด A, B, และ C ตามลำดับ (รวม 3 ครั้งต่อรอบ) ทีมใดที่ทำคะแนนรวมได้สูงสุดเมื่อทุกคนยิงครบ เป็นฝ่ายชนะ
4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีกระโดดยิงประตูอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : การรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่ามเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการกระโดดยิงประตู
2. ครูชี้แนะการนำไปปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตู
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

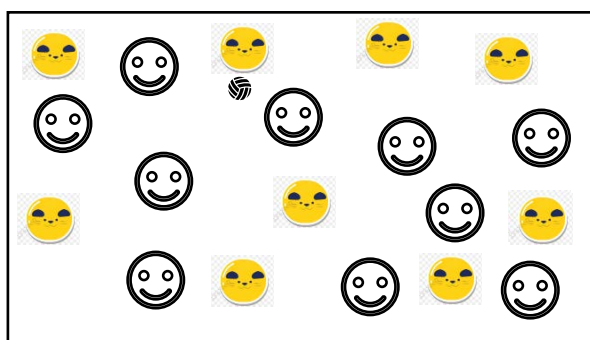
กิจกรรมที่ 3: "บินอย่างพอใจ" (วันศุกร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์
2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนดโดยขณะที่ส่งต้องกระโดดก่อนส่ง
3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล

วิทยาเขตอุดรธานี



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลโดยกำหนดเวลาส่งลูกแฮนด์บอลมีเงื่อนไขต้องกระโดดส่งลูกแฮนด์บอลเสมอโดยให้เลี้ยงบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่คลองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงคลองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเดินตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

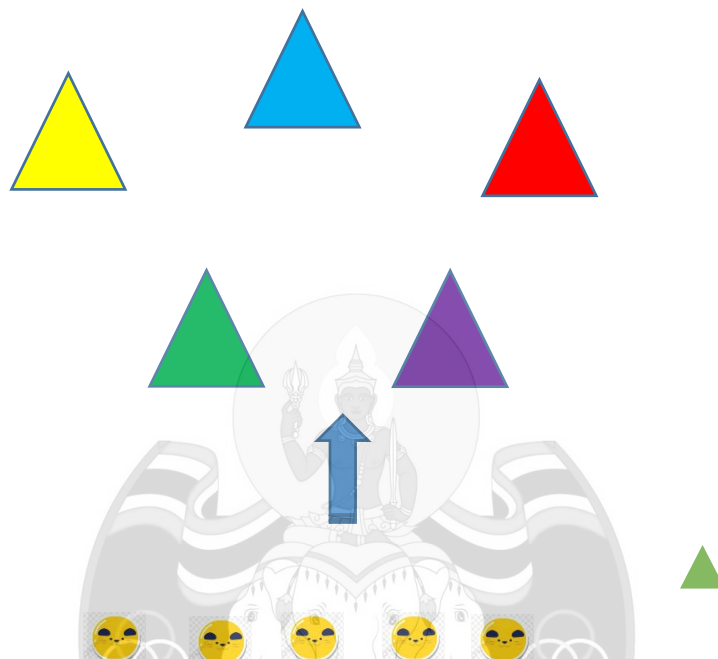
2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการกระโดดยิงประตูพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตู พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง
2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกกระโดดยิงประตูให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการเลี้ยงลูกแฮนด์บอลเปล่า

3. ชื่อนำไปใช้ (15-20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่นแบบออกเป็น 5 กลุ่ม เท่าๆ กัน เข้าแถวหน้ากระดาน
2. ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มเล่นเกมกรวยมหัศจรรย์ ในแต่ละกรวยจะมีคะแนนเริ่มตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน โดยกรวยสีแดง 5 คะแนน สีฟ้า 4 คะแนน สีเหลือง 3 คะแนน สีเขียว 2 คะแนน และสีม่วง 1 คะแนน
3. ผู้เล่นแต่ละทีมจะต้องโยนลูกแฮนด์บอลให้โดนกรวยที่ครูได้ตั้งไว้ให้ถ้าโดยนไม่โดนกรวยคะแนนจะไม่ได้คะแนน
4. โดยครูกำหนดให้แต่ละกลุ่มโดยลูกแฮนด์บอลได้คนละ 1 ลูก และกำหนดเวลา 30 วินาที
5. กลุ่มไหนโยนบอลใส่กรวยได้คะแนนมากกลุ่มนั้นเป็นฝ่ายชนะ

4. ชื่อนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการกระโดดยิงประตูตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยครูให้ผู้เรียนแต่ละคนผลัดกันแสดงทักษะการกระโดดยิงประตูที่ตนเองรู้สึกว่าได้ "ดีที่สุด" ในวันนี้ ให้เพื่อนชื่นชม และให้ผู้แสดงอธิบายว่าตนเองรู้สึกดีกับความพยายามนี้อย่างไรให้เพื่อนฟัง
2. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และบอกการกระโดดยิงประตูอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการยิงได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล่อมเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการกระโดดยิงประตู
2. ครูชี้แนะการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะการกระโดดยิงประตู
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาแฮนด์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 การยิงประตูแฮนด์บอล
จำนวน 3 ชั่วโมง**

1. สาระสำคัญ/แนวคิด

ทักษะการยิงประตูแฮนด์บอลเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอลที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ช่วยส่งเสริมทักษะพื้นฐานด้านกีฬาและช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและช่วยส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ได้

2. จุดประสงค์การจัดกิจกรรม

1. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (ด้านดี)
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (ด้านเก่ง)
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ (ด้านสุข)

3. อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีด
3. ลูกแฮนด์บอล
4. ตะกร้าใส่ลูกแฮนด์บอล

4. สัญลักษณ์

▲ = ครู

← = ทิศทางการส่งบอล

● = นักเรียน

⦿ = ลูกแฮนด์บอล

☺ = ลิงชิงบอล

กิจกรรมที่ 1: "แม่นยำด้วยความรับผิดชอบ" (วันจันทร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

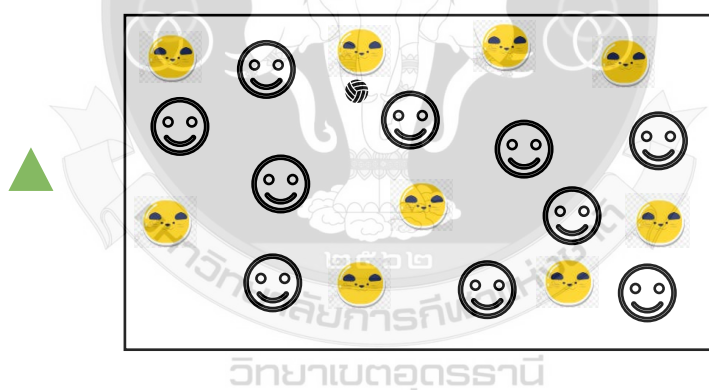
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนดโดยขณะที่ส่งต้องกระโดดก่อนส่ง

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเล่นลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลโดยกำหนดเวลาส่งลูกแฮนด์บอลมีเงื่อนไขต้องกระโดดส่งลูกแฮนด์บอลเสมอโดยให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่คลองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงคลองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสนุกสนาน
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ขั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการยิงประตูแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการยิงประตูแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกยิงประตูแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการยิงประตูแฮนด์บอลเปล่า

3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน แล้วเรียนเป็นแถวตอน เลือกคนที่เห็นว่ามี การยิงประตูแฮนด์บอลที่สุดของแต่ละกลุ่ม โดยออกมายืนหันหน้าเข้าหาประตูแฮนด์บอลระยะห่างประมาณ 3 เมตร

2. จากนั้นเริ่มฝึกจากคนที่ยิงลูกแฮนด์บอลไปในทิศทางที่กำหนดจากนั้นให้กระโดดยิงประตู

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้มีส่วนร่วมฝึกทักษะการยิงประตูแฮนด์บอลโดยกำหนดระยะเวลาในการฝึก 3 – 5 นาที ได้อย่างพร้อมเพียง

4. ขั้นนำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการยิงประตูแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับคะแนนในการยิงประตูแฮนด์บอลของแต่ละและทีมๆ ทีมละ 1 คน

2. ทำการจัดทำการแข่งขันกระโดดยิงประตูเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเขต จุด A B C มีคะแนนต่างกันในแต่ละจุด A=1 คะแนน B=2 คะแนน C=3 คะแนน

3. ผู้เล่นแต่ละคนต้องทำการ กระโดดยิง 1 ครั้ง จากจุด A, B, และ C ตามลำดับ (รวม 3 ครั้งต่อรอบ) ทีมใดที่ทำคะแนนรวมได้สูงสุดเมื่อทุกคนยิงครบ เป็นฝ่ายชนะ

4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการยิงประตูแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล้ำเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการยิงประตูแฮนด์บอล

2. ครูชี้แนะการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องทำให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะการยิงประตูแฮนด์บอล

3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

วิทยาเขตอุดรธานี

กิจกรรมที่ 2: "กล้าตัดสินใจเพื่อทำประตู" (วันพุธ จำนวน 1 ชั่วโมง)

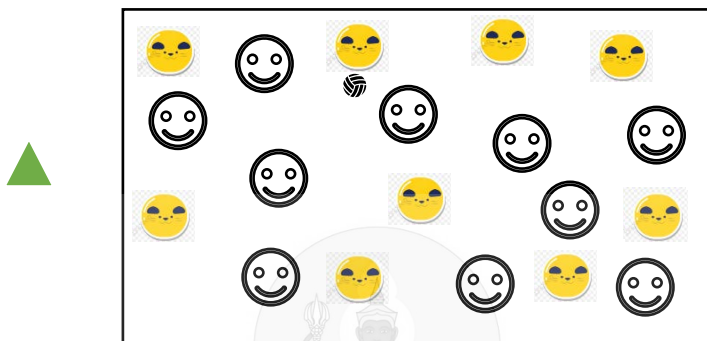
1. ชั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนดโดยขณะที่ส่งต้องกระโดดก่อนส่ง

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลโดยกำหนดเวลาส่งลูกแฮนด์บอลมีเงื่อนไขต้องกระโดดส่งลูกแฮนด์บอลเสมอโดยให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่ครองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงครองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

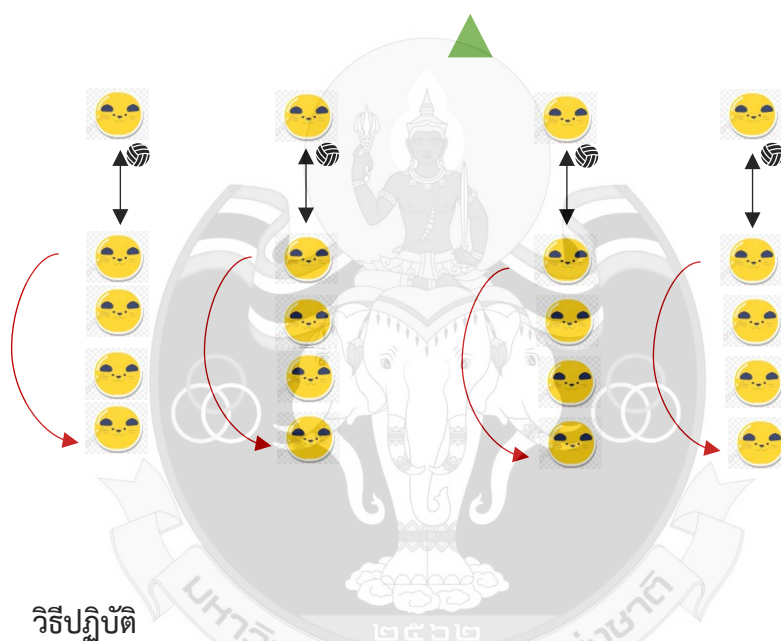
(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการยิงประตูแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการยิงประตูแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการยิงประตูแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการยิงประตูแฮนด์บอลเปล่า

3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



1. ให้นักเรียนนั่งเป็นแถวหน้ากระดานตามกลุ่ม ทุกกลุ่มรับโปรแกรมการเกมการยิงประตูพื้นฐานกีฬาแฮนด์บอล เรื่อง การยิงประตู

2. นักเรียนและครูสนทนาเรื่องการยิงประตูโดยเล่าจากประสบการณ์ของตนเอง เช่น การชมจากโทรทัศน์ การชมการแข่งขัน การศึกษาจากเอกสาร สื่ออินเทอร์เน็ต เพื่อให้ นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อกีฬาแฮนด์บอลจากนั้นให้ทุกกลุ่มศึกษาโปรแกรมการฝึกทักษะการยิงประตู กีฬาแฮนด์บอลด้วย ลูกเมดิซินบอล โดยฝึกดังนี้

- รับ-ส่งลูกสองมือระดับอกน้ำหนัก 1.5 ก.ก. จำนวน 20 ครั้ง
- รับ-ส่งลูกสองมือเหนือศีรษะน้ำหนัก 1.5 ก.ก. จำนวน 20 ครั้ง
- รับ-ส่งลูกสองมื่อด้านข้างน้ำหนัก 1.5 ก.ก. จำนวน 20 ครั้ง
- รับ-ส่งลูกมือเดียวด้านข้างน้ำหนัก 1.5 ก.ก. จำนวน 20 ครั้ง
- รับ-ส่งลูกสองมื่อด้านล่างน้ำหนัก 1.5 ก.ก. จำนวน 20 ครั้ง

4. ชี้นำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันการยิงประตูแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีมๆ ละเท่า ๆ กัน คือ ทีม A และ ทีม B โดยครูกำหนดให้มีกรรมการผู้ชี้ขาด 1 คน และกรรมการนับคะแนนในการยิงประตูแฮนด์บอลของแต่ละและทีมๆ ทีมละ 1 คน
2. ทำการจัดทำการแข่งขันกระโดดยิงประตูเพื่อหาผู้ชนะ โดยกำหนดเขต จุด A B C มีคะแนนต่างกันในแต่ละจุดกระโดดยิงประตู A=1 คะแนน B=2 คะแนน C=3 คะแนน
3. ผู้เล่นแต่ละคนต้องทำการ กระโดดยิง 1 ครั้ง จากจุด A, B, และ C ตามลำดับ (รวม 3 ครั้งต่อรอบ) ทีมใดที่ทำคะแนนรวมได้สูงสุดเมื่อทุกคนยิงครบ เป็นฝ่ายชนะ
4. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมการแข่งขัน และให้ทีมที่ชนะให้บอกวิธีการยิงประตูแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการส่งได้อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านดี : การรับผิดชอบ) (เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคล้ายกล้ามเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการยิงประตูแฮนด์บอล
2. ครูชี้แนะการปฏิบัติกิจกรรมการยิงประตูแฮนด์บอลไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการยิงประตูแฮนด์บอล
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3: "ภูมิใจในทุกความพยายาม" (วันศุกร์ จำนวน 1 ชั่วโมง)

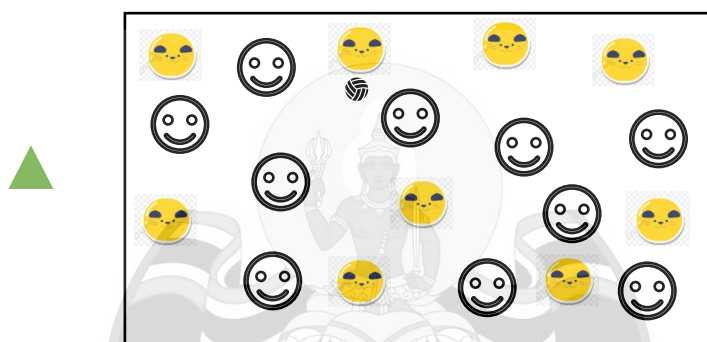
1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม (10 นาที)

(เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, ความรับผิดชอบ)

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน จากนั้นจัดแถวตอน 5 แถว เพื่อฝึกฝนให้นักเรียนมีกลไกในการจัดการตนเอง และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

2. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายพร้อมให้นักเรียนเล่นเกมลิงชิงบอล เพื่อเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนให้รอดพ้นจากการโดนชิงบอลตามสถานการณ์ที่กำหนดโดยขณะที่ส่งต้องกระโดดก่อนส่ง

3. นักเรียนตัดสินใจเลือกวิธีการเคลื่อนที่และทิศทางที่เหมาะสมที่สุดในเวลาจำกัด (เช่น วิ่ง หรือกระโดด) ซึ่งจะให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจที่รวดเร็วและแม่นยำในการเอาตัวรอดในการชิงบอล



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนยืนในพื้นที่สนามแฮนด์บอล
2. หัวหน้าทีมทำการเสี่ยงทายใครเป็นคนเริ่มเป็นคนส่งบอลอีกฝ่ายเป็นคนชิงบอล
3. ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อให้เริ่มการเลี้ยงลูกแฮนด์บอล
4. จับเวลาในการส่งบอลโดยกำหนดเวลาส่งลูกแฮนด์บอลมีเงื่อนไขต้องกระโดดส่งลูกแฮนด์บอลเสมอโดยให้ลิงแย่งบอลได้ภายใน 1 นาที
5. เมื่อหมดเวลา 2 นาที (1 รอบ) ทีมที่คลองบอล ต้องอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังว่าทำไมจึงคลองบอลไม่ได้ และให้บอกวิธีแก้ไขปรับปรุง โดยทำเป็นจำนวน 3 รอบ
6. ผู้แพ้ทลงโทษโดยการเต้นตามจังหวะเพลงที่เพื่อนบอกด้วยความสุภาพ
7. ให้นักเรียนร่วมกันนำเข้าสู่บทเรียน

2. ชั้นการสอนและสาธิต (10 นาที)

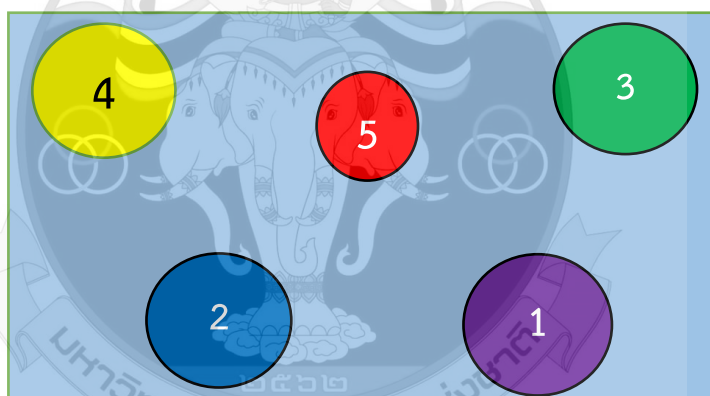
(เน้นด้านเก่ง: ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)

1. ให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแล้วให้นั่งลง ครูอธิบายและสาธิตทักษะการยิงประตูแฮนด์บอลพร้อมสอบถามความเข้าใจ หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทักษะการยิงประตูแฮนด์บอล พร้อมเน้นย้ำวิธีฝึกปฏิบัติอีกครั้ง

2. ครูสุ่มให้นักเรียนออกมาช่วยสาธิตการฝึกการยิงประตูแฮนด์บอลให้เพื่อนในห้องเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากนั้นครูทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทดลองการยิงประตูแฮนด์บอลเปล่า

3. ขั้นนำไปใช้ (15-20 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: มีแรงจูงใจ, การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ความมีสันพันธ์ภาพ) (เน้นด้านดี: การควบคุมตนเอง, ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น)



วิทยาเขตอุดรธานี

จุดเริ่ม

วิธีปฏิบัติ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 5 คน เท่าๆ กัน ผู้เล่นแต่ละคนทำการเสี่ยงว่าใครจะได้เป็นคนเล่นก่อน
2. ให้ผู้เล่นเริ่มการเล่นโดยกำหนดให้ผู้เล่นยิงประตูทีมละ 30 วินาที
3. ผู้เล่นแต่ละคนสามารถเลือกโดยลูกบอลลงในช่องใดก็ได้ แต่ช่องจะมีคะแนนให้ไม่เท่ากัน เริ่มตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน โดยมีระยะห่างจากประตู 15 เมตร
4. ทีมไหนโดนลูกบอลเข้าช่องทำแต้มได้เยอะสุดในเวลาที่กำหนดไว้เป็นฝ่ายชนะ

4. ชี้นำไปใช้ (10 นาที)

(เน้นด้านเก่ง: การตัดสินใจและแก้ปัญหา, ความมีสัมพันธภาพ) (เน้นด้านสุข: ความภูมิใจในตนเอง)

1. ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทบทวนการยิงประตูแฮนด์บอลตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ โดยครูให้ผู้เรียนแต่ละคนผลัดกันแสดงทักษะการยิงประตูแฮนด์บอลที่ตนเองรู้สึกว่าได้ "ดีที่สุด" ในวันนี้ ให้เพื่อนชื่นชม และให้ผู้แสดงอธิบายว่าตนเองรู้สึกดีกับความพยายามนี้อย่างไรให้เพื่อนฟัง
2. ครูกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และบอกการยิงประตูแฮนด์บอลอย่างถูกต้อง และเทคนิควิธีการยิงได้อย่างรวดเร็วแม่นยำ และคล้องแคล่วกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

5. ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ (10 นาที)

(เน้นด้านสุข : ความภูมิใจตนเอง, ความสุขสงบทางใจ)

1. นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวตามกลุ่มเดิม ครูนำคลายกล้ามเนื้อ โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการปฏิบัติกิจกรรมการยิงประตูแฮนด์บอล
2. ครูชี้แนะการนำปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องการเพื่อให้เกิด ความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะการยิงประตูแฮนด์บอล
3. ครูขอตัวแทนนักเรียนช่วยกันทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์การฝึกก่อนเลิกฝึกกิจกรรม

บันทึกหลังการสอน

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)



วิทยาเขตอุดรธานี







ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายศุภครณ์รัฐ ก้องเวหา
วัน/เดือน/ปีเกิด เกิดวันที่	สถานที่เกิด 25 มกราคม พ.ศ.2533
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 504 หมู่ 4 บ้านเตาไห ตำบลหลุบ อำเภอเมือง กาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ 46000
ตำแหน่งทำงานปัจจุบัน	ครู ไม่มีวิทยฐานะ
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบ้านหนองตะไ้ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ เขต ๓
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจาก โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ ปีการศึกษา 2549 สำเร็จการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจาก โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ ปีการศึกษา 2551 สำเร็จปริญญาบัณฑิต จากคณะศึกษาศาสตร์ สาขาพล ศึกษา (ศษ.บ.) (๕ ปี) จาก สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต ชัยภูมิ ปีการศึกษา 2557
ประวัติการทำงาน	ปี พ.ศ.2566 -ปัจจุบันตำแหน่งครู โรงเรียนบ้านหนองตะ ไ้ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชัยภูมิ