Chulalongkorn University
Chula Digital Collections

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

2020

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

ปรียานุช ตันวัฒนเสรี
คณะครุศาสตร์

Follow this and additional works at: https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd

Part of the Health and Physical Education Commons

Recommended Citation

ตันวัฒนเสรี, ปรียานุช, "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา" (2020). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 3927.
https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/3927

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

น.ส.ปรียานุช ตันวัฒนเสรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING SELF-REGULATION ON LEARNING ACHIEVEMENT AND EMOTIONAL QUOTIENT OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Miss Priyanuch Tanwattnasere

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
FACULTY OF EDUCATION
Chulalongkorn University
Academic Year 2020
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา
โดย	น.ส.ปรียานุช ตันวัฒนเสรี
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ปรียานุช ตันวัฒนเสรี : ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา. (EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING SELF-REGULATION ON LEARNING ACHIEVEMENT AND EMOTIONAL QUOTIENT OFSECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์

วัตถุประสงค์การวิจัย 1) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิธีดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 52 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.90 – 0.95 และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.97, 0.92, 0.96, 1.00, และ1.00 ตามลำดับ ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที

ผลวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา	ลายมือชื่อนิสิต .....
ปีการศึกษา	2563	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

6280086127 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION
KEYWORD:

Priyanuch Tanwattnasere : EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING SELF-REGULATION ON LEARNING ACHIEVEMENT AND EMOTIONAL QUOTIENT OFSECONDARY SCHOOL STUDENTS. Advisor: TANIN BOONYALONGKORN, Ph.D.

Purposes: 1) to compare the average of academic achievement and emotionalintelligence results of the experimental and the control groups before and after implementation. and 2) to compare the average of academic achievement and emotional intelligence between the experimental and the control groups after implementation. Methods: The subjects were 52 students of Secondary 3rd, divided into two groups, 26 students in the experimental group received physical education learning management using self-regulation and 26 students in the control group were assigned to study with the conventional teaching method. The research instruments were 8 lesson plans with IOC = 0.90 – 0.95 and learning management in knowledge, morality, attitude, sports skills, physical fitness and self-regulation with IOC = 0.97, 0.92, 0.96, 1.00 and 1.00. The data was they analyzed by means, standard deviations and t-test.

The results findings were as follows:

1) The mean scores of the learning achievement and emotional intelligence test of the experimental group students after learning were significantly higher than before learning at a .05 level.

2) The mean scores of the learning achievement and emotional intelligence test of the experimental group after learning were significantly higher than the control at a .05 level.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study:	Health and Physical Education	Student's Signature .....
Academic Year:	2020	Advisor's Signature .....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากอาจารย์ ดร. ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในการดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษาคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบและแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ตลอดจนการให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกศลอินทรีย์ และอาจารย์ชญาภัสร์ สมกระโทก ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ คณะบริหาร และคณาจารย์โรงเรียนพนมไพรวิทยาคาร ที่ให้ความร่วมมือ ให้คำปรึกษาและแนะนำต่างๆ ให้ความสะดวก สนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้

กราบขอบพระคุณบิดามารดาและทุกคนในครอบครัวผู้เป็นที่รักซึ่งเป็นแรงใจที่สำคัญยิ่งและให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัยอย่างสูงตลอดมา ขอบคุณ คุณมณิฐา นิตยสุข และเพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือและช่วยเป็นกำลังใจให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ นายสรศักด์ ตันวัฒนเสรี และนางชมภูนุช ตันวัฒนเสรี อย่างสูง ที่คอยให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านการศึกษาอันมีค่ายิ่ง โดยตลอดจนจบการศึกษา ผู้วิจัยขอมอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนพระคุณ และสิ่งดีงามที่ผู้วิจัยได้รับจากทุกท่านที่กล่าวมา จะประทับอยู่ในใจผู้วิจัยตลอดไป

ปรียานุช ตันวัฒนเสรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญ

หน้า

..... ค

บทคัดย่อภาษาไทย..... ค

..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ง

กิตติกรรมประกาศ..... จ

สารบัญ..... ฉ

สารบัญตาราง..... ญ

สารบัญรูปภาพ..... ฎ

บทที่ 1 1

บทนำ..... 1

คำถามของการวิจัย..... 7

วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 7

สมมติฐานการวิจัย..... 7

ขอบเขตของการวิจัย..... 7

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... 8

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย 9

บทที่ 2 10

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 10

1. หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551..... 11

1.1 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้..... 11

1.2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 11

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 11

2.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 11

2.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 12

2.3 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธ์ทางการเรียน 12

2.4 ลักษณะของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ที่ดี 14

3. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา 15

3.1 ความหมายของวิชาพลศึกษา 15

3.2 ความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา 16

3.3 หลักการและการสอนพลศึกษา 17

3.4 ขั้นตอนการสอนพลศึกษา 18

3.5 องค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา 19

3.6 การประเมินผลพลศึกษา 20

3.7 วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ 21

3.8 หลักการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา 22

4. แนวคิดการกำกับตนเอง 26

4.1 ความหมายการกำกับตนเอง 26

4.2 สาระสำคัญของแนวคิดการกำกับตนเอง 26

4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง 27

4.4 กระบวนการในการกำกับตนเองของแนวคิดการกำกับตนเอง 28

4.5 กลวิธีการกำกับตนเอง 33

5. ความฉลาดทางอารมณ์ 36

5.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ 36

5.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ 37

5.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 38

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

5.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 42
5.5 หลักการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 43
5.6 ปัจจัยสู่ความสำเร็จการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 43
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง 44
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ 50
8. กรอบแนวคิด 54
บทที่ 3 55
วิธีดำเนินการวิจัย 55
ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง 57
ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 72
ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ 74
บทที่ 4 76
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 76
บทที่ 5 96
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 96
สรุปผลการวิจัย 96
อภิปรายผลการวิจัย 99
ข้อเสนอแนะ 106
บรรณานุกรม 107
ภาคผนวก 108
ภาคผนวก ก 109
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 109
ภาคผนวก ข 112
หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย 112

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ค 119

ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย 119

ภาคผนวก ง 212

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 212

ประวัติผู้เขียน 227

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 สรุปขั้นตอนของกระบวนการกำกับตนเอง..... 32

ตารางที่ 2 ขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนวิชาพลศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น 35

ตารางที่ 3 ตารางสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง 36

ตารางที่ 4 ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์..... 42

ตารางที่ 5 ตารางจำนวนแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง และแบบปกติ . 58

ตารางที่ 6 ตารางเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองกับแบบปกติ 59

ตารางที่ 7 สรุปรายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (สำหรับนักเรียนอายุ 13-18 ปี)..... 63

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 73

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 76

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 77

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 77

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ..... 78

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ 79

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ..... 80

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ 81

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 82

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 83

ตารางที่18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม..... 84

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 85

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 85

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 86

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ..... 86

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ..... 87

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 88

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย 54

ภาพที่ 2 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้ 56

ภาพที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 90

ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 91

ภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 92

ภาพที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 93

ภาพที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 94

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในทุกด้าน นำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่คนทุกเพศทุกวัยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้บางคนสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ได้แต่ก็มีคนอีกมากที่ไม่สามารถปรับตนเองได้ทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลและไม่สามารถใช้ความสามารถทางเชาว์ปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่เต็มที่ และถ้าไม่รู้จักแนวทางการแก้ไข อาจนำไปสู่ความท้อแท้สิ้นหวัง และสุดท้ายอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และการฆ่าตัวตายเป็นต้น ดังนั้นจากสถานการณ์ปัจจุบันการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรือพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ ใน สังคมร่วมกับผู้อื่นได้จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเยาวชนวัยรุ่น เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในการปรับตัว และการควบคุมอารมณ์ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย ในสถานการณ์และแนวโน้มของสังคมไทยกลุ่มเด็กวัยเรียนมีปัญหาด้านความสามารถทางเชาว์ปัญญา (IQ) และ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยปี พ.ศ.2557 เด็กวัยเรียนมี IQ เฉลี่ยที่ 93.1 ซึ่งต่ำกว่าค่ากลางมาตรฐานสากล (IQ=100) ขณะที่ EQ ปี พ.ศ. 2554 มีคะแนนเฉลี่ย 45.12 ซึ่งต่ำกว่าระดับปกติที่ 50-100 คะแนน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560-2564)

กรมสุขภาพจิต (2562) ได้เสนอแนะแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่น ทุกระดับ ดังนี้ 1) ระดับบุคคลและครอบครัว การป้องกันจะต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก นับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ เพราะความรุนแรงเป็นสิ่งที่ค่อยๆ สะสมมาตั้งแต่ในวัยเด็กและมาแสดงออกในวัยรุ่น การป้องกันที่ดีนั้น พ่อแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยการให้ความรัก ให้เวลา ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ปลูกฝังและวางรากฐากทางคุณธรรมจริยธรรมให้กับเด็ก มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว 2) ระดับโรงเรียน การป้องกันโดยการเน้นทักษะด้านการควบคุมอารมณ์ วิธีจัดการกับความโกรธ การแก้ไขปัญหา และจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับพฤติกรรมและอารมณ์ช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเชิงบวก มีสติ การเสริมทักษะชีวิต จัดให้มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ให้เด็กวัยรุ่นได้แสดงถึงศักยภาพของตัวเอง3) ระดับชุมชนและสังคม การส่งเสริมให้ชุมชนเป็นหูเป็นตา เพื่อป้องกันปัญหาความรุนแรง จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย สร้างชุมชนและสังคมที่เข้มแข็ง ให้ความสำคัญกับวัยรุ่น เปิดโอกาสในการปรับตัว จัดหาสิ่งที่จะเอื้อต่อการพัฒนาเชิงบวก รวมทั้งให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในชุมชนด้วย และ4) สื่อต่างๆ หากสื่อนำเสนอความรุนแรงให้เด็กวัยรุ่นเห็นจนชินชา อาจเกิดพฤติกรรม

เลียนแบบ ทำให้เด็กมีความก้าวร้าวรุนแรง ใช้กำลังในการแก้ปัญหาได้ดังนั้น สื่อควรมีการนำเสนอเนื้อหาอย่างสร้างสรรค์ สื่อสารเชิงบวก ซึ่งจะเป็นตัวอย่างและต้นแบบที่ดีได้ ในส่วนของวัยรุ่นเองก็ต้องมีความรอบรู้ให้เท่าทันสื่อ สามารถวิเคราะห์ไตร่ตรองข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมาอย่างรอบด้านและตัดสินใจเลือกปฏิบัติในสิ่งที่เหมาะสม (เกียรติภูมิ วงศ์รจิต, 2562) จะเห็นได้ว่า การป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรงในทุกภาคส่วนควบคู่ไปกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี เปรียบเสมือนวัคซีน สร้างภูมิต้านทานเป็นเกราะป้องกันความรุนแรงในวัยรุ่นได้ จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีคุณภาพในอนาคต การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นที่ยอมรับว่าเป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศหากประเทศใดมีประชากรที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพประเทศนั้นก็จะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วการพัฒนาประชากรตั้งแต่วัยเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญดังคำกล่าว “เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” การเริ่มให้พื้นฐานที่ดีแก่เด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กก็จะก้าวขึ้นมาเป็นประชากรที่มีส่วนในการพัฒนาประเทศในอนาคต การพัฒนาก็ทำได้โดยการให้การศึกษาที่ดี (กรมสุขภาพจิต, 2562)

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อารมณ์จะเปลี่ยนแปลง หงุดหงิด เครียด โกรธ หรือกังวลง่าย วัยรุ่นที่ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว ซึ่งผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ความฉลาดทางอารมณ์ จึงถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ วัยรุ่นสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่สามารถ รับรู้ เข้าใจในตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองและใช้อารมณ์ในทางที่เกิดประโยชน์รวมทั้ง สามารถเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ประกอบไปด้วย เก่ง ดี มีสุข เก่ง คือ ควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเองได้ เห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบและเห็นประโยชน์ส่วนรวม ดี คือ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง มีการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ด้วย และมีสุข คือ มีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจใจชีวิต และมีความสงบทางจิตใจ อารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิดและพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งหากเราสามารถควบคุมและใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์อารมณ์ก็จะเป็นสิ่งที่ให้คุณมากกว่าให้โทษ ซึ่งปัจจุบันมีข้อมูลประจักษ์ชัดเจนว่าเด็กที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต มิใช่เด็กที่มีความฉลาดทางปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวแต่เด็กจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ด้วย (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552 ; กรมสุขภาพจิต, 2560 : ออนไลน์ ; กรมสุขภาพจิต, 2550 ; Goleman, 1995) การจัดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ วิชาพลศึกษาก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอีกทั้งวิชาพลศึกษาเป็นเป็นวิชาที่แตกต่างจากวิชาอื่นคือ เป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการเรียนการสอน ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) กล่าวว่าการพลศึกษาเป็นกระบวนการ

ศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ และไพรวัลย์ ตัณลาพุฒ (2530) กล่าวว่า พลศึกษามาจากคำว่า พละ และศึกษา แปลว่า กำลัง ส่วน คำว่า ศึกษา แปลว่า เล่าเรียน พลศึกษา แปลตามรูปศัพท์ หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในการบำรุงร่างกายโดยออกกำลังกาย พลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้นักเรียนและพัฒนาในทุกๆด้านตามหลักการและ ปรัชญาการพลศึกษาและการกีฬา คือ

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย
2. ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย และทักษะการกีฬา
3. ด้านความรู้ความเข้าใจวิธีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายและการเล่นกีฬา
4. ด้านคุณธรรมประจำตัว
5. ด้านการมีเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและการกีฬา

เมื่อดูจากความหมายและหลักการของวิชาพลศึกษาแล้วก็สอดคล้องกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพราะวิชาพลศึกษาจะพัฒนาคนครบทุกด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้รู้จักคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ การอยู่และทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลอื่น ให้รู้จักหน้าที่ของตนรับผิดชอบหน้าที่ของตน และที่สำคัญที่สุดคือการมีน้ำใจนักกีฬาดังที่ปรากฏในเพลงกราวกีฬาของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรีเนื้อหาของเพลงก็จะกล่าวถึง คุณค่าของการกีฬา ที่มีต่อสมรรถภาพทางร่างกาย มีจิตใจที่เข้มแข็ง ใช้ไหวพริบ สติปัญญาในการแก้ไขปัญหา ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่นซึ่งสอดคล้อง กับทฤษฎีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน ที่พัฒนาได้โดยการรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การรู้อารมณ์ผู้อื่นและการรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในวิชาพลศึกษา (คณิณ ประยูรเกียรติ, 2555)

พลศึกษาเป็นวิชาที่อาศัยกิจกรรมการเล่น การออกกำลังกายเป็นสื่อ มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้มนุษย์เกิดความเจริญงอกงามทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) เพื่อจะได้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ สอดคล้องกับ แนวคิดในการจัดการศึกษาทางด้านพลศึกษาของ Melograno (1998 อ้างถึงใน จิรกิตติ์ เนาวพงศ์รัตน์, 2562) ที่กล่าวว่า การจัดการพลศึกษาในปี ค.ศ.2000 จะต้องพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุมทุกด้าน ต้องทำให้ผู้เรียนทุกคนบรรลุจุดสูงสุดของศักยภาพและความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการจัดพลศึกษาเพื่อสอดคล้อมกับเป้าหมายการศึกษา ต้องเน้นกระบวนการจัดการศึกษาที่สำคัญคือมุ่งการมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายและมีพัฒนาการระดับของทักษะ ทั้งขนาดของร่างกายที่

เจริญเติบโตเหมาะสมและใช้ความรู้เป็นฐาน ให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ให้มีประสิทธิผลมากขึ้น เนื่องจากการกำกับตนเองเป็นส่วนหนึ่งของความสามารถในการบริหารจัดการกับความคิด อารมณ์ของตนเอง ซึ่งความสามารถในการควบคุมและกำกับพฤติกรรมอื่น ๆ ของบุคคล จิรายุ เลิศเจริญวนิช (2556) อธิบายว่า การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนหรือยับยั้งอารมณ์ พฤติกรรม และความปรารถนาตามธรรมชาติของบุคคล ในการตอบสนองต่อเป้าหมายระยะสั้นที่มีความดึงดูดใจเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายในระยะยาว และเพื่อเป็นการกระทำตามกฎหรือบรรทัดฐานของสังคม การควบคุมตนเองหมายรวมไปถึงการจัดการระหว่างแรงจูงใจ 2 ประเภท ได้แก่ แรงกระตุ้นตามธรรมชาติ และความต้องการทางวัฒนธรรม แรงกระตุ้นโดยธรรมชาติเป็นการตอบสนองพื้นฐานที่กระทำเพื่อตนเองในลักษณะค่อนข้างเห็นแก่ตัว ในขณะที่ความต้องการทางวัฒนธรรมเป็นระบบที่เกิดจากกฎและบรรทัดฐานของกลุ่มหรือสังคม การควบคุมตนเองเป็นสิ่งที่คอยยับยั้งการกระตุ้นโดยธรรมชาติและส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสังคมเพื่อให้ตนเป็นที่ยอมรับ การควบคุมตนเองมีความหมายใกล้เคียงกับนิยามของคำว่า การกำกับตนเอง (Self-regulation) แต่การกำกับตนเองมีความหมายถึงบริบทที่กว้างกว่าการควบคุมตนเอง เพราะหมายรวมไปถึงกระบวนการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเองเพื่อที่จะสามารถดำรงอยู่บนเส้นทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นๆ โดยไม่จำเป็นว่าจะต้องยับยั้งการตอบสนองอื่นๆ หรือเป็นเพียงแค่การตอบสนองต่อสิ่งรบกวนภายนอก อีกทั้งแรงจูงในการกำกับตนเองนั้นจะต้องมีจุดกำเนิดมาจากภายในตัวบุคคลนั้นเอง นอกจากนี้ การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติและไม่จำเป็นต้องอาศัยการพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ ส่วนการควบคุมตนเองนั้นเป็นลักษณะย่อยๆ ที่มีความหมายเฉพาะเจาะจง อยู่ภายใต้การกำกับตนเองอีกทีหนึ่ง ซึ่งในสถานการณ์ที่บุคคลต้องอาศัยการควบคุมตนเองนั้น บุคคลต้องใช้ความพยายามในการปรับเปลี่ยนการตอบสนองของตนโดยยับยั้งการตอบสนองพื้นฐานเพื่อนำไปสู่ทางเลือกในการตอบสนองอื่นๆ ที่ตนให้คุณค่ามากกว่า การควบคุมตนเองอาจหมายถึง สภาวะการควบคุมตนเอง (State Self-control) หรือลักษณะนิสัยการควบคุมตนเอง (Dispositional Self-control) โดยสภาวะการควบคุมตนเองจะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และเวลา ซึ่งมีงานวิจัยหลายงานพบว่าความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางสถานการณ์ รวมถึงความพยายามในการควบคุมตนเองในอดีต อารมณ์และแรงจูงใจ ส่วนลักษณะ

นิสัยการควบคุมตนเองนั้นมีแนวโน้มที่จะคงที่ตามเวลาและสถานการณ์มากกว่าการกำกับตนเอง (Self-regulation) จึงมีความสำคัญที่จะมาช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตทางการเรียน

การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นกระบวนการที่มีระบบขั้นตอนที่ชัดเจน อันประกอบด้วยกระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการติดสินตนเอง และกระบวกนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยบุคคลจะใช้มาตรฐานภายในของตน จูงใจให้ตนเองกระทำพฤติกรรมและประเมินปฏิกิริยาการกระทำด้วยตนเอง ซึ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวของผู้ปฏิบัติ และการกำกับตนเองมีข้อดี คือ สะดวกและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายทำให้บุคคลสามารถรักษามาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมของตนเองให้คงทนขึ้น ซึ่งทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ยาวนานกว่าการใช้วิธีการควบคุมจากภายนอก ผู้ที่สามารถกำกับตนเองได้นั้นจะสามารถอดทนอดกลั้นต่อสิ่งเย้ายวนจากภายนอกได้ดี และสามารถแผ่ขยายไปยังพฤติกรรมอื่นได้ง่าย บุคคลสามารถติดตามและกำกับพฤติกรรมของตนเองได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมใด และบุคคลสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างทันท่วงทีทั้งในด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกและทางลบ การให้รางวัลตนเองและการลงโทษตนเอง อาจกล่าวได้ว่า การกำกับตนเอง เป็นการปรับความคิด แรงจูงใจ พฤติกรรมและความใส่ใจหรือเป็นการใช้กลไกที่เฉพาะเจาะจง เพื่อเป็นแนวทางให้บุคคลได้ทำกิจกรรม ดังนั้น การกำกับตนเองสามารถนำบุคคลไปสู่มาตรฐานที่พึงปรารถนา เป็นความพยายามของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงสภาพภายในตนเองและการตอบสนองได้อย่างมีสติและด้วยความตั้งใจ สามารถจัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมตนได้เหมาะสมกับสถานการณ์เพื่อทำงานให้สำเร็จและบรรลุเป้าหมาย (ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552 ; จินดารัตน์ โพธิ์นอก, 2563 : ออนไลน์) การกำกับตนเองของนักเรียน ความสามารถในการเตือนตนเอง การกำกับตนเอง และความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการแสดงออกของนักเรียน ความสามารถทางสังคมที่แสดงออกในรูปความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้การปรับตัวเข้าสู่โรงเรียนจะทำให้นักเรียนได้รับรู้ทางบวก มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และไม่ลาออกกลางคัน (Patric, 1997)

แนวคิดการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาให้ประสบความสำเร็จนั้นมีจุดมุ่งหมายในหลาย ๆ ด้านแต่สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการตามช่วง วัยของวัยรุ่น จากการศึกษาของ Schunk and Zimmerman (1994) พบว่าแนวคิดการกำกับตนเอง (Self - regulation) นั้นมีส่วนช่วยในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถของ บุคคลในการควบคุมหรือกำกับ การคิด การกระทำ และการ

เรียนรู้ของตนเอง เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของการมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) เป็นทฤษฎีที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คงทน เนื่องจากมี แรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ โดยกำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำอย่างชัดเจน กลไก ของการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self- observation) เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะการกำกับตนเอง ได้สำเร็จนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกต การสังเกตตนเอง จึงสามารถช่วยให้วินิจฉัยเงื่อนไขในการแสดงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดี 2) การตัดสินตนเอง (Self-judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย การตัดสินใจนั้นจะขึ้นอยู่กับชนิดของ 4 มาตรฐานของเป้าหมายที่ตั้งใจจะทำให้บรรลุจุดประสงค์ และ 3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการขึ้นอยู่กับมาตรฐานการตัดสินของแต่ละคนขึ้นกับผลที่จะได้รับ ซึ่งมีหน้าที่ในการตอบสนองผลของการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ถ้าตนเองบรรลุมาตรฐานที่ตั้งไว้ บุคคลสามารถตอบสนองโดยการให้รางวัลแก่ตนเอง นอกจากนี้ การตอบสนองต่อตนเองอาจเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด

ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการกำกับตนเองนั้นมาประยุกต์ใช้เพื่อการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในครั้งนี้ จาการวิเคราะห์กระบวการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกระบวนการในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย การหาแนวทางการแก้ปัญหา การพัฒนาทักษะพื้นฐาน การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม โดยนำมาเป็นขั้นตอนในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้ผูเรียนมีการกำกับตนเอง ควบคุมพฤติกรรมของตนเองที่จะเกิดขึ้น และการแสดงออกถึงอารมณ์ที่นักเรียนควรตระหนักรู้ตนเองอยู่ตลอดเวลา ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองให้ครบทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์นั้น ประกอบไปด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเยาวชน จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยนั้นมีความสนใจที่จะศึกษา ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา

คำถามของการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

การกำกับตนเอง เป็นวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงอารมณ์ และควบคุมอารมณ์ตนเองให้อยู่ในการควบของตนเอง เมื่อบุคคลสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสติ มีความสามารถในการเรียนรู้ถึงความต้องการของคนอื่นได้ก็จะทำให้เกิด ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น ส่งผลโดยที่บุคคลสามารถ ด้านเก่ง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้านสุข ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจเมื่อบุคคลบรรลุสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะทำให้บุคคลมีความมั่นใจ มีเจตคติที่ดีและมีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น และส่งผลไปยังผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นตามไปด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2554) ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จำนวน 799,513 คน ปีการศึกษา 2563 (ระบบคลังข้อมูลกลางด้านการศึกษา, 2563)

2. ตัวแปรที่จะศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

2.2 ตัวแปรตาม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่มีกระบวนการเรียนการสอนผู้เรียนให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในทุก ๆ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ควบคู่ไปด้วยกัน โดยมีกิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อกลางในการพัฒนา

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการวัดการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์การเรียนรู้ในเนื้อหาสาระที่เรียนมาแล้วว่าเกิดการเรียนรู้เท่าใด มีความสามารถชนิดใดโดยสามารถวัดได้จากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ในลักษณะต่างๆ และการวัดผลตามสภาพจริง เพื่อบอกถึงคุณภาพการศึกษา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ วิธีการสอนพลศึกษาที่นิยมใช้อยู่ คือการสอนแบบอธิบายและสาธิต ซึ่งมีขั้นตอนการสอน 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นที่ 2 ขั้นอธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกทักษะ ขั้นที่ 4 ขั้นนำไปใช้เล่นให้เกิดความสนุกสนาน และขั้นที่ 5 ขั้นสรุปสุขปฏิบัติ

การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุม และกำกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย การหาแนวทางการกำกับตนเอง การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง หมายถึง การจัการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ โดยนักเรียนมีการกำกับตนเองในการฝึก ควบคุมอารมณ์ตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมพลศึกษา โดยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางกีฬาเป็นสื่อ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย/สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต/การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ/การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคง การมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่น และรู้จักมารยาททางสังคม

นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้แผนการจัดการเรียนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ได้ทราบผลของการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

3. ได้ทราบผลของการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

4. โรงเรียนหรือสถานศึกษาที่ได้นำแผนการจัดการเรียนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองไปใช้ จะส่งผลให้นักเรียนในโรงเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับต่ำถึงปานกลางมีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอหัวข้อดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
   1.1 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้
   1.2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
   2.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
   2.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
   2.3 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธ์ทางการเรียน
   2.4 ลักษณะของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ที่ดี
3. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
   3.1 ความหมายของวิชาพลศึกษา
   3.2 ความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา
   3.3 หลักการและการสอนพลศึกษา
   3.4 ขั้นตอนการสอนพลศึกษา
   3.5 องค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา
   3.6 การประเมินผลพลศึกษา
   3.7 วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้
   3.8 หลักการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา
4. แนวคิดการกำกับตนเอง
   4.1 ความหมายการกำกับตนเอง
   4.2 สาระสำคัญของแนวคิดการกำกับตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง

4.4 กระบวนการในการกำกับตนเองของแนวคิดการกำกับตนเอง

4.5 กลวิธีการกำกับตนเอง

5. ความฉลาดทางอารมณ์

5.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

5.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

5.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

5.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5.5 หลักการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

5.6 ปัจจัยสู่ความสำเร็จการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

8. กรอบแนวคิด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1. หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

1.1 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

1.2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีม ได้อย่างน้อย 1 ชนิด

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด พ 3.2 ม. 3/2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลังจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคม

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สุภาวดี คำนาดี (2551) ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความรู้ที่ได้รับหรือทักษะที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในวิชาต่างๆ ที่ได้เรียนมาแล้ว ซึ่งวัดได้จากคะแนนที่ครูผู้สอนเป็นผู้ให้ หรือจากแบบทดสอบหรืออาจรวมทั้งคะแนนที่ครูเป็นผู้ให้ และคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ให้ความหมาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา คือ พัฒนาการที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนตามหลักการสอนและกระบวนการของการพลศึกษาตามสาระมาตรฐาน หรือจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ตั้งไว้

บุศรา อิ่มทรัพย์ (2551) ให้ความหมาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลที่เกิดจากการเรียนการสอน การฝึกหัด หรือประสบการณ์ที่ได้รับในแงของความรู้ความสามารถใน รายวิชาต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัววัดขนาดของความสำเร็จได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ เป็นเครื่องมือ ในการวัดขนาดของความสำเร็จในการเรียนในรายวิชานั้น ๆ

สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการวัดการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์การเรียนรู้ในเนื้อหาสาระที่เรียนมาแล้วว่าเกิดการเรียนรู้เท่าใด มีความสามารถชนิดใดโดยสามารถวัดได้จากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ในลักษณะต่างๆ และการวัดผลตามสภาพจริง เพื่อบอกถึงคุณภาพการศึกษา

2.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สุภาวดี คำนาดี (2551) กล่าวว่าการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง การตรวจสอบดูว่าผู้เรียนได้บรรลุถึงจุดหมายทางการศึกษาตามหลักสูตรกำหนดไว้แล้วเพียงใด ทั้งนี้ ยกเว้นในทางด้านอารมณ์ สังคมและการปรับตัว นอกจากนี้แล้วยังหมายรวมไปถึงการประเมินผลความสำเร็จต่างๆ ทั้งที่เป็นการวัดโดยใช้แบบทดสอบ แบบให้ปฏิบัติการและแบบที่ไม่ใช้แบบทดสอบด้วย

ฐิติยา เกตุคำ (2551) กล่าวว่า การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นตัวชี้วัดให้ผู้สอนทราบว่าสิ่งที่นักเรียนเรียนไปแล้วบรรลุจุดประสงค์ที่ครูตั้งไว้หรือไม่ ภายหลังที่การเรียนการสอนสิ้นสุดซึ่งนิยมใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องมือ ผลที่ได้จากการวัดเพื่อนำไปปรับปรุงการเรียนการสอน กล่าวคือ ถ้านักเรียนไม่บรรลุจุดประสงค์ที่ครูตั้งไว้แล้ว ครูผู้สอนจะต้องมีการปรับปรุงการสอนของครู เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เรียนจนสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาในข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ได้ จึงจะถือว่าประสบความสำเร็จในการเรียนนั้นๆ แต่ทั้งนี้แบบทดสอบนั้นจะต้องเป็นแบบทดสอบที่มีคุณภาพ จึงจะทำให้ข้อมูลหรือผลจากการสอบนั้นเชื่อถือได้

ศิริชัย กาญจนวาสี (2556) ได้ให้ความหมายของการวัดไว้ว่า คือ กระบวนการกำหนดตัวเลขให้แก่สิ่งต่าง ๆ อย่างมีกฎเกณฑ์ การวัดจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบ 3 ส่วน ได้แก่ จุดมุ่งหมายของการวัด เครื่องมือที่ใช้ในการวัด การแปรผลและการนำไปใช้ ส่วนการประเมินผล คือ กระบวนการตัดสินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์หรือมาตรฐาน การประเมินผลจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับ “คุณค่า” ของสิ่งต่าง ๆ การประเมินสิ่งใดก็ตามจะต้องอาศัยองค์ประกอบ 3 ส่วน ได้แก่ ผลจากการวัด เกณฑ์ที่ตั้งไว้ และการตัดสินคุณค่า

สรุป การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง กระบวนการวัดผลว่า ผู้เรียนเมื่อเรียนจบแล้วผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ มากน้อยเพียงใดในการเรียนนั้น ๆ

2.3 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธ์ทางการเรียน

สมพร เชื้อพันธ์ (2547) กล่าวว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง แบบทดสอบหรือชุดของข้อสอบที่ใช้วัดความสำเร็จหรือความสามารถในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนที่เป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนของครูผู้สอนว่าผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ตั้งไว้เพียงใด แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ประเภทที่ครูสร้างมีหลายแบบ แต่ที่นิยมใช้มี 6 แบบดังนี้

1) ข้อสอบอัตนัยหรือความเรียง (Subjective or Essey Test)

เป็นข้อสอบที่มีเฉพาะคำถาม แล้วให้นักเรียนเขียนตอบอย่างเสรี เขียนบรรยายตามความรู้และเขียนข้อคิดเห็นของแต่ละคน

2) ข้อสอบแบบกาถูก-ผิด (True-false Test) คือข้อสอบแบบเลือกตอบที่มี 2 ตัวเลือกแต่ตัวเลือกดังกล่าวเป็นแบบคงที่และมีความหมายตรงกันข้าม เช่น ถูก-ผิด ใช่-ไม่ใช่ จริง-ไม่จริง เหมือนกัน-ต่างกัน เป็นต้น

3) ข้อสอบแบบเติมคำ (Completion Test) เป็นข้อสอบที่ประกอบด้วย ประโยค หรือข้อความที่ยังไม่สมบูรณ์แล้วให้ตอบเติมคำหรือประโยค หรือข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้นั้นเพื่อให้มีใจความสมบูรณ์และถูกต้อง

4) ข้อสอบแบบตอบสั้นๆ (Short answer Test) เป็นข้อสอบที่คล้ายกับข้อสอบ แบบเติมคำ แต่แตกต่างกันที่ข้อสอบแบบตอบสั้นๆเขียนเป็นประโยคคำถามสมบูรณ์ (ข้อสอบเติมคำเป็นประโยคหรือข้อความที่ยังไม่สมบูรณ์) แล้วให้ผู้ตอบเขียนตอบ คำตอบที่ต้องการจะสั้นและกะทัดรัดได้ใจความสมบูรณ์ไม่ใช่เป็นการบรรยายแบบข้อสอบอัตนัยหรือความเรียง

5) ข้อสอบแบบจับคู่ (Matching Test) เป็นข้อสอบแบบเลือกตอบชนิดหนึ่งโดยมีค่าหรือข้อความแยกออกจากกันเป็น 2 ดแล้วให้ผู้ตอบเลือกจับคู่ว่าแต่ละข้อความในชุดหนึ่งจะคู่กับคำหรือข้อความใดในอีกชุดหนึ่งซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ผู้ออกข้อสอบกำหนดไว้

6) ข้อสอบแบบเลือกตอบ (Multiple Choice Test) คำถามแบบเลือกตอบโดยทั่วไปจะประกอบด้วย 2 ตอน คือ ตอนนำหรือคำถาม (Stem) กับตอนเลือก (Choice) ในตอนเลือกนั้นจะประกอบด้วยตัวเลือกที่เป็นคำตอบถูกและตัวเลือกลวง ปกติจะมีคำถามที่กำหนดให้พิจารณา แล้วหาตัวเลือกที่ถูกต้องมากที่สุดเพียงตัวเลือกเดียวจากตัวเลือกอื่นๆและคำถามแบบเลือกตอบที่ดีนิยมใช้ตัวเลือกที่ใกล้เคียงกัน

พิชิต ฤทธิ์จรูญ (2545 อ้างถึงใน ปราณี กองจินดา, 2549) กล่าวว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึงแบบทดสอบที่ใช้วัดความรู้ ทักษะ และความสามารถทางวิชาการที่นักเรียนได้เรียนรู้มาแล้วว่าบรรลุผลสำเร็จตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้เพียงใด

พิมพันธ์ เตชะคุปต์ (2548) กล่าวว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึงชุดคำถามที่มุ่งวัดพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนว่ามีความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพด้านสมองด้านต่างๆในเรื่องที่เรียนรู้ไปแล้วมากน้อยเพียงใด

สรุปได้ว่า การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีการสร้างแบบทดสอบหลากหลายได้แก่ ข้อสอบอัตนัยหรือความเรียงข้อสอบแบบกาถูกกาผิด ข้อสอบแบบเติมคำ ข้อสอบแบบตอบสั้นๆ ข้อสอบแบบจับคู่ และข้อสอบแบบเลือกตอบ หรือแบบอื่นๆ ที่สามารถวัดพฤติกรรมการเรียน ไม่ว่าจะด้านความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพด้านสมองต่างๆ เพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2.4 ลักษณะของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ที่ดี

พิชิต ฤทธิ์จรูญ (2545) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ที่ดี ดังนี้

1) ความเที่ยงตรง เป็นแบบทดสอบที่สามารถนำไปวัดในสิ่งที่เราต้องการวัดได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน ตรงตามจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

2) ความเชื่อมั่น แบบทดสอบที่มีความเชื่อมั่น คือ สามารถวัดได้คงที่ไม่ว่าจะวัดกี่ครั้งก็ตาม เช่น ถ้านำแบบทดสอบไปวัดกับนักเรียนคนเดิมคะแนนจากการสอบทั้งสองครั้งควรมีความสัมพันธ์กันดี เมื่อสอบได้คะแนนสูงในครั้งแรกก็ควรได้คะแนนสูงในการสอบครั้งที่สอง

3) ความเป็นปรนัย เป็นแบบทดสอบที่มีคำถามชัดเจนเฉพาะเจาะจง ความถูกต้องตามหลักวิชา และเข้าใจตรงกัน เมื่อนักเรียนอ่านคำถามจะเข้าใจตรงกัน ข้อคำถามต้องชัดเจนอ่านแล้วเข้าใจตรงกัน

4) การถามลึก หมายถึง ไม่ถามเพียงพฤติกรรมขั้นความรู้ความจำ โดยถามตามตำราหรือถามตามที่ครูสอน แต่พยายามถามพฤติกรรมขั้นสูงกว่าขั้นความรู้ความจำได้แก่ ความเข้าใจการนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์และการประเมินค่า

5) ความยากง่ายพอเหมาะ หมายถึง ข้อสอบที่บอกให้ทราบว่าข้อสอบข้อนั้นมีคนตอบถูกมากหรือตอบถูกน้อย ถ้ามีคนตอบถูกมากข้อสอบข้อนั้นก็ง่ายและถ้ามีคนตอบถูกน้อยข้อสอบข้อนั้นก็ยาก ข้อสอบที่ยากเกินความสามารถของนักเรียนจะตอบได้นั้นก็ไม่มีความหมาย เพราะไม่สามารถจำแนกนักเรียนได้ว่าใครเก่งใครอ่อน ในทางตรงกันข้ามถ้าข้อสอบง่ายเกินไปนักเรียนตอบได้หมด ก็ไม่สามารถจำแนกได้เช่นกัน ฉะนั้นข้อสอบที่ดีควรมีความยากง่ายพอเหมาะ ไม่ยากเกินไปไม่ง่ายเกินไป

6) อำนาจจำแนก หมายถึง แบบทดสอบนี้สามารถแยกนักเรียนได้ว่าใครเก่งใครอ่อนโดยสามารถจำแนกนักเรียนออกเป็นประเภทๆ ได้ทุกระดับอย่างละเอียดตั้งแต่อ่อนสุดจนถึงเก่งสุด

7) ความยุติธรรม คำถามของแบบทดสอบต้องไม่มีช่องทางชี้แนะให้นักเรียนที่ฉลาดใช้ไหวพริบในการเดาได้ถูกต้องและไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนที่เกียจคร้านซึ่งดูตำราอย่างคร่าวๆตอบได้ และต้องเป็นแบบทดสอบที่ไม่ลำเอียงต่อกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

สรุปได้ว่า แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ที่ดี ต้องเป็นแบบทดสอบที่มีความเที่ยงตรงความเชื่อมั่น ความเป็นปรนัย ถามลึก มีความยากง่ายพอเหมาะ มีค่าอำนาจจำแนก และมีความยุติธรรม

3. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

3.1 ความหมายของวิชาพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ให้ความหมายว่า พลศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษาที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเป็ฯสื่อกลางของการเรียนรู้

Nash (2560: ออนไลน์) ให้ความหมายว่า พลศึกษา หมายถึงเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด เป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางกะาย ทางประสาท ทางสติปัญญา ทางอารมณ์ ผลเหล่านี้จะประจักษ์ก็ต่อเมื่อได้มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาขึ้นตามสถานที่ต่างๆเช่น สนามกีฬา โรงฝึกพลศึกษา และสระว่ายน้ำ เป็นต้น

Etherington (2560: ออนไลน์) ให้ความหมายว่า พลศึกษา หมายถึง สิ่งสำคัญสองประการ คือ เป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งเป็นกระบวนการศึกษาที่ช่วยให้เด็กเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถเรียนได้โดยไม่มีอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตแต่อย่างใด พลศึกษา คือ การฝึกฝนร่างกายให้มีสมรรถภาพดีขึ้นโดยใช้กิจกรรมบางอย่างเป็นเครื่องมือประกอบการศึกษา ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีร่างกายเจริญงอกงาม เติบโตแข็งแรง และว่องไว อบรมให้เป็นผู้ที่มีระเบียบ วินัย หนักแน่น อดทน รู้แพ้ รู้ชนะ สร้างสรรค์สามัคคี พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่นๆ คือ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะต่างจากวิชาอื่นตรงที่วิธีการและสิ่งที่นำมาใช้ คือ พลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อในการเรียนโดยใช้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม พลศึกษาให้มากที่สุด การพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย(ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่) เป็นสื่อกลาง (Medium) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้านคุณธรรม ตลอดจนการเป็นพลเมืองดีด้วย และพลศึกษาเริ่มขึ้นสมัยกรีกโบราณ ชาวเอเธน และสปาตาร์เป็นกลุ่มคนที่สนใจต่อการออกกำลังกายมากขึ้น เขาเรียกกิจกรรมการเรียนการสอนและการปฏิบัติในสถานกายบริหาร ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของพลศึกษาที่ขณะนั้นเรียกว่า “ยิมนาสติก” (Gymnastics) ต่อมาในศตวรรษที่ 17 ความสนใจการออกกำลังกายมาเน้นที่การพัฒนาร่างกายมากขึ้นทำให้คำว่า “Gymnastics” เปลี่ยนมาเป็น “Physical Activity” ซึ่งหมายรวมถึงกิจกรรมทางร่างกาย

สรุป การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่มีกระบวนการเรียนการสอนผู้เรียนให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในทุก ๆ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ควบคู่ไปด้วยกัน โดยมีกิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อกลางในการพัฒนา

3.2 ความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่จะช่วยให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน ควรจะมุ่งที่การจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ลงมือเล่นและมีส่วนร่วมในสภาพการณ์ของเกมและกีฬานั้นด้วยความสนุกสนานควบคู่กันไปด้วยให้มาก ๆ คือ แทนที่จะเน้นการแยกทักษะมาฝึกให้ถูกต้องดีเป็นอย่าง ๆ เพียงอย่างเดียวหมดทุกอย่างเสียก่อน แล้วจึงจะเล่นเกมได้ เพราะการกระทำนั้นอาจจะทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย และในขณะเดียวกันนักเรียนไม่มีโอกาสเรียนรู้ในพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ควรจะมีในระหว่างกระบวนการเรียนการสอนนั้น ๆ ด้วย ทักษะกีฬาบางอย่างอาจจะมีความจำเป็นที่นักเรียนควรจะได้มีการฝึกซ้อมก่อนบ้างตามสมควร แต่เมื่อสามารถปฏิบัติได้ดีพอสมควรแล้ว ก็ควรจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่นเกมหรือกีฬาประเภทนั้นควบคู่ไปด้วยเลย

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ให้ความหมายว่า ธรรมชาติของวิชาสุขศึกษาและพลศึกษามีเนื้อหาที่เป็นแกน (Core Content) ที่แสดงความเป็นศาสตร์เฉพาะทาง (Academic Discipline) และปรัชญา (Philosophy) ที่แตกต่างกัน แม้ว่าจุดมุ่งหมายไปสู่เรื่องของสุขภาพเป็นจุดหมายปลายทางเหมือนกันก็ตาม ดังนั้น การจัดหลักสูตรและการสอนแต่ละวิชา จึงมีแนวคิดและเป้าหมายที่นำไปสู่การจัดการบริหารหลักสูตรและการสอนในสถาศึกษา และเป้าหมายของวิชาพลศึกษามุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

1) พัฒนาการเรียนรู้ (Cognitive Domain) เป็นความสามารถในการใช้สติปัญญาที่แสดงออกมาถึงความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ จดจำความหมาย แก้ปัญหาและประเมินผล

2) พัฒนาการด้านเจตคติ (Affective Domain) เป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับความสนใจ การเห็นคุณค่า ความนิยมชมชอบ อันแสดงถึงอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ

3) พัฒนาการด้านทักษะ (Psychomotor or Skill Domain) เป็นพัฒนาการที่เกิดจากการทำงานประสานสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว

4) พัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Domain) เป็นความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) พัฒนาการด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์หรือด้านสังคม (Social Domain) เป็นความสามารถในการปรับตัว การเป็นผู้นำผู้ตาม การปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบ วินัย อดทน ยุติธรรม ซื่อสัตย์ มีน้ำใจนักกีฬา

Joan, 2000; Todorovich, 2001; ละเมียด กรยุทธพิพัฒน์ (2545 อ้างถึงใน ภรณี ศิริวิศาลสุวรรณ, 2554) ได้ให้ความมุ่งหมายพลศึกษา ดังนี้

1) เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย เป็นการพัฒนาเกี่ยวกับความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อ การเจริญเติบโต ความอดทน แลการประสานสัมพันธ์ในการทำงานของเซลล์ อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกาย

2) เพื่อพัฒนาการทักษะทางกายขั้นพื้นฐานและทักษะเพื่อนันทนาการเป็นการพัฒนาเพื่อเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นให้ถูกต้อง ทักษะกีฬาและกิจกรรมเข้าจังหวะหรือทักษะเต้นรำ การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆ และเพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นได้ด้วยความเชื่อมั่นและปลอดภัย

3) เพื่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีวินัย และบังคับตนเองได้ให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องและสามารถยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักตนเอง มีความกล้าหาญ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีสติปัญญาที่ดีในการทำสิ่งต่างๆ

4) เพื่อพัฒนาการทางด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่ม รู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีความร่วมมือและสามัคคีในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

5) เพื่อความสนุกสนาน สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายด้วยความสนุกสนานและมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษา

สรุป ความมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา คือ การพัฒนาให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้ โดยพัฒนาการเรียนรู้ พัฒนาด้านเจตคติ พัฒนาสมรรถภาพ พัฒนาด้านทักษะกีฬา พัฒนาด้านสังคม ให้ควบคู่ไปกับการเรียนการสอนทางพลศึกษาตลอดจนการนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3 หลักการและการสอนพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ดีและถูกต้องตามหลักการของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในแต่ละคาบ หรือในแต่ละชั่วโมงที่จะได้ผลสมบรูณ์ที่แท้จริงนั้น ก็คือจะต้องจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้บรรลุผลหรือได้มีพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน ควบคู่กันพร้อม ๆ กันไปในขณะเดียวกันเสมอในทุกคาบการเรียนด้วยดังต่อไปนี้ คือ ให้นักเรียนได้มีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ มีความรู้ความเข้าใจในระเบียบและวิธีการเล่นเบื้องต้นที่ง่าย ๆ และที่จำเป็น ได้มีทักษะในการเล่นกีฬาที่จำเป็นและที่ง่าย ๆ สามารถนำไปเล่นในเวลาว่างตามอัตภาพของตนเองได้ ได้มีคุณธรรม เช่น การมีระเบียบวินัย การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นต้น ให้นักเรียนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาตลอดจนการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไป

อุดร รัตนภักดิ์ (2559) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬา เป็นสื่อ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้มีพัฒนาการขึ้นและการที่ผู้เรียนจะได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการขึ้นตามที่กล่าวนี้ได้นั้น ก็ด้วยการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรม

พลศึกษาหรือกีฬาต่างๆ ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือเมื่อผู้เรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ ด้วนตนเองแล้ว ผู้เรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการในด้านต่างๆ ขึ้นมาดังนี้

1) ทำให้ได้ออกกำลังกายและทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น

2) ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการเล่นและเข้าใจวีธีการที่เกี่ยวกับทักษะกีฬาต่างๆ ที่ง่ายๆ และที่จำเป็นดีขึ้น

3) ทำให้มีการใช้ทักษะกีฬาต่างๆ ทำให้ได้ฝึกทักษะกีฬาช่วยทำให้มีทักษะการกีฬาเบื้องต้นที่ง่ายๆ ดีขึ้น

4) ทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสปฏิบัติตามกติกาการเล่นกีฬาและการมีน้ำใจนักกีฬาเป็นผลให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬามากขึ้น

5) ทำให้ได้รู้รสในความสนุกสนานของการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ทำให้มีความรักและชอบการกีฬา เห็นคุณค่าและความสำคัญของการกีฬาอยากเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันต่อไปอีกเรื่อยๆ

สรุป หลักการสอนพลศึกษา ผู้สอนจะต้องคำนึงถึงการปฏิบัติมากที่สุด จะต้องให้ผู้เรียนทุกคนได้ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือการเล่นทักษะกีฬาต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการฝึกปฏิบัติในชั่วโมงพลศึกษานั้น ๆ ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายต่อไป

3.4 ขั้นตอนการสอนพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้แบ่งขั้นตอนการสอนพลศึกษาออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำการเคลื่อนไหวซึ่งการอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-7 นาที ท่าบริหารควรใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกาย เริ่มจากวิธีการช้า ๆ และเบา ๆ ก่อน ในการอบอุ่นร่างกายแต่ละครั้งควรให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายควรได้รับการบริหารอย่างทั่วถึงพยายามให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทำอย่างพร้อมเพรียงและสนุกสนาน ขั้นที่ 2 การอธิบายและสาธิต เป็นขั้นตอนการสอนที่จะให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เรียนเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการฝึกหัดและเล่นต่อไปในการอธิบายและสาธิตครูควรแยกแยะ ให้นักเรียนเห็นจากง่ายไปยากและควรให้ผู้เรียนมีโอกาสทดลองทำตามที่ครูสาธิตด้วยท่ามือเปล่าจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนได้มีความรู้และนำทักษะที่เรียนไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนานต่อไป ขั้นตอนของการฝึกหัดถ้าจะให้ได้ผลดีครูควรเตรียมอุปกรณ์อย่างเพียงพอ แบบฝึกหัดควรเริ่มจากง่ายไปหายากและเป็นแบบฝึกหัดสำหรับกีฬาประเภทนั้น ๆ ตลอดระยะเวลาฝึกครูควรสอดส่องช่วยเหลือผู้เรียนอย่างทั่วถึง ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผูเรียนได้นำทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว ไปใช้

เล่นอย่างสนุกสนาน ครูอาจจัดให้นักเรียนได้เล่นอย่างสนุกสนานด้วยการแข่งขันควรให้ผู้เล่นได้เล่นในสิ่งที่เรียน ขั้นที่ 5 การสรุปและสุขปฏิบัติ ขั้นตอนนี้เพื่อเป็นการสรุปผลและประเมินผลเกี่ยวกับบทเรียนในชั่วโมงนั้นและเพื่อผลงานด้านสุขนิสัยก่อนหมดเวลาเรียน 5-8 นาทีครูควรสรุปผลและประเมินผลการเรียนในชั่วโมงนั้นโดยครูอาจเตรียมแบบทดสอบมาให้นักเรียนทำให้สาธิตหรือใช้การสังเกตและสรุป ให้ผู้เรียนทราบและควรเน้นในเรื่องของสุขปฏิบัติ

สรุปหลักการวิธีการสอนและขั้นตอนการสอน คือ เพื่อสนองต่อความต้องการของนักเรียน ความต้องการของสังคม วิธีการสอนที่ดีมีหลากหลายแบบแต่ต้องคำนึงถึงว่าไม่มีวิธีใดที่จะนำไปใช้ให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้อย่างมั่นใจ เพราะสภาพการเรียนการสอนแตกต่างกัน ซึ่งวิธีที่ดีที่สุด คือ วิธีการสอนที่ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สิ่งที่ครูผู้สอนต้องยึดหลักปฏิบัติ คือ การช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพดี มีความสุข และมีประโยชน์สำหรับนักเรียน เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของวิชา และควรตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน วิธีการสอนพลศึกษาที่นิยมใช้อยู่ คือ การสอนแบบอธิบายและสาธิต ซึ่งมีขั้นตอนการสอน 5 ขั้น คือ ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นอธิบายและสาธิต ขั้นฝึกหัด ขั้นนำไปใช้ และขั้นสรุปสุขปฏิบัติ

3.5 องค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้ให้องค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาทั้งหมด 5 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านสมรรถภาพทางกาย วิชาพลศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่ดีนั้น ตามหลักการของสรีรวิทยาการกีฬานั้น ๆ ร่างกายของคนและสัตว์ทุกชนิดต้องการการออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพชีวิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืน สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และสร้างผลผลิตให้แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ดีและมีประสิทธิภาพ

2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านทักษะในการเล่นกีฬา การมีส่วนร่วมและการได้ลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและกิจกรรมการกีฬาต่างๆ จะช่วยทำให้บุคคลได้มีพัฒนาการด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานประสานกันได้ดียิ่งขึ้น เช่น ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีความเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และได้ผลมากขึ้น

3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านคุณธรรม จริยธรรม กิจกรรมพลศึกษาที่อยู่ภายใต้การจัดและการดำเนินการเรียนการสอนของครูที่มีความรู้ความสามารถนั้นจะส่งเสริมและพัฒนาบุคคลให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ ประจำตัวและในขณะเดียวกันก็สามารถปรับตัวบุคคลให้เข้ากับสมาชิกคนอื่น ๆ ในสังคมได้ดีด้วย เช่น ทางด้านคุณลักษณะประจำตัว จะช่วยส่งเสริม

ให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความอดทน มีความยับยั้งชั่งใจ มีศีลธรรม และอื่นๆ สำหรับคุณลักษณะหมู่คณะ จะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความสุภาพอ่อนโยน มีความสามัคคีร่วมมือซึ่งกันและกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความรักและความจงรักภักดีไว้เนื้อเชื่อใจกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีความเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความเคารพต่อผู้อื่น มีความเคารพต่อกติกาการเล่น มีความเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เป็นต้น

4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ในทางพลศึกษาการเรียนรู้ทางด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะทางการกีฬา ด้านคุณธรรม ด้านเจตคติ และด้านความรู้ความเข้าใจนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองเท่านั้น ดังนั้น กระบวนการเรียนการสอนได้จัดให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง จึงเป็นการเรียนรู้ที่นอกจากจะทำให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ทั้งในทางด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะทางการกีฬา ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านเจตคติแล้ว ยังช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนเหล่านั้นได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย เพราะเมื่อนักเรียนได้เรียนรู้แล้วนักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปปฏิบัติจริงและทำให้ได้รู้ว่าสิ่งนั้นมีความหมายและเป็นจริงตามที่ได้รู้มา

5) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านเจตคติต่อพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เจตคติเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับลักษณะ ท่าที ความรู้สึก อารมณ์ และค่านิยมของบุคคลที่แสดงออกมา การที่บุคคลจะมีเจตคติต่อสิ่งนั้นเท่านั้น จะสามารถทราบได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นได้แสดงพฤติกรรมของเขาที่มีต่อพลศึกษา การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาออกมาในลักษณต่าง ๆ เท่านั้น

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา มี 5 องค์ประกอบ 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านสมรรถภาพทางกาย 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านทักษะในการเล่นกีฬา 3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านคุณธรรม จริยธรรม 4) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

3.6 การประเมินผลพลศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (2544) กล่าวว่า เพื่อให้การวัดและประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอนควรดำเนินการวัดและประเมินผลโดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1) เน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาการผู้เรียน (Formative Evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินใจผลการเรียน (Summative Evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงกระบวนการสอนของตนและปรับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามจุดหมายของหลักสูตร

2) เน้นการประเมินด้วยวิธีที่หลากหลาย สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง (Authentic Learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student Performance) อย่างชัดเจน

3) เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและการกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

4) เน้นการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

5) เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องเน้นการพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียนความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบตามความเหมาะสมในแต่ละกลุ่มสาระและระดับชั้น

3.7 วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1) การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ ใช้การสังเกตผลการเรียนรู้ที่กำหนดออกมาเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (Record)

2) การทดสอบ เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติด้วยแบบทดสอบทักษะต่างๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิต การทดสอบความรู้ความเข้าใจ

3) การวัด เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม/จริยธรรม ค่านิยมบุคลิกภาพ การปรับตัวด้วยแบบวัดต่างๆ

4) การสัมภาษณ์ เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ (Inventory)

5) การสำรวจ เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่างๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติและด้านอื่นๆ

6) แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นแหล่งรวบรวมความรู้ด้วยการใช้วิธีการวัดที่หลากหลายตั้งแต่ข้อ 1-5 ในลักษณะแสดงความสามารถของผู้เรียนโดยรวม

สรุป การประเมินวิชาพลศึกษา ผู้สอนจะต้องทำการประเมินผู้เรียน โดยจะต้องคำนึงถึงหลักการทางพลศึกษาโดยเน้นกระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาการผู้เรียน และประเมินเพื่อตัดสินใจผลการเรียนเน้นการประเมินด้วยวิธีที่หลากหลาย เน้นการบูรณาการการประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอน เน้นการประเมินผู้เรียนที่ต้องเน้นการพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียน และจะต้องเลือกแบบวัดและวิธีการวัดประเมินผลผู้เรียนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้

3.8 หลักการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า ตามหลักการของพลศึกษานั้น พลศึกษาช่วยให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้มีพัฒนาการด้วยการกระทำหรือด้วยการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง และเมื่อนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองแล้ว นักเรียนก็จะพัฒนาการหรือเกิดการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ขึ้นมาพร้อม ๆ กัน คือ ทางด้านความรู้ ทางด้านการมีทักษะทางด้านคุณลักษณะประจำตัว และทางด้านเจตคติ ดังนั้น การวัดและประเมินผลที่ถูกต้องและสมบูรณ์ก็จะต้องวัดเพื่อประเมินผลตามหลักการและปรัชญาการเรียนการสอนพลศึกษาที่มุ่งให้นักเรียนได้มีการพัฒนาในทุก ๆ ด้านทั้ง 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1) การวัดด้านสมรรถภาพทางกาย เพื่อจะได้ทราบว่าหลังจากนักเรียนได้เรียนวิชาพลศึกษาด้วยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ แล้ว นักเรียนจะมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายหรือมีร่างกายที่แข็งแรงมากน้อยแค่ไหน

2) การวัดด้านความรู้ ความเข้าใจในความรู้พื้นฐานต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความเข้าใจในความรู้พื้นฐาน ที่จะเป็นและสำคัญต่อนักเรียนในการนำไปใช้ในการเล่นกีฬาในเวลาว่างได้มากน้อยแค่ไหน เช่น ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเล่นที่ง่าย ๆ ที่ถูกต้องและประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ลักษณะของการมีน้ำใจนักกีฬา และกติกาการเล่นง่าย ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

3) การวัดด้านทักษะการเล่นกีฬา เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความสามารถในทักษะในการเล่นกีฬาต่าง ๆ ในเวลาว่างตามอัตภาพของตนเองหรือไม่มากน้อยเพียงใด

4) การวัดด้านคุณธรรมและคุณลักษณะประจำตัวของนักเรียน เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนได้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬาด้วยการปฏิบัติตนในสถานการณ์จริงได้มากน้อยแค่ไหน

5) การวัดด้านเจตคติหรือการตระหนักในความสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรักและความสนใจในการเล่นกีฬาหรือ การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอหรือไม่

การวัดผลด้านต่าง ๆ ทั้ง 5 ด้านตามที่กล่าวมาแล้ว มีข้อที่ควรระลึกไว้อยู่เสมอว่าผู้สอนนั้นควรจะต้องวัดผลให้ตรงตามสาระ มาตรฐานหรือจุดประสงค์ของการเรียนรู้ของในแต่ระดับชั้นหรือในแต่ละช่วงชั้นตามที่ได้สอนมาแล้วนั้นจริง ๆ ด้วย มิฉะนั้นแล้วการวัดนั้นจะเป็นการวัดในสิ่งที่ไม่ได้ต้องการวัดจริงๆ และจะไม่สามารถนำผลของการวัดนั้นมาประเมินผลหรือให้คะแนน ให้ถูกต้องตามที่

ต้องการได้ เนื่องจากพฤติกรรมที่จะต้องวัดเพื่อประเมินในทางพลศึกษานั้นประกอบด้วย พฤติกรรมด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปด้วย แต่สำหรับพฤติกรรมในด้านคุณธรรมและด้านเจตคติทางพลศึกษานั้นเป็นพฤติกรรมที่อยู่ในกลุ่มจิตพิสัยเดียวกันและมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตามการจำแนกวัตถุประสงค์การศึกษาทางด้านเจตคติพิสัย (Affectice Domain) ของ Bloom ดังนั้นจึงจะขอกล่าวถึงวิธีการวัดของทั้งสองด้านรวมไปด้วยกัน วิธีการวัดพฤติกรรมในแต่ละด้าน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) มีดังนี้

1) วิธีการวัดด้านความรู้และความเข้าใจทางพลศึกษา ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า พฤติกรรมด้านความรู้และความเข้าใจทางพลศึกษาของนักเรียนนั้นเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการที่นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬาหรือมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ด้วยตนเองเป็นสำคัญ การอ่าน การเขียนหรือการศึกษาค้นคว้าอาจจะเป็นเพียงส่วนประกอบในการที่จะช่วยให้พฤติกรรมด้านนี้มีความกว้างขวางยิ่งขึ้นอีกส่วนหนึ่งเท่านั้น เมื่อนักเรียนได้เล่นกีฬาหรือ ปฏิบัติจริงด้วยตนเองแล้ว จะช่วยให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจในหลักการเหตุผล และวิธีการของการเล่น กีฬา ได้รู้แล้วเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาด้วยความปลอดภัยทั้งสำหรับตนเองและเพื่อนร่วมเล่นด้วยกัน ได้รู้และเข้าใจในระเบียบและกฎกติกาการเล่นที่ง่าย ๆ ได้รู้และเข้าใจถึงความจำเป็นและสำคัญในการที่จะเล่นร่วมกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และอื่น ๆ อีกเป็นอันมากตลอดระยะเวลาในระหว่างการเล่นกีฬานั้น ความรู้และความเข้าใจที่ได้เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาจริง ๆ ด้วยตนเองเหล่านี้ ล้วนเป็นความรู้ความเข้าใจที่จำเป็นและพื้นฐานที่มีประโยชน์และมีความหมายต่อนักเรียนเป็นอย่างมากทั้งสิ้น ทั้งในการเล่นกีฬาและในสภาพการณ์ของชีวิตประจำวันในภายภาคหน้าต่อไปอีกด้วย

ดังนั้น ในการประเมินความรู้และความเข้าใจในวิชาพลศึกษา จึงเป็นการวัดความรู้และความเข้าใจในหลักการ และเหตุผลง่าย ๆ ที่เกิดจากการเล่นกีฬาหรือการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาด้วยตนเองตามที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นสำคัญ และในขณะเดียวกันแบบหรือวิธีการประเมินความรู้ที่ง่าย ๆ ที่เป็นพื้นฐานเหล่านี้ ครูจำเป็นต้องสร้างวิธีการวัดให้ตรงตามลักษณะของกิจกรรมกีฬานั้น ๆ ด้วย มิฉะนั้นแล้วการวัดก็จะขาดความตรง วิธีการวัดที่มักนำมาใช้นั้นอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกันคือ

ประเภทที่ 1 วิธีการวัดที่มีคำถามเป็นปรนัย วิธีการวัดที่ใช้คำถามแบบปรนัยเป็นวิธีการวัดที่มุ่งให้ผู้ตอบได้ตอบจากความสามารถจดจำหรือระลึกได้ในข้อมูลหรือใจความที่เกี่ยวข้องกัน ดังนั้นการใช้วิธีการวัดแบบนี้ถ้าสร้างอย่างไม่มีคุณภาพอาจจะเป็นการวัดเฉพาะความจำเพียงอย่างเดียวมากกว่าจะเป็นการวัดกระบวนการคิด การวิเคราะห์ หรือการประยุกต์ควบคู่กันไปด้วย

ประเภทที่ 2 วิธีการวัดที่มีคำถามให้เขียนเป็นเรียงความ เป็นการตั้งคำถามที่กำหนดให้นักเรียนเขียนเรียงความตามหัวข้อหรือปัญหาหนึ่งปัญหาใดที่กำหนดให้ เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความสามารถในการใช้กระบวนการคิดของตนเอง ทั้งด้านความสามารถในการบ่งบอกการ

อธิบาย การตีความ การนำข้อมูลมาผสมผสานกัน การจัดเรียบเรียง และการสังเคราะห์เนื้อหาในรูปแบบการเขียนเรียงความ

2) วิธีการวัดด้านคุณธรรมและด้านเจตคติทางพลศึกษา ตามหลักการจำแนกวัตถุประสงค์ทางการศึกษาด้านจิตพิสัยของ Bloom นั้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) คุณธรรมและเจตคติเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่ได้ถูกจัดให้อยู่ในจิตพิสัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ว่าด้วยความรู้สึก ความสนใจ ค่านิยม และอารมณ์ของบุคคลด้วยกัน แต่ในหลักการทางพลศึกษา คุณธรรมและการเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เกิดขึ้นควบคู่กันไปในระหว่าง การเรียนการสอนในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬานั้น เป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในชีวิตจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตคตินั้นเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการที่จะช่วยให้นักเรียน ได้นำพฤติกรรมที่เรียนไปแล้วไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในโอกาสต่อไปอีก

ดังนั้น ในหลักการของการเรียน การสอนพลศึกษา จึงได้แยกพฤติกรรมด้านจิตพิสัยออกเป็นด้านคุณธรรมและด้านเจตคติให้เห็นอย่าง ชัดเจน เพื่อให้ครูเข้าใจและสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้บรรลุผลในพฤติกรรมทั้งสองด้าน นี้ได้ง่ายและเป็นผลดียิ่งขึ้น

แต่เนื่องจากพฤติกรรมทั้งทางด้านคุณธรรมและด้านเจตคตินี้เป็นพฤติกรรมที่ค่อนข้างจะเป็นนามธรรมจึงทำให้มีความยากลำบากในการประเมินผลมากกว่าพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ดังนั้น ครูพลศึกษาส่วนใหญ่แม้ว่าจะได้วางจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนได้บรรลุผลในพฤติกรรมทั้งสองด้านนี้ไว้แล้วก็ตาม แต่ก็มักจะไม่ค่อยได้ทำการประเมินผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่วางไว้เท่าที่ควร ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะด้วยเหตุผลต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) พฤติกรรมทางด้านนี้มีการพัฒนาการช้ากว่าพฤติกรรมทางด้านอื่น ๆ ทำให้ไม่สามารถ ที่จะประเมินได้ภายในระยะเวลาอันสั้น เช่นเดียวกับพฤติกรรมด้านอื่น เช่น ด้านความรู้ และด้านทักษะกีฬา

2) มีความยากที่จะวางหรือจำกัดขอบข่ายของคำว่า “ความสนใจ” “ความนิยมชมชอบ” “เจตคติ” “ค่านิยม” หรืออื่น ๆ เหล่านี้ ดังนั้นจึงทำให้มีความยากและลำบากที่จะหาวิธีการวัดที่มีความ ตรงและความเที่ยงได้ตามไปด้วย

3) การประเมินพฤติกรรมด้านนี้ควรจะได้กระทำโดยผู้ที่มีความรู้ที่ได้รับการฝึกฝนในทางด้านนี้อย่างแท้จริงจึงจะสามารถวัดผลได้อย่างถูกต้อง ครูพลศึกษาซึ่งเป็นผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนในทางด้านนี้อย่างแท้จริงจึงจะสามารถวัดผลได้อย่างถูกต้อง ครูพลศึกษาซึ่งเป็นผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนในทางด้านนี้โดยตรงหรือได้รับการฝึกฝนมาน้อย จึงไม่ค่อยได้สนใจในการที่วัดเท่าที่ควร

4) นอกจากนั้น ครูพลศึกษาบางคนมีความเข้าใจและเชื่อว่าถ้านักเรียนมีความรู้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ความเข้าใจในคุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษาและมีทักษะในการกีฬาดีแล้ว นักเรียนก็จะมีความรักและเห็นคุณค่าของพลศึกษาและกีฬาเอง ดังนั้น จึงไม่จำเป็นต้องวัดเพื่อประเมินในพฤติกรรมด้านคุณธรรมและเจตคติ ควบคู่กันไปด้วยก็ได้

คุณค่าของการประเมินผลด้านคุณธรรมและด้านเจตคติ ที่เป็นพิเศษนอกเหนือจากที่ได้กล่าวแล้วในตอนต้น มีหลายอย่างแต่ที่สำคัญจะพอสรุปได้ดังนี้ คือ

1) ทำให้ทราบความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อโครงการพลศึกษา กิจกรรมพลศึกษา การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา วิธีการเรียนการสอน สถานที่และอุปกรณ์พลศึกษาและอื่น ๆ ที่มีการจัดให้มีขึ้น ในโรงเรียนจะช่วยให้ครูและโรงเรียนสามารถจัดโครงการพลศึกษาของโรงเรียนและอื่น ๆ ให้ตรงตามความเหมาะสมและความต้องการของนักเรียนได้

2) ทำให้มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในระหว่างครู นักเรียน และโรงเรียนจากการที่ ได้ร่วมมือกันอันเนื่องมาจากการได้ร่วมมือกันศึกษาวิเคราะห์ จุดอ่อน จุดดี ของโครงการพลศึกษาและที่เกี่ยวข้องแล้วช่วยกันวางแผนร่วมกัน

3) การวัดและการประเมินผลเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนได้พยายามปฏิบัติตนให้บรรลุผล ทางด้านคุณธรรมและด้านเจตคติให้ดีขึ้น

4) ข้อมูลที่ได้มาจากการวัดและการประเมินนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลในการแนะแนวได้ด้วย แต่ ทั้งนี้ข้อมูลเกี่ยวกับด้านนี้เป็นข้อมูลที่ค่อนข้างจะละเอียดอ่อน ครูควรจะต้องมีการใช้อย่างระมัดระวังด้วย

5) ทำให้นักเรียนได้ทราบสภาพที่เป็นจริงของตนเองและสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมของตนเองได้

6) ข้อมูลที่ได้มาสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลในการเลือกนักเรียนในการทำหน้าที่ ที่สำคัญ ๆ ของโรงเรียนได้ เช่น ในการเลือกหัวหน้านักเรียน เป็นต้น

3) วิธีการวัดด้านทักษะการเล่นกีฬา วิธีการวัดทักษะการเล่นกีฬา คือ ทักษะในการเล่นกีฬาต่าง ๆ นั้น (กุลธิดา เหมาเพชร, 2553) ถ้าจะให้ได้ผลถูกต้องแม่นตรงอย่างแท้จริงตามที่ต้องการแล้วจะต้องเป็นการวัดด้วยการให้นักเรียน แสดงออกซึ่งทักษะหรือความสามารถที่แสดงออกมานั้นมีมากน้อยแค่ไหน ซึ่งอาจจะเป็นการแสดง ออกเป็นรายบุคคลครั้งละหนึ่งคนหรือเป็นคู่ๆ ครั้งละสองคนหรือเป็นกลุ่ม ๆ ครั้งละหลาย ๆ คนก็ได้ ผลของการแสดงออกซึ่งทักษะหรือความสามารถของทักษะที่แสดงออกมานั้น อาจจะเป็นในลักษณะ ของปริมาณที่มีหน่วยเป็นจำนวนครั้งหรือจำนวนลูก เช่น ความสามารถในการยิงประตูได้ 5 ลูกหรือ

4) วิธีการวัดด้านสมรรถภาพทางร่างกาย (Physical Fitness) ทางพลศึกษาในด้านสมรรถภาพทางกายนั้น (กุลธิดา เหมาเพชร, 2553) ตามปกติแล้วจะมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน หรือบางวิธีเป็นวิธีที่มีความแม่นตรง มีความถูกต้องและมีความเชื่อถือได้สูงมาก แต่ต้องใช้เวลามาก หรือบางวิธี

ต้องใช้อุปกรณ์ที่มีราคาแพง และมีเทคโนโลยีสูงอีกทั้งผู้ที่จะดำเนินการวัดผลเองก็จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้วเป็นอย่างดีด้วย มีความเหมาะสมที่ใช้เพื่อการวิจัยใน ห้องทดลองเพื่อการนี้โดยเฉพาะมากกว่าที่จะใช้เพื่อการเรียนการสอนในโรงเรียนทั่ว ๆ ไป ดังนั้น วิธีการวัดที่จะนำเสนอต่อไปนี้ เป็นเฉพาะแบบที่สามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงมาใช้ในสภาพการณ์ จริง ๆ ของโรงเรียนได้ ก่อนอื่นผู้ที่จะทำการวัดสมรรถภาพทางร่างกาย จะต้องทราบก่อนว่าสมรรถภาพ นั้นเป็นเพียงองค์รวมที่ประกอบไปด้วยความสามารถที่สำคัญหลาย ๆ ด้านมารวมกัน ดังนั้นในการวัดผลหรือวัดความสามารถของสมรรถภาพทางกายนั้น จึงไม่สามารถวัดระดับความสามารถของสมรรถภาพทางกายโดยตรงได้ การวัดสมรรถภาพทางกายนั้น จำเป็นที่จะต้องแยกปัจจัยที่เป็นแบบหรือวิธีการวัดมาทำการวัดปัจจัยที่แยกออกมาแต่ละด้านนั้นๆ ต่อไป และเมื่อทำการวัดปัจจัย ทุกๆ ด้านจนครบหมดแล้ว ผลรวมของปัจจัยที่เป็นส่วนประกอบทุก ๆ ด้าน เหล่านั้นจึงจะเป็นผลที่แสดงถึงสมรรถภาพทางกาย ว่าเป็นอย่างไร มีมากน้อยแค่ไหน

4. แนวคิดการกำกับตนเอง

4.1 ความหมายการกำกับตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 อ้างถึงใน วันวิสา ป้อมประสิทธิ์, 2561) ให้ความหมายการกำกับตนเองว่า การที่บุคคลเป็นผู้จัดการเงื่อนไขนำและจัดการผลการกระทำด้วยตนเอง

Schunk (1994) ให้ความหมายการกำกับตนเองว่า เป็นกระบวนการที่กระตุ้นและสนับสนุนต่อความรู้ความเข้าใจพฤติกรรมและความพอใจ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

Carton (1994) ให้ความหมายการกำกับตนเองว่า การกำกับตนเองเป็นการร่วมกับของความคิด การประเมินและกระบวนการของพฤติกรรมและเป็นตัวชี้นำเป้าหมายของการกระทำและการตอบสนองทางอารมณ์

จากความหมายของการกำกับตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การกำกับตนเอง หมายถึงกระบวนการในการกระตุ้นตนเองโดยมีพฤติกรรมและความพอใจที่แสดงออกทางพฤติกรรมและตอบสนองตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

4.2 สาระสำคัญของแนวคิดการกำกับตนเอง

Baumeister and Vohs (2004) ได้กล่าวถึง การกำกับตนเอง หมายถึง การปฏิบัติการควบคุมตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำตนเองไปสู่มาตรฐานที่พึงปรารถนา หรือหมายถึงความพยายามใดๆของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงสภาพภายใน หรือการตอบสนอง

McCabe, Cunnington and Brooks-Gunn (2004) ได้กล่าวถึง การกำกับตนเองหมายถึงสมรรถภาพทหลากหลายซึ่งเกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง เช่น การรอคอยสิ่งที่ก่อให้เกิดความอิ่มใจ หรือความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้น เพื่อรอคอยรางวัลในอนาคต ความสามารถในการยับยั้งการตอบสนองแบบอัตโนมัติต่อพฤติกรรมที่มีคุณค่าต่ำ เนื่องจาก

สมรรถภาพนี้สะท้อนถึงความสามารถในการคิดก่อนการกระทำจึงเรียกว่าการควบคุมทางปัญญา (Cognitive Control)

สรุปได้ว่า การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นความสามารถหรือสมรรถภาพของบุคคลในการปฏิบัติการควบคุมตนเองอย่างมีสติและด้วยความตั้งใจเพื่อเปลี่ยนแปลงการตอบสนองไปสู่มาตรฐานที่พึงปรารถนา หรือการรอคอยสิ่งที่ก่อให้เกิดความอิ่มใจรอคอยรางวัลในอนาคต หรือการยับยั้งการตอบสนองแบบอัตโนมัติต่อพฤติกรรมที่มีคุณค่าต่ำโดยการกำกับตนเองนั้นเป็นการควบคุมทางปัญญาเพราะเป็นความสามารถในการคิดก่อนการกระทำ

4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการกำกับตนเอง

Woolf (อ้างถึงใน อานวัฒน์ บุตรจันทร์, 2552) มโนทัศน์ของการกำกับตนเองใน การเรียนรู้ (Self-regulation) เป็นการรวมสิ่งที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลและมีแรงจูงใจ มี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะและจิตใจ คือความรู้ แรงจูงใจ และความตั้งใจ แต่ละปัจจัยมีรายละเอียดดังนี้

1) ความรู้ การเป็นผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง นักเรียนต้องการความรู้เกี่ยวกับตนเอง วิชา งาน กลวิธีในการเรียนรู้และบริบทที่เขาจะนำมาประยุกต์ในการเรียนรู้นักเรียนที่เก่งจะรู้เกี่ยวกับตนเอง และรู้ว่าจะเรียนได้ดีที่สุดได้อย่างไร

2) แรงจูงใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง เมื่อถูกจูงใจ ผู้เรียนจะสนใจในงานต่าง ๆ มากมายเพราะได้รู้ คุณค่าของงาน และไม่เพียงแต่มีการแสดงออกที่ดีในสายตาของคนอื่นเท่านั้น แต่ถ้าผู้เรียนไม่มีแรงจูงใจภายในจากงานก็จะกังกลว่าเขาจะได้รับประโยชน์จากงานนั้นอย่างไร

3) ความตั้งใจ เป็นสิ่งที่สร้างพลังใจ ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง รู้ว่าจะป้องกันตนเองอย่างไรจากสิ่งล่อใจ จะต่อสู้กับตัวเองอย่างไรเมื่อรู้สึกวิตกกังวล เฉื่อยชา หรือขี้เกียจ และต้องทำอย่างไรเมื่อมีสิ่งล่อใจมารบกวน

แบนดูรา ได้กล่าวไว้ว่า ยังมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเองอื่นๆ อีก ดังนี้ (Bandura, 1986, ธีระพร อุวรรณโณ, 2532)

1) ประโยชน์ส่วนตัว เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว บุคคลก็จะได้รับประโยชน์ โดยตรงต่อตัวเขาเอง เขาก็จะยึดมั่นต่อการกำกับตนเองจะทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการติดบุหรี่แล้วใช้กระบวนการกำกับตนเองจนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ เมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว บุคคลก็รู้สึกว่าร่างกายตนเอง แข็งแรงขึ้น และยังสามารถประหยัดเงินได้อีกด้วย บุคคลก็จะยึดมั่นต่อการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก ซึ่งในกรณีนี้จัดเป็นประโยชน์ส่วนตัว

2) รางวัลทางสังคม การที่บุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้วบุคคลในสังคมให้การยกย่อง ชมเชยสรรเสริญ ให้เกียรติให้การยอมรับ หรือให้รางวัลซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ก็จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองของบุคคลคงอยู่ได้

3) การสนับสนุนจากตัวแบบ บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น การพูดจา

ไพเราะ หากได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนอื่นๆ รอบด้านล้วนแต่มีการพูดจาไพเราะด้วยกันคนที่พูดจาไพเราะทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนช่วยเป็นตัวแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4) ปฏิกิริยาทางลบจากผู้อื่น บุคคลที่พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังให้รางวัลกับตนเองต่อพฤติกรรมทีตำกว่ามาตรฐานก็จะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตัวเขา ปฏิกิริยาเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของเขาอีก

5) การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อม ซึ่งในอดีตเคยส่งเสริมตนกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่ง ย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีกบุคคลเช่นนี้ มีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีอิทธิพลให้ตนเองต้องลดมาตรฐานลงไป

6) การลงโทษตนเอง จะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการทำผิดมาตรฐานของตนเองได้และในหลายๆ กรณีก็เป็นการลดปฏิกิริยาทางลบจากผู้อื่นได้ แทนที่จะถูกคนเหล่านั้นลงโทษเอาโดยตรง คนส่วนมากจะรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พอใจน้อยกว่า การถูกผู้อื่นลงโทษ และในบางกรณีการถูกลงโทษก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น

นอกจากนี้ ปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง ที่แบนดูรา (Bandura,1977, 1986)และ ธีระพร อุวรรณโณ (2532 อ้างถึงใน อานวัฒน์ บุตรจันทร์, 2552) ได้กล่าวไว้แล้ว Wolters (1998) ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้กำกับตนเองระดับของความพยายามในงานโดยใช้ปัญญาความตั้งใจและกลวิธีการจูงใจที่มีความหลากหลาย ผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในการเรียนจะปรับกลวิธีในการเรียนจะปรับกลวิธีให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

ในขณะที่ Perry (1998) พบว่า นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ต่ำเมื่อเกิดอุปสรรค จะปรับ ทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกป้องตนเอง และการศึกษานี้ได้เน้นการจัดสภาพ ห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลทางสังคมบางอย่างที่กำหนดแบบของการกำกับตนเองเช่น อิทธิพลของตัวแบบ การบอกกล่าวทางคำพูดการได้รับการปรึกษาทางสังคม เหล่านี้ล้วนแต่มีผลต่อแบบแผนของการกำกับตนเองที่บุคคลได้เลือกใช้

4.4 กระบวนการในการกำกับตนเองของแนวคิดการกำกับตนเอง

แนวคิดของ Bandura (1977) ได้อธิบายถึงกระบวนการในการกำกับตนเองได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบ ซึ่งบุคคลสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบ การเรียนรู้จากตัวแบบดังกล่าวมีกระบวนการย่อย 3 กระบวนการที่สำคัญ ได้แก่

1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) หมายถึง กระบวนการที่ทำให้

บุคคลรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง รู้ว่าตนเองทำอะไรอยู่ เพราะการกำกับตนเองได้สำเร็จนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอและความแม่นยำของการสังเกต การสังเกตเองจึงสามารถช่วยให้วินิจฉัยเงื่อนไขในการแสดงหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดี การแบ่งกระบวนการสังเกตแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1.1) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือ การตั้งเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้รับรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน เกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ หากบุคคลนั้นจะตัดสินหรือประเมินตนเองได้ถูกต้องและสะดวกต่อการตัดสินใจนั้น ต้องตั้งเป้าหมายไว้ 2 วิธี 1) การตั้งเป้าหมายของตนเอง จะทำให้บุคคลรู้สึกได้ว่าตนเองเป็นกระทำหรือเป็นผู้ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง 2) การตั้งเป้าหมายโดยบุคคลอื่น จะสามารถช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถตั้งเป้าหมายด้วยตนเองให้ตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองยิ่งขึ้น

1.2) การเตือนตนเอง (Self-monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง สามารถที่จะใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ตนเองรู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด เพื่อจะเป็นแนวทางที่จะให้รู้ได้ว่าบุคคลนั้นควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ในการเสนอขั้นตอนในการเตือนตนเองให้มีประสิทธิภาพไว้ดังนี้

1) จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องสังเกตพฤติกรรมอะไร

2) กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

3) กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม

4) ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

5) แสดงการบันทึกพฤติกรรมของตนเองเป็นกราฟ หรือแผนภาพ

6) วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึกเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ และเพื่อพิจารณาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2) การตัดสินตนเอง (Self-judgment) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมาย การตัดสินใจนั้นจะขึ้นอยู่กับชนิดของมาตราฐาน เพื่อเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจพฤติกรรมและเป็นแนวทางให้กับพฤติกรรมว่าจะดำเนินไปได้อย่างไร องค์ประกอบของเป้าหมาย (Gold Properties) และความสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย (Importance of Goal Attainment)

3) การตอบสนองต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการขึ้นอยู่กับมาตรฐานการตัดสินของแต่ละคนขึ้นกับผลที่จะได้รับ ซึ่งมีหน้าที่ในการตอบสนองผลของการประเมินพฤติกรรมตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เป็นการกำกับพฤติกรรมของตนเองว่าจะต้องปฏิบัติและจะแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างไรเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ เป็นกระบวนการสุดท้ายในกลไกของการกำกับตนเองของบุคคล กระบวนการนี้จะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ

3.1) ทำหน้าที่ตอบสนองต่อผลประเมินพฤติกรรมของตนเองจากกระบวนการตัดสิน นั่นก็ คือ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลก็จะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง หรือให้รางวัลกับตนเอง แต้ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายเขาก็จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง หรือการลงโทษตนเองหรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้

3.2) ทำหน้าที่เป็นจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง คือ การที่บุคคลตั้งเป้าหมายว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ซึ่งสิ่งจูงใจตนเองนี้แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

3.2.1) สิ่งจูงใจตนเองภายนอก หมายถึง สิ่งจูงใจภายนอกที่บุคคลให้รางวัลกับตนเองเมื่อทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจเป็นวัตถุสิ่งของที่สามารถจับต้องได้ หรือเป็นการให้อิสระกับตนเอง การทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือทำกิจกรรมบันเทิงต่าง ๆ

3.2.2) สิ่งจูงใจตนเองจากภายใน เป็นผลกรรมภายในที่บุคคลให้กับตนเองหลังจากที่ประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก เมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การแสดงความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง ความชื่นชมตนเอง การยกย่องชมเชยตนเอง เป็นต้น

2) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ หมายถึง การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเมื่อทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลักษณะของการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การประณามตนเอง การแสดงความไม่พึงพอใจตนเอง การละอายใจ และการเสียใจ เป็นต้น

ปนัดดา ดีพิจารณ์ (2551 อ้างถึงใน วันวิสา ป้อมประสิทธิ์, 2561) ได้อธิบายถึงกระบวนการย่อยในการกำกับตนเอง ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ดังนี้

1) การสังเกตตนเอง หมายถึง การตอบสนองของนักเรียนที่เกี่ยวกับการควบคุมการกระทำของตนเองอย่างมีระบบ การสังเกตตนเองนั้นสามารถที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลว่ามีความก้าวหน้าในเป้าหมายที่ตั้งไว้แค่ไหน การสังเกตตนเองมีอิทธิพลเช่นเดียวกับกระบวนการส่วนบุคคลในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตั้งเป้าหมาย และการรู้คิดด้วยตนเอง วิธีการสังเกตตนเองมี 2 วิธี คือ การรายงานด้วยคำพูด หรือการเขียน และการบันทึกการกระทำและปฏิกิริยาตอบสนอง

2) การตัดสินตนเอง หมายถึง การตอบสนองของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบความสามารถกับมาตรฐานหรือเป้าหมายอย่างมีระบบ และตั้งสมมติฐานการประเมินตนเองจะขึ้นอยู่กับกระบวนการส่วนบุคคลในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตั้งเป้าหมาย

และความรู้หรือมาตรฐานเช่นเดียวกับการสังเกตตนเอง เป้าหมายจะมาจากแหล่งต่าง ๆ บรรทัดฐานของสังคม เกณฑ์ทั่วไป ระดับความสามารถที่เคยได้รับหรือเกณฑ์มาตรฐาน เช่น แบบวัดผลสัมฤทธิ์ หรือเป้าหมายการประเมินตนเองมี 2 วิธี กระบวนการตรวจสอบของรายการ และแบบประเมินค่าคำตอบจากการเปรียบเทียบกับคำตอบของบุคคลอื่นหรือจากการเฉลยคำตอบ

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง มีลักษณะเช่นเดียวกับการสังเกตตนเองและการตัดสินตนเองซึ่งเหมือนกันกับกระบวนการส่วนบุคคลในเรื่องการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองความสัมพันธ์ของกระบวนการนี้จะมีผลกระทบซึ่งกันและกัน โดยจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง แต่ในบางกรณีการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองอาจไม่ส่งเสริมกับการกำกับตนเอง เช่น การประเมินตนเองในการเรียนรู้ ผลที่ได้อาจไม่เป็นที่พอใจ อาจนำไปสู่การถดถอยหรือสิ้นหวังจากการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนนั้นไม่มีความพยายามเพราะคิดว่าถึงอย่างไรตนเองก็ทำได้ไม่ดี

Zimmerman (2000) ได้นำเสนอขั้นตอนในการกำกับตนเองโดยในการกำกับตนเองของนักเรียนมีครูเป็นผู้ช่วยฝึกกำกับ เป็นการกำกับตนเองที่คล้าย ๆ กับวิธีของแบรนดูรา Zimmerman แบ่งการกำกับตนเองออกเป็น 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนแรกครูอธิบายการกำกับตนเองและช่วยนักเรียนให้มีทัศนคติที่ดีในการกำกับตนเอง ขั้นที่สอง ให้นักเรียนสำรวจตนเอง ตั้งเป้าหมายและเลือกวิธีในการกำกับตนเอง พร้อมทั้งให้ผลตอบสนองต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นเมื่อกำกับตนเองตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

Schunk and Zimmerman (อ้างถึงใน สุภาวดี คำนาดี, 2551) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาการกำกับตนเอง 4 ขั้นตอน คือ การสังเตตนเอง การเลือกแบบอย่างที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง และการกำกับตนเอง ซึ่งทั้ง 4 ขั้นตอนนี้ เป็นวิธีที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการกำกับตนเองของการเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียน ซึ่ง Schunk and Zimmerman กล่าวว่า วิธีนี้สามารถเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียนได้ ครูผู้สอนสามารถนำไปปรับปรุงใช้กับวิชาต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม

Harris and Graham (2007) ได้พัฒนายุทธวิธีการกำกับตนเอง ซึ่งพัฒนามาจาก Schunk และ Zimmerman เพื่อใช้กับนักเรียนที่มีทักษะในการเขียนต่ำ โดยมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 เป็นการสนทนาถึงเป้าหมายในอนาคต ขั้นที่ 2 พัฒนาทักษะพื้นฐาน ขั้นที่ 3 ทำตามแบบแผนที่วางไว้ ขั้นที่ 4 บันทึกและจดจำทักษะที่ได้ฝึก ขั้นที่ 5 สนับสนุนการกระทำนั้น และขั้นที่ 6 แสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมที่ปฏิบัตินั้น

สุภาวดี คำนาดี (2551) ได้พัฒนาเป็นขั้นตอนในการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ ทั้งหมด 6 ขั้นตอน โดยที่ครูผู้ฝึกนั้นจะต้องช่วยนักเรียนในการตั้งเป้าหมาย พัฒนาทักษะการเรียน รวมทั้งเป็นผู้กระตุ้นนักเรียนในการฝึกกำกับตนเองนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ขั้ตอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ ขั้นที่ 1 การประเมินตนเอง ขั้นที่ 2 การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

หาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม ขั้นที่ 5 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขั้นที่ 6 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง

รจเรข รัตนาจารย์ (2547) ได้พัฒนาการฝึกการกำกตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ โดยมีขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 การสังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

สรุปได้ว่าการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุม และกำกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย การหาแนวทางการกำกับตนเองการควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่องโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

ตารางที่ 1 สรุปขั้นตอนของกระบวนการกำกับตนเอง

กระบวนการกำกับตนเอง	Zimmerman (2000)	Schunk and Zimmerman, 2007	Harris and Graham (2007)	สุภาวดี คำนาดี (2551)	รจเรข รัตนาจารย์ (2547)	รวม
การสังเกตตนเอง	√	√	√	√	√	5
การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย	√		√	√	√	4
การหาแนวทางการแก้ปัญหา	√	√		√	√	4
การพัฒนาทักษะพื้นฐาน		√	√			2
การเลือกแบบอย่างที่เหมาะสม		√				1
การทำตามแผนที่วางไว้			√			1
สนับสนุนการกระทำนั้น			√			1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กระบวนการกำกับตนเอง	Zimmerman (2000)	Schunk and Zimmerman, 2007	Harris and Graham (2007)	สุภาวดี คำนาดี (2551)	รจเรข รัตนาจารย์ (2547)	รวม
การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	√		√		√	3
การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม	√	√	√	√		3
การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง				√		1
การกำกับตนเอง		√				1

สรุปจากตารางที่ 1 ผู้วิจัยได้เลือกขั้นตอนการกำกับตนเอง โดยการเรียนลำดับจากผลรวมที่มากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 6 กระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมายการหาแนวทางการแก้ปัญหา การพัฒนาทักษะพื้นฐาน การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

4.5 กลวิธีการกำกับตนเอง (Zimmerman and Martinez- Pons, 1986)

กลวิธีการกำกับตนเองของซิมเมอแมนและมาร์ติเนซ-พอนส์ ซึ่งปรากฏในงานวิจัยพบว่า มี 14 วิธี คือ

1) การประเมินตนเอง (Self-evaluation) เป็นสถานการณ์ที่แสดงการริเริ่มประเมิน คุณภาพและความก้าวหน้าในงานของตนเอง เช่น อันตรวจงานของฉันเพื่อให้แน่ใจว่าทำได้ถูกต้อง

2) การจัดรูปแบบและการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ (Organizing and Transforming) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการจัดหรือเปลี่ยนแปลงใหม่ในเนื้อหาการเรียนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ เช่น ฉันทำโครงร่างก่อนที่ฉันจะเขียนรายงาน

3) การตั้งเป้าหมายและการวางแผน (Goal-settingand Planing) เป็นสถานการณ์ที่ แสดงการตั้งเป้าหมายในการเรียนหรือเป้าหมายระยะยาวและการวางแผนเกี่ยวกับลำดับ เหตุการณ์ เวลาและการทำกิจกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น ฉันเริ่มศึกษาเนื้อหาก่อนสอบ 2 สัปดาห์

4) การค้นหาข้อมูล (Seeking Information) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงความพยายาม ของนักเรียนที่จะได้ข้อมูลเพิ่มขึ้นจากแหล่งข้อมูลอื่นที่ไม่ใช่แหล่งข้อมูลทางสังคม เมื่อได้รับ มอบหมายงาน เช่น ก่อนที่จะเริ่มเขียนรายงาน ฉันจะไปห้องสมุดเพื่อหาข้อมูลให้มากในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะรายงาน

5) การจดบันทึกและการเฝ้าติดตาม (Keeping Records and Monitoring) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงความพยายามของผู้เรียนที่จะบันทึกเหตุการณ์หรือผลลัพธ์ต่างๆ เช่น ฉันจดบันทึกรายการคำศัพท์ที่ฉันไม่เข้าใจ

6) การจัดสภาพแวดล้อม (Environmental Structuring) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึง ความพยายามที่จะเลือกหรือจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ง่ายขึ้นเช่น ฉันแยกตัวออกมาจากสิ่งที่จะมารบกวนฉัน ฉันปิดวิทยุเพื่อจะได้มีสมาธิในการทำงาน

7) การให้รางวัลต่อความสำเร็จและลงโทษต่อความ ล้มเหลวของตนเอง (Self-consequating) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการจัดหรือการลงโทษต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวที่จะเกิดขึ้น เช่น ถ้าฉันทำคะแนนสอบได้ดี ฉันจะไปดูภาพยนตร์

8) การท่องซ้ำและการจดจำ (Rehearsing and Memorizing) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงความพยายามที่จะจดจำสิ่งต่างๆ โดยการฝึก ทั้งแบบที่แสดงออกและไม่แสดงออกมาภายนอก เช่น ในการเตรียมตัวสอบคณิตศาสตร์ ฉันจะฝึกเขียนสูตรต่างๆ จนกระทั่งฉันจำได้

9-11) การขอความช่วยเหลือทางสังคม (Seeking Social Assistance) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงการขอความช่วยเหลือจากเพื่อน (9) ครู (10) คนอื่นๆ (11) เช่น ถ้าฉันมี ปัญหาในการทำแบบฝึกหัดคณิตศาสตร์ฉันจะขอร้องให้เพื่อนช่วย

12-14) การทบทวนจากบันทึกต่างๆ (Reviewing Records) เป็นสถานการณ์ที่แสดงถึงความพยายามที่จะทบทวนสมุดจด (12) ข้อสอบ (13) หรือตำราเรียน (14) เพื่อเตรียมสำหรับการเรียนหรือสอบ เช่น เมื่อเตรียมตัวสอบ ฉันจะทบทวนสมุดจดของฉัน

จากตารางที่ 1 ผู้วิจัยได้พิจารณาขั้นตอนต่าง ๆ และกลวิธีการกำกับตนเองจากข้างต้นที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาเป็น ขั้นตอนการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาพลศึกษา ทำการเลือกโดยให้สอดคล้องกับวิชา ทั้งหมด 6 ขั้นตอน โดยที่ครูผู้ฝึกนั้นจะต้องช่วยนักเรียนในการตั้งเป้าหมาย พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของนักเรียน รวมทั้งเป็นผู้กระตุ้นนักเรียนในการฝึกกำกับตนเองนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ขั้นตอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถอธิบายได้ดังตาราง ต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเองในการเรียนวิชาพลศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

ขั้นตอนกระบวนการกำกับตนเอง	**รายละเอียดของกระบวนการ**
การสังเกตตนเอง	ผู้เรียนมีการเตรียมความพร้อมในการเรียน สังเกตตนเองจากอาการความเจ็บป่วยของตนเองหรือ สิ่งอื่นที่นอกเหนือกจากความเจ็บป่วย เช่น เสื้อผ้า อุปกรณ์การเรียน
การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย	ผู้เรียนเลือกตั้งเป้าหมายในคาบนั้นๆ ในการเรียน เช่น คาบนี้จะทำทักษะการตบลูกวอลเลย์บอลให้ได้
การหาแนวทางการแก้ปัญหา	เมื่อผู้เรียนทำทักษะในการเรียนคาบนั้นๆ ไม่ได้ ผู้เรียนมีแนวทางแก้ไขอย่างไร
การพัฒนาทักษะพื้นฐาน	ผู้เรียนทำความเข้าใจในทักษะการตบลูกวอลเลย์บอลให้ได้ จากที่ครูทำการสาธิต
การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง	ผู้เรียนแสดงอาการที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและเพื่อนร่วมทีม เช่น แสดงอาการดีใจเมื่อตนเองตบลูกวอลเลย์บอลได้ แสดงอาการดีใจที่ได้อยู่กับเพื่อนคนนี้
การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม	ผู้เรียนควบคุมตนเองในคาบเรียนโดยไม่เกิดการหงุดหงิดใส่เพื่อนหรือครู แล้วทำการบันทึกพฤติกรรมที่ผู้เรียนรู้สึกไม่สบายใจทั้งของตนเองหรือเพื่อนลงแบบบันทัก

จากตารางที่ 2 ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ในขั้นตอนการสอนพลศึกษาแบบปกติที่มีขั้นตอน 5 ขั้นตอน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) โดยผู้วิจัยได้นำกระบวนการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ออกมาจาก Zimmerman (2000) ; Schunk and Zimmerman (2007) ; Harris and Graham (2007) ; สุภาวดี คำนาดี (2551) และ รจเรข รัตนาจารย์ (2547) ดังตารางที่ 1 ที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการการกำกับตนเองมาใช้ในขั้นตอนการสอนพลศึกษา ดังตารางที่ 3 ต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ตารางสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองกับการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ	การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง
ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (5-7 นาที)	การสังเกตตนเอง
ขั้นที่ 2 การอธิบายและสาธิต (7-10 นาที)	การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย
ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ (7-10 นาที)	การหาแนวทางการแก้ปัญหา การพัฒนาทักษะพื้นฐาน
ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน (25-30 นาที)	การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
ขั้นที่ 5 การสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที)	การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม

จากตารางที่ 3 สรุปได้ว่าขั้นตอนการสอนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองมี 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย/สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต/การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ/การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม

5. ความฉลาดทางอารมณ์

5.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

Bar-on (อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นชุดของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์ และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อกรกับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

Salovey and Mayer (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2544) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉลาดทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งที่ประกอบด้วยความสามารถในการรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและใช้ข้อมูลเหล่านี้เป็นเครื่องชี้นำในการคิด และกระทำสิ่งต่าง ๆ

กรมสุขภาพจิต (2544) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าความสามารถในการรับรู้และแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งคุณลักษณะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยและสังคม

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2544) ได้ให้คำแปลเป็นภาษาไทยของคำว่า EQ ว่าคือการบริหารอารมณ์ ซึ่งก็คือ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเองและการใช้ปัญญาในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่น โดยในส่วนของความสามารถในการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของตนเอง หมายรวมถึงความสามารถในการรับรู้เข้าใจสามารถคุมและสร้างแรงกระตุ้นจากภายในให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการทำงานต่าง ๆ

ได้อย่างเหมาะสมถูกกับกาลเทศะและถูกทำนองคลองธรรม พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออก ซึ่งอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมถูกกับกาลเทศะเช่นกัน ในส่วนของการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ของผู้อื่นหมายรวมถึง การเห็นใจผู้อื่นสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นให้กำลังใจตลอดจนมีความสามารถในการบริหารอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความสามารถของบุคคลในการนำไปสู่การเป็นคนดี มีคุณค่า และมีความสุข คำว่า เป็นคนดี รวมความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งก็คือความเมตตากรุณา ในแง่ของพุทธศาสนา ส่วนนี้ก็คือ “ศีล” ก็คือข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลามนุษย์นั่นเอง มีคุณค่านั้นสอดคล้องกับการมีสติรู้ตัว (awareness) ส่วนการมีความสุข เกิดจากการมองโลก เพื่อหาความสุขใส่ตัวเมื่อเกิดความทุกข์ก็หาวิธีแก้ไข อันนี้คล้ายกับการใช้ “ปัญญา” ความฉลาดทางอารมณ์ในความหมายนี้ จะเน้นที่ความพึงพอใจ โดยไม่ได้ไปจำกัดว่าจะต้องทำให้ได้เป็นผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ มีชื่อเสียง หรือมีเงินทองมากมาย

5.2 ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542) เสนอว่าผู้ที่มีอีคิวที่ดี จะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้ เป็นอย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองก็เป็นสุขด้วย ซึ่งประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

1) พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก ความฉลาดทางอารมณ์ มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพ พึงประสงค์สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมกับวัยวุฒิ มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

2) การสื่อสารการแสดงความรู้สึก อารมณ์ของตน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการสื่อสารการแสดงความรู้สึกและแสดงอารมณ์ของตนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ยิ้มได้แม้จะรู้สึกเศร้า รับฟังปัญหาของผู้อื่นอย่างตั้งอกตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3) การปฏิบัติงาน ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่ให้การยอมรับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถสร้างผลผลิตที่สนองเป้าหมายได้ ลดการลางาน ขาดงานหรือย้ายงานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลเสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น

4) การให้บริการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะสามารถเข้าใจผู้มารับบริการได้อย่างถูกต้อง รับฟังความต้องการของผู้รับบริการและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้รับบริการประทับใจ สร้างความจงรักภักดีในการใช้ สินค้าและบริการขององค์กรมากยิ่งขึ้น

5) การบริหารจัดการ ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้มีอัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คนและการครองใจคนได้ สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้

สำเร็จ ได้งานที่มีประสิทธิภาพและผู้ร่วมงานมีความสุข ผู้นำ หรือ ผู้บริหารที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นผู้ที่มีคำพูดและการกระทำที่ตรงกัน (Integrity)

6) การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นผู้ที่มีการศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเอง (Insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการมองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้วจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมา

เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) กล่าวว่าประโยชน์ของความสามารถทางอารมณ์ แบ่งเป็นด้านต่อเฉพาะตัว ต่อครอบครัว และต่อสิ่งแวดล้อม ต่อตนเองนั้น จะทำให้เด็กเรียนหนังสือได้อย่างมีสมาธิ ส่งผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียน รักการศึกษาหาความรู้ สามารถปรับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงมีความสุขและสมควรตามอัตภาพ คือไม่จำเป็นต้องมีของเล่นมากหมาย ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวบ่อยๆ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียน เลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ครอบครัวเป็นสังคมที่ใกล้ชิดตัวมากที่สุด แต่หลายคนฉลาดในการทำงาน กลับไม่มีความสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งจนถึงขั้นหย่าร้างจึงเกิดขึ้นมากมายในปัจจุบัน ซึ่งหากครอบครัวมีความเห็นใจ เข้าใจกัน แล้วหันมาพูดคุยปรับปรุงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ก็น่าจะทำให้ชีวิตครอบครัวมีความแน่นอนว่าไม่จำเป็นต้องมีเงินทองมากมาย แค่พอกินพอใช้ เหลือเก็บบ้างก็มีความสุข ด้านสังคมแวดล้อมก็มีรายละเอียดมากมาย แต่ด้วยหลักของความสามารถทางอารมณ์ ย่อมทำให้ความขัดแย้งต่าง ๆ การเอารัดเอาเปรียบกันในสังคมลดลงไปอยู่ด้วยกันอย่างปรองดอง คิดถึงใจเขาใจเรา ปัญหาง่าย ๆ เช่นขับรถปาดหน้าจนยิงกันตายก็คงไม่มี แบบนี้สังคมคงน่าอยู่มากขึ้น จากความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาข้างต้น

สรุปได้ว่า ถ้าบุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์ก็จะส่งผลดีทั้งต่อตน ต่อผู้คนรอบข้าง ต่อสังคมส่วนรวม ส่งผลดีต่อตนเองคือทำให้ตัวเองมีความสุข เนื่องจากมองโลกในแง่ดี รู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้อย่างสร้างสรรค์

5.3 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจน และเป็นแนวทางในการศึกษาองค์ประกอบของ EQ นักจิตวิทยาได้สรุปองค์ประกอบ ของ EQ มี 5 องค์ประกอบใหญ่ดังนี้

1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการที่จะรับรู้

และเข้าใจความรู้สึก นึกคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตน มีสติ เข้าตนเอง

2) การบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง (Managing Emotion) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว จัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างสร้างสรรค์

3) การจูงใจตนเอง (Motivationone-self) มีความสามารถที่จะจูงใจตนเองนำอารมณ์ความรู้สึกของตนมาสร้างพลัง ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ มีคุณประโยชน์ มองโลกในแง่ดี

4) การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมีความเห็น อกเห็นใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5) การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handing Relationships) มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น ความสามารถนี้ประกอบไปด้วย การสื่อความหมายที่ดี และ การบริหารความขัดแย้ง

Salovey and Mayer (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2544) กล่าวถึง องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิต ซึ่งเกี่ยวโยงไปถึงความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ คือ

1) การรู้จักอารมณ์ตนเอง หรือการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

2) การจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถใจการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้าหมองและเข้าใจถึงผลของความล้มเหลวที่ทำให้ขาดทักษะ ทางอารมณ์ บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะสามารถเอาชนะปัญหาต่าง ๆ และแก้ไขต้นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ปกติได้

3) การมีแรงจูงใจในตนเอง เป็นความสามารถในการใช้อารมณ์ให้เป็นแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายและเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความสนใจสิ่งต่าง ๆ มีแรงจูงใจและความคิดสร้างสรรค์

4) การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่นความสามารถด้านนี้เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้บุคคลมีความรู้สึกไวและละเอียดอ่อนในการเข้าใจว่าผู้อื่นต้องการสิ่งใด

5) ความสามารถในการจัดการด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นความสามารถและทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของผู้อื่นในทางที่เหมาะสมทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการคือ

1) ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้อารมณ์และ ความต้องการของตนเอง ควบคุมตนเองและอารมณ์ได้ แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3) ความสามารถในการรับผิดชอบ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2) เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพดีกับผู้อื่น ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองรู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมแสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3) สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง พึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ

Goleman (1998) ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

1) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-awareness) หมายถึงความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเองตลอดจนผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นอันเนื่องมาจากความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการเหล่านั้นของตน ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ประเมินตนเองตามความเป็นจริง มีอารมณ์ขัน

2) การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (Self-regulation) หมายถึงความสามารถในการควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ อีกทั้งสามารถที่จะใช้ความคิดก่อนลงมือปฏิบัติได้ ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

2.1) มีการควบคุมตนเอง คือสามารถจัดการกับอารมณ์ที่ยุ่งยาก และหุนหันพลันแล่นได้เป็นอย่างดี

2.2) มีความไว้วางใจ คือการรักษาคำพูดและสัญญา มีความรับผิดชอบ และมีความ

ระมัดระวังในการทำงาน

2.3) มีความสามารถในการปรับตัว คือมีความยืดหยุ่นในการรับมือกับความต้องการที่ หลากหลายและการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วได้

2.4) มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง คือความสามารถในการเปิดรับความคิดและข้อมูล ใหม่ๆอยู่เสมอ และการสร้างแนวคิดใหม่ที่เป็นประโยชน์

3) การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง (Self-motivation) หมายถึง ความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำงานด้วยเหตุผลมิใช่เพื่อเงินหรือเพื่อสถานภาพของตนเอง แต่เพื่อความสำเร็จของงานตามเป้าหมาย โดยใช้ความพยายามอย่างไม่ลดละ ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

3.1) เป็นผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือมีความพยายามที่จะปรับปรุงหรือความพยายามที่จะ ไปสู่มาตรฐานความเป็นเลิศ ทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เช่น ตั้งใจเรียนหนังสือให้เก่งเพราะอยากเป็นแพทย์ที่มีชื่อเสียง

3.2) มีความคิดริเริ่ม คือมีความพร้อมที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเมื่อโอกาสมาถึง

3.3) มองโลกในแง่ดีคือความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขัดขวางการบรรลุเป้าหมาย มีความสุขกับชีวิต

4) การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หมายถึงความสามารถในการเข้าใจธรรมชาติทางอารมณ์ของคนอื่นๆ และมีทักษะที่จะปฏิบัติต่อคนอื่นๆได้ ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

4.1) มีความไวต่อการรับความรู้สึกของผู้อื่น

4.2) มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

4.3) มีจิตใจใฝ่บริการซึ่งเป็นลักษณะดีๆที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงานโดยเฉพาะงานที่ต้องให้บริการแก่ผู้อื่น

5) ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึงความสามารถ ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นตลอดจนสามารถที่จะค้นพบสิ่งที่เป็นพื้นฐานร่วมกันของบุคคล และทำให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน ผู้ที่มีความสามารถดังกล่าวจะมีคุณลักษณะดังนี้

5.1) มีการสื่อสารที่ดี คือสามารถสื่อสารด้วยคำพูดและท่าทางที่เหมาะสมเข้าใจง่าย

5.2) มีความเชี่ยวชาญในการสร้างและการนำทีมงานสามารถบริหารความขัดแย้งได้ดี ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้บริหารจัดการที่สำคัญ เช่น ถ้าลูกน้อง หรือเพื่อนร่วมงานขัดแย้งกันก็สามารถไกล่เกลี่ย ลดความขัดแย้งทำให้งานสามารถเดินต่อไปได้

ตารางที่ 4 ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

ผู้กล่าว	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2546)		
	ดี	**เก่ง**	**สุข**
	การสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น, การบริหารจัดการอารมณ์ตนเอง	ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ, ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์	เห็นคุณค่าในตนเอง, การตระหนักรู้อารมณ์ในตนเอง
Goleman (1998)	√	√	√
นักจิตวิทยา	√	√	√
Salovey and Mayer (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2544)	√	√	√
กรมสุขภาพจิต (2546)	√	√	√

จากตารางที่ 4 ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของ (Goleman. 1998, นักจิตวิทยา, Salovey and Mayer (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2544) มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของ (กรมสุขภาพจิต, 2546) ได้เป็นทั้งหมด 3 องค์ประกอบ คือ 1) ดี 2) เก่ง 3) สุข

5.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2544) เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์อย่างมากกับการประสบความสำเร็จในชีวิตของบุคคล จึงเป็นหน้าที่ของบิดามารดา ครู อาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องจักต้องร่วมกันพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็ก แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำได้ดังนี้

1) ฝึกการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองคือ การทำความเข้าใจ ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองว่ามี อะไรเกิดขึ้นในใจ สามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองได้ หลีกเลี่ยงการดูถูกหรือตำหนิติเตียน ให้ความรู้ เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น

2) ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ในกรณีที่เกิดความผิดหวังหรือความเศร้าเสียใจ โดยสามารถปรับปรุงตนเมื่อเผชิญกับความรู้สึกนั้น และนำอารมณ์กลับมาสู่สภาพปกติให้เร็วที่สุด

3) ฝึกความสามารถในการจูงใจตนเองคือจะต้องรู้จักควบคุมตนเอง ให้กำลังใจตนเอง และสร้างแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

4) ฝึกความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นคือ

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สามารถตรวจสอบ อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของตนเองและผู้อื่น ฝึกความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างมีศิลปะในการสร้างสัมพันธภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้เขารู้เรา และสามารถจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคล

5.5 หลักการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ให้หลักการสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องทำอย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา โดยคำนึงถึงสุขภาพ อาหาร การพักผ่อน พัฒนาการตามวัยด้านต่างๆ ความคิด ความรู้สึก การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและกิจกรรมๆเช่น

1) เวลาทำกิจกรรมประจำวันในครอบครัว สังเกต และพูดถึงความรู้สึกของเด็กและสมาชิกครอบครัว เป็นต้นแบบอย่าง ในการควบคุมความโกรธ หรือรู้สึกขัดใจ

2) การจัดกิจกรรมในโรงเรียน ที่แทรกเสริมความฉลาดทางอารมณ์

3) การจัดกิจกรรม ให้เด็กได้มีส่วนร่วม ร่วมตัดสินใจ ร่วมเรียนรู้จากประสบการณ์ ไม่ให้เด็กนั่งฟังเฉยๆ กระตุ้นให้เด็กคิดตาม พร้อมกับแสดงความคิดเห็น เช่น “เรียนทักษะกีฬา แล้วหนูรู้สึกอย่างไร”

4) การจัดกิจกรรม ต้องคำนึงถึงวัยของเด็ก สังคม และวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน

5.6 ปัจจัยสู่ความสำเร็จการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

Greenspan and Benderly, 1997; กรมสุขภาพจิต, 2548 (อ้างถึงใน คณิน ประยูรเกียรติ, 2554) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ไปสู่ความสำเร็จ มีหลายปัจจัยที่ควรทำพร้อมๆ กัน

1) ด้านร่างกาย สมอง เป็นอวัยวะที่ทำให้คนเรา มีอารมณ์รู้สึกนึกคิดและควบคุมพฤติกรรม ดังนั้น ต้องให้เด็กได้มีร่างกาย และสมองเจริญเติบโต ทำงานเป็นปกติเป็นต้นทุนเดิมของเด็ก และวันนี้เด็กได้รับอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพ เพียงพอหรือไม่ เช่น ในวัยเด็กจนถึงปัจจุบัน เด็กขาดสารอาหารหรือไม่ เฉพาะภาคเหนือต้องรณรงค์เรื่องไอโอดีนด้วย เพราะว่าเด็กปฐมวัยในชนบท มีการพัฒนาการล่าช้ามากที่สุดโดยเฉพาะทางด้านภาษา และการแก้ปัญหาด้วยการใช้ตา และมือ ทำงานประสานกันพบว่า ช้ากว่า 40% ในภาคเหนือ เพราะฉะนั้น น่าเป็นห่วงมาก ต้องแก้ไขโดยด่วน หากปรับปรุงให้ดี แต่เฉพาะหลักสูตร หรือฝึกอบรมครูอย่างเดียว แต่ถ้าต้นทุนของเด็กปกติไม่เพียงพออยู่แล้ว ก็ยังออกมาไม่ดีเป็นที่น่าเสียดาย เพราะฉะนั้น ควรพัฒนาเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน

2) ด้านอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกดีต่อตนเอง รู้สึกดีในสิ่งที่ตัวทำซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความพยายามขั้นต่อไป ถ้าเด็กขาดความรู้สึกที่ดีในตนเองมีผลให้เด็กขาดความมั่นใจในภายหน้าจะมองตัวเอง ไม่มีความสามารถ เพราะเด็กขาดโอกาส ที่จะประสบความสำเร็จมาก่อน

เพราะฉะนั้น ควรสนใจให้โอกาสได้รับความสำเร็จ รู้สึกดีต่อตนเอง ไม่ตั้งกฎเกณฑ์ชนิดแพ้คัดออก หรือเปรียบเทียบเด็กกับพี่น้อง หรือคนอื่น จนเด็กรู้สึกด้อย อับอาย เสียกำลังใจ ควรให้เขา ได้ทำตามความสามารถ และชี้ให้เห็นว่า เขาก้าวหน้าได้จะได้มีกำลังใจ

3) ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเด็ก ได้แก่ พ่อแม่ ครู คนที่อยู่รอบข้างซึ่งมีอิทธิพลต่อเด็กมาก ถ้าบุคคลเหล่านี้ปล่อยเด็กไปตามยถากรรม เด็กโตขึ้นอาจจะดีหรือไม่ก็ได้ เพียงแสดงความสนใจก็เป็นผลดีแล้ว เช่น แม่เห็นลูกพยายามจะยืน บอกลูกว่า “ตั้งไข่ล้ม ต้มไข่กิน หนูเก่งจริงๆ” เพียงเท่านี้ เด็กก็เกิดความรู้สึกที่ดี แม่เห็นด้วยกับสิ่งที่หนูทำ หรือครูบอกว่า หนูทำดี หนูยังเขียนไม่สวย แต่หนูก็เขียน แต้ถ้าครูพูดว่า เมื่อไรจะเขียนสวยเหมือนคนอื่น ก็จะเสียใจเอาไว้ชาติหน้าหนูจะเขียนอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ควรพิจราณาหาวิธี ที่จะตอบสนองในทางที่ดีแก่เด็ก (Feedback ตามสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างเป็นจริง) ที่จะให้เด็กดีขึ้น แต่ถ้าแม่บอกลูกว่า อย่ายืนเดี๋ยวล้ม เด็กกังวล ทำตัวไม่ถูก แล้วจะล้มทันที ดังนั้น การปกป้องมากเกินไป หรือปล่อยปละจะเกิดปัญหาตามมาได้ เช่น แม่สอนให้ลูกสาธุก่อนจะเอาอะไร เป็นการสอนความฉลาดทางอารมณ์ทางสังคมอย่างหนึ่ง เป็นการปลูกฝังทางวัฒนธรรม การรอคอย รู้จักรอ รู้จักวิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่ตนต้องการ เด็กจะทำไม่ได้ ถ้าไม่สอนตอนวัยทารกนี้ แต่ไปเริ่มสอนตอน 2-3 ขวบ เด็กมักไม่ทำ เพราะเป็นตัวของตัวเองมาก ชอบต่อต้าน บอกเลี้ยวขวา เด็กจะเลี้ยวซ้าย บอกสวัสดีจะเอามือเก็บ เพราะฉะนั้น การที่เราจะให้เด็กทำกิจกรรมอะไร เราต้องดูจังหวะชีวิตของเด็กว่าตรงไหน เหมาะสำหับอะไร ทำให้เด็กได้เรียนรู้ไม่ต่อต้าน และมีความสุขประสบความสำเร็จ

จึงสรุปได้ว่า การพัฒนาเด็กให้มีความฉลาดทางอารมณ์ นับเป็นสิ่งท้าทายสำหรับครู พ่อแม่และผู้นำในสังคมอย่างยิ่ง เพราะประสบการณ์ด้านอารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับการเจริญงอกงาม ทางจิตใจ และคุณธรรม ในภาวะปัจจุบัน ที่ครอบครัวต่างๆ กำลังประสบความตึงเครียด รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่เอื้อต่อความงอกงามทางจิตใจของคนจำนวนมาก เราคาดหมายได้ว่า บุคคลซึ่งขาดโอกาส ในการพัฒนาคุณภาพของจิตใจเด็ก จะคิดและกระทำอะไรก็ได้ ที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงสิทธิ ความต้องการ ความรู้สึกและศักดิ์ศรีของคนอื่น ถ้าในสังคมมีบุคคลเช่นนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เราจะพบความก้าวร้าวรุนแรงยิ่งขึ้นกลายเป็นสังคมอันตราย ที่ประชาชนขาดความยับยั้งชั่งใจ และไม่สามารถตกลงกันได้ผู้คนทั้งหลายจะสนใจแต่ตัวเอง ก่อให้เกิดความหายนะ นำความสามารถเฉียวฉลาดของตนเองมาใช้ในทางลายมากกว่าสร้างสรรค์ ซึ่งแนวโน้มนี้เห็นได้อย่างชัดเจน ตามข่าวต่างๆ ที่เกิดขึ้น เกิดความก้าวร้าว และรุนแรงที่เกินกว่าเหตุ เช่น เด็กเอาปืนมายิงครูและเพื่อนเป็นต้น

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง

รจเรข รัตนาจารย์ (2547) ได้พัฒนาการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชา

วิทยาศาสตร์ โดยมี ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 การสังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

สุภาวดี คำนาดี (2551) ได้ศึกษา การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเอง สำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นขั้นตอนในการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ ทั้งหมด 6 ขั้นตอน โดยที่ครูผู้ฝึกนั้นจะต้องช่วยนักเรียนในการตั้งเป้าหมาย พัฒนาทักษะการเรียน รวมทั้งเป็นผู้กระตุ้นนักเรียนในการฝึกกำกับตนเองนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ขั้ตอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ ขั้นที่ 1 การประเมินตนเอง ขั้นที่ 2 การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม ขั้นที่ 5 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขั้นที่ 6 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธันยพร มหาดิลกรัตน์ (2557) ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 งานวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง 2)เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนวิชูทิศ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยคือ โปรแกรมการกำกับตนเอง แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครู และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ One way ANOVA repeated measure และ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กชมล ธนะวงศ์ (2557) ได้ศึกษา ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จานวน 60 คน โรงเรียนพญาไท แบ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยทฤษฎีการกำกับตนเอง จานวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาแบบปกติจานวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเอง จานวน 8 แผน แบบวัดด้านความรู้ แบบวัดด้านเจตคติ แบบประเมินตนเองด้านการปฏิบัติและแบบสารวจการปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนโดยผู้ปกครอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสาคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสาคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปวีร์ ม่วงชื่น (2559) ได้ศึกษา ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกม หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังการทดลองของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลองตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 25 คน เครื่องมือที่ใช้วิจัยประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตัวเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96 และแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับนักเรียน มีค่าดัชนีความ

สอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมสำหรับผู้ปกครอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที

อรรถวุฒิ เกียรติสุข (2560) ได้ศึกษา ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา: ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนระยองวิทยาคม ปากน้ำ จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน ที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีผลต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.94 และแบบวัดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ และมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าทีที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันวิสา ป้อมประสิทธิ์ (2561) ได้ศึกษา ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านมหาเจริญ จ านวน 50 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 25 คน ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำ กับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 8

สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คนที่ไม่ได้รับการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เครื่องมือในวิจัยได้แก่ 1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 14 แผน 2. แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวตามสถานการณ์จำนวน 16 ข้อ ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบสถิติค่าทีที่ระดับนัยสำคัญ .05ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 7.72 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.40 คะแนน แปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับดี2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุม หลังการที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.84 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ9.26 คะแนน ซึ่งแปลผลได้ว่านักเรียนมีการลดพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง

กิติยากร คล่องดี (2562) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน นิดที่ 2 โรงพยาบาลเวศาสตร์เขตร้อน การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่2ที่มารับบริการที่คลินิกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน คัดเลือกตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 30 รายแล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากได้กลุ่ม ตัวอย่างกลุ่มละ 15 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฉลาดบริโภคเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับเอกสารเกี่ยวกับการควบคุมอาหารเบาหวาน เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 12 ด้วยแบบสัมภาษณ์รวมถึงประเมินระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมง(FBS) และระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1c)วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่Chi-square, Pairedsample t-test, Independent t-test และMann-Whitney U test ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการควบคุมอาหาร และพฤติกรรมควบคุมอาหารสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีระดับน้ำตาลในเลือดทั้งระดับFBSและHbA1c ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมอาหารสูงกว่ากลุ่ม

เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนความคาดหวังและระดับน้ำตาลในเลือดทั้งเมื่อหลังอดอาหารและน้ำตาลสะสมในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนั้นโปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมควบคุมอาหารได้

Madison Memmott-Elison (2563) ได้ศึกษา การเชื่อมโยงภายในบุคคลระหว่างการควบคุมตนเองอย่างตั้งใจและพฤติกรรมสังคมในช่วงวัยรุ่น การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์แบบสองทิศทางระหว่างการควบคุมตนเองโดยเจตนาและพฤติกรรมทางสังคมที่มีต่อคนแปลกหน้าตั้งแต่อายุ 12 ถึงอายุ 18 กลุ่มตัวอย่าง วัยรุ่น 500 (หญิง 52%, 77% ยุโรปอเมริกัน อายุ 1 = 12 ปี, เวลา 2 = 14 ปี, เวลา 3 = 16 ปี, เวลา 4 = 18 ปี) จากทางตะวันตกเฉียงเหนือของสหรัฐอเมริกา วัยรุ่นรายงานตนเองเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้วยความตั้งใจและพฤติกรรมเพื่อสังคมต่อคนแปลกหน้า ผลการวิจัยพบว่าการควบคุมตนเองโดยเจตนาและพฤติกรรมเพื่อสังคมต่อคนแปลกหน้ามีความสัมพันธ์แบบสองทิศทางในช่วงวัยรุ่นตอนต้น (เช่นจากอายุ 12 ถึง 14) ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงปลาย (เช่นอายุ 14 ถึง 18 ปี) พฤติกรรมทางสังคมที่มีต่อคนแปลกหน้าอำนวยความสะดวกในการควบคุมตัวโดยเจตนาในขณะที่การควบคุมตนเองโดยเจตนาไม่ได้ผลักดันการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมไปสู่คนแปลกหน้า

Harris and Graham (2007) ได้พัฒนายุทธวิธีการกำกับตนเอง ซึ่งพัฒนามาจาก Schunk และ Zimmerman เพื่อใช้กับนักเรียนที่มีทักษะในการเขียนต่ำ โดยมีทั้งหมด 6 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 เป็นการสนทนาถึงเป้าหมายในอนาคต ขั้นที่ 2 พัฒนาทักษะพื้นฐาน ขั้นที่ 3 ทำตามแบบแผนที่วางไว้ ขั้นที่ 4 บันทึกและจดจำทักษะที่ได้ฝึก ขั้นที่ 5 สนับสนุนการกระทำนั้น และขั้นที่ 6 แสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมที่ปฏิบัตินั้น

CHULALONGKORN UNIVERSITY

Perry (1998 อ้างถึงใน อานวัฒน์ บุตรจันทร์ 2552) ศึกษาการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียน โดยให้นักเรียนทำงานเขียนสัปดาห์ละ 1 ครั้งอและรวบรวมเก็บไว้เป็นแฟ้มสะสมงาน ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 6 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 2 จำนวน 35 คนและนักเรียนเกรด 3 จำนวน 59 คนผลการวิจัยพบว่านักเรียนเกรด 2 และเกรด 3 ที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนสูง จะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเอง ในขณธที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองในการเรียนรู้ต่ำเมื่อเกิดอุปสรรค จะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกป้องตนเอง และการศึกษานี้ได้เน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

Risemb and Zimmerman (1992 อ้างถึงใน อานวัฒน์ บุตรจันทร์ 2552) ศึกษาการเรียนแบบกำกับตนเองในเด็กอัจฉริยะผลการวิจัยพบว่า เด็กอัจฉริยะใช้กลวิธีของการเรียนแบบกำกับตนเองมากกว่าเด็กปกติ เมื่อฝึกให้รู้จักกลวิธีการเรียนรู้ เด็กอัจฉริยะจะสามารถถ่ายโอนกลวิธีเหล่านั้นไปยังสิ่งใหม่ ๆ ได้ การเรียนแบบกำกับตนเองสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาเด็กอัจฉริยะ และการฝึกการเรียนกำกับตนเอง สามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้

Schunk and Zimmerman (2007 อ้างถึงใน สุภาวดี คำนาดี, 2551) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาการกำกับตนเอง 4 ขั้นตอน คือ การสังเตตนเอง การเลือกแบบอย่างที่เหมาะสม การควบคุมตนเอง และการกำกับตนเอง ซึ่งทั้ง 4 ขั้นตอนนี้ เป็นวิธีที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการกำกับตนเองของการเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียน ซึ่ง Schunk and Zimmerman กล่าวว่า วิธีนี้สามารถเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียนได้ ครูผู้สอนสามารถนำไปปรับปรุงใช้กับวิชาต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม

Zimmerman (2000) ได้นำเสนอขั้นตอนในการกำกับตนเองโดยในการกำกับตนเองของนักเรียนมีครูเป็นผู้ช่วยฝึกกำกับ เป็นการกำกับตนเองที่คล้าย ๆ กับวิธีของแบรนดูรา Zimmerman แบ่งการกำกับตนเองออกเป็น 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนแรกครูอธิบายการกำกับตนเองและช่วยนักเรียนให้มีทัศนคติที่ดีในการกำกับตนเอง ขั้นที่สอง ให้นักเรียนสำรวจตนเอง ตั้งเป้าหมายและเลือกวิธีในการกำกับตนเอง พร้อมทั้งให้ผลตอบสนองต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นเมื่อกำกับตนเองตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

สรุปจากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า แนวคิดการกำกับตนเองส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นและการควบคุมสติอารมณ์ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้สามารถพัฒนาต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง และบุคคลที่สามารถกำกับตนเองได้จะเป็นบุคคลที่มีวินัยในตนเอง มีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ตลอดเวลา และมีแรงจูงใจในที่จะทำสิ่งต่างๆ การเรียนรู้โดยการกำกับตนเองเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเริ่มต้นดำเนินการทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยกำหนดเป้าหมายของตนเอง แล้วอาศัยทักษะและความรู้ เพื่อทำให้สำเร็จและเพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเองอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ในการกำกับตนเองจึงเป็นแนวทางในการที่จะทำให้นักเรียนมีการควบคุมตนเองให้อยู่ในกฎ กติกาที่ครูได้ตั้งไว้ เมื่อนักเรียนสามารถปฏิบัติได้นักเรียนก็จะมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้น

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

คณิน ประยูรเกียรติ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬา

แฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตามแนวคิดของโกลแมน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนอรรถมิตร จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดของโกลแมน และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต โดยมีการวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน 2. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พีรวัฒน์ ชลเจริญ (2557) ได้ศึกษา ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนประถมศึกษา การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียน กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จานวน 40 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยกลุ่มทดลองจานวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจานวน 20 คน ดาเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 60 นาที และทาการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ โดยทดสอบค่าที (t-test)ก่อนเริ่มทาการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียน และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ โดยทำการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษาได้

นครินทร์ สุวรรณแสง (2560) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ

โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก คัดเลือกสถานสงเคราะห์เด็กหญิงในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 2 แห่ง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยกำหนดให้การสุ่มครั้งแรกเป็นกลุ่มทดลองและครั้งที่สองเป็นกลุ่มควบคุมคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามสมบัติที่กำหนด และจับคู่กลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามอายุ ระดับการศึกษา และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ได้กลุ่มทดลอง 25 คน และกลุ่มควบคุม 25 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมดังกล่าว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิง จำนวน 20 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิแอลฟ่าของครอนบาค เท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยสถิติทีคู่และวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยสถิติทีอิสระ ผลการวิจัย พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p< .05$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p< .05$) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>.05$)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง (2560) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมกีฬาตะกร้อ และกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มตะกร้อจำนวน 25 คน กลุ่มวอลเลย์บอลจำนวน 25 คนโดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจงดำเนินการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ4วัน วันละ 60 นาที(กลุ่มตะกร้อ 2 วัน กลุ่มวอลเลย์บอล 2 วัน ต่อสัปดาห์)และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์โดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนและหลังทำการทดลองกับกลุ่มตะกร้อและกลุ่มวอลเลย์บอล จากการทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง 8

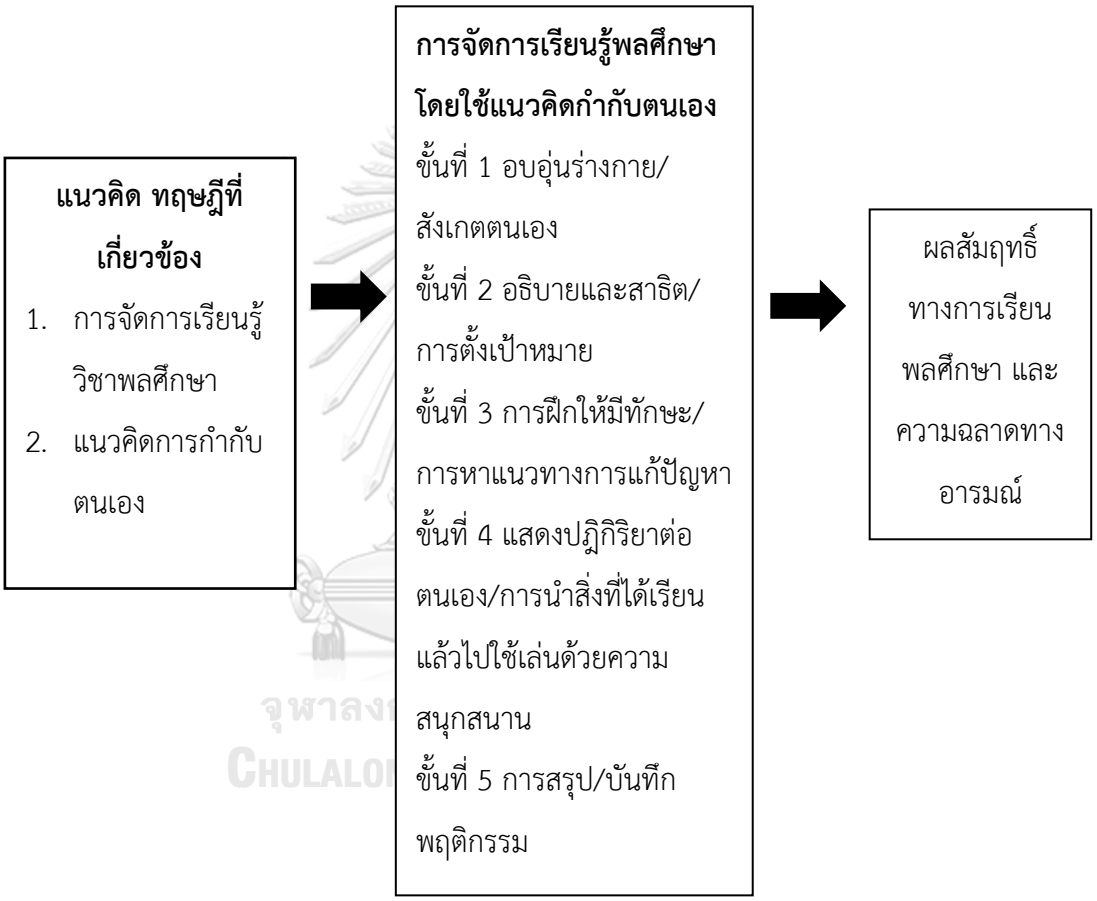
สัปดาห์ด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับกีฬาวอลเลย์บอล มีค่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้

สรุป จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์แสดงให้เห็นว่าสามารถนำมาพัฒนาตนเองได้ในหลากหลายเรื่องเช่น ทักษะชีวิต ทางด้านกีฬา เป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ยังส่งเสริมให้บุคคลมีผลบวกกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง อารมณ์ การควบคุม คุณลักษณะและทักษะส่วนบุคคล เช่น บุคลิกภาพ และกลวิธีในการแก้ปัญหา ก็มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อีกด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

8. กรอบแนวคิด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถสรุป ได้ว่า การสอนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง เป็นแนวคิดที่สามารถใช้ควบคุมพฤติกรรมและควบคุมอารมณ์ที่ตนเองต้องการออกมา ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองจะส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาเพิ่มขึ้นและอีกทั้งยังส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา พัฒนาขึ้น



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

1.3.2 การสร้างและพัฒนาแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา

1.3.2.1 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

1.3.2.2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

1.3.2.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะในการเล่นกีฬา

1.3.2.4 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.3.2.5 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติต่อพลศึกษา

1.3.3 การสร้างและพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแผนการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

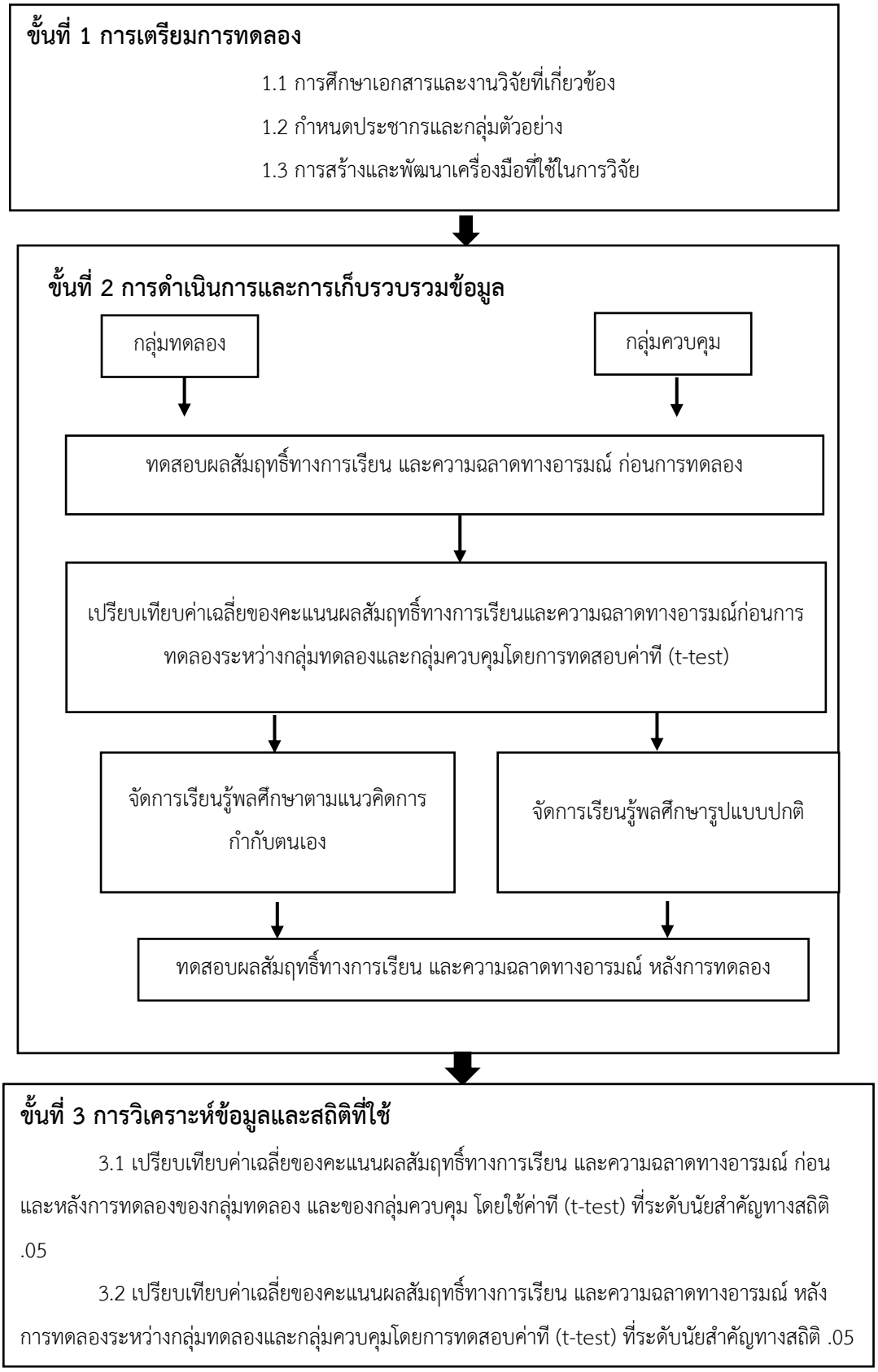
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.2 สถิติที่ใช้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาพที่ 2 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1.1.2 ศึกษา เอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

1.1.3 ศึกษา เอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง

1.1.4 ศึกษา เอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากร ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 799,513 คน ปีการศึกษา 2563 (ระบบคลังข้อมูลกลางด้านการศึกษา, 2563)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาพลศึกษา กีฬาบาสเกตบอล ปีการศึกษา 2563 จากโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดร้อยเอ็ด

1.2.2 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เป็นผู้เรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 โดยมีเกณฑ์การพิจารณาโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1.2.2.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารและอาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองจัดการเรียนรู้พลศึกษา

1.2.2.2 เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่นๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานอื่น

1.2.3 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก 1) จับฉลากรอบที่ 1 เพื่อเลือกห้องเรียนจำนวน 2 ห้อง จาก จำนวน 5 ห้อง 2) จับฉลากรอบที่ 2 เพื่อกำหนดให้ห้องเรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาปกติ

1.3 การสร้างเครื่องมือและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 8 แผน ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อใช้ในการกำหนดสาระการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้

2) ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ มาตราฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด รายละเอียดของเนื้อหาวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล และแบ่งเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาที่จะดำเนินการสอน

3) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกำกับตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

4) ดำเนินการจัดทำแผนการจัดเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งครอบคลุมตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับแผนการจัดเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

5) นำแผนการจัดเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ที่จัดทำขึ้นจำนวน 8 แผน ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไข ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ตารางจำนวนแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง และแบบปกติ

	แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา	**จำนวนคาบเรียน**
1	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	1
2	การยิงประตูแบบอยู่กับที่	1
3	การเลย์อัพ (Lay Up) 1	1
4	การเลย์อัพ (Lay Up) 2	1
5	การป้องกันโซน	1
6	การป้องกันตัวต่อตัว	1
7	การรุกแบบโซน	1
8	การรุกแบบตัวต่อตัว	1
	รวม	8

6) นำแผนการจัดเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบผสมผสาน นำผลการพิจารณา

มาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Congruence หรือค่า IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (โชติกา ภาษีผล และคณะ, 2558) ผลการพิจารณา ได้ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.90 – 0.95

7) แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

8) นำแผนการจัดเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองไปทดลองใช้กับผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีบริบทใกล้เคียงกกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ นำมาปรับปรุงแผนการจัดเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

สรุปผลการเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองกับแบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ตารางเปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองกับแบบปกติ

การกำกับตนเองกับการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ	**การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง**
ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (5-7 นาที) การอบอุ่นร่างกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำการเคลื่อนไหวซึ่งการอบอุ่นร่างกาย ท่าบริหารควรใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกาย เริ่มจากวิธีการช้า ๆ และเบา ๆ ก่อน ในการอบอุ่นร่างกายแต่ละครั้งควรให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายควรได้รับการบริหารอย่างทั่วถึงพยายามให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทำอย่างพร้อมเพรียงและสนุกสนาน	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย/สังเกตตนเอง** ผู้เรียนมีการเตรียมความพร้อมในการเรียน สังเกตตนเองจากอาการความเจ็บป่วยของตนเองหรือ สิ่งอื่นที่นอกเหนือจากความเจ็บป่วย เช่น เสื้อผ้า อุปกรณ์การเรียน

ตารางที่ 6 (ต่อ)

การกำกับตนเองกับการเรียนรู้พลศึกษาโดยวิธีปกติ	การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง
ขั้นที่ 2 การอธิบายและสาธิต (7-10 นาที) เป็นขั้นตอนการสอนที่จะให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เรียนเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการฝึกหัดและเล่นต่อไปในการอธิบายและสาธิตครูควรแยกแยะให้นักเรียนเห็นจากง่ายไปยากและควรให้ผู้เรียนมีโอกาสทดลองทำตามที่ครูสาธิตด้วยท่ามือเปล่าจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น	**ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต/การตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนทำความเข้าใจในทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้ได้ จากที่ครูทำการสาธิต ผู้เรียนเลือกตั้งเป้าหมายในคาบนั้นๆ ในการเรียน เช่น คาบนี้จะทำทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้ได้
ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ (7-10 นาที) เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนได้มีความรู้และนำทักษะที่เรียนไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนานต่อไป ขั้นตอนของการฝึกหัดถ้าจะให้ได้ผลดีครูควรเตรียมอุปกรณ์อย่างเพียงพอ แบบฝึกหัดควรเริ่มจากง่ายไปหายากและเป็นแบบฝึกหัดสำหรับกีฬาประเภทนั้น ๆ ตลอดระยะเวลาฝึกครูควรสอดส่องช่วยเหลือผู้เรียนอย่างทั่วถึง	**ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ/การหาแนวทางการแก้ปัญหา** เมื่อผู้เรียนทำทักษะในการเรียนคาบนั้นๆ ไม่ได้ ผู้เรียนมีแนวทางแก้ไขอย่างไร
ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน (25-30 นาที) การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนานเป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผูเรียนได้นำทักษะที่ได้เรียนไปแล้ว ไปใช้เล่นอย่างสนุกสนาน ครูอาจจัดให้นักเรียนได้เล่นอย่างสนุกสนานด้วยการแข่งขันควรให้ผู้เล่นได้เล่นในสิ่งที่เรียน	**ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** ผู้เรียนแสดงอาการที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและเพื่อนร่วมทีม เช่น แสดงอาการดีใจเมื่อตนเองเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ แสดงอาการดีใจที่ได้อยู่กับเพื่อนคนนี้
ขั้นที่ 5 การสรุปและสุขปฏิบัติ (5-7 นาที) การสรุปและสุขปฏิบัติ ขั้นตอนนี้เพื่อเป็นการสรุปผลและประเมินผลเกี่ยวกับบทเรียนในชั่วโมงนั้น	**ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนควบคุมตนเองในคาบเรียนโดยไม่เกิดการหงุดหงิดใส่เพื่อนหรือครู แล้วทำการบันทึกพฤติกรรมที่ผู้เรียนรู้สึกไม่สบายใจทั้งของตนเองหรือเพื่อนลงแบบบันทัก

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย จำนวน 5 ฉบับ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ สมรรถภาพทางกาย ทักษะในการเล่นกีฬา คุณธรรม จริยธรรม เจตคติต่อพลศึกษา และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 1 ฉบับ ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาแบบวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา จำนวน 5 ชุด ได้แก่ แบบทดสอบความรู้ แบบประเมินคุณธรรม แบบวัดเจตคติ แบบสอบทักษะกีฬา และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1.3.2.1 แบบทดสอบความรู้ ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบความรู้ขึ้นเป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก โดยอาศัยหลักการของมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551) ได้ดำเนินการสร้างแบบทดสอบความรู้ ตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวกับการสร้างแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

2)วิเคราะห์เนื้อหา กำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม กำหนดโครงเรื่องของเนื้อหาที่จะทดสอบ

3) สร้างแบบทดสอบด้านความรู้เรื่องบาสเกตบอลซึ่งเป็นแบบทดสอบปรนัยชนิดเลือกตอบแบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคือ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบ หรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือกให้ 0 คะแนน

4) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ทเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การตั้งคำถาม การตั้งตัวเลือก ตัวลวง ความถูกต้องในการใช้ภาษา ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวงและความถูกต้องด้านภาษา นำผลการพิจารณามาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการพิจารณา ได้ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97

6) ปรับปรุงแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ทำตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำแบบทดสอบด้านความรู้ไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียน

ใกล้เคียง จำนวน 26 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

8) นำผลการทดสอบด้านความรู้ของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดโดยใช้ Coefficient Alpha ของ Cronbach (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2556) จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อเพื่อหาค่าระดับความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบทดสอบด้านความรู้ โดยมีเกณฑ์ เลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป ค่าระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.2-0.8 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.80 มีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.32 – 0.79 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.24 – 0.59 ซึ่งได้แบบทดสอบด้านความรู้ตามเกณฑ์ที่ต้องการไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 20 ข้อ

9) นำแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์ และนำไปเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การตั้งคำถาม การตั้งตัวเลือก ตัวลวง และความถูกต้องในการใช้ภาษา อีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

1.3.2.2 แบบทดสอบด้านสมรรถภาพทางกาย มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1) นำแบบทดสอบด้านสมรรถภาพทางกายที่ใช้ อ้างอิงจากการศึกษาแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา อายุ 13-18 ปี (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) ประกอบด้วย

1.1) องค์ประกอบของร่างกาย มุ่งเน้นถึงการวัดขนาดของร่างกาย การมีน้ำหนักตัวสัมพันธ์กับส่วนสูง มีรายการทดสอบ คือ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

1.2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีรายการทดสอบ ลุก-นั่ง

1.3) ความอดทนของกล้ามเนื้อ มุ่งเน้นถึงการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาจำกัด มีรายการทดสอบคือ ดันพื้น

1.4) ความอ่อนตัว มุ่งเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นหรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นให้ต้องทำงานมากขึ้น มีรายการทดสอบคือ นั่งงอตัว

1.5) ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด มุ่งเน้นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่างๆไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน มีรายการทดสอบคือ ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

ตารางที่ 7 สรุปรายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (สำหรับนักเรียนอายุ 13-18 ปี)

รายการที่	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	องค์ประกอบที่ต้องการวัด
1	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) และความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที และ ลุก-นั่ง 60 วินาที	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย
2	ความอ่อนตัว (Flexibility)	นั่งงอตัวไปข้างหน้า	เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
3	ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	เพื่อตรวจประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด
4	องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	ชั่งน้ำหนัก (Weight) วัดส่วนสูง (Height)	เพื่อนำไปประเมินสัดส่วนของร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

1) นำแบบทดสอบด้านสมรรถภาพทางกายไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และความถูกต้องด้านภาษา พร้อมทั้งนำข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

2) นำแบบทดสอบด้านสมรรถภาพทางกายปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้ ความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อมตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00

3) นำเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขและทำการคัดเลือก

ที่จะนำไปทดลองใช้

4) นำแบบทดสอบด้านสมรรถภาพ ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับมัธยมศึกษา (อายุ 15 – 16ปี)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
15	น้อยกว่า 15	15-22	23-29	30-37	มากกว่า 37	น้อยกว่า 13	13-19	20-26	27-33	มากกว่า 33
16	น้อยกว่า 16	16-22	23-29	30-36	มากกว่า 36	น้อยกว่า 15	15-21	22-28	29-36	มากกว่า 36

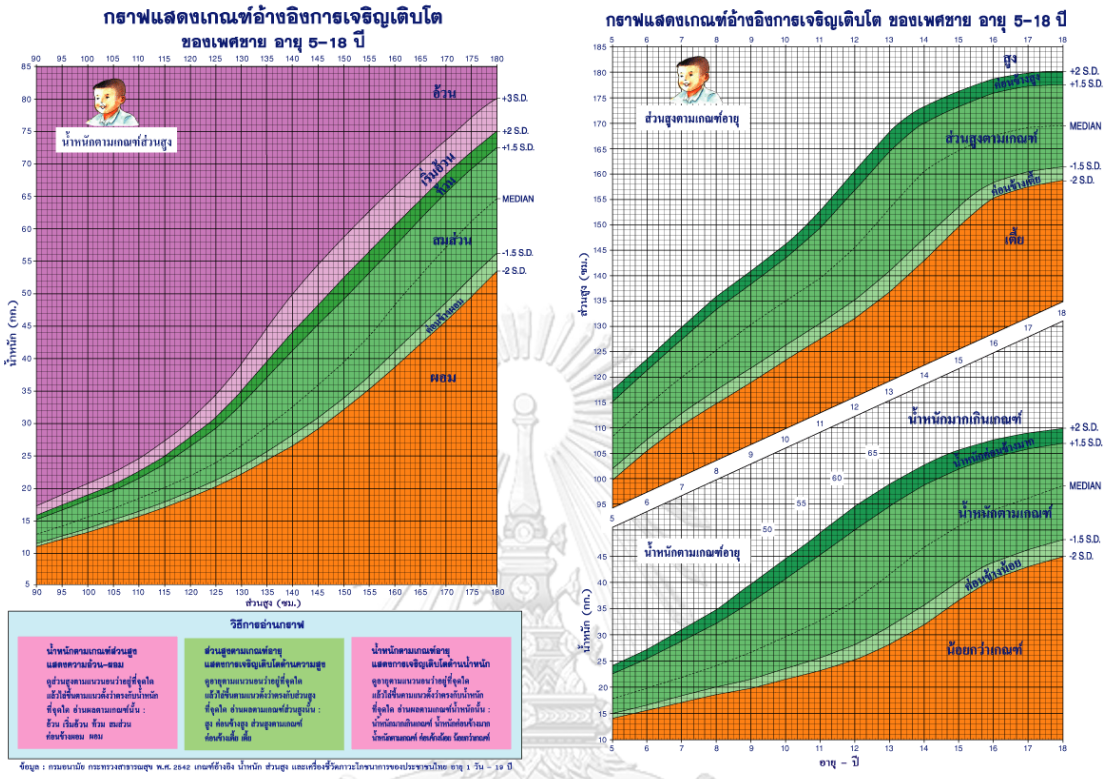
อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
15	น้อยกว่า8	8-13	14-19	20-24	มากกว่า 24	น้อยกว่า8	8-14	15-20	21-26	มากกว่า 26
16	น้อยกว่า8	8-13	14-19	20-25	มากกว่า 25	น้อยกว่า9	9-14	15-21	22-27	มากกว่า 27

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
15	น้อยกว่า 21	21-30	31-39	40-49	มากกว่า49	น้อยกว่า 19	19-26	27-35	36-44	มากกว่า44
16	น้อยกว่า 22	22-31	32-40	41-49	มากกว่า49	น้อยกว่า 20	20-28	39-37	38-46	มากกว่า46

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
15	น้อยกว่า 105	105-130	131-155	156-175	มากกว่า 175	น้อยกว่า 102	102-124	125-147	148-164	มากกว่า 164
16	น้อยกว่า 107	107-131	132-156	157-175	มากกว่า 175	น้อยกว่า 103	103-125	126-149	150-171	มากกว่า 171

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

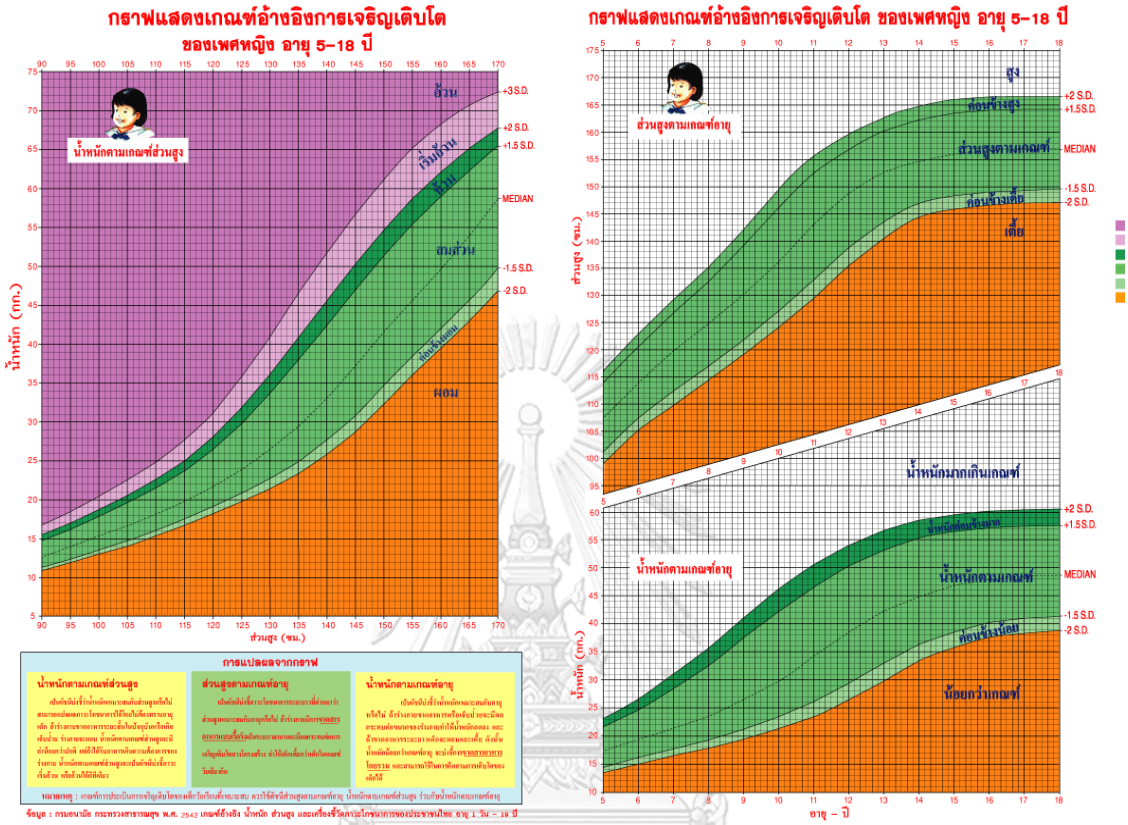
เกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง สำหรับเด็กไทย เพศชาย อายุ 5-18 ปี



ที่มา : (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง สำหรับเด็กไทย เพศหญิง อายุ 5-18 ปี



ที่มา : (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1.3.2.3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะในการเล่นกีฬา

1) ศึกษาวิธีการสร้างและแนวคิดจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบ

2) สร้างแบบทดสอบทักษะกีฬา

3) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนทดสอบทักษะกีฬา

4) นำแบบทดสอบไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งนำข้อเสนอแนะเพื่อมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบทดสอบด้านทักษะกีฬาปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้ และความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00

6) นำข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไขและทำการคัดเลือกข้อสอบจนได้ข้อทดสอบที่จะนำไปทดลองใช้

7) นำแบบทดสอบด้านทักษะกีฬา ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกณฑ์การวัดทักษะกีฬา การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ใช้เกณฑ์กำหนด (วาสนา สกุลนิติโรจน์, 2545) ดังนี้

คะแนน	วินาที
10	น้อยกว่า 17
9	17-20
8	21-24
7	25-30
6	มากกว่า 30

เกณฑ์การวัดทักษะกีฬา การยิงประตู ใช้เกณฑ์กำหนด (วาสนา สกุลนิติโรจน์, 2545) ดังนี้

คะแนน	ลูกลงห่วง
10	มากกว่า 6
9	5
8	4
7	3
6	น้อยกว่า 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1.3.2.4 แบบประเมินด้านคุณธรรม จริยธรรม

1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบประเมินคุณธรรม จากเอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมิน

2) สร้างแบบประเมินด้านคุณธรรม ที่ครอบคลุมในเรื่องการมีระเบียบวินัย การเป็นผู้นำ ผู้ตาม และการควบคุมอารมณ์ โดยให้นักเรียนประเมินตามการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งระดับการปฏิบัติต่าง ๆ มีความหมาย ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมด้านคุณธรรมทุกวันอย่างน้อย 4-6 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมด้านคุณธรรมทุกวันอย่างน้อย 1-3 ใน 1สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติแสดงพฤติกรรมด้านคุณธรรมเลยแม้แต่ครั้งเดียว

3) นำแบบประเมินด้านคุณธรรม เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถามและ ความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำแบบประเมินด้านคุณธรรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวงและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่า ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.92

5) ปรับปรุงแบบประเมินด้านคุณธรรม ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำแบบประเมินด้านคุณธรรมที่ผ่านการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไป ทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

7) นำแบบประเมินคุณธรรมมาตรวจให้คะแนน แล้วนำผลคะแนนไป วิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยกำหนดค่าของคะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	เท่ากับ	2 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	เท่ากับ	1 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	เท่ากับ	0 คะแนน

8) คัดเลือกแบบประเมินคุณธรรม ที่มีค่าความเที่ยง 0.7 ขึ้นไป โดยใช้วิธี Cronbach's Alpha ตรวจสอบค่าความเที่ยง มีค่าความเที่ยง 0.77 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.53 – 0.94 ซึ่งได้แบบประเมินด้านคุณธรรมที่อยู่ตามเกณฑ์จำนวน 10 ข้อ

9) นำแบบประเมินคุณธรรม มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์ และนำไป

เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การตั้งคำถาม ความถูกต้องในการใช้ภาษา อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

10) นำแบบประเมินคุณธรรม ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เกณฑ์การประเมินคุณธรรม ใช้เกณฑ์กำหนด (กุลธิดา เหมาเพชร, 2553) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย		ระดับคุณธรรม
18-20	หมายถึง	ดีมาก
15-17	หมายถึง	ดี
12-14	หมายถึง	ปานกลาง
น้อยกว่า 11	หมายถึง	ปรับปรุง

1.3.2.5 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติต่อพลศึกษา

1) ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัดด้านเจตคติ จากเอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบวัดเจตคติทางการเรียนวิชาพลศึกษา

2) สร้างแบบวัดด้านเจตคติ จำนวน 20 ข้อ ที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา โดยให้นักเรียนประเมินตามความคิดเห็นที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งระดับความคิดเห็นต่าง ๆ มีดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง นักเรียนมีความคิดหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้น

ไม่แน่ใจ หมายถึง นักเรียนไม่แน่ใจในความคิดหรือความรู้สึกของข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วย หมายถึง นักเรียนมความคิดหรือความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

3) นำแบบวัดด้านเจตคติ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถามและความถูกต้องด้าน ภาษา พร้อมทั้งรับข้อเสนอแนะนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำแบบวัดด้านเจตคติที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวงและความถูกต้องด้านภาษา นำมาหาค่าความ สอดครล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม (Index of Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.96

5) ปรับปรุงแบบวัดด้านเจตคติ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำแบบวัดด้านเจตคติที่ผ่านการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

7) นำแบบวัดด้านเจตคติมาตรวจให้คะแนน แล้วนำผลคะแนนไปวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยกำหนดค่าของคะแนนดังนี้

เห็นด้วย	เท่ากับ	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับ	1 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับ	0 คะแนน

8) คัดเลือกแบบวัดด้านเจตคติ ที่มีค่าความเที่ยง 0.7 ขึ้นไป โดยใช้วิธี Cronbach's Alpha มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.78 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.29 - 0.88 ซึ่งได้แบบวัดด้านเจตคติที่อยู่ตามเกณฑ์ 20 ข้อ

9) นำแบบวัดด้านเจตคติ มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีความสมบูรณ์ และ นำไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา การตั้งคำถาม ความถูกต้องในการใช้ภาษา อีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

10) นำแบบวัดเจตคติ ไปใช้กับนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกณฑ์การวัดเจตคติ ใช้เกณฑ์กำหนด (กุลธิดา เหมาเพชร, 2553) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย		ระดับเจตคติ
26-30	หมายถึง	ดีมาก
22-26	หมายถึง	ดี
17-21	หมายถึง	ปานกลาง
น้อยกว่า 16	หมายถึง	ปรับปรุง

1.3.2.6 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ คือแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

1) ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบวัดที่กำหนดให้ใช้ในกลุ่มอายุ 12-17 ปี

2) จากการศึกษาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตพบว่ามีสาระสำคัญดังนี้

2.1) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

2.1.1 ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2.1.2 ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1.3 ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

2.2) การกำหนดข้อคำถามในด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

2.2.1 ด้านดี

ควบคุมตนเอง คะแนนรวมข้อ 1 - 6

เห็นใจผู้อื่น คะแนนรวมข้อ 7-12

รับผิดชอบ คะแนนรวมข้อ 13-18

2.2.2 ด้านเก่ง

มีแรงจูงใจ คะแนนรวมข้อ 19-24

ตัดสินใจและแก้ปัญหา คะแนนรวมข้อ 25-30

สัมพันธภาพ คะแนนรวมข้อ 31-36

2.2.3 ด้านสุข

ภูมิใจตนเอง คะแนนรวมข้อ 37-40

พอใจชีวิต คะแนนรวมข้อ 41-46

สุขสงบทางใจ คะแนนรวมข้อ 47-52

2.3) การให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 กลุ่มในการให้คะแนน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.4) เกณฑ์ในการประเมินคะแนนองค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
1. ด้านดี	48	49-58	59
ควบคุมอารมณ์	13	14-17	18
เห็นใจผู้อื่น	16	17-20	21
รับผิดชอบ	16	17-22	23
2. ด้านเก่ง	45	46-57	58
มีแรงจูงใจ	14	15-20	21
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	13	14-19	20
สัมพันธภาพกับผู้อื่น	14	15-20	21
3. ด้านสุข	40	41-55	56
ภูมิใจในตนเอง	9	10-13	14
พึงพอใจในชีวิต	16	17-22	23
สุขสงบทางใจ	15	16-21	22
ความฉลาดทางอารมณ์	140	141-170	171

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design)

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง	การวัดภายหลังการทดลอง	
E	O_1	x	O_2
C	O_3	-	O_4

โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

C = กลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ

X = การจัการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

O_1, O_3 = การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง

O_2, O_4 = การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

1) ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และการประเมินผลแก่ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้สอน และร่วมกันทำกำหนดตารางเวลาการจัดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การดำเนินการก่อนทดลอง การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์

1.1) นำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันหรือไม่ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	Mean	SD	Mean	SD	t	p
ด้านความรู้	10.19	1.72	9.31	1.80	1.80	0.07
ด้านคุณธรรม	14.15	1.82	13.57	1.39	1.28	0.20
ด้านเจตคติ	29.04	2.47	28.27	3.14	0.98	0.33
ด้านทักษะกีฬา						
การยิงประตู	6.50	0.64	6.81	0.69	0.68	0.49
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	6.38	0.57	6.62	0.49	1.15	0.19
ความฉลาดทางอารมณ์						
ด้านดี	41.57	3.43	43.65	2.85	2.37	0.02*
ด้านเก่ง	49.92	2.75	48.38	3.46	1.77	0.08
ด้านสุข	43.34	1.83	43.11	1.86	0.45	0.65

*p < .05

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

1.2) การดำเนินการทดลอง จัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ดังนี้

1) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่สร้างขึ้น จำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน สัปดาห์ละ 1 คาบ เรียนคาบละ 60 นาที รวม 8 สัปดาห์

2) กลุ่มควบคุม ดำเนินการสอนโดยครูประจำของโรงเรียน ใช้แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติของครูประจำโรงเรียนสัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบละ 60 นาที รวม 8 สัปดาห์

2.4 การดำเนินงานหลังการทดลอง

ทำการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้แบบประเมินเดียวกันกับก่อนการทดลอง

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความฉลาดทางอารมณ์ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.1.1 ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.1.2 ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของระหว่างกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยหาค่าความเที่ยง (Validity) ค่าระดับความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

3.2.2 ข้อมูลคำนวณร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

3.2.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

3.2.4 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของผู้เรียนกลุ่มทดลอง และของผู้เรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการสอบค่าที (Paired sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

3.2.5 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างผู้เรียนกลุ่มทดลอง กับผู้เรียนกลุ่มควบคุม ด้วยการสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม และ 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้แยกการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

1.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	**26**	10.19	1.72	15.19	1.85	-10.47	0.00*
กลุ่มควบคุม	**26**	8.92	1.57	8.92	1.23	0.00	1.00

*p < .05

จากตารางที่ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 10.19 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 15.19 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.92 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.92 คะแนน

1.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	**26**	14.15	1.82	17.34	1.38	-6.16	0.00*
กลุ่มควบคุม	**26**	13.57	1.39	13.96	1.37	-1.91	0.06

*p < .05

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 14.15 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 17.34 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.57 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.96 คะแนน

1.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	**26**	29.03	2.47	39.00	0.93	21.24	0.00*
กลุ่มควบคุม	**26**	28.26	3.14	28.30	0.91	0.21	0.83

*p < .05

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 29.03 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 39.00 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 28.26 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 28.30 คะแนน

1.4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ

	รายการ	**ก่อนการทดลอง**		**หลังการทดลอง**		**t**	**p**
		Mean	SD	Mean	SD		
1.	ทักษะกีฬา						
1.1	การยิงประตู	6.50	0.64	8.23	0.71	13.23	0.00*
1.2	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	6.81	0.69	7.96	0.72	6.68	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดลองทักษะกีฬาของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองทุกรายการ และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ด้านทักษะกีฬา ได้แก่

1.1 การยิงประตู มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 6.50 ครั้ง และ 8.23 ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 0.64 และ 0.71 ตามลำดับ

1.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 6.81 วินาที และ 7.96 วินาที ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 0.69 และ 0.72 ตามลำดับ

1.5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
1.	**สมรรถภาพทางกาย**						
1.1	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	19.30	4.21	18.88	3.91	3.73	0.00*
1.2	ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	5.88	1.81	6.73	1.43	3.85	0.00*
1.3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	14.38	3.39	20.62	4.03	9.58	0.00*
1.4	ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	22.46	4.45	30.46	3.61	14.79	0.00*
1.5	ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (ครั้ง)	117.46	12.56	127.65	8.90	3.97	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย ได้แก่

1.1 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 19.30 และ 18.88 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเป็น 4.21 และ 3.91 ตามลำดับ

1.2 ความอ่อนตัว พบว่า มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 5.88 และ 6.73 ตามลำดับมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 1.81 และ 3.85 ตามลำดับ

1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พบว่ามีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 14.38 และ 20.62 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 3.39 และ 4.03 ตามลำดับ

1.4 ความทนทานของกล้ามเนื้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 22.46 และ 30.46 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 4.45 และ 3.61 ตามลำดับ

1.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ พบว่ามีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 117.46 และ 127.65 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเป็น 12.56 และ 8.90 ตามลำดับ

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
1.	สมรรถภาพทางกาย						
1.1	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	20.23	5.17	19.84	4.54	2.60	0.01*
1.2	ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	5.42	1.57	5.92	1.44	3.34	0.00*
1.3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(ครั้ง)	14.23	2.77	14.50	1.30	0.60	0.55
1.4	ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	22.15	4.51	22.03	1.73	0.15	0.88
1.5	ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (ครั้ง)	110.38	16.32	111.65	14.29	0.46	0.64

*p < .05

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการองค์ประกอบของร่างกาย และความอ่อนตัว โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย ได้แก่

1.1 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 20.23 และ 19.84 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลองเป็น 5.17 และ 4.54 ตามลำดับ

1.2 ความอ่อนตัว พบว่า มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 5.42 และ 5.92 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 1.57 และ 1.44 ตามลำดับ

1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 14.23 และ 14.50 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 2.77 และ 1.30 ตามลำดับ

1.4 ความทนทานของกล้ามเนื้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 22.15 และ 22.03 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 4.51 และ 1.73 ตามลำดับ

1.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ พบว่ามีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 110.38 และ 111.65 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 16.32 และ 14.29 ตามลำดับ

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมจำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	รายการ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
1.	ทักษะกีฬา						
1.1	การยิงประตู	6.38	0.57	6.77	0.51	3.95	0.00*
1.2	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	6.62	0.49	6.77	0.43	2.13	0.04*

*p < .05

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดลองทักษะกีฬาของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ด้านทักษะกีฬา ได้แก่

1.1 การยิงประตู มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 6.38 ครั้ง และ 6.77ครั้ง ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 0.57 และ 0.51 ตามลำดับ

1.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองเป็น 6.62 วินาที และ 6.77 วินาที ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 0.49 และ 0.43 ตามลำดับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ EQ (n = 26)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ด้านดี						
1.1 ควบคุมตนเอง	14.07	1.64	14.53	1.81	0.96	0.34
1.2 เห็นใจผู้อื่น	15.80	1.29	15.50	1.14	0.90	0.36
1.3 รับผิดชอบ	13.50	1.24	13.61	1.13	0.35	0.72
รวม	41.57	3.43	43.65	2.85	2.37	0.02*
ด้านเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	17.26	2.14	16.57	1.20	1.43	0.15
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.38	1.32	15.11	1.27	0.74	0.46
2.3 สัมพันธภาพ	17.42	1.06	16.69	2.42	1.40	0.16
รวม	49.92	2.75	48.38	3.46	1.77	0.08
ด้านสุข						
3.1 ภูมิใจตนเอง	11.46	0.90	11.11	1.30	1.11	0.27
3.2 พอใจชีวิต	16.11	1.10	16.26	1.11	12.74	0.00*
3.3 สุขสงบทางใจ	15.76	1.27	15.73	0.87	0.12	0.90
รวม	43.34	1.83	43.11	1.86	0.45	0.65

*p < .05

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยรวม ไม่แตกต่างกัน 2 ด้าน คือด้านเก่ง และด้านสุข โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านดี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 41.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.43 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม 43.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.85

ด้านเก่ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเป็น 49.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.75 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม 48.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.46

ด้านสุข มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 43.34 ส่วนเบี่ยงเบน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

มาตรฐาน 1.83 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม 43.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.86

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

องค์ประกอบ EQ (n = 26)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ด้านดี						
1.1 ควบคุมตนเอง	14.53	1.81	18.03	1.31	8.99	0.00*
1.2 เห็นใจผู้อื่น	14.19	1.69	19.15	1.25	11.69	0.00*
1.3 รับผิดชอบ	12.84	0.78	19.11	0.99	22.35	0.00*
รวม	41.57	3.43	56.30	1.64	13.17	0.00*
ด้านเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	17.26	2.37	19.84	0.19	6.83	0.00*
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.42	1.33	17.92	1.32	7.28	0.00*
2.3 สัมพันธภาพ	17.23	1.10	19.88	1.14	9.21	0.00*
รวม	49.92	2.75	57.65	1.29	14.26	0.00*
ด้านสุข						
3.1 ภูมิใจตนเอง	11.46	0.90	13.30	0.88	12.86	0.00*
3.2 พอใจชีวิต	16.11	1.10	20.50	1.27	22.74	0.00*
3.3 สุขสงบทางใจ	15.76	1.27	19.96	0.99	16.48	0.00*
รวม	43.34	1.83	53.80	1.87	15.21	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทุกด้านความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านดี ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 41.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.43 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 56.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.64

ด้านเก่ง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 49.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.75 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 57.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.29

ด้านสุข ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 43.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.83 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 53.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.87

ตารางที่18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ EQ (n = 26)	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ด้านดี						
1.1 ควบคุมตนเอง	14.53	1.81	15.69	1.49	5.25	0.00*
1.2 เห็นใจผู้อื่น	15.50	1.14	16.80	1.41	5.93	0.00*
1.3 รับผิดชอบ	13.61	1.13	15.92	1.41	5.62	0.00*
รวม	43.65	2.85	48.57	2.50	9.10	0.00*
ด้านเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	16.57	1.20	16.96	2.42	0.21	0.82
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15.11	1.27	16.34	0.93	3.96	0.00*
2.3 สัมพันธภาพ	16.69	2.42	16.42	1.20	0.50	0.61
รวม	48.38	3.46	49.46	2.62	1.75	0.09
ด้านสุข						
3.1 ภูมิใจตนเอง	11.11	1.30	11.00	1.41	0.27	0.78
3.2 พอใจชีวิต	16.26	1.11	17.19	1.44	2.73	0.01*
3.3 สุขสงบทางใจ	15.73	0.87	17.03	1.18	5.75	0.00*
รวม	43.11	1.86	45.23	2.17	4.68	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน ในด้านเก่ง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านดี ควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทาง

อารมณ์ก่อนการทดลอง 43.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.64 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 48.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.50

ด้านเก่ง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และสัมพันธภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 48.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.46 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 49.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.62

ด้านสุข ภูมิใจตนเอง พอใจชีวิต และสุขสงบทางใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง 43.11ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.86 และค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง 45.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.17

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองกลุ่มทดลองกลุ่มควบคุม

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

		หลังการทดลอง			
	n	Mean	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	**26**	15.65	1.64		
กลุ่มควบคุม	**26**	8.92	1.23	16.68	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 19 พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 15.65 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.92 คะแนน

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

		หลังการทดลอง			
	n	Mean	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	**26**	17.34	1.38	8.86	0.00*
กลุ่มควบคุม	**26**	13.96	1.37		

* p < .05

จากตารางที่ 20 พบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 17.34 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 13.96 คะแนน

2.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

		หลังการทดลอง			
	n	Mean	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	**26**	39.00	0.93	18.43	0.00*
กลุ่มควบคุม	**26**	28.30	2.94		

* p < .05

จากตารางที่ 21 พบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 39.00 คะแนน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 28.30 คะแนน

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 26)		กลุ่มควบคุม (n = 26)		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
1. ทักษะกีฬา							
1.1	การยิงประตู	8.23	0.71	6.77	0.51	8.49	0.00*
1.2	การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	7.96	0.72	6.77	0.43	7.25	0.00*

* p < .05

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ด้านทักษะกีฬา ได้แก่

1.1 การยิงประตู กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเป็น 8.23 และ 6.77 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็น 0.71 และ 0.51 ตามลำดับ

1.2 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเป็น 7.96 วินาที และ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

6.77 วินาที ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็น 0.72 และ 0.43ตามลำดับ

2.5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 26)		กลุ่มควบคุม (n = 26)		t	p
		Mean	SD	Mean	SD		
1.	สมรรถภาพทางกาย						
1.1	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	18.88	3.91	19.96	4.78	8.88	0.37
1.2	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	6.73	1.42	5.92	1.44	2.02	0.04*
1.3	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	20.61	4.03	18.92	3.21	1.67	0.10
1.4	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	30.46	3.61	28.84	2.70	1.82	0.07
1.5	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	127.65	8.90	114.69	15.93	3.62	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 รายการด้วยกัน คือ ความอ่อนตัว และ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ ส่วนรายกายอื่นๆ ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ด้านสมรรถภาพทางกาย ได้แก่

1.1 ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.88 และ 19.96 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการทดลองเป็น 3.91 และ 4.78 ตามลำดับ

1.2 ความอ่อนตัว พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเป็น 6.73 และ 5.92 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการทดลอง เป็น 1.42 และ 1.44 ตามลำดับ

1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเป็น 20.61 และ 18.92 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการทดลอง เป็น 4.03 และ 3.21 ตามลำดับ

1.4 ความทนทานของกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเป็น 30.46 และ 28.84 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการทดลอง เป็น 3.61 และ 2.70 ตามลำดับ

1.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ค่าเฉลี่ยเป็น 127.65 และ 114.69 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง เป็น 8.90 และ 15.93 ตามลำดับ

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

องค์ประกอบ EQ (n = 26)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ด้านดี						
1.1 ควบคุมตนเอง	18.03	1.31	15.73	1.48	5.94	0.00*
1.2 เห็นใจผู้อื่น	19.15	1.25	16.92	1.49	5.82	0.00*
1.3 รับผิดชอบ	19.11	0.99	15.92	1.41	9.42	0.00*
รวม	56.30	1.64	48.57	2.50	13.17	0.00*
ด้านเก่ง						
2.1 มีแรงจูงใจ	19.84	1.00	16.69	2.42	6.11	0.00*
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	17.92	1.32	16.34	0.93	4.95	0.00*
2.3 สัมพันธภาพ	19.88	1.14	16.42	1.20	10.62	0.00*
รวม	57.65	1.29	49.46	2.62	14.26	0.00*
ด้านสุข						
3.1 ภูมิใจตนเอง	13.34	0.93	11.00	1.41	7.05	0.00*
3.2 พอใจชีวิต	20.50	1.27	17.19	1.44	8.76	0.00*
3.3 สุขสงบทางใจ	3.30	0.54	17.03	1.18	53.69	0.00*
รวม	53.80	1.87	45.23	2.17	15.21	0.00*

* $p < .05$

จากตารางที่ 24 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านดี มีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 56.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.64 และกลุ่ม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

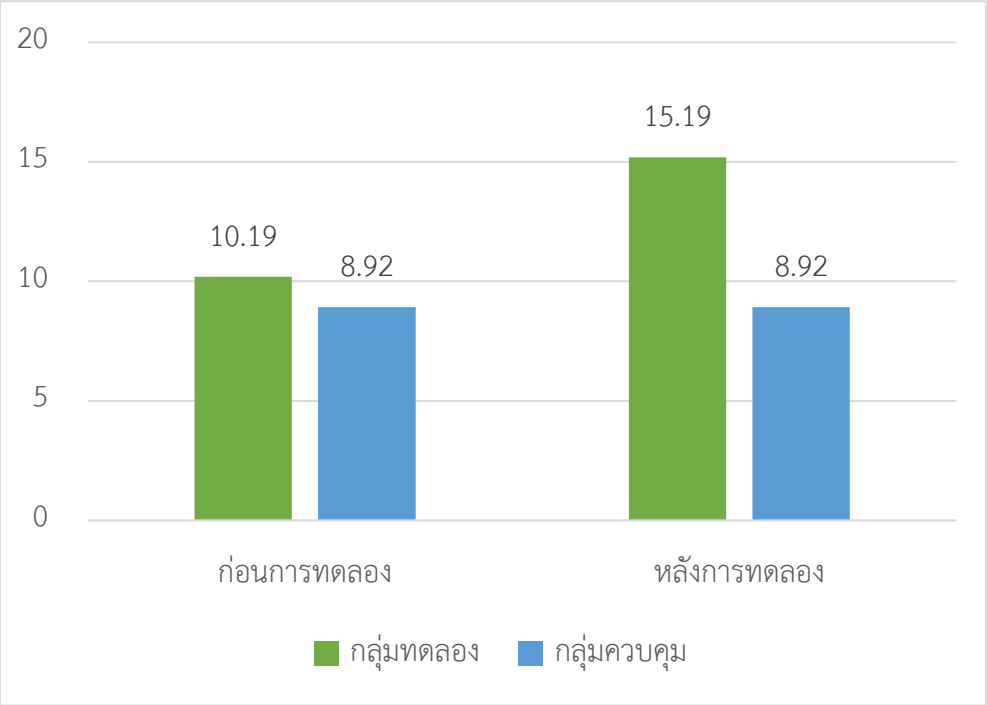
ควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 48.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.50

ด้านเก่ง มีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 57.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.29 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 49.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.62

ด้านสุข มีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนของความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 53.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.87 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองเท่ากับ 45.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.17

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

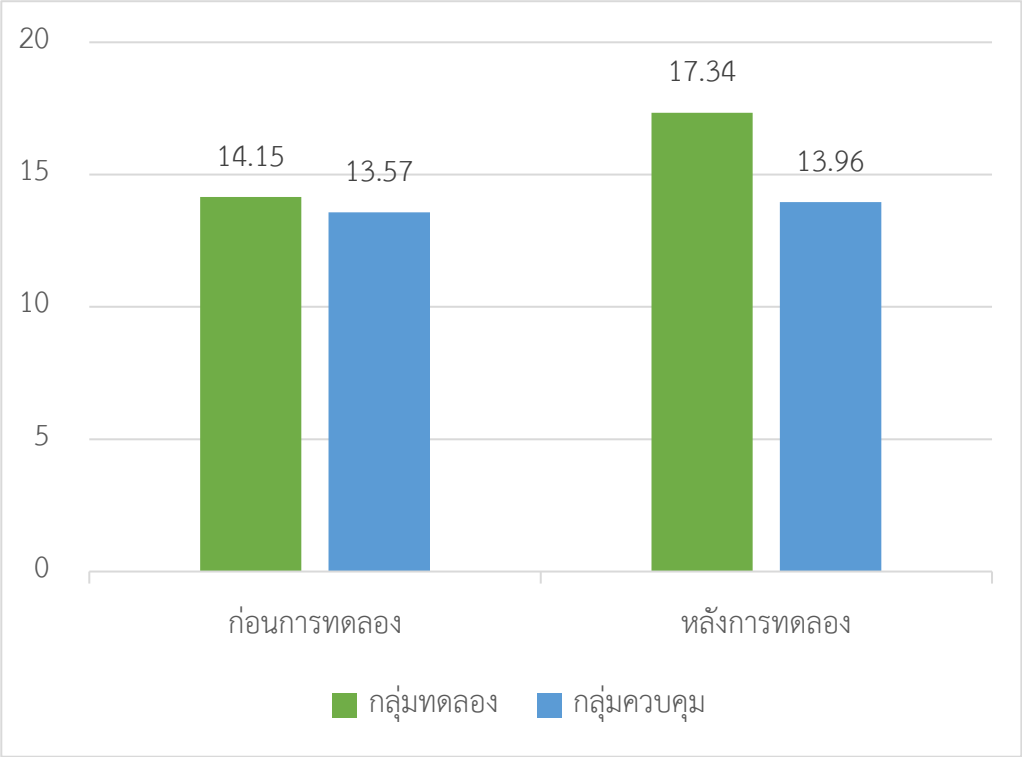
ภาพที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



จากภาพที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 10.19 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 15.19 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 8.92 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 8.92 คะแนน

ภาพที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

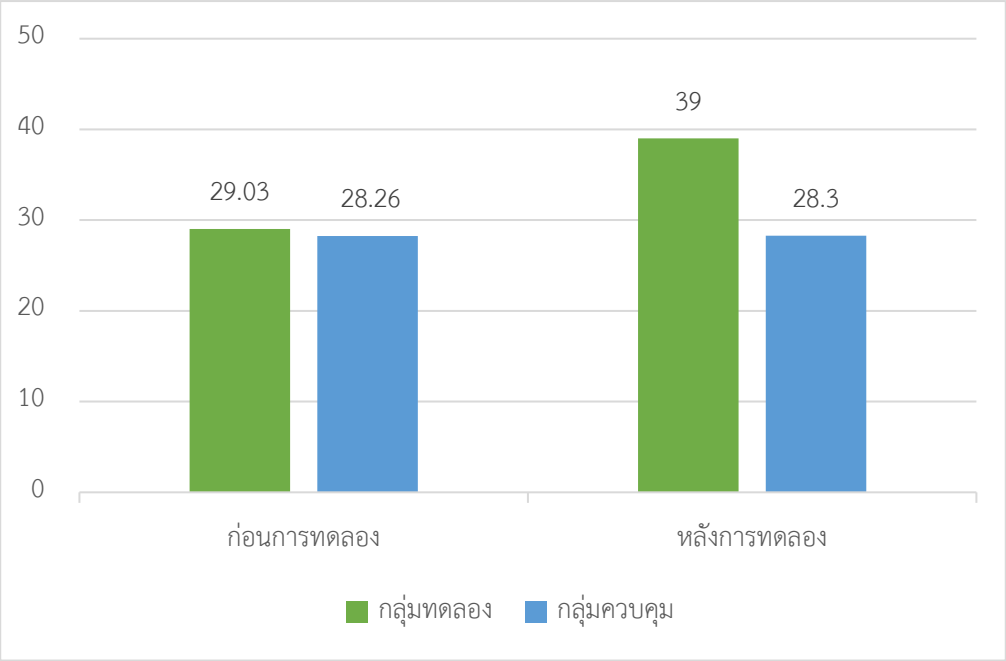


จากภาพที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 14.15 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 17.34 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 13.57 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.96 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาพที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

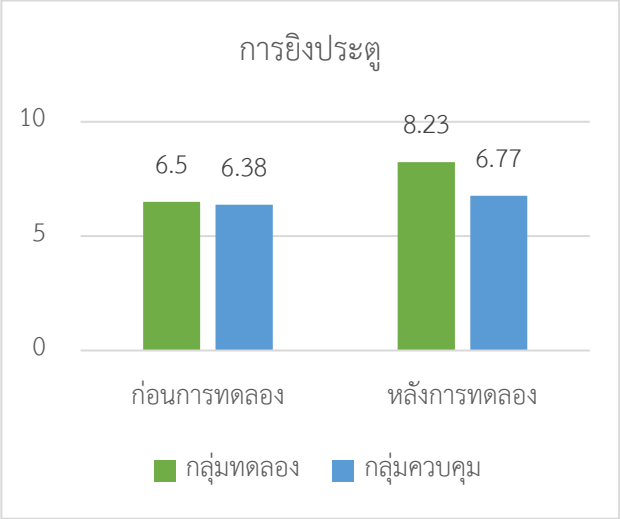


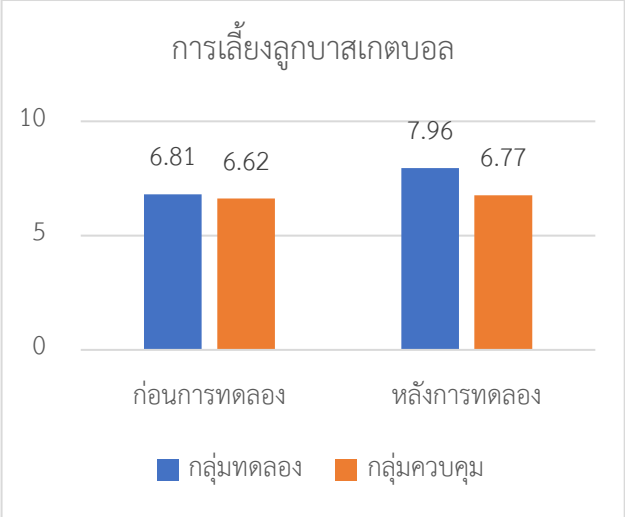
จากภาพที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 29.03 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 39 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 28.26 คะแนน หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 28.3 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาพที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



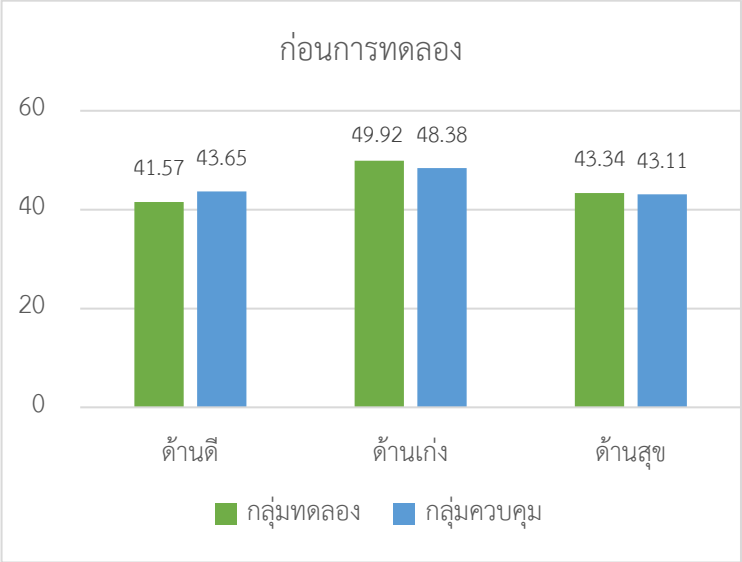


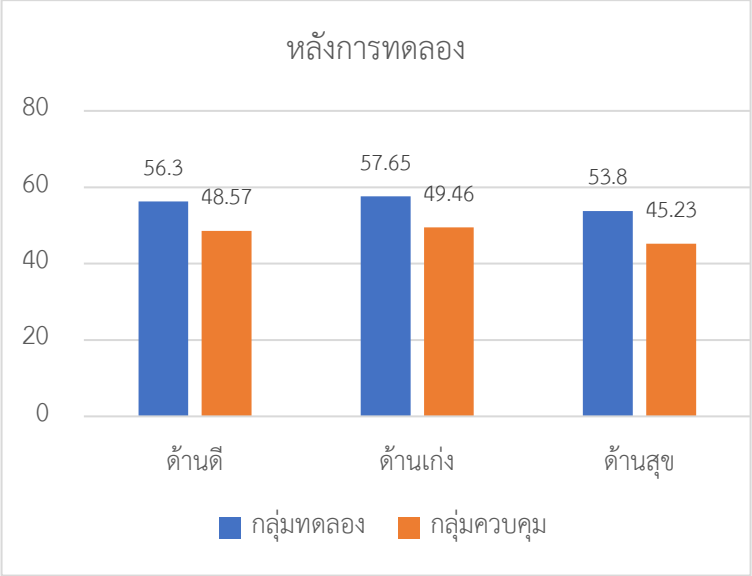
จากภาพที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของการยิงประตูเท่ากับ 6.50 ครั้ง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.23 ครั้ง และก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเท่ากับ 6.81 วินาที หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.96 วินาที

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

และหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของการยิงประตูเท่ากับ 6.38 ครั้ง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.77 ครั้ง และก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเท่ากับ 6.62 วินาที หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.77 วินาที

ภาพที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม





จากภาพที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองด้านดีมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 41.57 คะแนน ด้านเก่งมีค่าเฉลี่ยคะแนน

เท่ากับ 49.92 คะแนน และด้านสุขมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 43.34 คะแนน หลังการทดลองด้านดีมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 56.30 คะแนน ด้านเก่งมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 57.65 คะแนน ด้านสุขมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 53.80 คะแนน

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยก่อนการทดลองด้านดีมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 43.65 คะแนน ด้านเก่งมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 48.38 คะแนน และด้านสุขมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 43.11 คะแนน หลังการทดลองด้านดีมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 48.57 คะแนน ด้านเก่งมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 49.46 คะแนน ด้านสุขมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 45.23 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาพลศึกษาใน ปีการศึกษา 2563 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองจำนวน 8 แผน และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยค่าที (t-test)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และของกลุ่มควบคุม มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,10,12,13,14,15,18,19,20

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธรรมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนับสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,3,4,5,7,9,10

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธรรมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 9,10

1.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจตคติของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจคติของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,5

1.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนับสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

1.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกันทุกรายการ ยกเว้น ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) และความอ่อนตัว

1.6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ส่วนกลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านความรู้หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,18,19

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านคุณธรรมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,3,4,5,6,8,9,10

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20

2.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางด้านทักษะกีฬาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการ การยิงประตูและการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

2.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการความอ่อนตัว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิจและหัวใจ

2.6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ คือ ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย/สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต/การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ/การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม จากผลวิจัยพบว่านักเรียนสามารถกำกับตนเองในทุกขั้นตอนดังกล่าว เช่น ขั้นที่ 1 ขั้นอบอุ่นร่างกาย/สังเกตตนเอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองให้พร้อมกับการเรียนพลศึกษาโดยการแจกแบบสำรวจตนเอง และในใบสำรวจตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต/การตั้งเป้าหมาย ตอนต้นครูได้อธิบายเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้ที่จะเรียนในชั่วโมงนั้นๆ แล้วจากนั้นครูจะตั้งคำถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการเรียนชั่วๆโมงนั้นๆ เพื่อให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชั่วโมงเรียนนั้นๆ เช่น นักเรียนคิดว่าในการปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลยากหรือไม่ แล้วนักเรียนคิดว่าเมื่อหมดชั่วโมงนี้นักเรียนจะทำได้หรือไม่ ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ/การหาแนวทางการแก้ปัญหา ครูให้นักเรียนได้ทำการฝึกทักษะเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะและหารแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการทำทักษะนั้นๆ โดยการหาแนวทางการแก้ปัญหา นักเรียนจะสังเกตเพื่อนที่ทำทักษะถูกแล้วนำมาปรับแก้ไขในการทำทักษะของตนเอง หรือหาแนวทางโดยการถามครูเพื่อนำข้อเสนอแนะจากครูไปปรับแก้ทักษะของตนเอง ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ครูจัดกิจกรรมเกมการแข่งขันเพื่อให้นักเรียนมีความสนุกสนานในการนำทักษะที่ได้ฝึกไปในขั้นที่ 3 มาเล่นเพื่อให้นักเรียนเกิดการแสดงฏิกิริยาต่อตนเอง เช่น นักเรียนมีความสนุกในการทำกิจกรรม ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม ในการสรุปและบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน ครูได้แจกใบบันทึกให้นักเรียนได้ทำการบันทึก เพื่อเป็นสิ่งเตือนใจนักเรียนว่าในชั่วโมงแต่ละชั่วโมงการเรียนนั้นตนเองเกิดพฤติกรรมอะไร

การจัดการเรียนรู้ข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการจัดโปรแกรมการกำกับเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของ ธันยพร มหาดิลกรัตน์ (2557) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่1 ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองให้ผู้เรียนสังเกตพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้มีคุณลักษณะให้อยู่อย่างพอเพียงมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดการเรียนรู้พลศึกษา ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ ในขั้นอบอุ่นร่างกาย ผู้วิจัยได้มีการแจกแบบสำรวจตนเองให้แก่นักเรียน ซึ่งทำให้เกิดคุณธรรม ในเรื่องของ ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่มีการแข่งขัน ทำให้นักเรียนเกิดคุณธรรม ในเรื่องของความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ซึ่งกันและกัน และการปฏิบัติตามกฎ กติกา

การจัดการเรียนรู้ข้างต้น ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Etherington (2560) กล่าวว่า การพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่) เป็นสื่อกลาง (Medium) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้านคุณธรรม ตลอดจนการเป็นพลเมืองดีด้วย

1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ในทุกขั้นของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ผู้วิจัยได้มีการแสดงปฏิกิริยาที่เป็นไปในทางบวกและพูดกับนักเรียนในทางบวกเสมอ และให้กำลังใจในทีมที่แข่งกีฬาแพ้ เพื่อทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีกำใจในสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติและให้นักเรียนได้มีการกล้าคิด การทำ การแสดงออกได้อย่างเต็มที่ แล้วเมื่อนักเรียนมีความสนุกในการทำกิจกรรม ก็จะทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาอีกด้วย

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่าคุณธรรมและการเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เกิดขึ้นควบคู่กันไปในระหว่าง การเรียนการสอนในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬานั้น เป็นพฤติกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในชีวิตจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจตคตินั้นเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในการที่จะช่วยให้นักเรียน ได้นำพฤติกรรมที่เรียนไปแล้วไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในโอกาสต่อไปอีก

1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

การจัดการเรียนรูพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุก

คนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา เช่น การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในขั้นการฝึกทักษะ โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนชั่วโมงนั้นๆ โดยให้นักเรียนเขียนตอบเป้าหมายในชั่วโมงนั้นๆ ลงในใบงานที่ผู้วิจัยได้แจกให้เมื่อตอนต้นชั่วโมง เพื่อให้นักเรียนได้สร้างความท้าทายในการปฏิบัติทักษะในแต่ละชั่วโมงการเรียนพลศึกษา นักเรียนจะมีความพยายามในการปฏิบัติทักษะอย่างตั้งใจ เพื่อให้ตนเองสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬาของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายกาย ซึ่งสอดคล้องกับสุภาวดี คำนาดี (2551) ได้ศึกษา การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเอง สำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้พัฒนาเป็นขั้นตอนในการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองในวิชาคณิตศาสตร์ ทั้งหมด 6 ขั้นตอน โดยที่ครูผู้ฝึกนั้นจะต้องช่วยนักเรียนในการตั้งเป้าหมาย พัฒนาทักษะการเรียน รวมทั้งเป็นผู้กระตุ้นนักเรียนในการฝึกกำกับตนเองนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ขั้ตอนที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ ขั้นที่ 1 การประเมินตนเอง ขั้นที่ 2 การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม ขั้นที่ 5 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขั้นที่ 6 การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรมต่อเนื่อง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนได้ปฏิบัติ ในการเรียนรู้พลศึกษา ในขั้นเตรียม ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการอบอุ่นร่างกาย เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อต่างๆ ในร่างกาย ให้พร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา และส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาร่างกายทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย

การจัดการเรียนรู้ข้างต้นนี้ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ซึ่งสอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่ดีนั้น ตามหลักการของสรีรวิทยาการกีฬานั้น ๆ ร่างกายของคนและสัตว์ทุกชนิดต้องการการออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็น

ประจำ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพชีวิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืน สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และสร้างผลผลิตให้แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ดีและมีประสิทธิภาพ

1.6 ความฉลาดทางอารมณ์

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง มีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย/สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต/การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ/การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีการกำกับตนเองให้ได้คิดอยู่ตลอด ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียน ตะหนักรู้ในการปฏิบัติตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาความคิดตนเองอยู่ตลอด เช่น ในขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน เมื่อนักเรียนมีสนุกสนานนักเรียนก็จะมีความสุขกับกิจกรรมที่ได้ทำ ขั้นที่5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม เมื่อนักเรียนได้ทำการบันทึกพฤติกรรมตนเองที่ในแต่ละชั่วโมงนักเรียนได้ปฏิบัติออกไป ไม่ว่าจะกับผู้อื่นหรือกับตนเอง นักเรียนจะได้ตระหนักในปฏิบัติพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกไป ว่าพฤติกรรมนั้นดีหรือไม่ดี เพื่อเป็นแนวทางให้นักเรียนควรปฏิบัติพฤติกรรมนั้นออกไปหรือไม่

กิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองมีขั้นตอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการตั้งเป้าหมาย การคิด การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ การมีสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้อื่น ซึ่งตรงกับ เทอดศักดิ์ เดชคง (2547) กล่าวว่า เมื่อเด็กเติบโตขึ้น เขาจะรู้ถึงเป้าหมายชีวิตตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ รู้ว่าตนต้องการอะไร เปรียบเทียบกับศักยภาพของตนเองแล้วเลือกเรียน เลือกทำงานได้อย่างเหมาะสม จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยบุคลิกที่อ่อนน้อม เน้นการร่วมมือกันทำงาน หากเกิดความขัดแย้งหรือปัญหาขึ้นก็ต้องพูดคุยปรับความเข้าใจ ทักษะอุปนิสัยอย่างนี้พบได้ในผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และการศึกษาของ ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง (2560) ได้ศึกษา ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยแสดงว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้าน ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความฉลาดทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ตั้งเป้าหมายในการเรียนแต่ละชั่วโมงนั้น เพื่อให้นักเรียนพยายามที่จะเรียนรู้ตามกระบวนการที่ผู้สอนต้องการจะสื่อให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและตรงจุด ซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้ที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้เข้าใจและจดจำได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งจากการสังเกตการจัดการเรียนรู้ในห้องควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้โดยเน้นครูเป็นหลัก แล้วมีกิจกรรมเป็นรายบุคคลเท่านั้น

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นักเรียนจะต้องแสวงหาความรู้อยู่ตลอด เพื่อให้ผู้เรียนเองสามารถนำความรู้ไปพัฒนาการปฏิบัติของตนเองให้ดีขึ้นอยู่ตลอด ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนของ กชมล ธนะวงศ์ (2557) ได้ศึกษา ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกากับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสาคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสาคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอีกทั้ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ในหลักการวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาด้านการวัดความความรู้ ไว้ว่า ความเข้าใจในความรู้พื้นฐานต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความเข้าใจในความรู้พื้นฐาน ที่จำเป็นและสำคัญต่านักเรียนในการนำไปใช้ในการเล่นกีฬาในเวลาว่างได้มากน้อยแค่ไหน เช่น ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเล่นพื้นฐาน วิธีการเล่นที่ง่าย ๆ เป็นต้น

2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนได้ประเมินตนเอง ให้เกิดการสำรวจความพร้อมของตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อีกทั้งเมื่อนักเรียนมีความคิดที่ดีขึ้นกับตนเองแล้ว นักเรียนก็จะสามารถนำไปปฏิบัติกับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนนักเรียน หรือเป็นครู เพื่อให้ทุกคนอยู่รวมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรมได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

นอกจากนี้ ภรณี ศิริวิศาลสุวรรณ (2554) ได้กล่าวไว้ว่า ความมุ่งหมายของพลศึกษาพัฒนาการทางด้านสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่ม รู้จักรับฟังและยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีความร่วมมือและสามัคคีในการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และ วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้กล่าวต่ออีกว่า การวัดคุณธรรมและลักษณะประจำตัวของนักเรียน เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนได้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬาด้วยการปฏิบัติตนในสถานการณ์จริงได้

2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมเกมที่ทำให้นักเรียนมีความสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา เมื่อนักเรียนเกิดความสนุกสนานแล้ว นักเรียนก็จะมีความอยากที่จะทำกิจกรรมที่ครูได้มอบหมายให้ทำ และเกิดเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาขึ้นอีกด้วย ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ ได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Perry (1998) ที่ได้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง พบว่า นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองสูงจะพัฒนาทักษะและทัศนคติที่เป็นลักษณะของผู้เรียนที่มีการกำกับตนเองในขณะที่นักเรียนที่อยู่ในห้องเรียนที่มีระดับการกำกับตนเองต่ำ เมื่อเกิดอุปสรรค จะปรับทัศนคติและการกระทำที่เนื่องมาจากการปกกันตนเอง และการศึกษานี้ได้เน้นการจัดสภาพห้องเรียนและการจูงใจนักเรียนเพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง

2.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนทุกคน ได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติทักษะกีฬาด้วยการฝึกทักษะนั้นๆ ในชั่วโมงเรียน โดยเมื่อผนักเรียนมีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจหรือมีปัญหาในทักษะนั้นๆ นักเรียนก็จะเลือกหาทางปรึกษาหรือหาวิธีแก้ไขตามที่นักเรียนสบายใจ ครูจะเป็นผู้แนะนำ หรือสังเกตนักเรียนอยู่ห่างๆ เพื่อให้นักเรียนมีความสบายใจที่นักเรียนจะเลือกปรึกษาเพื่อหาทางออกในปัญหานั้นๆ จึงทำให้นักเรียนอยากที่จะเรียนรู้ในการปฏิบัติทักษะนั้น ได้อย่างถูกวิธี และสามารถพัฒนาได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับอุดร รัตนภักดิ์ (2559) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬา เป็นสื่อ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้หรือได้มีพัฒนาการขึ้นและการที่ผู้เรียนจะได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการขึ้นตามที่กล่าวนี้ได้นั้น ก็ด้วยการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆ ด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือเมื่อผู้เรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ ด้วนตนเองแล้ว ผู้เรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการในด้านต่างๆ ขึ้นมาส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดทักษะกีฬาที่นำไปต่อยอดในทักษะอื่นๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง และ สุภาวดี คำนาคี

(2551) ได้ศึกษาการวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเอง สำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มปกติ

2.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ โดยในขั้นการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในทุกขั้น ผู้วิจัยได้มีการจัดกิจกรรมที่พัฒนาสมรรถภาพให้แก่นักเรียน โดยเน้นการพัฒนาร่างกาย นอกเหนือจากการปฏิบัติทักษะกีฬาแล้ว จึงเน้นในการเคลื่อนไหว เช่น ในขั้นอบอุ่นร่างกาย ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ส่งเสริมและเตรียมความพร้อมของร่างกายโดยการวิ่ง การกระโดด การสไลด์ การซอยขาอยู่กับที่ ซึ่งสอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่ดีนั้น ตามหลักการของสรีรวิทยาการกีฬานั้น ๆ ร่างกายของคนและสัตว์ทุกชนิดต้องการการออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพชีวิตที่สมบูรณ์ มีอายุยืน สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และสร้างผลผลิตให้แก่ตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ดีและมีประสิทธิภาพ

2.6 ความฉลาดทางอารมณ์

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้น ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย/สังเกตตนเอง ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต/การตั้งเป้าหมาย ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ/การหาแนวทางการแก้ปัญหา ขั้นที่ 4 แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง/การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม ในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแต่ละขั้นสอดคล้องกับการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านดังนี้ ด้านดี ซึ่งหมายถึงการควบคุมอารมณ์ การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีความรับผิดชอบ ซึ่งในขั้นที่ 1 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเองในการเรียนแต่ละชั่วโมง เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นตามมาเมื่อนักเรียนไปเรียนในวิชาต่อไป ด้านเก่ง ซึ่งหมายถึงการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขั้นที่ 3 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำการฝึกทักษะกีฬา โดยในขั้นที่ 2 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในชั่วโมงเรียนไว้แล้ว เมื่อนักเรียนได้ทำการฝึกทักษะนักเรียนก็จะมีการหาว่าตนเองสามารถปฏิบัติทักษะได้มากน้อย เพียงใด เมื่อนักเรียนปฏิบัติไม่ได้นักเรียนมีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างไรได้บาง เมื่อนักเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหา นักเรียนก็สามารถตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และ มีประสิทธิภาพกับตนเองมากที่สุด ด้านสุข ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการคิด การดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง ซึ่งในขั้นที่ 4 ต่อจากในขั้นที่ 3 เมื่อนักเรียน

หาวิธีการแก้ไขปัญหาจากการปฏิบัติทักษะนั้นได้แล้ว นักเรียนก็จะสามารถนำทักษะที่ถูกต้องไปใช้ในกิจกรรมได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน เชื่อมั่นตนเองในการปฏิบัติทักษะนั้นๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นให้ได้มากที่สุด

ซึ่งสอดคล้องกับที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ให้ความหมายว่า พลศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษาที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ และกรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวไว้ว่า หลักสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ต้องทำเป็นองค์รวม ทั้งร่างกายและสติปัญญา โดยคำนึงถึงสุขภาพ อาหาร การพักผ่อน พัฒนาการตามวัยด้านต่าง ๆ ความคิด ความรู้สึก การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและกิจกรรม เช่น การจัดกิจกรรมในโรงเรียนที่แทรกเสริมความฉลาดทางอารมณ์ การจัดกิจกรรมให้เด็กได้มีส่วนร่วมเพื่อให้เด็กได้มีการคิดตามพร้อมกับแสดงความคิดเห็น เช่น การเรียนทักษะกีฬา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดแนวคิดการกำกับตนเองในแต่ละชั่วโมงเรียนในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดมาก ดังนั้นผู้วิจัยควรจัดสันเวลาให้เหมาะสมกับการเรียนการสอนในชั่วโมง ให้สามารถดำเนินการจัดกิจกรรมได้อย่างราบรื่น

1.2 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ ควรเพิ่มกิจกรรมให้หลากหลาย และเหมาะสมกับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนสนใจในกิจกรรมมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.3 ควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ให้จัดตลอดเทอม หรือตลอดการเรียนพลศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนในวิชาอื่นๆ ตามมาอีกด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีผลต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การคิดแก้ปัญหา เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมสุขภาจิต. (2543). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์** (ม.ป.ป.). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณะสุข.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์** (ม.ป.ป.). กรุงเทพฯ: ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต.

กรมสุขภาพจิต.(2550). **ความสำคัญความฉลาดอารมณ์**. ออนไลน์ : http://tpa.or.th/writer/read_this_book_topic.php?bookID=1114&pageid=1&read=true&count=true

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช2551** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.

กชมล ธนะวงศ์. (2557). **ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา**. วารสารครุศาสตร์, 44(1), 1-13.

กรมสุขภาพจิต. (2560). **องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์**. ออนไลน์ : http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1036

กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). **ระบบคลังข้อมูลกลางด้านการศึกษา**. ออนไลน์ : http://eduwh.moe.go.th/

กิติยากร คล่องดี. (2562). **ผลของโปรแกรมฉลาดบริโภคโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลเวศาสตร์เขตร้อน**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). สาขาสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยมหิดล.

กุลธิดา เหมาเพชร. (2553). **การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้ทฤษฎีพหุปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา**. (วิยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต), สาขาวิชาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คณิน ประยูรเกียรติ. (2554). **ผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในกีฬาแฟลกฟุตบอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตามแนวคิดของโกแมน**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตม), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โครงการสนับสนุนการมีส่วนร่วมของเด็ก เยาวชน และครอบครัว ภายใต้ โครงการส่งเสริม สนับสนุน

คุ้มครอง สุขภาพ และสิทธิมนุษยชน ด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ(มสช.). (2559). **รู้ทันอารมณ์วัยรุ่น รับมือปัญหาความรุนแรง**. ออนไลน์ : https://www.thaihealth.or.th/Content/33958-รู้ทันอารมณ์วัยรุ่น%20รับมือปัญหาความรุนแรง.html

จินดารัตน์ โพธิ์นอก, (2563). **การกำกับตนเอง**. ออนไลน์ : https://www.dailynews.co.th/article/383219

จิรายุ เลิศเจริญวนิช (2556) **การควบคุมตนเอง**. ออนไลน์ : http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/44617

ฐิติยา เกตุคำ. (2551). **ผลการใช้บทเรียนออนไลน์ เรื่อง วิธีจัดหมู่ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**. สารนิพนธ์ กศ.ม.(การมัธยมศึกษา). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). **ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน.

ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง, ผศ.ดร.ภารดี ศรีลัด, ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์. **ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. วารสารอิเล็กทรอนิส์ทางการศึกษา Vol 13 No 4 (2018): เดือนตุลาคม - ธันวาคม พ.ศ.2561 หน้า 301-315.

ธันยพร มหาดิลกรัตน์. (2557). **ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นครินทร์ สุวรรณแสง. (2560). **ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

บุศรา อิ่มทรัพย์. (2551). **ผลการใช้สื่อประสมเรื่อง การแปลงทางเรขาคณิตที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเจตคติในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษามัธยมศึกษา). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปราณี กองจินดา. (2549). **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์และทักษะการคิดเลขในใจของนักเรียนที่ได้รับการสอนตามรูปแบบซิปปาโดยใช้แบบฝึกหัดที่เน้นทักษะการคิดเลขในใจกับนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้คู่มือครู**. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(หลักสูตร และการสอน). พระนครศรีอยุธยา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. ถ่ายเอกสาร.

ปวีร์ ม่วงชื่น. (2559). **ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการ**

ลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. (2544). **การวัดและประเมินผลตามหลักสูตรพลศึกษา**. ออนไลน์ : https://sites.google.com/site/orathaieducation/hlaksutr-phlsuksa/kar-wad-laea-pramein-phl-tam-hlaksutr-phlsuksa

พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2545). **การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ : ปฏิบัติการวิจัยในชั้นเรียน** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

พิมพันธ์ เตชะคุปต์. (2548). **การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง** (ม.ป.ป.). กรุงเทพฯ : เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แบเนจเม็นท์.

พีรวัฒน์ ชลเจริญ, ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์. **ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียนประถมศึกษา**. วารสารอิเล็กทรอนิส์ทางการศึกษา Vol 10 No 2 (2015): เดือนเมษายน - มิถุนายน พ.ศ. 2558 หน้า 322-334.

แพรวพรรณ สุริวงศ์. (2559). **ชุดเครื่องมือเรียนรู้ อารมณ์และความรัก**. Retrieved 16 สิงหาคม 2563
www.thaihealth.or.th

ไพรวัลย์ ตัณลาพุฒ. (2530). **พลศึกษาเบื้องต้น** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภรณี ศิริวิศาลสุวรรณ. (2554). **ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รจเรข รัตนาจารย์. (2547). **ผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. (วิทยานิพนธ์ ค.ม.(การศึกษาวิทยาศาสตร์). กรุงเทพ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.).

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา**(ม.ป.ป.). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันวิสา ป้อมประสิทธิ์, รศ.ดร.บัญชา ชลาภิรมย์, ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภัทย์. **ผลการใช้กิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา Vol 14 No 2 (2019): เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2562 หน้า 1-11.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). **เชาว์อารมณ์ดัชนีวัดความสำเร็จในชีวิต**. วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). **ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล**. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตปริญญา), สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2556). **ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (Classical Test Theory)** (ม.ป.ป.). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมพร เชื้อพันธ์. (2547). **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โดยใช้วิธีการจัดการเรียนการสอนแบบสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองกับการจัดการเรียนการสอนตามปกติ**. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต), สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). **การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์:ความฉลาดทางอารมณ์** (ม.ป.ป.). กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). **หนุนเด็กไทยฉลาดอารมณ์**. Retrieved 16 สิงหาคม 2563 https://www.thaihealth.or.th/Content/36663-หนุนเด็กไทยฉลาดอารมณ์%20.html

สำนักวิทยาศาสตรการกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการทองเที่ยวและกีฬา. (2562). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา(อายุ 13 - 18 ปี)**. Retrieved 4 สิงหาคม 2563 https://www.dpe.go.th/manual-files-411291791795

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). **คู่มือ พัฒนาทักษะสมอง EF ในเด็กวัย 13-18 ปี สำหรับพ่อแม่และครู** (ม.ป.ป.). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โรงพิมพ์ไอดีออลดิจิตอล พริ้นท์จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560-2564). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 12**. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร / แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ปี 2558. http://www.tobefriend.in.th/dataservice/files/ds2-manualAndTech/manual/1.pdf

สุภาวดี คำนาดี. (2551). **การวิจัยและพัฒนากระบวนการกำกับตนเองสำหรับการจัดการเรียนการสอนคณิตศาสตร์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เจตคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาวิจัยการศึกษา, จุฬาลงกรณ์หมาวิทยาลัย.

อรรถวุฒิ เกียรติสุข. (2560). **ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมความปลอดภัยโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อการลดความเสี่ยงในการจมน้ำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อานวัฒน์ บุตรจันทร์. (2552). **ผลของการสอนเสริมด้วยพอดคาสต์โดยใช้กลวิธีในการกำกับตนเองในรายวิชาผลิตสื่อ อิเล็กทรอนิกส์เพื่อการศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการกำกับตนเองของนิสิตระดับปริญญาบัณฑิต**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), สาขาวิชาโสตทัศนศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุดร รัตนภักดิ์. (2559). **หลักปรัชญาพลศึกษา**. ออนไลน์ : http://opor23.blogspot.com.

Etherington. (2560). **ความหมายพลศึกษา**. ออนไลน์ : https://sites.google.com/site/adisakwizardmanu/prawati-swn-taw?tmpl=%2Fsystem%2Fapp%2Ftemplates%2Fprint%2F&showPrintDialog=1

Nash, Etherington. (2560). **ความหมายของวิชาพลศึกษา**. ออนไลน์ : https://www.gotoknow.org/posts/131296

ภาษาอังกฤษ

Bandura, A. (1977). **Learning Theory.** Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986). **Social Foundation of Though and Action: A Socail cognitive Theory**. New Jercy:Pretice-Hall.

Carton, N. (1994). **Influence of exercise – related effect on post – exercise self – efficacy.** Journal of Interdisciplinart Research in Physical Education, 22-23.

Boekaerts, M. (1997). **Self-regulated learning: A new concept embraced by researchers, policy makers, educator, teacher and student**. Netherlands, Great Britain

Goleman, D. (1995). **Emotion Intelligence**. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam Books.

Macdonald, A. (2008). **Predictors of exercise behavior among university student women: Utility of a goal-systems/self-regulation theory framework**. Personality and Individual Differences, 44, 921-931.

Madison Memmott-Elison. (2020). **Intra-individual associations between intentional self-regulationand prosocial behavior during adolescence: Evidence for bidirectionality**. Journal of Adolescence: 29-40.

Schunk. (1994). **Self-Regulaion of learning and performance issue and education applications**. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associate Publisher.

Zimmerman, B J. (2000). **Social Origins of Self-Regulated Learning Competence**. Educational Psychology. 32: 195-208. 122.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ก-1 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์

ก-2 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ก-1 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์
   ประธานสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
   คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน
   รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี
   คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกศลอินทรีย์
   อดีตอาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

4. รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง
   อดีตอาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

5. อาจารย์ชญาภัสร์ สมกระโทก
   อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ก-2 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์
   ประธานสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
   คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน
   รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี
   คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกศลอินทรีย์
   อดีตอาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

4. รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง
   อดีตอาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

5. อาจารย์ชญาภัสร์ สมกระโทก
   อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ที่ อว 64.6/0500

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

5 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวปรียานุช ตันวัฒนเสรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา" โดยมีอาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย ดร.วชย เสวกงาม)
รองคณบดี
ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและวิวัชกิจ ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6734
เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 092-582-3901 email: tanwattnasere@gmail.com

ที่ อว 64.6/0482

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

3 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิต โกศลอินทรีย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวปรียานุช ตันวัฒนเสรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา" โดยมีอาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชัย เสวกงาม)
รองคณบดี
ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและวิจัยกิจ ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6734
เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 092-582-3901 email: tanwattnasere@gmail.com

ที่ อว 64.6/0486

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

3 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวปรียานุช ตันวัฒนเสรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา" โดยมีอาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชัย เสวกงาม)
รองคณบดี
ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและวิวัชกิจ ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6734
เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 092-582-3901 email: tanwattnasere@gmail.com

ที่ อว 64.6/0485

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

3 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ชญาภัสร์ สมกระโทก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวปรียานุช ตันวัฒนเสรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา" โดยมีอาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชัย เสวกงาม)
รองคณบดี
ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและวิจัยกิจ ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6734
เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 092-582-3901 email: tanwattnasere@gmail.com

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กลุ่มภารกิจบริการการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและวิรัชกิจ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ โทร. 82565 ต่อ 6734

ที่ อว 64.6(2791.04)/0275 **วันที่** 4 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทิย์

ด้วย นางสาวปรียานุช ตันวัฒนเสรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา " โดยมีอาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชัย เสวกงาม)
รองคณบดี
ปฏิบัติการแทนคณบดี

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 092-582-3901 email: tanwattnasere@gmail.com

ที่ อว 64.6/0483

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

3 กุมภาพันธ์ 2564

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพนมไพรวิทยาคาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวปรียานุช ตันวัฒนเสรี นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา" โดยมี อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการนี้นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ คือ แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ทั้งนี้นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชัย เสวกงาม)
รองคณบดี
ปฏิบัติการแทนคณบดี

กลุ่มภารกิจบริการการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและวิจัยกิจ ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6734
เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 092-582-3901 email: tanwattnasere@gmail.com

ภาคผนวก ค
ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย

ค-1 แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

ค-2 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ค-3 แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ค-1 แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1.การกำกับตนเองในการเรียนพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. บอกวิธีการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างน้อย 1 วิธี
2. เลี้ยงลูกบาสเกตบอลในระดับต่ำและระดับสูงอ้อมผ่านกรวยได้
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการแข่งขันกันเลี้ยงบอลอ้อมกรวย
4. แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย
5. มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียนได้

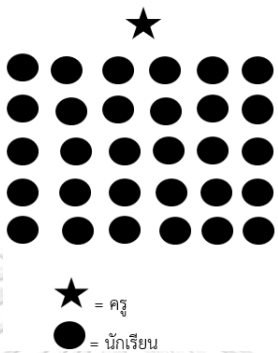
สาระสำคัญ

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเป็นการครอบครองบอล ให้ลูกกระเด้งกับพื้นตลอดเวลา ผู้เล่นใช้มือเลี้ยงลูกในการหาพื้นที่เพื่อให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้ การเลี้ยงลูกจึงเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

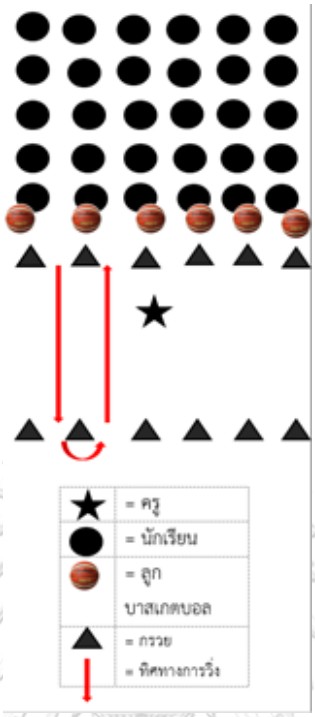
นักเรียน 80% สามารถปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้และสามารถนำเอาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกเพื่อนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

กระบวนการจัดการเรียนรู้

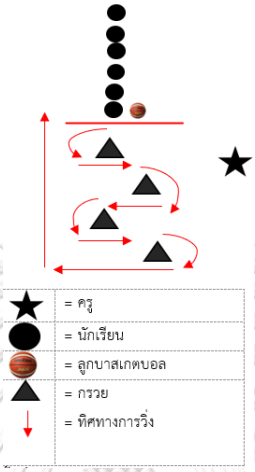
สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาส คือ การเคลื่อนที่ของผู้เล่นโดยพาลูกบอลให้ผ่านจากการป้องกันจากฝ่ายตรงข้ามเพื่อหาตำแหน่งส่งบอลหรือทำคะแนน การเลี้ยงลูกเป็นการบังคับให้ลูกกระเด้งกับพื้นตลอดเวลา ผู้เล่นจะไม่ใช้มือตบลูกแต่จะใช้มือดันลูกไปหาพื้นแทนเนื่องจากควบคุมลูกได้ดีกว่า ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การครอบครองลูกบอลไว้นั้นต้องไม่นานเกิน 5 วินาที ถ้าผู้เล่นยังต้องการครอบครองลูกบอลไว้อีกจึงจำเป็นต้องเลี้ยงลูกบอลเพื่อรอจังหวะการเล่นต่อไป เมื่อต้องเลี้ยงลูกผ่านคู่ต่อสู้ ผู้เลี้ยงลูกควรเลี้ยงให้ลูกอยู่ห่างจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามมากสุด ดังนั้นผู้เล่นจำเป็นต้องเลี้ยงลูกได้ทั้งสองมือ ด้วยการสลับมือเลี้ยงลูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก็เอื้อมมือถึงลูกได้ยากขึ้นและระหว่างที่สลับมือจะต้องเลี้ยงลูกให้ต่ำลงป้องกันการขโมยลูก	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย** (10 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถว 6แถว แถวละเท่า ๆ กัน  1.2 ครูให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองโดยครูแจกแบบบันทึกตนเอง โดยทำในส่วนของก่อนเรียน (ให้เวลา 5 นาที) 1.3 เมื่อนักเรียนสำรวจตนเองเสร็จให้หัวแถวคนแรกเก็บรวบรวมมาส่งคืนครู 1.4 ครูให้นักเรียน อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ในท่าต่าง ๆ ดังนี้ - ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที - ยืดกล้ามเนื้อแขน 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที - ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง - ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า - ยืดกล้ามต้นขาด้านหลัง 1.5 ครูให้นักเรียนพัฒนาสมรรถทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยให้วิ่งรอบสนามวิ่งกระโดดสไลด์ไปด้านข้างซอยขาโดยครูให้สัญญาณนกหวีด **ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต** (10 นาที) 2.1 ครูอธิบายความสำคัญของ	**การสังเกตตนเอง** ผู้เรียนเตรียมความพร้อมในการเตรียมตัวเรียน	มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (EQ ด้านดี) นักเรียนแต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้ 1.จากท่าเตรียม (ท่าถือครอบครองลูกบอล) ผลักลูกบอลลงกับพื้น เมื่อลูกบอลกระดอนขึ้นมา ให้กางนิ้วข้างใดข้างหนึ่งรับ โดยคว่ำมือกดลงไป ไม่ควรให้อุ้งมือสัมผัสลูกบอล 2.ใช้นิ้วมือในการบังคับลูกบอล ต้องการให้ลูกบอลกระดอนตรงก็กดที่กลางหลังลูกบอลตรงๆ ถ้าต้องการไปทางซ้ายก็กดลูกค่อนไปทางขวา เป็นต้น 3.แขนท่อนล่างที่ใช้เลี้ยงลูกบอลให้พับขึ้นลงตามจังหวะการทุ่มลูกแต่ละครั้ง ส่วนแขนท่อนบนก็ปล่อยลงมาตามปกติไม่ต้องขยับ 4.การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือขวา เท้าซ้ายควรอยู่หน้า ถ้าเลี้ยงลูกบอลด้วยมือซ้าย เท้าขวาควรอยู่หน้า ย่อเข่าลงเล็กน้อย น้ำหนักตัวตกลงบนปลายเท้าทั้งสอง เปิดส้นเท้าเล็กน้อยเพื่อให้สามารถเคลื่อนที่ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว 5.ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย สายตามองตรงหรือมองเป้าหมายที่ต้องการเคลื่อนที่ไป หรือถ้า	ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและสาธิตแบบฝึกให้นักเรียนดู 2.2 ครูถามนักเรียน ดังนี้ **คำถาม** นักเรียนคิดว่าในการปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลยากหรือไม่ แล้วนักเรียนคิดว่าเมื่อหมดชั่วโมงนี้นักเรียนจะทำได้หรือไม่ **แนวคำตอบ** ยาก/ไม่ยาก ทำได้/ทำไม่ได้ **ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ** (10 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหลังกรวยที่ครูวางไว้ โดยแต่ละแถวครูให้ลูกบาสเกตบอลแถวละ 1 ลูก 3.2 ครูให้สัญญาณนกหวีด ให้คนที่อยู่หัวแถวที่มีลูกบาสเกตบอลทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปอ้อมกรวยที่ครูตั้งไว้ฝั่งตรงข้ามแถวตัวเอง โดยครูจะให้ทำทั้งหมดคนละ 4 รอบ รอบที่ 1 ให้นักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ โดยการเดิน รอบที่ 2 ให้นักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูงโดยการเดิน รอบที่ 3 ให้นักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ โดยการวิ่ง รอบที่ 4 ให้นักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระดับสูงโดยการวิ่ง (เมื่อนักเรียนทำเสร็จ 1 รอบ ให้นักเรียนส่งบอลให้เพื่อนคนต่อไปแล้วค่อยเริ่มทำในรอบที่ 2 ต่อไปตามลำดับ)	**การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนตั้งเป้าหมายในการเรียนคาบนี้ หรือการตั้งปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากคำถามจากครู **การหาแนวทางการแก้ปัญหา,การพัฒนาทักษะพื้นฐาน** ผู้เรียนหาแนวทางการแก้ไขปัญหา แล้วทำความเข้าใจทักษะที่ครูสอนเพื่อนำไปพัฒนาการฝึกทักษะของตนเองในการทำกิจกรรม	

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
มีฝ่ายตรงข้ามป้องกันต้องมองที่ฝ่ายตรงข้าม ไม่ควรเลี้ยงลูกบอลโดยสายตาจับอยู่ที่เดียว ให้ชำเลืองด้วยหางตา 6.แขนอีกข้างกางออกเล็กน้อย เพื่อให้เกิดการทรงตัวที่ดี และยังสามารถใช้หมุนป้องกันฝ่ายตรงข้ามที่เข้ามาแย่งบอลได้อีกด้วย **การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล มี 2 แบบ ได้แก่** 1.การเลี้ยงลูกระดับสูง คือ การเลี้ยงลูกโดยทุ่มลูกให้สูงระดับเหนือเอวขึ้นมา แต่ไม่ควรเกินหัวไหล่ จะทำให้ควบคุมทิศทางลูกบอลยาก ใช้กับการเคลื่อนที่ในทิศทางตรง เช่น การวิ่งเลี้ยงลูก ทำได้โดย 1.1 ยืนในท่าทรงตัวแบบเท้านำเท้าตาม ให้ลำตัว ศีรษะโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย 1.2 ใช้มือข้างที่ครอบครองลูกบอลข้างเดียวกดลูกบอลทุ่มลงกับพื้น โดยใช้ข้อมือกระดก ขึ้นกดลูกบอลติดต่อกัน เพื่อควบคุมทิศทางและความสูง ต่ำของลูกบอลด้วยนิ้วมือ ทั้ง ๕ นิ้ว ให้ ลูกบอลกระดอน	 **ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** (15 นาที) 4.1 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งลงหลังเส้นที่ครูกำหนด ตามแถวเดิมที่ทำการฝึกทักษะ 4.2 ครูตั้งกรวยซิกแซ็กเพื่อให้นักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (เลี้ยงตามความถนัด ระดับต่ำหรือสูงก็ได้) อ้อมกรวย โดยครูจะให้นักเรียนทำการแข่งขันกัน ในการแข่งขันจะทำทั้งหมด 2 รอบ (แต่ละแถวมีลูกบาสเกตบอล 1 ลูก) 4.3 เมื่อครูให้สัญญาณนกหวีด ให้คนแรกของแถวเริ่มเลี้ยงลูกบาสเกตบอลซิกแซ็กตามกรวยที่ครูตั้งไว้ของแถวตนเอง เมื่อถึงกรวยสุดท้าย ให้นักเรียนเลี้ยงอ้อมกรวย ตอนเลี้ยงกลับให้นักเรียนเลี้ยงลูกโดยไม่ต้องซิกแซ็กตามกรวยแล้ว ให้เลี้ยงตามตรง	**แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง** ผู้เรียนแสดงความสนุกสนานจากการทำกิจกรรมหรือแสดงความดีใจจากการชนะ	นักเรียนเลี้ยงลูกบาสเกตบอลในระดับต่ำและระดับสูงอ้อมผ่านกรวยได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านสุข) ควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (EQ ด้านดีและด้านเก่ง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
สูงระดับเอว แต่ไม่เกินระดับไหล่ 1.3 ใช้มือบังคับลูกบอลเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการ 2.การเลี้ยงลูกระดับต่ำ คือ การเลี้ยงลูกโดยทุ่มลูกบอลต่ำกว่าเอวลงไป คือ ประมาณความสูงระดับเข่า ใช้สำหรับการเคลื่อนที่หลบหลีกคู่ต่อสู้หรือใช้เลี้ยงในพื้นที่แคบ อาจใช้การเคลื่อนที่โดยการก้าวเท้าตามกัน (Slide) การเลี้ยงระดับนี้จะควบคุมลูกได้ดี สามารถพาลูกไปกับตัวได้อย่างคล่องแคล่ว ทำได้โดย 2.1 ยืนเตรียมพร้อมในลักษณะเท้านำเท้าตาม ย่อเข่าโดยโน้มตัวไปข้างหน้า ให้ศีรษะ และไหล่ก้มต่ำลง ตามองไปข้างหน้า 2.2 กางนิ้วมือออกพร้อมกับใช้ข้อมือ กดลูกบอลให้กระดอนขึ้นลงในระดับเข่า และ เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการ	มาเลยแล้วส่งบอลให้เพื่อนคนต่อไป เมื่อทำแล้วให้นักเรียนนั่งลง ทำแบบนี้จนครบทุกคนในแถว 1 รอบ แถวไหนทำเสร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ ตามลำดับ  **ขั้นที่ 5 การสรุป** (5 นาที) 5.1 ครูแจกแบบบันทึกตนเองที่ครูแจกเมื่อต้นชั่วโมงอีกครั้ง โดยให้นักเรียนบันทึกส่วนของหลังเรียน (ให้เวลา 5 นาที) แล้วส่งกับคืนครู 5.2 ครูสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 5.3 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง	**การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในคาบเรียนตามความเป็นจริง	นักเรียนมีความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียนได้ สนุกสนานมีอารมณ์ขัน (EQ ด้านสุข) นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจโดยการแข่งขันกันเลี้ยงบอลอ้อมกรวย

สื่อ/อุปกรณ์

1. นกหวีด 2. ลูกบาสเกตบอล 3. กรวย 4. แบบบันทึกตนเอง 5. แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ความรู้	บอกวิธีการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างน้อย 1 วิธี	ตอบคำถามในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนอธิบายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
ทักษะ	เลี้ยงลูกบาสเกตบอลในระดับต่ำและระดับสูงอ้อมผ่านกรวยได้	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
สมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการแข่งขันกันเลี้ยงบอลอ้อมกรวย	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
คุณธรรม	แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย	สังเกตพฤติกรรมและการจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
เจตคติ	มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียนได้	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
การกำกับตนเอง	นักเรียนแสดงการกำกับตนเองและควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิบัติทักษะ	สังเกตพฤติกรรมและการจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	อ่านข้อความที่นักเรียนตอบลงในแบบบันทึกตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชื่อ..... แถวที่.....วันที่.....

แบบบันทึกตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ก่อนการเรียนพลศึกษา (4 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงดังต่อไปนี้ โดยบันทึกตามความเป็นจริง และสถานการณ์จริงที่นักเรียนได้ประสบปัญหาในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในคาบนี้

ตารางที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก √ ลงช่องพร้อม ถ้าไม่พร้อมให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ×

การสำรวจความพร้อมของตนเอง	พร้อม	ไม่พร้อม	หมายเหตุ
1. ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา			
2. สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ			

หลังเรียนพลศึกษา (การเขียนคำตอบแบบสั้น ๆ) ตามความเข้าใจของนักเรียน (6 คะแนน)

1. ให้นักเรียนบอกวิธีการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมาอย่างน้อย 2 วิธี

   .....

2. ในการฝึกทักษะนักเรียนทำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

   .....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนในแถวตนเองทำทักษะไม่ได้ หรือทำให้การแข่งขันแพ้ แล้วนักเรียนให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีใด

   .....

4. เป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังในชั่วโมงนี้คืออะไร

   .....

*การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึก 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เฉลยและเกณฑ์การให้คะแนนในแบบบันทึกตนเอง

ก่อนการเรียนพลศึกษา	เกณฑ์การให้คะแนน
ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 2 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน
สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 0 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน

หลังเรียนพลศึกษา (เฉลย)	เกณฑ์การให้คะแนน
ข้อที่ 1 ผลักลูกบาสเกตบอลลงพื้น, เลี้ยงลูกบาสเกตบอลโดยใช้มือ, การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือขวา เท้าซ้ายควรอยู่หน้า ถ้าเลี้ยงลูกบอลด้วยมือซ้าย เท้าขวาควรอยู่หน้า, โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย	1. ตอบตามเฉลย 2 วิธี หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 2 คะแนน 2. ตอบตามเฉลย 1 วิธี หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 1 คะแนน 3. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 2 นักเรียนตอบคำถามตามการปฏิบัติของตนเอง นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 3 นักเรียนตอบคำถามตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนแต่ละคนรู้สึกได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 4 นักเรียนตอบตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึกตนเอง ส่งในท้ายชั่วโมงเรียนนั้น ๆ	1. ส่งท้ายชั่วโมงเรียนได้ 1 คะแนน 2. ส่งหลังชั่วโมงหรือไม่ส่งได้ 0 คะแนน

***เกณฑ์การผ่าน** ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 5 คะแนน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

วิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แถวที่.....

เรื่อง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล วันที่.....

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (3,2,1) ลงในช่องว่าให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	**พฤติกรรมการประเมิน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)**										
	ตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ตั้งใจเรียน	ความสามัคคี	ซื่อสัตย์	ความรับผิดชอบ	สนุกสนาน	เคารพกฎกติกา	มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม	สุขปฏิบัติ	คะแนนรวม

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนการประเมิน

3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50

(ไม่น้อยกว่า 15 คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้สอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>บันทึกหลังการสอน</u>

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การยิงประตูแบบอยู่กับที่

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. การกำกับตนเองในการเรียนพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. บอกความสำคัญในการยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้อย่างน้อย 2 ข้อ
2. ปฏิบัติทักษะการยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน
4. แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัยปฏิบัติตามระเบียบข้อตกลง
5. มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียนได้

สาระสำคัญ

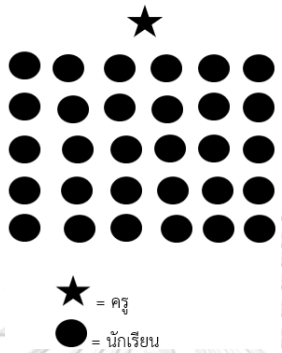
การยืนยิงประตูเป็นทักษะที่สำคัญมากในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล และเป็นทักษะพื้นฐานของการยิงประตู ทีมที่มีผู้เล่นที่สามารถยิงประตูได้รวดเร็ว แม่นยำ ทุกจังหวะและทุกโอกาสจะทำให้ทีมประสบชัยชนะ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน 80%ของจำนวนทั้งหมดสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้และสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการยืนยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้อย่างถูกต้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
ทักษะการยืนยิงประตู การยืนยิงประตูเหมาะสำหรับผู้เล่นมือใหม่ มักใช้ยิงประตูในขณะที่มีผู้ป้องกันถ้าเป็นผู้เล่นที่มีความชำนาญมากจะใช้ในการยิงประตู ณ เส้นโทษ การยืนยิงประตูที่นิยมใช้ มี 3 แบบ คือ การยิงประตูแบบมือเดียวการ ยิงประตูแบบสองมือระดับอก และการยิงประตูแบบสองมือเหนือศีรษะ หลักในการยิงประตู **การยืนยิงประตู** 1. การยืนยิงประตูมือเดียว (One Hand Set Shot) **วิธีปฏิบัติ** - จากท่าเตรียมถือครอบครองลูกบอล ก้าวเท้าเดียวกับมือที่ใช้ยิงประตูไปข้างหน้าตามความถนัด (ความยาวของช่วงก้าวเท้า) - ยกลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะปิดมือที่ใช้ยิงประตู โดยตั้งมือหันฝ่ามือออกตั้งศอก มืออีก	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย** (10 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถว 6แถว แถวละเท่า ๆ กัน  1.2 ครูให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองโดยครูแจกแบบบันทึกตนเอง โดยทำในส่วนของก่อนเรียน (ให้เวลา 5 นาที) 1.3 เมื่อนักเรียนสำรวจตนเองเสร็จให้หัวแถวคนแรกเก็บรวบรวมมาส่งคืนครู 1.4 ครูให้นักเรียน อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ในท่าต่าง ๆ ดังนี้ 1) การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ยืนให้รู้สึกมั่นคง พร้อมก้มลำตัวลงเอามือแตะปลายเท้าให้รู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที 2) การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ยืนลงน้ำหนักบนขาซ้าย งอเข่าขวาขึ้น และใช้มือขวาจับที่ข้อเท้าค่อยๆ ออกแรงดึงส้นเท้าเข้ามาชิดสะโพก ขณะที่ออกแรงดึงขาขวาให้งอเข่าซ้ายเล็กน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้หลังแอ่น ค้างไว้นับ10 วินาที แล้วสลับข้าง 3) การยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน ยืนแยกขาห่างกันเล็กน้อยจนรู้สึกมั่นคง ประสานมือทั้งสองข้างพร้อมบิดออก ยกแขนขึ้นระดับหัวไหล่ ดึงแขนไปด้านหน้า ให้รู้สึก	**การสังเกตตนเอง** ผู้เรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเอง	นักเรียนแต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามระเบียบข้อตกลง มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม(EQ ด้านดี) นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
ข้างหนึ่งประคองข้างลูกบอล - ตำแหน่งลูกบอลอยู่เยื้องมาด้านมือที่ใช้ยิงประตูเล็กน้อยระดับเหนือศีรษะ - สายตาเล็งที่เป้าหมายคือห่วงประตู - ส่งแรงจากเท้า ลำตัว แขน และมือที่ใช้ยิงประตู ตามลำดับ โดยให้วิถีของลูกเป็นวิถีโค้งลงห่วง - การบังคับทิศทางจะใช้ปลายนิ้วมือในการบังคับและชี้ตามทิศทางที่ยิงประตู 2. การยืนยิงประตูสองมือ (Two Hand Set Shot) **วิธีปฏิบัติ** - จากท่าเตรียมถือครอบครองลูกบอล ก้าวเท้าเดียวกับมือที่ใช้ยิงประตูไปข้างหน้าตามความถนัด หรือไม่ก้าวเท้าก็ได้ - ยกลูกขึ้นระดับศีรษะ ตั้งข้อศอกหายฝ่ามือออก มือทั้งสองประคองลูกค่อนมาทางด้านหลังของลูกเล็กน้อย	หลังส่วนบนตึงค้างไว้ 10 – 30 วินาที แล้วจึงเปลี่ยนข้าง 4) การยืดกล้ามเนื้อท้อง ยืนแยกขาห่างกันเล็กน้อยจนรู้สึกมั่นคง ประสานมือทั้งสองข้างพร้อมบิดออก ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ให้รู้สึกตึงบริเวณท้องค้างไว้ 10 – 30 วินาที **ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต** (10 นาที) 2.1 ครูถามนักเรียน ดังนี้ **คำถาม** นักเรียนคิดว่าการทำคะแนนในกีฬาบาสเกตบอลมีความสำคัญอย่างไร **แนวคำตอบ** จะทำให้ทีมชนะ 2.2 ครูแนะนำหลักการและวิธีการยิงประตูให้นักเรียนฟังและสาธิตทักษะการยิงประตูแบบอยู่กับที่ให้นักเรียนดู 2.3 เมื่อครูสาธิตเสร็จให้นักเรียนทำการซักถามครู เกี่ยวกับการเกิดปัญหาในการยิงประตูแบบอยู่กับที่ **ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ** (10 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวขั้นที่ 1 ของแป้นบาสโดยแบ่งแป้นละ 2 แถว แบ่งเป็นแถวทางซ้าย อีกหนึ่งแถวเป็นทางขวา 3.2 ครูให้แต่ละแถวมีลูกบาสได้ไม่เกิน 2 ลูก 3.3 ครูให้สัญญาณนกหวีดเพื่อเริ่มการฝึกยิงประตูแบบอยู่กับที่ 3.4 คนแรกที่ทำการยิงประตูเสร็จแล้ว ให้เก็บลูกบาสเกตบอลให้เพื่อนคนต่อไป 3.5 ฝึกไปจนครูให้สัญญาณนกหวีดอีกครั้งถึงพอ 3.6 ครูเดินดูแต่ละแป้นที่นักเรียนทำการฝึกยิงประตู เมื่อมีนักเรียนเกิดปัญหาครูจึงให้คำแนะนำแก่นักเรียน	**การเลือกปัญหา/การตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนมีการสังเกตขั้นตอนที่ครูทำการสาธิตเพื่อนำไปใช้กับตนเอง ตอบคำถามจากที่ครูถามและซักถามการเกิดปัญหาในการยิงประตูแบบอยู่กับที่ **การหาแนวทางการแก้ปัญหา,การพัฒนาทักษะพื้นฐาน** ผู้เรียนสังเกตการปฏิบัติทักษะของเพื่อนและของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาทักษะของตนเอง	นักเรียนบอกความสำคัญในการยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้อย่างน้อย 1 ข้อ มีความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านสุข)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
- ตำแหน่งของลูกอยู่เหนือหน้าผาก - สายตาเล็งที่ห่วงประตู - ส่งแรงจากเท้า ลำตัว แขน และมือที่ใช้ยิงประตู ตามลำดับ โดยให้วิถีของลูกเป็นวิถีโค้งลงห่วง การบังคับทิศทางจะใช้ปลายนิ้วมือในการบังคับและชี้ตามทิศทางที่ยิงประตู	 **ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** (15 นาที) 4.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวขั้นที่ 1 (เข้าแบบตอนฝึกทักษะ) ของแป้นบาสโดยแบ่งแป้นละ 2 แถว แบ่งเป็นแถวทางซ้าย อีกหนึ่งแถวเป็นทางขวา 4.2 แต่ละแถวครูให้ลูกบาสเกตบอลแถวละ 1 ลูก 4.3 เมื่อครูให้สัญญาณนกหวีดให้คนแรกทำการยิงประตูแบบอยู่กับที่แล้วเก็บลูกบาสเกตบอลให้เพื่อนแถวตนเอง โดยครูจะให้แต่ละแถวยิงประตูทั้งหมด 10 ครั้ง (ทุกคนจะต้องได้ยิงประตูอย่างน้อย 1 ครั้ง) ให้แต่ละแถวนับลูกที่ลงห่วง แถวไหนได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะตามลำดับ **ขั้นที่ 5 การสรุป** (5 นาที) 5.1 ครูแจกแบบบันทึกตนเองที่ครูแจกเมื่อต้นชั่วโมงอีกครั้ง โดยให้นักเรียนบันทึกส่วนของหลังเรียน (ให้เวลา 5 นาที) แล้วส่งกับคืนครู 5.2 ครูสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมาและ	**แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง** ผู้เรียนแสดงอาการดีใจเมื่อทีมตนเองชนะหรือดีใจเมื่อทำทักษะได้ **การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในคาบเรียนตามความเป็นจริง	นักเรียนปฏิบัติทักษะการยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้ นักเรียนมีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียนได้สนุกสนานมีอารมณ์ขัน (EQ ด้านสุข) ควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (EQ ด้านดีและด้านเก่ง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 5.3 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง		

สื่อ/อุปกรณ์

1. นกหวีด 2. ลูกบาสเกตบอล 3. กรวย 4. แบบบันทึกตนเอง 5. แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ความรู้	บอกความสำคัญในการยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้อย่างน้อย 2 ข้อ	ตอบคำถามในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนอธิบายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
ทักษะ	ปฏิบัติทักษะการยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
สมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
คุณธรรม	แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัยปฏิบัติตามระเบียบข้อตกลง	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
เจตคติ	มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียนได้	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
การกำกับตนเอง	นักเรียนแสดงการกำกับตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิบัติทักษะ	สังเกตพฤติกรรมและจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	อ่านข้อความที่นักเรียนตอบลงในแบบบันทึกตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ชื่อ..... แถวที่.....วันที่.....

แบบบันทึกตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ก่อนการเรียนพลศึกษา (4 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงดังต่อไปนี้ โดยบันทึกตามความเป็นจริง และสถานการณ์จริงที่นักเรียนได้ประสบปัญหาในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในคาบนี้

ตารางที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก √ ลงช่องพร้อม ถ้าไม่พร้อมให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ×

การสำรวจความพร้อมของตนเอง	พร้อม	ไม่พร้อม	หมายเหตุ
1. ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา			
2. สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ			

หลังเรียนพลศึกษา (การเขียนคำตอบแบบสั้น ๆ) ตามความเข้าใจของนักเรียน (6 คะแนน)

1. ให้นักเรียนบอกความสำคัญในการยิงประตูแบบอยู่กับที่ 2 ข้อ
   .....
2. ในการฝึกทักษะนักเรียนทำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร
   .....
3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนในแถวตนเองทำทักษะไม่ได้ หรือทำให้การแข่งขันแพ้ แล้วนักเรียนให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีใด
   .....
4. เป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังในชั่วโมงนี้คืออะไร
   .....

*การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึก 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เฉลยและเกณฑ์การให้คะแนนในแบบบันทึกตนเอง

ก่อนการเรียนพลศึกษา	เกณฑ์การให้คะแนน
ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 2 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน
สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 0 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน

หลังเรียนพลศึกษา (เฉลย)	เกณฑ์การให้คะแนน
ข้อที่ 1 - การยิงประตูสายตาต้องจับอยู่ที่ห่วงประตู - ส่งแรงในการปล่อยลูกบอลเพื่อยิงประตู ควรยิงประตูโดยให้ลูกบอลวิ่งลอยเป็นวิถีโค้ง - ควรรักษาการทรงตัวที่ดีขณะที่ยิงประตู - จุดที่ใช้เล็งหรือการกะระยะในการยิงประตูบาสเกตบอล จะเล็งที่จุดศูนย์กลางของห่วงประตู	1. ตอบตามเฉลย 2 ข้อ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 2 คะแนน 2. ตอบตามเฉลย 1 ข้อ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 1 คะแนน 3. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 2 นักเรียนตอบคำถามตามการปฏิบัติของตนเอง นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 3 นักเรียนตอบคำถามตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนแต่ละคนรู้สึกได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 4 นักเรียนตอบตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึกตนเอง ส่งในท้ายชั่วโมงเรียนนั้น ๆ	1. ส่งท้ายชั่วโมงเรียนได้ 1 คะแนน 2. ส่งหลังชั่วโมงหรือไม่ส่งได้ 0 คะแนน

***เกณฑ์การผ่าน** ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 5 คะแนน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

วิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แถวที่.....

เรื่อง การยิงประตูแบบอยู่กับที่ วันที่.....

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (3,2,1) ลงในช่องว่าให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	**พฤติกรรมการประเมิน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)**										
	ตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ตั้งใจเรียน	ความสามัคคี	ซื่อสัตย์	ความรับผิดชอบ	สนุกสนาน	เคารพกฎกติกา	มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม	สุขปฏิบัติ	คะแนนรวม

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนการประเมิน

3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50

(ไม่น้อยกว่า 15 คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้สอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>บันทึกหลังการสอน</u>

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง การเลย์อัพ (lay Up) 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. การกำกับตนเองในการเรียนพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. บอกวิธีการเลย์อัพ (lay Up) ได้อย่างน้อย 2 วิธี
2. ปฏิบัติทักษะการเลย์อัพ (lay Up) ได้
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นเกมเรือ-รถ
4. แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย
5. มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน

สาระสำคัญ

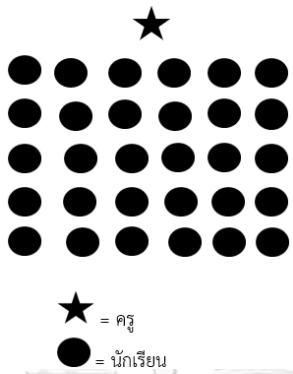
การ lay Up เป็นอีกส่วนสำคัญในการเล่นบาสเกตบอลและเมื่อ lay Up ได้อย่างชำนาญแล้ว ก็จะสามารถนำไปใช้ในลูกฟาสเบรคได้เป็นอย่างดี จะทำให้ลูกบาสเกตบอลมีเปอร์เซ็นต์ที่จะลงห่วงมากกว่าการยิงประตูในการแข่งขันลูก lay Up จำเป็นและสำคัญมาก

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

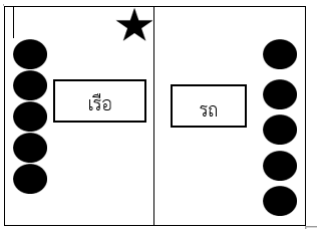
นักเรียน 80% สามารถปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้และสามารถนำเอาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ lay Up เพื่อนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

กระบวนการจัดการเรียนรู้

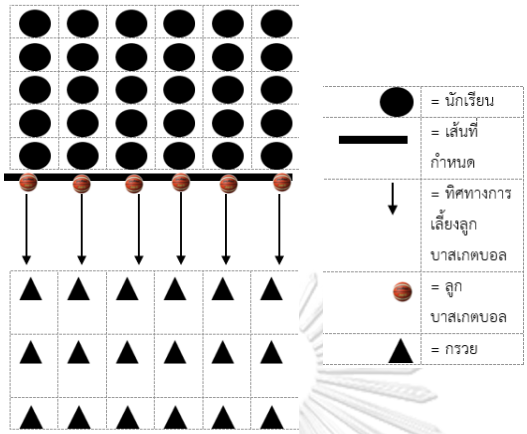
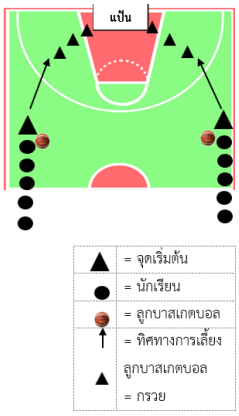
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
วิธีการเลย์อัพ (lay Up) จับบอลเพื่อให้บอลอยู่กับตัวเรา 1.ก้าวขาข้างที่ถนัดไปเป็นก้าวที่ 1 2.ก้าวเท้าต่อไปเป็นก้าวที่ 2 และกระโดดขึ้น 3.ยกเข่าขึ้นพอประมาณ และยกแขนขึ้นให้สุด 4.ปล่อยบอลเบาๆ เหมือนการลอยบอลขึ้นบนอากาศให้พอดีกับห่วง 5.เมื่อถึงพื้นควรย่อตัวและใช้จมูกเท้าลงเพื่อจะได้ลดแรงกระแทก ไม่เกิดการบาดเจ็บภายหลัง	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย** (10 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถว 6แถว แถวละเท่า ๆ กัน  1.2 ครูให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองโดยครูแจกแบบบันทึกตนเอง โดยทำในส่วนของก่อนเรียน (ให้เวลา 5 นาที) 1.3 เมื่อนักเรียนสำรวจตนเองเสร็จให้หัวแถวคนแรกเก็บรวบรวมมาส่งคืนครู 1.4 ครูให้นักเรียน อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ในท่าต่าง ๆ ดังนี้ 1) ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 2) ยืดกล้ามเนื้อแขน 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 3) ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง 4) ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 5) ยืดกล้ามต้นขาด้านหลัง 1.5 ครูอธิบายเกมและให้นักเรียนเล่นเกม เรือกับ รถ โดยให้นักเรียนจับคู่กัน(ตกลงกันใครจะเป็นรถ ใครจะเป็นเรือ) หลังจากนั้นไปยืนที่กลางสนามโดยแบ่งฝั่งซ้ายให้เป็นเรือ ฝั่งขวาให้เป็นรถ ครูจะพูดคำว่า เรือ/รถ ถ้าหากได้ยินชนิดของตนเองให้พยายามจับเพื่อนฝั่งตรงข้ามให้ได้ ฝั่งไหนจับได้มากกว่ากันชนะ	**การสังเกตตนเอง** ผู้เรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเอง	นักเรียนแต่งกายเรียบร้อย มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม(EQ ด้านดี) นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นเกม เรือ-รถ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	 **ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต** (10 นาที) 2.1 ครูอธิบายและสาธิตการ lay Up ในขั้นพื้นฐาน รวมไปถึงการทำผิดกติกาในขณะที่เลย์อัพ มุมในการปล่อยลูกบอลให้นักเรียนฟัง 2.2 จากนั้นครูให้นักเรียนยืนขึ้น ครูให้สัญญาณนกหวีด 5 ครั้ง ครั้งที่ 1 ให้นักเรียนก้าวขาข้างที่ถนัดไปเป็นก้าวที่ 1 ให้นักเรียนก้าวเท้าต่อไป เป็นก้าวที่ 2 และกระโดดขึ้น ยกเข่าขึ้นพอประมาณ และยกแขนขึ้นให้สุด เหมือนการยิงประตู เมื่อถึงพื้นให้นักเรียนย่อตัวและใช้จมูกเท้าลงเพื่อจะได้ลดแรงกระแทก ไม่เกิดการบาดเจ็บภายหลัง 2.3 จากนั้นครูถามนักเรียน ดังนี้ **คำถาม** นักเรียนคิดว่าการ lay Up จะเกิดปัญหาอะไรมากที่สุด **แนวคำตอบ** การก้าวขาในการ lay Up 2.4 จากนั้นครูให้นักเรียนทำการซักถามครูเกี่ยวกับปัญหาในการ lay Up **ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ** (10 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหลังเส้นที่ครูกำหนด 3.2 ครูให้ลูกบาสเกตบอลแถวละ 1 ลูก จากนั้นครูจะให้สัญญาณนกหวีด ให้คนแรกที่มีลูกบาสเกตบอล เลียงลูกบาสไปยังกรวยที่ครูตั้งไว้ เมื่อนักเรียนเห็นกรวยที่ 1 จากนั้นก้าวขาที่ตนเองถนัดไปยังกรวยที่ 2 แล้วก้าวขาที่ไม่ถนัดต่อไปยังกรวยที่ 3 เมื่อถึงกรวยที่ 3 ให้นักเรียนจับลูกบาสแล้วทำการยิงประตูโดยปล่อยลูกบาสเกตบอลลอยขึ้นกลางอากาศ ให้	**การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนมีการสังเกตขั้นตอนที่ครูทำการสาธิตเพื่อนำไปใช้กับตนเอง ตอบคำถามจากที่ครูถามและซักถามการเกิดปัญหาในการ lay Up **การหาแนวทางการแก้ปัญหา,การ**	มีความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านสุข)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	นักเรียนทุกคน ได้ทำคนละ 2 รอบ (ทุกแถวทำเหมือนกันหมด)  **ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** (15 นาที) 4.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ตามที่ทำการฝึกทักษะ แต่ละแป้นจะมีนักเรียน แป้นละ 2 กลุ่ม จากนั้นครูให้นักเรียนหยิบกรวยของแถวตนเองไปวางตรงจุดที่ครูกำหนดให้ ทั้งหมด 3 จุด จากนั้นครูให้ลูกบาสเกตบอลกลุ่มละ 1 ลูก ครูกำหนดจุดให้นักเรียนยืนเพื่อเริ่มต้น ครูจะให้สัญญาณนกหวีด จากนั้นคนแรกทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปยังจุดที่มีกรวยวางไว้ แล้วให้นักเรียนก้าวขาเพื่อทำการ lay Up ครูให้นักเรียนแข่งกันครูจะจับเวลาภายใน 3 นาที โดยนับลูกที่ลงห่วง แถวไหนได้ลูกลงเยอะที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะตามลำดับ  	**พัฒนาทักษะพื้นฐาน** ผู้เรียนสังเกตการปฏิบัติทักษะของเพื่อนและของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาทักษะของตนเอง **แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง** ผู้เรียนแสดงอาการดีใจเมื่อทีมตนเองชนะหรือดีใจเมื่อทำทักษะได้ **การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในคาบ	ควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (EQ ด้านดีและด้านเก่ง) นักเรียนมีความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน สนุกสนานมีอารมณ์ขัน (EQ ด้านสุข) นักเรียนปฏิบัติทักษะการเลย์อัพ (lay Up) ได้

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	ขั้นที่ 5 การสรุป (5 นาที) 5.1 ครูแจกแบบบันทึกตนเองที่ครูแจกเมื่อต้นชั่วโมงอีกครั้ง โดยให้นักเรียนบันทึกส่วนของหลังเรียน (ให้เวลา 5 นาที) แล้วส่งกับคืนครู 5.2 ครูสรุปเนื้อที่ได้เรียนมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 5.3 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง	เรียนตามความเป็นจริง	

สื่อ/อุปกรณ์

1. นกหวีด 2. ลูกบาสเกตบอล 3. กรวย 4. แบบบันทึกตนเอง 5. แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ความรู้	บอกวิธีการเลย์อัพ(lay Up) ได้อย่างน้อย 2 วิธี	ตอบคำถามในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนอธิบายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
ทักษะ	ปฏิบัติทักษะการเลย์อัพ (lay Up) ได้	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
สมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นเกม เรือ-รถ	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
คุณธรรม	แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
เจตคติ	มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
การกำกับตนเอง	นักเรียนแสดงการกำกับตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิบัติทักษะ	สังเกตพฤติกรรมและจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	อ่านข้อความที่นักเรียนตอบลงในแบบบันทึกตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ชื่อ..... แถวที่.....วันที่.....

แบบบันทึกตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ก่อนการเรียนพลศึกษา (4 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงดังต่อไปนี้ โดยบันทึกตามความเป็นจริง และสถานการณ์จริงที่นักเรียนได้ประสบปัญหาในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในคาบนี้

ตารางที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก √ ลงช่องพร้อม ถ้าไม่พร้อมให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ×

การสำรวจความพร้อมของตนเอง	พร้อม	ไม่พร้อม	หมายเหตุ
1. ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา			
2. สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ			

หลังเรียนพลศึกษา (การเขียนคำตอบแบบสั้น ๆ) ตามความเข้าใจของนักเรียน (6 คะแนน)

1. ให้นักเรียนบอกวิธีการเลย์อัพ(lay Up) อย่างน้อย 2 วิธี

   .....

2. ในการฝึกทักษะนักเรียนทำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

   .....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนในแถวตนเองทำทักษะไม่ได้ หรือทำให้การแข่งขันแพ้ แล้วนักเรียนให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีใด

   .....

4. เป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังในชั่วโมงนี้คืออะไร

   .....

*การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึก 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เฉลยและเกณฑ์การให้คะแนนในแบบบันทึกตนเอง

ก่อนการเรียนพลศึกษา	เกณฑ์การให้คะแนน
ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 2 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน
สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 0 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน

หลังเรียนพลศึกษา (เฉลย)	เกณฑ์การให้คะแนน
ข้อที่ 1 1.ก้าวขาข้างที่ถนัดไปเป็นก้าวที่ 1 2.ก้าวเท้าต่อไป เป็นก้าวที่ 2 และกระโดดขึ้น 3.ยกเข่าขึ้นพอประมาณ และยกแขนขึ้นให้สุด 4.ปล่อยบอลเบาๆ เหมือนการลอยบอลขึ้นบนอากาศ ให้พอดีกับห่วง 5.เมื่อถึงพื้นควรย่อตัวลงเพื่อจะได้ลดแรงกระแทก ไม่เกิดการบาดเจ็บภายหลัง	1. ตอบตามเฉลย 2 วิธี หรือ ข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 2 คะแนน 2. ตอบตามเฉลย 1 วิธี หรือ ข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 1 คะแนน 3. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 2 นักเรียนตอบคำถามตามการปฏิบัติของตนเอง นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 3 นักเรียนตอบคำถามตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนแต่ละคนรู้สึกได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 4 นักเรียนตอบตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึกตนเอง ส่งในท้ายชั่วโมงเรียนนั้น ๆ	1. ส่งท้ายชั่วโมงเรียนได้ 1 คะแนน 2. ส่งหลังชั่วโมงหรือไม่ส่งได้ 0 คะแนน

***เกณฑ์การผ่าน** ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 5 คะแนน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

วิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แถวที่.....

เรื่อง การเลย์อัพ (lay Up) 1 วันที่.....

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (3,2,1) ลงในช่องว่าให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	**พฤติกรรมการประเมิน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)**										
	ตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ตั้งใจเรียน	ความสามัคคี	ซื่อสัตย์	ความรับผิดชอบ	สนุกสนาน	เคารพกฎกติกา	มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม	สุขปฏิบัติ	คะแนนรวม

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนการประเมิน

3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50

(ไม่น้อยกว่า 15 คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้สอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>บันทึกหลังการสอน</u>

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง การเลย์อัพ (lay Up) 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คาบ เวลา60 นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. การกำกับตนเองในการเรียนพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. บอกทักษะการปล่อยบอลในการ (lay Up) ได้ถูกต้อง
2. ปฏิบัติทักษะการปล่อยบอลในการ (lay Up) ได้ถูกต้อง
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน
4. แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย
5. มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

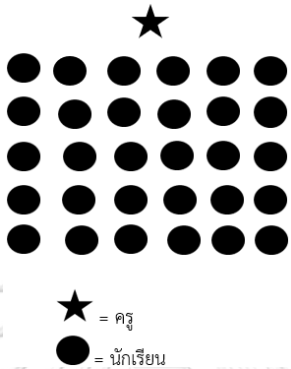
สาระสำคัญ

การ lay Up เป็นอีกส่วนสำคัญในการเล่นบาสเกตบอลและเมื่อ lay Up ได้อย่างชำนาญแล้ว ก็จะสามารถนำไปใช้ในลูกฟาสเบรคได้เป็นอย่างดี จะทำให้ลูกบาสเกตบอลมีเปอร์เซ็นต์ที่จะลงห่วงมากกว่าการยิงประตูในการแข่งขันลูก lay Up จำเป็นและสำคัญมาก

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

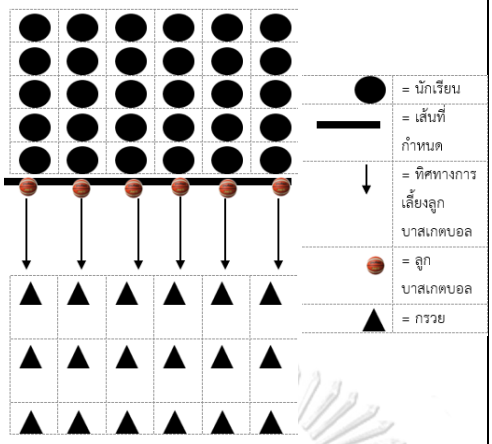
นักเรียน 80% สามารถปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้และสามารถนำเอาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ lay Up เพื่อนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
การปล่อยบอลจะมีการ ปล่อยสองแบบ คือ 1. การปล่อยแบบหงายมือ 2. การปล่อยแบบคว่ำมือ (แบบเดียวกับการยิงประตูบอล)	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย** (10 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถว 6แถว แถวละ ท่า ๆ กัน  1.2 ครูให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองโดยครูแจกแบบบันทึกตนเอง โดยทำในส่วนของก่อนเรียน (ให้เวลา 5 นาที) 1.3 เมื่อนักเรียนสำรวจตนเองเสร็จให้หัวแถวคนแรกเก็บรวบรวมมาส่งคืนครู 1.4 ครูให้นักเรียน อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ในท่าต่าง ๆ ดังนี้ 1) ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 2) ยืดกล้ามเนื้อแขน 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 3) ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง 4) ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 5) ยืดกล้ามต้นขาด้านหลัง 1.5 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนามไป 2 รอบ **ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต** (10 นาที) 2.1 ครูทบทวนการ lay Up และอธิบายการปล่อยบอลในการ lay Up	**การสังเกตตนเอง** ผู้เรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเอง	นักเรียนแต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม(EQ ด้านดี) นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	2.2 ครูสาธิตการปล่อยบอลในการ lay Up ให้นักเรียนดู 2.3 ครูสุ่มนักเรียนให้ทำการ lay Up ให้เพื่อนดู จากนั้น ครูถามคำถาม ดังนี้ ● คำถาม ในการ lay Up นักเรียนคิดว่าการปล่อยบอลสำคัญอย่างไร ● แนวคำตอบ การปล่อยบอลแบบหงายทำได้ทุกโอกาสเมื่อเราจะทำคะแนนในการ lay Up โดยที่ไม่มีฝ่ายป้องกัน ส่วนปล่อยแบบคว่ำมือ จะใช้ก็ต่อเมื่อมีคนป้องกันเรา 2.4 จากนั้นครูให้นักเรียนทำการซักถามครู เกี่ยวกับปัญหาในการ lay Up **ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ** (10 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวหลังเส้นที่ครูกำหนด 3.2 ครูให้ลูกบาสเกตบอลแถวละ 1 ลูก จากนั้นครูจะให้สัญญาณนกหวีด ให้คนแรกที่มีลูกบาสเกตบอล เลียงลูกบาสไปยังกรวยที่ครูตั้งไว้ เมื่อนักเรียนเห็นกรวยที่ 1 จากนั้นก้าวขาที่ตนเองถนัดไปยังกรวยที่ 2 แล้วก้าวขาที่ไม่ถนัดต่อไปยังกรวยที่ 3 เมื่อถึงกรวยที่ 3 ให้นักเรียนจับลูกบาสแล้วทำการยิงประตู โดยปล่อยลูกบาสเกตบอลลอยขึ้นกลางอากาศ ให้นักเรียนทุกคน ได้ทำคนละ 2 รอบ (ทุกแถวทำเหมือนกันหมด) 3.3 ในการยิงประตูในกรวยที่ 3 ให้นักเรียนเลือกการยิงปรตู โดยปล่อยบอลแบบที่ตนเองถนัด	**การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนมีการสังเกตขั้นตอนที่ครูทำการสาธิตเพื่อนำไปใช้กับตนเอง ตอบคำถามจากที่ครูถามและซักถามการเกิดปัญหาในการ lay Up **การหาแนวทางการแก้ปัญหา,การพัฒนาทักษะพื้นฐาน** ผู้เรียนสังเกตการปฏิบัติทักษะของเพื่อนและของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาทักษะของตนเอง	มีความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านสุข) นักเรียนปฏิบัติทักษะการปล่อยบอลในการ(lay Up) ได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	 **ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** (15 นาที) 4.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ตามที่ทำการฝึกทักษะ แต่ละแป้นจะมีนักเรียนแป้นละ 2 กลุ่ม จากนั้นครูให้นักเรียนหยิบกรวยของแถวตนเอง ไปวางตรงจุดที่ครูกำหนดให้ทั้งหมด 3 จุด จากนั้นครูให้ลูกบาสเกตบอลกลุ่มละ 1 ลูก ครูกำหนดจุดให้นักเรียนยืนเพื่อเริ่มต้น ครูจะให้สัญญาณนกหวีด จากนั้นคนแรกทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปยังจุดที่มีกรวยวางไว้ แล้วให้นักเรียนก้าวขาเพื่อทำการ lay Up ครูให้นักเรียนแข่งกันครูจะจับเวลาภายใน 3 นาที โดยนับลูกที่ลงห่วง แถวไหนได้ลูกลงเยอะที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะตามลำดับ 	**การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง** ผู้เรียนแสดงอาการดีใจเมื่อทีมตนเองชนะหรือดีใจเมื่อทำทักษะได้ **การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในคาบเรียนตามความเป็นจริง	นักเรียนมีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน ควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (EQ ด้านดีและด้านเก่ง)

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	ขั้นที่ 5 การสรุป (5 นาที) 5.1 ครูแจกแบบบันทึกตนเองที่ครูแจกเมื่อต้นชั่วโมงอีกครั้ง โดยให้นักเรียนบันทึกส่วนของหลังเรียน (ให้เวลา 5 นาที) แล้วส่งกับคืนครู 5.2 ครูสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 5.3 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง		สนุกสนานมีอารมณ์ขัน (EQ ด้านสุข)

สื่อ/อุปกรณ์

1. นกหวีด 2. ลูกบาสเกตบอล 3. กรวย 4. แบบบันทึกตนเอง 5. แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ความรู้	บอกทักษะการปล่อยบอลในการ (lay Up) ได้ถูกต้อง	ตอบคำถามในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนอธิบายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
ทักษะ	ปฏิบัติทักษะการปล่อยบอลในการ (lay Up) ได้ถูกต้อง	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
สมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
คุณธรรม	แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
เจตคติ	มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
การกำกับตนเอง	นักเรียนแสดงการกำกับตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิบัติทักษะ	สังเกตพฤติกรรมและจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	อ่านข้อความที่นักเรียนตอบลงในแบบบันทึกตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ชื่อ..... แถวที่.....วันที่.....

แบบบันทึกตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ก่อนการเรียนพลศึกษา (4 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงดังต่อไปนี้ โดยบันทึกตามความเป็นจริง และสถานการณ์จริงที่นักเรียนได้ประสบปัญหาในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในคาบนี้

ตารางที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก √ ลงช่องพร้อม ถ้าไม่พร้อมให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ×

การสำรวจความพร้อมของตนเอง	พร้อม	ไม่พร้อม	หมายเหตุ
1. ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา			
2. สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ			

หลังเรียนพลศึกษา (การเขียนคำตอบแบบสั้น ๆ) ตามความเข้าใจของนักเรียน (6 คะแนน)

1. ให้นักเรียน บอกทักษะการปล่อยบอลในการ (lay Up) มา 2 ข้อ

   .....

2. ในการฝึกทักษะนักเรียนทำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

   .....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนในแถวตนเองทำทักษะไม่ได้ หรือทำให้การแข่งขันแพ้ แล้วนักเรียนให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีใด

   .....

4. เป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังในชั่วโมงนี้คืออะไร

   .....

*การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึก 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เฉลยและเกณฑ์การให้คะแนนในแบบบันทึกตนเอง

ก่อนการเรียนพลศึกษา	เกณฑ์การให้คะแนน
ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 2 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน
สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 0 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน

หลังเรียนพลศึกษา (เฉลย)	เกณฑ์การให้คะแนน
ข้อที่ 1 1. การปล่อยบอลแบบหงายมือ 2. การปล่อยแบบคว่ำมือ	1. ตอบตามเฉลย 2 ข้อหรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 2 คะแนน 2. ตอบตามเฉลย 1 ลักษณะ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 1 คะแนน 3. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 2 นักเรียนตอบคำถามตามการปฏิบัติของตนเอง นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 3 นักเรียนตอบคำถามตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนแต่ละคนรู้สึกได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 4 นักเรียนตอบตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึกตนเอง ส่งในท้ายชั่วโมงเรียนนั้น ๆ	1. ส่งท้ายชั่วโมงเรียนได้ 1 คะแนน 2. ส่งหลังชั่วโมงหรือไม่ส่งได้ 0 คะแนน

***เกณฑ์การผ่าน** ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 5 คะแนน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

วิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แถวที่.....

เรื่อง การเลย์อัพ (lay Up) 2 วันที่.....

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (3,2,1) ลงในช่องว่าให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	**พฤติกรรมการประเมิน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)**										
	ตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ตั้งใจเรียน	ความสามัคคี	ซื่อสัตย์	ความรับผิดชอบ	สนุกสนาน	เคารพกฎกติกา	มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม	สุขปฏิบัติ	คะแนนรวม

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนการประเมิน 3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 15 คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้สอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>บันทึกหลังการสอน</u>

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5
เรื่อง การป้องกันโซน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2
ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา

ไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

พ 3.2 ม. 3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. การกำกับตนเองในการเรียนพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. บอกประโยชน์การป้องกันโซนได้อย่างน้อย 2 ข้อ
2. ป้องกันโซนได้อย่างถูกต้อง
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นทีม
4. แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย
5. มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน

สาระสำคัญ

การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม เป้าหมายที่สำคัญที่สุดที่จะพาทีมไปสู่ชัยชนะ ทีมนั้นจะเป็นจะต้องเป็นทีมที่ป้องกันที่ดี ทีมบาสเกตบอลได้ก็ตามที่มีแผนการรุกที่ดี แต่การป้องกันไม่ดี ก็จะได้รับชัยชนะน้อยครั้ง การป้องกันที่ดีต้องเลือกใช้ให้ถูกสถานการณ์ ผู้ฝึกสอนต้องแก้ไขทีมป้องกันการรุกของฝ่ายตรงข้ามให้ได้จังหวะและทันที การป้องกันแบบคนต่อคนและแบบโซนเป็นการป้องกันที่มีอยู่ในการเล่นบาสเกตบอล และสามารถนำมาต้านแบบรุกแบบต่าง ๆ ได้

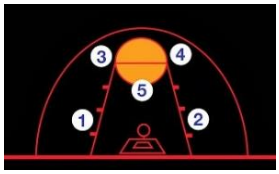
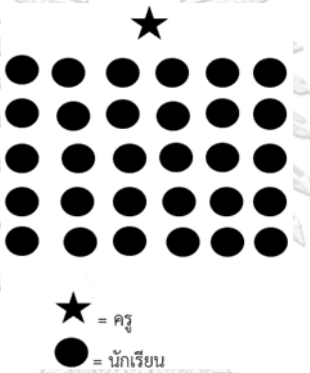
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน 80% สามารถปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้และสามารถนำเอาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ

ป้องกันโซนเพื่อนำไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
การตั้งรับแบบโซนมีทั้งหมด 4 แบบ ได้แก่ 1. การตั้งรับแบบ 2-1-2 นิยมเล่นกันมาก เพราะสามรถเปลี่ยนสภาพของรูปแบบได้ง่าย โดยการเครลื่อนที่ของคนกลางขึ้นหรือลงเพียงคนเดียวเท่านั้นก็จะทำให้รูปแบบเปลี่ยนไป การตั้งรับแบบนี้มักใช้กับทีมตรงข้ามที่เก่งในการส่งบอลวงนอก ซึ่งสามารถป้องกันพื้นที่เขตโทษได้ดี และป้องกันการยิงประตูในระยะไกล การตั้งรับแบบนี้จะมีผู้เล่น 2 คน อยู่กลาง 1 คน และอยู่หลัง 2 คน โดยแต่ละคนจะต้องคอยดูแลรับผิดชอบพื้นที่ของตน  	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย** (10 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถว 6แถว แถว ละเท่า ๆ กัน  1.2 ครูให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองโดยครูแจกแบบบันทึกตนเอง โดยทำในส่วนของก่อนเรียน (ให้เวลา 5 นาที) 1.3 เมื่อนักเรียนสำรวจตนเองเสร็จให้หัวแถวคนแรกเก็บรวบรวมมาส่งคืนครู 1.4 ครูให้นักเรียน อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ในท่าต่าง ๆ ดังนี้ 1) ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 2 ข้าง ค้างไว้ ข้างละ 10 วินาที 2) ยืดกล้ามเนื้อแขน 2 ข้าง ค้างไว้ ข้าง ละ 10 วินาที 3) ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง 4) ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า	**การสังเกตตนเอง** ผู้เรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเอง	นักเรียนแต่งกายเรียบร้อย มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม(EQ ด้านดี)

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
2. การตั้งรับแบบ 1-2-2 เป็นการป้องกันการยิงประตูในระยะไกลบริเวณหัวกระโหลดของเขตโทษได้ดีแต่ด้อยในการป้องกันฝ่ายตรงข้ามที่รุกใต้แป้น และการตั้งรับแบบนี้จะมีผู้เล่นอยู่ 1 คน อยู่กลาง 2 คน อยู่หลัง 2 คน คอยดูแลรับผิดชอบในพื้นที่ของตน 3. การตั้งรับแบบ 3-2 ใช้เมื่อผู้เล่นศูนย์หน้าและผู้เล่นหลัง หรือการ์ด 2 คน ยิงประตูวงนอกได้แม่นยำ แต่ขาดประสิทธิภาพในการรุกใต้แป้นโดยการตั้งรับแบบนี้จะมีผู้เล่นอยู่หน้า 3 คน และอยู่หลัง 2 คน คอยดูแลรับผิดชอบในพื้นที่ของตน 4. การตั้งรับแบบ 2-3	5) ยืดกล้ามต้นขาด้านหลัง 1.5 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ **ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต** (10 นาที) 2.1 ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการยืนและการเคลื่อนไหวการป้องกันแบบโซนโดยใช้กระดานจำลองมาประกอบการสอน 2.2 ครูสุ่มนักเรียนในแต่ละแถวให้ออกมายืนการป้องกันแบบโซน 2.3 ในแต่ละครั้งที่ครูสุ่มให้นักเรียนยืนการป้องกันแบบโซน ครูจะตั้งคำถาม ดังนี้ **คำถาม** ในการป้องกันโซนที่ครูให้นักเรียนทำ นักเรียนคิดว่าเพื่อนในแถวของนักเรียนแต่ละคนเหมาะสมกับการยืนตำแหน่งใดเพราะอะไร **แนวคำตอบ** ตำแหน่งที่ 5 เพราะเพื่อนตัวสูงใหญ่ ครูถามต่อ แล้วทำไมจึงเหมาะสมกับการยืนป้องกันในตำแหน่งที่ 3 **แนวคำตอบ** เพราะเพื่อนตัวสูงใหญ่ การเคลื่อนไหวอาจจะไม่เท่ากับเพื่อนที่ตัวเล็กกว่า **ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ** (10 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนแยกไปตามแป้นโดยแต่ละแป้นจะมีนักเรียนแป้นละ 3 แถว 3.2 ครูให้นักเรียนแต่ละแป้นช่วยกัน ฝึกการป้องกันโซน โดยครูจะเดินดูนักเรียน เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาให้นักเรียนถามครูทันที เพื่อให้ครูช่วยแก้ปัญหาของแถวตนเอง 3.3 ครูเป่านกหวีดให้นักเรียนมา	**การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนมีการสังเกตขั้นตอนที่ครูทำการสาธิตเพื่อนำไปใช้กับตนเอง ตอบคำถามจากที่ครูถามและซักถามการเกิดปัญหาในการป้องกันโซน **การหาแนวทางการแก้ปัญหา,การพัฒนาทักษะพื้นฐาน** ผู้เรียนสังเกตการปฏิบัติทักษะของเพื่อนและของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาทักษะของตนเอง **การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง** ผู้เรียน	นักเรียนป้องกันโซนได้อย่างถูกต้อง นักเรียนมีความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน มีความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านสุข)

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
มักใช้กับทีมตรงข้ามที่มีความสามารถรุกใต้แป้นได้ดี โดยการตั้งรับแบบนี้จะมีผู้เล่นอยู่หน้า 2 คน และอยู่หลัง 3 คน คอยดูแลรับผิดชอบในพื้นที่ของตน **ประโยชน์ในการป้องกันโซน** 1. ผู้เล่นถูกกำหนดให้รับผิดชอบในพื้นที่ที่กำหนด ทำให้ป้องกันแน่นมาก 2. ลดการฟาวล์ และหลีกเลี่ยงการเสียเปรียบที่เกิดจากการฟาวล์ 3. พื้นที่ในการป้องกันที่ทุกคนรับผิดชอบจะเป็นพื้นที่แคบ ๆ จะรักษาได้ดีกว่า 4. ตัดบอลได้ง่าย	รวมอีกครั้ง จากนั้นครูสุ่มนักเรียน 1-2 แถว เพื่อออกมาทำการป้องกันโซน โดยครูจะสุ่มการป้องกันโซนใน 4 แบบ ให้นักเรียนกลุ่มที่ออกมาทำการยืนป้องกันให้ถูกต้อง **ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** (15 นาที) 4.1 ครูให้นักเรียนทำการแข่งขันทีม โดยครูจับฉลาก ว่าแถวไหนจะได้แข่งก่อนหลัง ตามลำดับ 4.2 โดยครูให้นักเรียนที่เป็นฝ่ายตั้งรับ จะต้องตั้งรับแบบโซนเท่านั้น ไม่กำหนดว่าแบบใด ให้นักเรียนแต่ละแถวเลือกได้ตามความเหมาะสม 4.3 ในการแข่งขัน ครูจะจับเวลาคู่ละ 5 นาที ทีมไหนได้แต้มเยอะกว่ากันจะเป็นฝ่ายชนะ **ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม** (การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม) 5 นาที 5.1 ครูแจกแบบบันทึกตนเองที่ครูแจกเมื่อต้นชั่วโมงอีกครั้ง โดยให้นักเรียนบันทึกส่วนของหลังเรียน (ให้เวลา 5 นาที) แล้วส่งกับคืนครู 5.2 ครูสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 5.3 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัย หลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง	แสดงอาการดีใจเมื่อทีมตนเองชนะ หรือดีใจเมื่อทำทักษะได้ **การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในคาบเรียนตามความเป็นจริง	นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นทีม ควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (EQ ด้านดีและด้านเก่ง) สนุกสนานมีอารมณ์ขัน (EQ ด้านสุข) นักเรียนมีความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. นกหวีด 2. ลูกบาสเกตบอล 3. แบบบันทึกตนเอง 4. แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม 5. กระดานจำลอง

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ความรู้	บอกประโยชน์การป้องกันโซนได้อย่างน้อย 2 ข้อ	ตอบคำถามในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนอธิบายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
ทักษะ	ป้องกันโซนได้อย่างถูกต้อง	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
สมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นทีม	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
คุณธรรม	แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
เจตคติ	มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
การกำกับตนเอง	นักเรียนแสดงการกำกับตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิบัติทักษะ	สังเกตพฤติกรรมและจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	อ่านข้อความที่นักเรียนตอบลงในแบบบันทึกตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ชื่อ..... แถวที่.....วันที่.....

แบบบันทึกตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ก่อนการเรียนพลศึกษา (4 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงดังต่อไปนี้ โดยบันทึกตามความเป็นจริง และสถานการณ์จริงที่นักเรียนได้ประสบปัญหาในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในคาบนี้

ตารางที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก √ ลงช่องพร้อม ถ้าไม่พร้อมให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ×

การสำรวจความพร้อมของตนเอง	พร้อม	ไม่พร้อม	หมายเหตุ
1. ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา			
2. สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ			

หลังเรียนพลศึกษา (การเขียนคำตอบแบบสั้น ๆ) ตามความเข้าใจของนักเรียน (6 คะแนน)

1. ให้นักเรียนบอกประโยชน์การป้องกันโซน อย่างน้อย 2 ข้อ

   .....

2. ในการฝึกทักษะนักเรียนทำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

   .....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนในแถวตนเองทำทักษะไม่ได้ หรือทำให้การแข่งขันแพ้ แล้วนักเรียนให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีใด

   .....

4. เป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังในชั่วโมงนี้คืออะไร

   .....

*การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึก 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เฉลยและเกณฑ์การให้คะแนนในแบบบันทึกตนเอง

ก่อนการเรียนพลศึกษา	เกณฑ์การให้คะแนน
ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 2 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน
สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 0 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน

หลังเรียนพลศึกษา (เฉลย)	เกณฑ์การให้คะแนน
ข้อที่ 1 1. ผู้เล่นถูกกำหนดให้รับผิดชอบในพื้นที่ที่กำหนด ทำให้ป้องกันแน่นมาก 2. ลดการฟาวล์ และหลีกเลี่ยงการเสียเปรียบที่เกิดจากการฟาวล์ 3. พื้นที่ในการป้องกันที่ทุกคนรับผิดชอบจะเป็นพื้นที่แคบ ๆ จะรักษาได้ดีกว่า 4. ตัดบอลได้ง่าย	1. ตอบตามเฉลย 2 ลักษณะ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 2 คะแนน 2. ตอบตามเฉลย 1 ลักษณะ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 1 คะแนน 3. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 2 นักเรียนตอบคำถามตามการปฏิบัติของตนเอง นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 3 นักเรียนตอบคำถามตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนแต่ละคนรู้สึกได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 4 นักเรียนตอบตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึกตนเอง ส่งในท้ายชั่วโมงเรียนนั้น ๆ	1. ส่งท้ายชั่วโมงเรียนได้ 1 คะแนน 2. ส่งหลังชั่วโมงหรือไม่ส่งได้ 0 คะแนน

***เกณฑ์การผ่าน** ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 5 คะแนน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

วิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แถวที่.....

เรื่อง การป้องกันโซน วันที่.....

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (3,2,1) ลงในช่องว่าให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	**พฤติกรรมการประเมิน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)**										
	ตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ตั้งใจเรียน	ความสามัคคี	ซื่อสัตย์	ความรับผิดชอบ	สนุกสนาน	เคารพกฎกติกา	มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม	สุขปฏิบัติ	คะแนนรวม

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนการประเมิน

3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50

(ไม่น้อยกว่า 15 คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้สอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>บันทึกหลังการสอน</u>

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง การป้องกันตัวต่อตัว (Man to Man)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

พ 3.2 ม. 3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. การกำกับตนเองในการเรียนพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. เข้าใจและสามารถอธิบายการป้องกันแบบMan to Man ได้
2. แสดงท่าการป้องกันส่วนบุคคลได้อย่างถูกต้อง
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นเป็นทีม
4. แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย
5. มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน

สาระสำคัญ

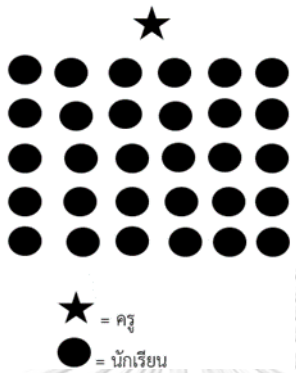
การเล่นบาสเกตบอลเป็นทีม เป้าหมายที่สำคัญที่สุดที่จะพาทีมไปสู่ชัยชนะ ทีมนั้นจะเป็นจะต้องเป็นทีมที่ป้องกันที่ดี ทีมบาสเกตบอลได้ก็ตามที่มีแผนการรุกที่ดี แต่การป้องกันไม่ดี ก็จะได้รับชัยชนะน้อยครั้ง การป้องกันที่ดีต้องเลือกใช้ให้ถูกสถานการณ์ ผู้ฝึกสอนต้องแก้ไขทีมป้องกันการรุกของฝ่ายตรงข้ามให้ได้จังหวะและทันที การป้องกันแบบคนต่อคนและแบบโซนเป็นการป้องกันที่มีอยู่ในการเล่นบาสเกตบอล และสามารถนำมาต้านแบบรุกแบบต่าง ๆ ได้

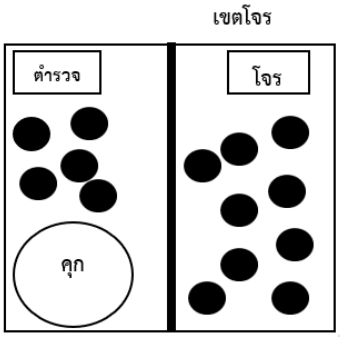
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน 80% สามารถปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้และสามารถนำเอาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแบบ Man to Man เพื่อนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

กระบวนการจัดการเรียนรู้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
การป้องกันแบบ ตัวต่อตัว วิธีปฏิบัติ - ยืนเตรียมพร้อมและเคลื่อนที่ไปตามทิศทางของฝ่ายรุกและต้องติดตามไปเป็น เงาตามตัว พยายามขวางทิศทางการเคลื่อนที่ของคู่แข่งขัน - สายตาจะต้องจับจ้องอยู่ที่ลูกบอลและคู่แข่งขันของตนตลอดเวลา - ยกมือกันคู่ต่อสู้ไม่ให้ส่งลูกบอลได้สะดวกพร้อมทั้งพยายามดึง หรือแย่งลูกบอล ไปครอบครอง ส่วนในแง่ของเกมการแข่งขัน สภาพการณ์ที่น่านำไปใช้ในการป้องกันแบบนี้ คือ ผู้ฝึกจะต้องพิจารณาว่าฝ่ายตรงข้ามมีทักษะส่วนบุคคลด้อยกว่าฝ่ายเราหรือเปล่า ถ้าด้อยกว่าและกำลังไม่ดีควรใช้การป้องกันแบบนี้ **ข้อดีของการป้องกันแบบคนต่อคน**	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย** (10 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถว 6แถว แถวละเท่า ๆ กัน  1.2 ครูให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองโดยครูแจกแบบบันทึกตนเอง โดยทำในส่วนของก่อนเรียน (ให้เวลา 5 นาที) 1.3 เมื่อนักเรียนสำรวจตนเองเสร็จให้หัวแถวคนแรกเก็บรวบรวมมาส่งคืนครู 1.4 ครูให้นักเรียน อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ในท่าต่าง ๆ ดังนี้ 1) ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 2) ยืดกล้ามเนื้อแขน 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 3) ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง 4) ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 5) ยืดกล้ามต้นขาด้านหลัง 1.5 ครูให้นักเรียนเล่นเกม ตำรวจจับโจร ครูสุ่มนักเรียนเป็นตำรวจ 3-6 คน นอกนั้นเป็นโจร โจรมีหน้าที่หนีตำรวจ ห้ามหนีออกนอกเขต ถ้าโจรหนีออกนอกเขตที่กำหนดจะต้องเข้าคุกทันที ตำรวจมีหน้าที่จับโจรมาเข้าคุกให้เยอะที่สุดก่อนเวลาที่กำหนด โดยจับมาไว้ตรงคุก กำหนดเวลาให้ตำรวจจับโจร 5-10 นาที	**การสังเกตตนเอง** ผู้เรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเอง	นักเรียนแต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม(EQ ด้านดี)

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
1. ผู้เล่นฝ่ายรับจะสามารถป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกเล่นได้สะดวก 2. ผู้เล่นฝ่ายรับสามารถจัดคู่ป้องกันฝ่ายรุกได้เหมาะสมตามความสามารถ 3. ผู้เล่นฝ่ายรับสามารถปรับสภาพการเล่นของฝ่ายรุกให้เข้ากับสภาพที่ตนเองถนัดได้ เช่น ดึงเกมให้ช้าหรือเร็ว 4. ผู้เล่นฝ่ายรับจะทราบหน้าที่ของตัวเองอย่างแน่นอน สามารถรับผิดชอบหน้าที่อย่างอิสระ **ข้อเสียของการป้องกันแบบคนต่อคน** 1. ผู้เล่นจะต้องมีสภาพร่างกายสูง เพราะจะต้องเคลื่อนที่ติดตามฝ่ายรุกตลอดเวลา 2. จะทำให้เกิดการฟาวล์ได้ง่าย มีโอกาสเสียลูกโทษมากที่สุด	ถ้าจับได้หมดก่อนหมดเวลา ฝ่ายตำรวจเป็นฝ่ายชนะ ถ้าจับได้ไม่หมดฝ่ายโจรเป็นฝ่ายชนะ  **ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต** (10 นาที) 2.1 ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการยืนและการเคลื่อนไหวตำแหน่งการป้องกันแบบ Man to Man โดยใช้กระดานจำลองมาประกอบการสอน พร้อมบอกถึงวิธีการใช้แบบการป้องกันนำไปเล่นทีมและข้อดีข้อเสียของการใช้แบบป้องกันต่างๆ 2.2 เมื่อครูสาธิตเสร็จให้นักเรียนทำการซักถามครู เกี่ยวกับการเกิดปัญหาในการป้องกันแบบ Man to Man **ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ** (10 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนแยกไปตามแป้น โดยแต่ละแป้นจะมีนักเรียนแป้นละ 3 แถว 3.2 ครูให้นักเรียนแต่ละแป้นช่วยกัน ฝึกการป้องกัน Man to Man โดยครูจะเดินดูนักเรียน เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาให้นักเรียนถามครูทันที เพื่อให้ครูช่วยแก้ปัญหาของแถวตนเอง 3.3 ครูเป่านกหวีดให้นักเรียนมารวมอีกครั้ง จากนั้นครูสุ่มนักเรียน 1-2 แถว เพื่อออกมาทำการป้องกัน Man to Man ถูกต้อง **ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** (15 นาที)	**การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนมีการสังเกตขั้นตอนที่ครูทำการสาธิตเพื่อนำไปใช้กับตนเอง ตอบคำถามจากที่ครูถามและซักถามการเกิดปัญหาในการป้องกัน Man to Man **การหาแนวทางการแก้ปัญหา,การพัฒนาทักษะพื้นฐาน** ผู้เรียนสังเกตการปฏิบัติทักษะของเพื่อนและของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้ในการ	สนุกสนานมีอารมณ์ขัน (EQ ด้านสุข) นักเรียนแสดงท่าการป้องกันส่วนบุคคลได้อย่างถูกต้อง มีความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านสุข)

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	4.1 ครูให้นักเรียนทำการแข่งขันทีม โดยครูจับฉลาก ว่าแถวไหนจะได้แข่งก่อนหลัง ตามลำดับ 4.2 โดยครูให้นักเรียนที่เป็นฝ่ายป้องกัน จะต้องป้องกันแบบ Man to Man เท่านั้น 4.3 ในการแข่งขัน ครูจะจับเวลาคู่ละ 5 นาที ทีมไหนได้แต้มเยอะกว่ากันจะเป็นฝ่ายชนะ **ขั้นที่ 5 การสรุป** (5 นาที) 5.1 ครูแจกแบบบันทึกตนเองที่ครูแจกเมื่อต้นชั่วโมงอีกครั้ง โดยให้นักเรียนบันทึกส่วนของหลังเรียน (ให้เวลา 5 นาที) แล้วส่งกับคืนครู 5.2 ครูสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 5.3 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัยหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง	พัฒนาทักษะของตนเอง **การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง** ผู้เรียนแสดงอาการดีใจเมื่อทีมตนเองชนะหรือดีใจเมื่อทำทักษะได้ **การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในคาบเรียนตามความเป็นจริง	นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นเป็นทีม นักเรียนมีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน ควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (EQ ด้านดีและด้านเก่ง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สื่อ/อุปกรณ์

1. นกหวีด 2. ลูกบาสเกตบอล 3. แบบบันทึกตนเอง 4. แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม 5. กระดานจำลอง

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ความรู้	เข้าใจและสามารถอธิบายการป้องกันแบบMan to Man ได้	ตอบคำถามในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนอธิบายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ทักษะ	แสดงท่าการป้องกันส่วนบุคคลได้อย่างถูกต้อง	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
สมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นเป็นทีม	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
คุณธรรม	แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
เจตคติ	มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
การกำกับตนเอง	นักเรียนแสดงการกำกับตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิบัติทักษะ	สังเกตพฤติกรรมและจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	อ่านข้อความที่นักเรียนตอบลงในแบบบันทึกตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชื่อ..... แถวที่.....วันที่.....

แบบบันทึกตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ก่อนการเรียนพลศึกษา (4 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงดังต่อไปนี้ โดยบันทึกตามความเป็นจริง และสถานการณ์จริงที่นักเรียนได้ประสบปัญหาในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในคาบนี้

ตารางที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก √ ลงช่องพร้อม ถ้าไม่พร้อมให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ×

การสำรวจความพร้อมของตนเอง	พร้อม	ไม่พร้อม	หมายเหตุ
1. ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา			
2. สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ			

หลังเรียนพลศึกษา (การเขียนคำตอบแบบสั้น ๆ) ตามความเข้าใจของนักเรียน (6 คะแนน)

1. ให้นักเรียนอธิบายการป้องกันแบบMan to Man อย่างน้อย 2 ข้อ

   .....

2. ในการฝึกทักษะนักเรียนทำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

   .....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนในแถวตนเองทำทักษะไม่ได้ หรือทำให้การแข่งขันแพ้ แล้วนักเรียนให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีใด

   .....

4. เป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังในชั่วโมงนี้คืออะไร

   .....

*การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึก 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เฉลยและเกณฑ์การให้คะแนนในแบบบันทึกตนเอง

ก่อนการเรียนพลศึกษา	เกณฑ์การให้คะแนน
ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 2 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน
สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 0 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน

หลังเรียนพลศึกษา (เฉลย)	เกณฑ์การให้คะแนน
ข้อที่ 1 1. เป็นการป้องกันแบบตัวต่อตัว 2. เป็นการป้องกันคู่แข่งโดยการกำหนดผู้เล่นที่เก่งที่สุดของทีมฝ่ายตรงข้าม 3. เป็นการป้องกันที่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามเปิดบอลขึ้นมาแดนรุกได้ช้าลง	1. ตอบตามเฉลย 2 ข้อหรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 2 คะแนน 2. ตอบตามเฉลย 1 ข้อ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 1 คะแนน 3. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 2 นักเรียนตอบคำถามตามการปฏิบัติของตนเอง นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 3 นักเรียนตอบคำถามตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนแต่ละคนรู้สึกได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 4 นักเรียนตอบตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึกตนเอง ส่งในท้ายชั่วโมงเรียนนั้น ๆ	1. ส่งท้ายชั่วโมงเรียนได้ 1 คะแนน 2. ส่งหลังชั่วโมงหรือไม่ส่งได้ 0 คะแนน

***เกณฑ์การผ่าน** ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 5 คะแนน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

วิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แถวที่.....

เรื่อง การป้องกันตัวต่อตัว (Man to Man) วันที่.....

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (3,2,1) ลงในช่องว่าให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	**พฤติกรรมการประเมิน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)**										
	ตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ตั้งใจเรียน	ความสามัคคี	ซื่อสัตย์	ความรับผิดชอบ	สนุกสนาน	เคารพกฎกติกา	มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม	สุขปฏิบัติ	คะแนนรวม

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนการประเมิน

3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50

(ไม่น้อยกว่า 15 คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้สอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>บันทึกหลังการสอน</u>

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การรุกแบบโซน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย

เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา

ไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

พ 3.2 ม. 3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสม

กับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. การกำกับตนเองในการเรียนพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. เข้าใจและอธิบายตำแหน่งในการรุกแบบโซนได้
2. แสดงการรุกแบบโซนได้อย่างถูกต้อง
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นทีม
4. แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย
5. มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน

สาระสำคัญ

การรุกเป็นการเล่นเพื่อโจมตีคู่ต่อสู้ เพื่อหาโอกาสและช่องว่างให้ผู้เล่นสามารถยิงประตูเพื่อทำคะแนน ซึ่งการ

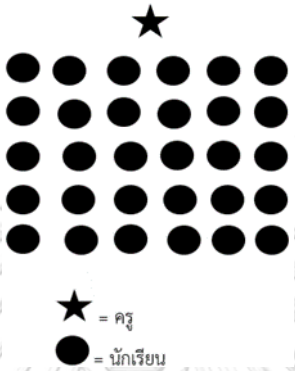
รุก มีหลายรูปแบบผู้เล่นต้องรู้จักปรับเปลี่ยนรูปแบบการรุกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน 80% สามารถปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้และสามารถนำเอาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการรุกโซนเพื่อนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
ตำแหน่งและหน้าที่ของผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรุก ผู้เล่น 5 คน เมื่อรุกจะแบ่งตำแหน่งดังนี้ 1. การ์ด (Guard) มี 2 คน คือ การ์ดที่จ่าย (ส่ง) ลูกบอลให้ผู้เล่นที่อยู่ในตำแหน่งได้เปรียบเพื่อทำคะแนน เรียกชื่อว่า การ์ดนอก (Point Guard) เพราะเขาจะอยู่นอกพื้นที่กำหนดเวลา นอกเส้นโค้งของวงกลมการโยนโทษ ผู้เล่นคนนี้มีความเร็วและมีทักษะการครอบครองลูกบอลสูงมาก การ์ดอีกคนหนึ่งจะอยู่ในตำแหน่งใกล้เขตกำหนดเวลาและอยู่ด้านซ้ายหรือขวามือก็ได้ โดยมีหน้าที่คือ เป็นการ์ดที่ยิงประตู (Shooting Guard) หรือการ์ดในเพราะอยู่ ใกล้ห่วงประตูและมีความสามารถในการยิงประตู จึงอาจจะยิงประตูหรือส่งลูกบอลต่อให้ปีก หรือเซ็นเตอร์ก็ได้ 2. ปีก (Forward) มีผู้เล่นตำแหน่งนี้ 2 คน ซึ่งปกติจะมีลักษณะและขนาดรูปร่างสูงใหญ่ พร้อมความสามารถในการยิงประตูและการรีบาวด์ หรือส่งลูกบอลได้ดี ปกติจะยืนในตำแหน่งโพสท์ (Post) คู่หรือตรงกันข้ามกับเซ็นเตอร์หนึ่งคนส่วนอีกคนหนึ่งจะยืนใกล้การ์ดใน หรืออยู่ตรงกันข้ามกับการ์ดในและเซ็นเตอร์ หน้าที่หลัก คือ การยิงประตูและการรีบาวด์คู่กับเซ็นเตอร์	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย** (10 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถว 6 แถว แถวละเท่า ๆ กัน  1.2 ครูให้นักเรียนทำการสำรวจตนเอง โดยครูแจกแบบบันทึกตนเอง โดยทำในส่วนของก่อนเรียน (ให้เวลา 5 นาที) 1.3 เมื่อนักเรียนสำรวจตนเองเสร็จให้หัวแถวคนแรกเก็บรวบรวมมาส่งคืนครู 1.4 ครูให้นักเรียน อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ในท่าต่าง ๆ ดังนี้ 1) ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 2) ยืดกล้ามเนื้อแขน 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 3) ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง 4) ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 5) ยืดกล้ามต้นขาด้านหลัง 1.5 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ	**การสังเกตตนเอง** ผู้เรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเอง **การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนมีการสังเกตขั้นตอนที่ครูทำ	นักเรียนแต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม (EQ ด้านดี)

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
บางกรณีอาจจะทำการกำบังให้การ์ดในหรือเซ็นเตอร์ก็ได้ 3. เซ็นเตอร์ (Center) ตำแหน่งนี้จะเป็นผู้เล่นที่สูง และรูปร่างใหญ่มีน้ำหนักตัวมากลักษณะพิเศษคือยิงประตู ระยะใกล้ได้ดี กระโดดเพื่อรีบาวด์ได้ดีและทำงานร่วมกับปีกและการ์ดในได้ดีปกติจะยืนใกล้ห่วงประตู(Low Post) ทางด้านใดด้านหนึ่งโดยมีปีกยืนคู่หรือตรงกันข้ามหรือปีกยืนในตำแหน่งห่างออกไปแต่ใกล้เขตกำหนดเวลา (High/Medium Post)เพื่อช่วยเซ็นเตอร์ในการรุก ฉะนั้นเซ็นเตอร์จึงต้องทำหน้าที่ในการยิงประตูระยะใกล้และรีบาวด์ หรือรุกร่วมกับปีก **หลักในการรุกเมื่อฝ่ายป้องกันตั้งรับแบบโซน** 1. ต้องแน่ใจว่าฝ่ายป้องกันตั้งรับแบบโซน เราจึงเล่นแผนการรุกแบบโซน 2. พิจารณาให้แน่ใจว่าการตั้งรับแบบโซนของคู่ต่อสู้เป็นแบบใด 3. มาหาจุดอ่อนของฝ่ายป้องกันว่าอยู่ตรงไหน 4. วางจุดของผู้เล่นฝ่ายรุกตามรูปแบบของแผนการเล่น 5. ต้องเคลื่อนที่ตลอดเวลาและพยายามสร้างสถานการณ์ให้ฝ่ายป้องกัน 2 คน ป้องกันเราคนเดียว เพื่อเปิด ช่องว่างให้เพื่อนรวมทีมเข้ายิงประตู 6. วิธีการรุกเมื่อฝ่ายรับตั้งรับแบบโซนวิธีที่ดีที่สุดคือ การเล่นเร็วหรือลักไก่ (Fast Break) ก่อนที่ฝ่ายรับจะตั้งรับทัน	**ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต** (10 นาที) 2.1 ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการยืนและการเคลื่อนไหวตำแหน่งการรุกโซนโดยใช้กระดานจำลองมาประกอบการสอนพร้อมบอกถึงวิธีการใช้แบบการรุกนำไปเล่นทีม 2.2 ครูสุ่มนักเรียน 1-2 แถว ให้บอกตำแหน่งในการรุกแบบโซนแล้วไปยืนตามตำแหน่งที่บอกให้ถูกต้อง 2.3 ครูแจกแบบบันทึกตำแหน่งให้แต่ละแถวและการเลือกการรุกแบบโซนเพื่อให้นักเรียนกำหนดว่าตนเองควรอยู่ในตำแหน่งใดและใช้การรุกโซนแบบใดของแถวตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป **ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ** (10 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละแถวแยกไปแป้นบาส แป้นละ 2 แถว โดยให้นักเรียนแต่ละแถวสลับกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน 3.2 ครูจะเดินดูนักเรียน เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาให้นักเรียน ถามครูทันทีเพื่อให้ครูช่วยแก้ปัญหาของแถวตนเอง **ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** (15 นาที) 4.1 ครูให้นักเรียนทำการแข่งขันทีม โดยครูจับฉลาก ว่าแถวไหนจะได้แข่งก่อนหลัง ตามลำดับ 4.2 โดยครูให้นักเรียนที่เป็นฝ่ายรุก จะต้องรุกโซนในแบบที่แถวตนเองบันทึกลงแบบบันทึกตำแหน่ง เท่านั้น 4.3 ในการแข่งขัน ครูจะจับเวลาคู่ละ 5 นาที ทีมไหนได้แต้มเยอะกว่ากันจะเป็นฝ่ายชนะ	การสาธิตเพื่อนำไปใช้กับตนเอง ตอบคำถามจากที่ครูถามและซักถามการเกิดปัญหาในการรุกโซน **การหาแนวทางการแก้ปัญหา ,การพัฒนาทักษะพื้นฐาน** ผู้เรียนสังเกตการปฏิบัติทักษะของเพื่อนและของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาทักษะของตนเอง **การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง** ผู้เรียนแสดงอาการดีใจเมื่อทีมตนเองชนะหรือดีใจเมื่อทำทักษะได้ **การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในคาบ	นักเรียนแสดงการรุกโซนได้อย่างถูกต้อง มีความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านสุข) นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทน

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
7. พยายามส่งลูกบอลให้มาก ๆ พยายามทำให้ฝ่ายป้องกันเสียขบวนให้ได้ 8. ต้องใจเย็น สุขุม เมื่อขึ้นยิงประตูต้องแน่ใจว่าจะต้องได้ประตูอย่างแน่นอน อย่าใจร้อนรีบยิงประตูในระยะ ไกลเสียก่อน **การรุกแบบโซนมี ดังนี้** 1. การรุกแบบโซน 2 –1 - 2 การรุกแบบนี้เหมาะสำหรับโจมตีการป้องกันแบบแบ่งเขตชนิด 1-3 – 1 หรือ 1 - 2 - 2 การ์ด 1 การ์ด 2 คือ 2 ตัวยืนนอก และมีเซ็นเตอร์หรือปีก 1 ยืนตัวกลาง 1 ส่วนสองตัวล่างจะเป็นปีก 2 กับ เซ็นเตอร์ หรือปีก1 2. การรุกแบบโซน 1 - 3 – 1 ตำแหน่งการรุกแบบ 1 - 3 - 1 หมายถึง การมีการ์ด 1 อยู่นอกหนึ่งคนแล้วมีผู้เล่นแถวสองยืน 3 คน คือ การ์ด 2 และปีก 1 ปีก 2 หรือเซ็นเตอร์ ส่วนผู้เล่นคนสุดท้ายอีก 1 คน จะ	**ขั้นที่ 5 การสรุป/บันทึกพฤติกรรม** (การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม) 5 นาที 5.1 ครูแจกแบบบันทึกตนเองที่ครูแจกเมื่อต้นชั่วโมงอีกครั้ง โดยให้นักเรียนบันทึกส่วนของหลังเรียน (ให้เวลา 5 นาที) แล้วส่งกับคืนครู 5.2 ครูสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 5.3 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัย หลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง	เรียนตามความเป็นจริง	ของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจโดยการเล่นทีม นักเรียนมีความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน สนุกสนานมีอารมณ์ขัน (EQ ด้านสุข) ควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (EQ ด้านดีและด้านเก่ง)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
เป็นเซ็นเตอร์หรือปีกคนใดคนหนึ่ง ก็ได้การรุกแบบนี้เหมาะกับการใช้เมื่อฝ่ายป้องกันเป็นแบบโซนชนิด 2 - 1 - 2 หรือ 1 - 2 – 2			

สื่อ/อุปกรณ์

1. นกหวีด 2. ลูกบาสเกตบอล 3. แบบบันทึกตนเอง 4. แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม 5. แบบบันทึก

ตำแหน่ง 6. กระดานจำลอง

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ความรู้	เข้าใจและอธิบายตำแหน่งในการรุกแบบโซนได้	ตอบคำถามในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนอธิบายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
ทักษะ	แสดงการรุกโซนได้อย่างถูกต้อง	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
สมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นทีม	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
คุณธรรม	แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
เจตคติ	มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
การกำกับตนเอง	นักเรียนแสดงการกำกับตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิบัติทักษะ	สังเกตพฤติกรรมและจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	อ่านข้อความที่นักเรียนตอบลงในแบบบันทึกตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชื่อ..... แถวที่.....วันที่.....

แบบบันทึกตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ก่อนการเรียนพลศึกษา (4 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงดังต่อไปนี้ โดยบันทึกตามความเป็นจริง และสถานการณ์จริงที่นักเรียนได้ประสบปัญหาในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในคาบนี้

ตารางที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก √ ลงช่องพร้อม ถ้าไม่พร้อมให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ×

การสำรวจความพร้อมของตนเอง	พร้อม	ไม่พร้อม	หมายเหตุ
1. ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา			
2. สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ			

หลังเรียนพลศึกษา (การเขียนคำตอบแบบสั้น ๆ) ตามความเข้าใจของนักเรียน (6 คะแนน)

1. ให้นักเรียนอธิบายตำแหน่งในการรุกแบบโซนมาอย่างน้อย 2 ตำแหน่ง

   .....

2. ในการฝึกทักษะนักเรียนทำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

   .....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนในแถวตนเองทำทักษะไม่ได้ หรือทำให้การแข่งขันแพ้ แล้วนักเรียนให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีใด

   .....

4. เป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังในชั่วโมงนี้คืออะไร

   .....

*การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึก 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เฉลยและเกณฑ์การให้คะแนนในแบบบันทึกตนเอง

ก่อนการเรียนพลศึกษา	เกณฑ์การให้คะแนน
ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 2 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน
สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 0 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน

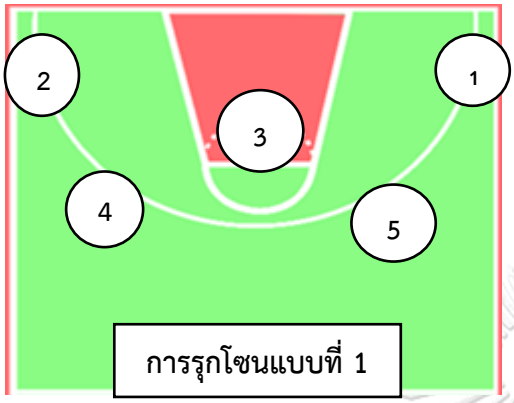
หลังเรียนพลศึกษา (เฉลย)	เกณฑ์การให้คะแนน
ข้อที่ 1 การ์ดที่จ่าย (ส่ง) ลูกบอล การ์ดที่ยิงประตู (Shooting Guard) ปีกโพสท์ (Post) ปีกยิงประตู เซ็นเตอร์	1. ตอบตามเฉลย 2 ตำแหน่ง หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 2 คะแนน 2. ตอบตามเฉลย 1 ตำแหน่ง หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 1 คะแนน 3. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 2 นักเรียนตอบคำถามตามการปฏิบัติของตนเอง นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 3 นักเรียนตอบคำถามตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนแต่ละคนรู้สึกได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 4 นักเรียนตอบตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึกตนเอง ส่งในท้ายชั่วโมงเรียนนั้น ๆ	1. ส่งท้ายชั่วโมงเรียนได้ 1 คะแนน 2. ส่งหลังชั่วโมงหรือไม่ส่งได้ 0 คะแนน

***เกณฑ์การผ่าน** ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 5 คะแนน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบบันทึกตำแหน่ง แถวที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกตามตำแหน่งการรุกแบบโซนที่นักเรียนเลือกมา 1 รูปแบบ โดยใส่ชื่อนักเรียนลงในช่องที่ครูกำหนด



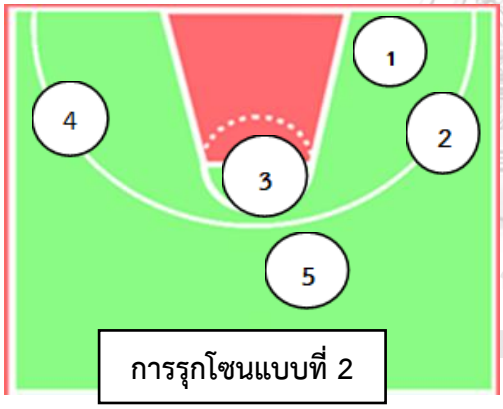
ตำแหน่งที่ 1 ชื่อ.....

ตำแหน่งที่ 2 ชื่อ.....

ตำแหน่งที่ 3 ชื่อ.....

ตำแหน่งที่ 4 ชื่อ.....

ตำแหน่งที่ 5 ชื่อ.....



ตำแหน่งที่ 1 ชื่อ.....

ตำแหน่งที่ 2 ชื่อ.....

ตำแหน่งที่ 3 ชื่อ.....

ตำแหน่งที่ 4 ชื่อ.....

ตำแหน่งที่ 5 ชื่อ.....

หมายเหตุ : ถ้าแถวของนักเรียนมีจำนวนคนมากกว่า 5 คน ให้นักเรียนใส่ชื่อซ้ำได้ตามตำแหน่งที่เหมาะสม คนในแถวของนักเรียนทุกคนจะต้องมีชื่อในแบบบันทึกตำแหน่งทุกคน

แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

วิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แถวที่.....

เรื่อง การรุกแบบโซน วันที่.....

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (3,2,1) ลงในช่องว่าให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	**พฤติกรรมการประเมิน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)**										
	ตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ตั้งใจเรียน	ความสามัคคี	ซื่อสัตย์	ความรับผิดชอบ	สนุกสนาน	เคารพกฎกติกา	มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม	สุขปฏิบัติ	คะแนนรวม

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนการประเมิน

3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50

(ไม่น้อยกว่า 15 คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้สอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>บันทึกหลังการสอน</u>

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง การรุกแบบตัวต่อตัว (Man to Man)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2

ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คาบ เวลา 60 นาที

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ 3.1 ม. 3/1 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

พ 3.1 ม. 3/2 นำหลักการความรู้และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

พ 3.2 ม. 3/1 มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา

พ 3.2 ม. 3/3 ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ของตนในสังคม

พ 3.2 ม. 3/4 จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. การกำกับตนเองในการเรียนพลศึกษา

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. บอกหลักการรุกตัวต่อตัวได้อย่างน้อย 2 ข้อ
2. แสดงการรุกตัวต่อตัวได้
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยการเล่นทีม
4. แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย
5. มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน

สาระสำคัญ

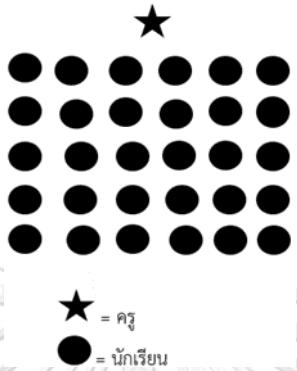
การรุกเป็นการเล่นเพื่อโจมตีคู่ต่อสู้ เพื่อหาโอกาสและช่องว่างให้ผู้เล่นสามารถยิงประตูเพื่อทำคะแนน ซึ่งการรุก มีหลายรูปแบบผู้เล่นต้องรู้จักปรับเปลี่ยนรูปแบบการรุกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในขณะนั้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียน 80% สามารถปฏิบัติได้ตามจุดประสงค์การเรียนรู้และสามารถนำเอาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการรุกตัวต่อตัวเพื่อนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
การรุกแบบตัวต่อตัว (Man to Man) การรุกแบบตัวต่อตัวนี้จะถูกใช้โดยทีมที่สามารถเข้ากระทำคะแนนโต้ตอบแบบป้องกันแบบตัวต่อตัว ของฝ่ายตรงข้ามได้ การรุกนั้นควรเลือกใช้กลยุทธ์ใดกลยุทธ์หนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ 1ต่อ 1,2 ต่อ 2, 3 ต่อ **หลักการรุกแบบตัวต่อตัว** เมื่อคู่ต่อสู้ทำการป้องกันแบบคนต่อคน ทีมรุกควรกระทำดังนี้ เพื่อโจมตีแนวป้องกันแบบคนต่อคนของคู่ต่อสู้ 1. ต้องกระจายออกไม่ว่าจะตั้งโจมตี 2-3, 3-2, 1-3-1 อย่าพยายามปิดประตูตัวเอง 2.ต้องหลบ-หลอก-หมุนออกมารับลูก 3. อย่ากระโดดส่ง อย่าส่งข้ามคน หรือส่งลูกขณะที่คู่ต่อสู้สองคนป้องกันคนๆ เดียว 4. อย่าเลี้ยงลูกมากโดยไม่จำเป็น 5. ทิ้งฝ่ายเราไว้หนึ่งคนระหว่างหัวกะโหลกกับเส้นแบ่งแดน เพื่อป้องกันการลักไก่	**ขั้นที่ 1 อบอุ่นร่างกาย** (10 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถว 6 แถว แถวละเท่า ๆ กัน  1.2 ครูให้นักเรียนทำการสำรวจตนเองโดยครูแจกแบบบันทึกตนเอง โดยทำในส่วนของก่อนเรียน (ให้เวลา 5 นาที) 1.3 เมื่อนักเรียนสำรวจตนเองเสร็จให้หัวแถวคนแรกเก็บรวบรวมมาส่งคืนครู 1.4 ครูให้นักเรียน อบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ในท่าต่าง ๆ ดังนี้ 1) ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 2) ยืดกล้ามเนื้อแขน 2 ข้าง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที 3) ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านหลัง 4) ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 5) ยืดกล้ามต้นขาด้านหลัง 1.5 ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ **ขั้นที่ 2 อธิบายและสาธิต** (10 นาที) 2.1 ครูอธิบายพร้อมทั้งสาธิตการ	**การสังเกตตนเอง** ผู้เรียนทำการสำรวจความพร้อมของตนเอง	นักเรียนแต่งกายเรียบร้อย มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม(EQ ด้านดี)

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
6. ส่งลูกแล้วต้องวิ่ง ในการวิ่งควรหลอกเปลี่ยนทิศทางให้คู่ต่อสู้หลงผิดหรือวิ่งไปยังคู่ต่อสู้ เพื่อให้ฝ่าย เราเป็นอิสระ 7. พยายามบีบคู่ต่อสู้เข้าไปเพื่อให้มีโอกาสในการยิงประตู 8. การส่งลูกทุกลูกต้องแน่นอนและแม่นยำ อย่าส่งลูกโด่งคู่ต่อสู้จะสกัดได้อย่างง่ายดาย 9. พยายามหมุนและเข้าทางด้านข้างการหมุนนี้เช่นหมุนแบบเลข 8 10. ถ้าศูนย์หน้าว่างต้องรีบส่งให้ทันที **วิธีการรุกแบบตัวต่อตัว** มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น การ์ดเล่นกับการ์ด การ์ดเล่นกับปีก การ์ดเล่นกับศูนย์หน้าปีกเล่นกับศูนย์หน้า เป็นต้น อย่างไรก็ดีวิธีเล่นที่ดีที่สุดในการเข้าโจมตีก็คือการเข้าโจมตีทางด้านข้าง เหตุผลก็คือ 1. ถ้าเข้าโจมตีตรงกึ่งกลางหัวกะโหลก จะทำให้ผู้ป้องกัน ๆ ได้ง่าย นั่นคือตำแหน่งของผู้ป้องกัน ผู้รุกและห่วงประตูเป็นเส้นเดียวกัน ทำให้การหลบเข้ายิงประตูหรือตั้งยิงได้น้อย	ยืนและการเคลื่อนไหวตำแหน่งการรุกตัวต่อตัว โดยใช้กระดานจำลองมาประกอบการสอน พร้อมบอกถึงวิธีการใช้แบบการรุกนำไปเล่นทีม 2.2 ครูสุ่มนักเรียน 1-2 แถว ให้บอกตำแหน่งในการรุกตัวต่อตัวแล้วไปยืนตามตำแหน่งที่บอกให้ถูกต้อง **ขั้นที่ 3 การฝึกให้มีทักษะ** (10 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนแต่ละแถวแยกไปแป้นบาส แป้นละ 2 แถว โดยให้นักเรียนแต่ละแถวสลับกันเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน 3.2 ครูจะเดินดูนักเรียน เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาให้นักเรียน ถามครูทันทีเพื่อให้ครูช่วยแก้ปัญหาของแถวตนเอง **ขั้นที่ 4 การนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน** (15 นาที) 4.1 ครูให้นักเรียนทำการแข่งขันทีม โดยครูจับฉลาก ว่าแถวไหนจะได้แข่งก่อนหลัง ตามลำดับ 4.2 โดยครูให้นักเรียนที่เป็นฝ่ายรุก จะต้องรุกตัวต่อตัว เท่านั้น 4.3 ในการแข่งขัน ครูจะจับเวลาคู่ละ 5 นาที ทีมไหนได้แต้มเยอะกว่ากันจะเป็นฝ่ายชนะ **ขั้นที่ 5 การสรุป** (5 นาที) 5.1 ครูแจกแบบบันทึกตนเองที่ครูแจกเมื่อต้นชั่วโมงอีกครั้ง โดยให้นักเรียนบันทึกส่วนของหลังเรียน (ให้เวลา 5 นาที) แล้วส่งกับคืนครู 5.2 ครูสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนมาและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 5.3 ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและ	**การเลือกปัญหาและตั้งเป้าหมาย** ผู้เรียนมีการสังเกตขั้นตอนที่ครูทำการสาธิตเพื่อนำไปใช้กับตนเอง ตอบคำถามจากที่ครูถามและซักถามการเกิดปัญหาในการรุกตัวต่อตัว **การหาแนวทางการแก้ปัญหา,การพัฒนาทักษะพื้นฐาน** ผู้เรียนสังเกตการปฏิบัติทักษะของเพื่อนและของตนเองเพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาทักษะของตนเอง **ปฏิกิริยาต่อตนเอง** ผู้เรียนแสดงอาการดีใจเมื่อทีมตนเอง	นักเรียนแสดงการรุกตัวต่อตัวได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง (EQ ด้านสุข) นักเรียนมีความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน สนุกสนานมีอารมณ์ขัน (EQ ด้านสุข) ควบคุมอารมณ์ตนเอง เห็นใจผู้อื่นและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (EQ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้	ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	การกำกับตนเอง	ผลลัพธ์การเรียนรู้
2. ตำแหน่งศูนย์หน้า (Center Player) เป็นตำแหน่งสำคัญในการยืนที่เราจะต้องส่งลูกให้ แต่ถ้าเราส่งลูก ระหว่างกึ่งกลางหัวกะโหลกจะทำให้คู่ต่อสู้ป้องกันได้ง่าย 3. เริ่มเล่นตามแบบฝึกโดยเริ่มทางด้านข้างเป็นหลัก ถ้าส่งลูกให้ศูนย์หน้าไม่ได้ก็ยังมีโอกาสที่จะยิงประตู ได้แต่อย่าลืมว่าต้องเล่นบัง (Screen) พยายามเข้าโจมตีด้านที่อ่อน ระหว่างในการส่งลูก ฯลฯ	อนามัย หลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง	ชนะหรือดีใจเมื่อทำทักษะได้ **การควบคุมตนเองและบันทึกพฤติกรรม** ผู้เรียนบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในคาบเรียนตามความเป็นจริง	ด้านดีและด้านเก่ง) นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจโดยการเล่นทีม

สื่อ/อุปกรณ์

1. นกหวีด 2. ลูกบาสเกตบอล 3. แบบบันทึกตนเอง 4. แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม 5. กระดานจำลอง

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
ความรู้	บอกหลักการรุกตัวต่อตัวได้อย่างน้อย 2 ข้อ	ตอบคำถามในแบบบันทึกตนเอง	นักเรียนอธิบายได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
ทักษะ	แสดงการรุกตัวต่อตัวได้	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
สมรรถภาพทางกาย	พัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและ	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สิ่งที่ต้องการวัด/ประเมิน	พฤติกรรม	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัด/การประเมิน
	ระบบหายใจ โดยการเล่นทีม		
คุณธรรม	แต่งกายเรียบร้อยมีระเบียบวินัย	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
เจตคติ	มีความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างการเรียน	สังเกตพฤติกรรม	นักเรียนปฏิบัติได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50%
การกำกับตนเอง	นักเรียนแสดงการกำกับตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิบัติทักษะ	สังเกตพฤติกรรมและจดบันทึกในแบบบันทึกตนเอง	อ่านข้อความที่นักเรียนตอบลงในแบบบันทึกตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชื่อ..... แถวที่.....วันที่.....

แบบบันทึกตนเอง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน)

ก่อนการเรียนพลศึกษา (4 คะแนน)

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงดังต่อไปนี้ โดยบันทึกตามความเป็นจริง และสถานการณ์จริงที่นักเรียนได้ประสบปัญหาในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาในคาบนี้

ตารางที่ 1 ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก √ ลงช่องพร้อม ถ้าไม่พร้อมให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ×

การสำรวจความพร้อมของตนเอง	พร้อม	ไม่พร้อม	หมายเหตุ
1. ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา			
2. สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ			

หลังเรียนพลศึกษา (การเขียนคำตอบแบบสั้น ๆ) ตามความเข้าใจของนักเรียน (6 คะแนน)

1. ให้นักเรียนบอกหลักการรุกตัวต่อตัวอย่างน้อย 2

   .....

2. ในการฝึกทักษะนักเรียนทำได้หรือไม่ ถ้านักเรียนปฏิบัติทักษะไม่ได้นักเรียนมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร

   .....

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนในแถวตนเองทำทักษะไม่ได้ หรือทำให้การแข่งขันแพ้ แล้วนักเรียนให้กำลังใจเพื่อนด้วยวิธีใด

   .....

4. เป้าหมายที่นักเรียนคาดหวังในชั่วโมงนี้คืออะไร

   .....

*การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึก 1 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เฉลยและเกณฑ์การให้คะแนนในแบบบันทึกตนเอง

ก่อนการเรียนพลศึกษา	เกณฑ์การให้คะแนน
ชุดปฏิบัติการพลศึกษา เช่น เสื้อผ้า รองเท้ากีฬา	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 2 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 1 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน
สำรวจร่างกายตนเอง เช่น อาการเจ็บป่วย อาการบาดเจ็บ	ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง พร้อม ได้ 1 คะแนน ใส่เครื่องหมาย √ ลงช่อง ไม่พร้อม ได้ 0 คะแนน ถ้านักเรียนเขียนหมายเหตุ ได้ 0.5 คะแนน

หลังเรียนพลศึกษา (เฉลย)	เกณฑ์การให้คะแนน
ข้อที่ 1 1. ต้องกระจายออกไม่ว่าจะตั้งโจมตี 2-3, 3-2, 1-3-1 อย่าพยายามปิดประตูตัวเอง 2.ต้องหลบ-หลอก-หมุนออกมารับลูก 3. อย่ากระโดดส่ง อย่าส่งข้ามคน หรือส่งลูกขณะที่คู่ต่อสู้สองคนป้องกันคนๆ เดียว 4. อย่าเลี้ยงลูกมากโดยไม่จำเป็น 5. ทิ้งฝ่ายเราไว้หนึ่งคนระหว่างหัวกะโหลกกับเส้นแบ่งแดน เพื่อป้องกันการ ลักไก่ 6. ส่งลูกแล้วต้องวิ่ง ในการวิ่งควรหลอกเปลี่ยนทิศทางให้คู่ต่อสู้หลงผิดหรือวิ่งไปยังคู่ต่อสู้ เพื่อให้ฝ่าย เราเป็นอิสระ 7. พยายามบีบคู่ต่อสู้เข้าไปเพื่อให้มีโอกาสในการยิงประตู 8. การส่งลูกทุกลูกต้องแน่นอนและแม่นยำ อย่าส่งลูกโด่งคู่ต่อสู้จะสกัดได้อย่างง่ายดาย 9. พยายามหมุนและเข้าทางด้านข้างการหมุนนี้เช่นหมุนแบบเลข 8 10. ถ้าศูนย์หน้าว่างต้องรีบส่งให้ทันที	1. ตอบตามเฉลย 2 ข้อ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 2 คะแนน 2. ตอบตามเฉลย 1 ข้อ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายเดียวกันได้ 1 คะแนน 3. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 2 นักเรียนตอบคำถามตามการปฏิบัติของตนเอง นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 3 นักเรียนตอบคำถามตามความรู้สึกของตนเอง นักเรียนแต่ละคนรู้สึกได้ไม่เท่ากัน	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
ข้อที่ 4 นักเรียนตอบตามเป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้	1. ตอบคำถามได้ 1 คะแนน 2. ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน
การตรงต่อเวลาในการส่งแบบบันทึกตนเอง ส่งในท้ายชั่วโมงเรียนนั้น ๆ	1. ส่งท้ายชั่วโมงเรียนได้ 1 คะแนน 2. ส่งหลังชั่วโมงหรือไม่ส่งได้ 0 คะแนน

***เกณฑ์การผ่าน** ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 (ไม่น้อยกว่า 5 คะแนน)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรม

วิชา พลศึกษา (บาสเกตบอล) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แถวที่.....

เรื่อง การรุกแบบตัวต่อตัว (Man to Man) วันที่.....

คำชี้แจง พิจารณาใส่คะแนน (3,2,1) ลงในช่องว่าให้ตรงกับการปฏิบัติกิจกรรมตามเกณฑ์การประเมิน

เลขที่	**พฤติกรรมการประเมิน (คะแนนเต็ม 30 คะแนน)**										
	ตรงต่อเวลา	ความมีระเบียบวินัย	ความสนใจ/ตั้งใจเรียน	ความสามัคคี	ซื่อสัตย์	ความรับผิดชอบ	สนุกสนาน	เคารพกฎกติกา	มีน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมทีม	สุขปฏิบัติ	คะแนนรวม

หมายเหตุ เกณฑ์คะแนนการประเมิน

3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = ปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน ได้คะแนนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50

(ไม่น้อยกว่า 15 คะแนน)

ลงชื่อ.....ผู้สอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

<u>บันทึกหลังการสอน</u>

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะในการเรียนครั้งต่อไป

.....

ค-2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ส่วนที่ 1 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x หน้าข้อความที่นักเรียนคิดว่าถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1) ใครเป็นผู้คิดค้นกีฬาบาสเกตบอล

1. ดร.ฟีบา
2. ดร.มณิฐา นิตยสุข
3. ดร.เจมส์ เอ เนสมิท
4. สมาคมการกีฬาแห่งประเทศไทย

2) การเริ่มเล่นที่ถูกต้องในการเล่นบาสเกตบอลควรปฏิบัติอย่างไร

1. ผู้เล่นที่ชนะการเสี่ยงส่งลูกก่อน
2. ผู้เล่นที่แพ้การเสี่ยงเป็นฝ่ายส่งลูกก่อน
3. ผู้ตัดสินปล่อยลูกลงพื้นระหว่างผู้เล่น
4. ผู้ตัดสินโยนลูกขึ้นไประหว่างผู้เล่น

3) หมายเลขผู้เล่นตามกติกาบาสเกตบอล อนุญาตให้ใช้หมายเลขใดถึงหมายเลขใด

1. 1-12 2. 4-15 3. 0-99 4. 0-1000

4) การส่งลูกที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร

1. ช้าแต่แรง 2. เร็วแต่เบา 3. ช้าและเบา 4. เร็วและแรง

5) ผู้เล่นที่ได้ส่งลูกบอลจากนอกสนามจะต้องส่งภายในเวลาเท่าใด

1. 3 วินาที 2. 5 วินาที 3. 10 วินาที 4. 30 วินาที

6) ผู้รับลูกบอลควรผ่อนมือดึงลูกบอลไปไว้ที่ระดับใด

1. อก 2. ท้อง 3. ไหล่ 4. เหนือ

7) คะแนนที่ได้จากการยิงลูกโทษแต่ละลูกมีค่ากี่คะแนน

1. 1 คะแนน 2. คะแนน 3. 3 คะแนน 4. 4 คะแนน

8) คะแนนที่ได้จากการยิงลูกนอกเขตไกลสุดแต่ละลูกมีค่าเท่ากับเท่าใด

1. 1 คะแนน 2. 2 คะแนน 3. 3 คะแนน 4. 4 คะแนน

9) การที่ผู้เล่นขึ้นซู๊ตใต้แป้นแล้วเกิดการฟาล์วและลูกลงห่วง จะได้ยิงลูกโทษอีกกี่ลูก

1. 1 2. 2 3. 3 4. ข้อ 1 และ 2 ถูก

10) ผู้เล่นฝ่ายรุกจะเข้าไปในเขตโทษของฝ่ายรับได้ ไม่เกิน กี่วินาที

1. 3 วินาที 2. 10 วินาที 3. 5 วินาที 4. 8 วินาที

11) ผู้ที่ได้ครอบครองลูกบอลอยู่จะต้องพยายามทำประตูภายในเวลาเท่าไร

1. 3 วินาที 2. 5 วินาที 3. 24 วินาที 4. ไม่กำหนด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

12) การขอเวลานอกของการแข่งขัน 1 ควอเตอร์ ขอได้ครั้งละกี่นาที

1. 1 นาที 2. 2 นาที 3. 3 นาที 4. 4 นาที

13) ในการแข่งขัน 1 แมตช์ใช้เวลาทั้งหมดกี่นาที (ในการแข่งขันระดับสากล)

1. 65 นาที 2. 60 นาที 3. 50 นาที 4. 40 นาที

14) เมื่อผู้เล่นฝ่ายหนึ่งข้ามไปเขตของอีกฝ่ายหนึ่ง แล้วส่งลูกกลับมาให้ทีมตัวเองที่ฝ่ายของทีมตัวเอง ผิดกติกาเรียกว่าอะไร

1. พาสแบค 2. แบ็คครอส์ 3. วอคคิ่งเอ้าท์ 4. ถูกทั้ง 1 และ 2

15) การเลี้ยงลูกบาสเกตแล้วทำการจับลูกบาสเกตบอลเพื่อทำการ Lay Up ควรก้าวเท้าประมาณเท่าใด

1. 1-2 ก้าว 2. 3-4 ก้าว 3. 5-6 ก้าว 4. 7-8 ก้าว

16) การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมีประโยชน์ทางด้านใดมากที่สุด

1. การครอบครองลูกบาสเกตบอล 2. การเคลื่อนไหว

3. การเข้ายิงประตู 4. ป้องกันการแย่งลูกบอลจากคู่ต่อสู้

17) ผู้เล่นในตำแหน่งใดมีรูปร่างสูงและมีความสามารถในการรีบราว์ได้ดีที่สุดในทีม

1. center 2. shooting guard 3. point guard 4. small forward

18) ในขณะที่ทำหน้าที่เป็นฝ่ายป้องกันที่ดี ควรยืนอยู่ในลักษณะใด

1. หันหลังเข้าหาห่วงประตู 2. หันหน้าเข้าหาห่วงประตู

3. หันด้านหลังเข้าหาคู่ต่อสู้ 4. หันด้านหน้าเข้าหาคู่ต่อสู้

19) การฝึกบาสเกตบอลเพื่อให้เกิดความชำนาญควรปฏิบัติอย่างไร

1. ฝึกอย่างหนัก 2. ฝึกตามขั้นตอน

3. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ 4. ฝึกเฉพาะท่าพื้นฐาน

20) เมื่อจบเกมการแข่งขันผู้เล่นควรทำอย่างไร

1. ด่ากรรมการ 2. ทำร้ายคู่ต่อสู้

3. จับมือฝ่ายตรงข้าม 4. ยิ้มให้กองเชียร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนที่ 2 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านคุณธรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมด้านคุณธรรมทุกวันอย่างน้อย 4-6 วัน ใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง การปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมด้านคุณธรรม 1-3 วัน ใน 1 สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมด้านคุณธรรมเลยแม้แต่ครั้งเดียว

ข้อที่	พฤติกรรมด้านคุณธรรม	การปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
1	นักเรียนมาเรียนทันเวลาในชั่วโมงพลศึกษา			
2	นักเรียนแต่งกายเรียบร้อยทุกครั้ง			
3	นักเรียนสนใจกิจกรรมการเรียนและปฏิบัติทักษะที่ครูมอบหมายเสร็จเรียบร้อยทุกครั้ง			
4	นักเรียนรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อน			
5	นักเรียนปฏิบัติตามกฎ กติกา			
6	นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง			
7	นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนในห้อง			
8	นักเรียนมีน้ำใจกับเพื่อนร่วมทีม			
9	นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ			
10	นักเรียนอาสาเก็บอุปกรณ์หลังเล่นเสร็จ			

เกณฑ์การให้คะแนน ปฏิบัติเป็นประจำ เท่ากับ 2 คะแนน

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง เท่ากับ 1 คะแนน

ไม่ปฏิบัติเลย เท่ากับ 0 คะแนน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ส่วนที่ 3 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ

แบบประเมินเจตคติต่อวิชาพลศึกษา (จำนวน 20 ข้อ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน นักเรีนสามารถตอบตามความคิดเห็นของนักเรียนตามความเป็นจริง แบบประเมินนี้ไม่มีผลต่อคะแนน

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1	การเรียนพลศึกษาไม่มีประโยชน์ต่อนักเรียน			
2	วิชาพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง			
3	การมีสุขภาพที่สมบูรณ์เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา			
4	การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้			
5	การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสกปรก			
6	วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ฝึกให้นักเรียนมีความสามัคคี			
7	วิชาพลศึกษาช่วยให้นักเรียนมีสมาธิที่ดี			
8	วิชาพลศึกษาไม่ได้ช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์			
9	การเรียนวิชาพลศึกษา ช่วยเพิ่มทักษะการเล่นกีฬาแก่นักเรียน			
10	รูปแบบการเรียนวิชาพลศึกษาที่ครูสอนช่วยให้นักเรียนเข้าใจในการปฏิบัติได้			
11	นักเรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนในวิชาพลศึกษาไปฝึกซ้อมกับเพื่อนได้			
12	การเรียนวิชาพลศึกษา ช่วยให้นักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้น			
13	การเรียนวิชาพลศึกษา ช่วยให้นักเรียนคลายเครียด			
14	การเรียนวิชาพลศึกษา ช่วยให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนวิชาอื่นได้			

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
		เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
15	นักเรียนชอบการออกกำลังกาย เล่นเกมและกีฬากับเพื่อน ๆ นอกชั่วโมงวิชาพลศึกษา			
16	การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มเพื่อน			
17	การปฏิบัติทักษะกีฬามีความง่าย นักเรียนจึงอยากเรียนวิชาพลศึกษา			
18	วิชาพลศึกษาช่วยส่งเสริมศีลธรรม จรรยาและระเบียบวินัยแก่นักเรียน			
19	วิชาพลศึกษาก่อให้เกิดผลทางร่างกายแต่ไม่เกิดผลทางจิตใจ			
20	วิชาพลศึกษาช่วยเสริมสร้างในเรื่องการควบคุมอารมณ์			

ลงชื่อ.....

(ผู้ประเมิน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ส่วนที่ 4 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านทักษะกีฬา

แบบทดสอบทักษะกีฬาบาสเกตบอล

1. แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างถูกต้อง

อุปกรณ์ 1. ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 2. กรวย 3. นาฬิกาจับเวลา 4. ใบบันทึกคะแนน

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นที่กำหนด พร้อมกับลูกบาสเกตบอล เมื่อผู้ควบคุมการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม ผู้ควบคุมทำการจับเวลา ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปข้างหน้าโดยการวิ่ง ผู้ควบคุมการทดสอบจะตั้งกรวยวางไว้เป็นแนวซิกแซกจำนวน 7 กรวย ให้ผู้รับการทดสอบเลี้ยงลูกบาสเกตบอลซิกแซกเมื่อถึงกรวยสุดท้าย ให้ผู้รับการทดสอบเลี้ยงลูกบาสเกตบอลซิกแซกกลับมายังจุดเริ่มต้น ผู้ควบคุมทำการหยุดเวลาเมื่อผู้รับการทดสอบกลับมาถึงจุดเริ่มต้น (ทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนครั้งที่ดีที่สุด)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

คะแนน	วินาที
10	ต่ำกว่า17
9	17-20
8	21-24
7	25-30
6	มากกว่า 30

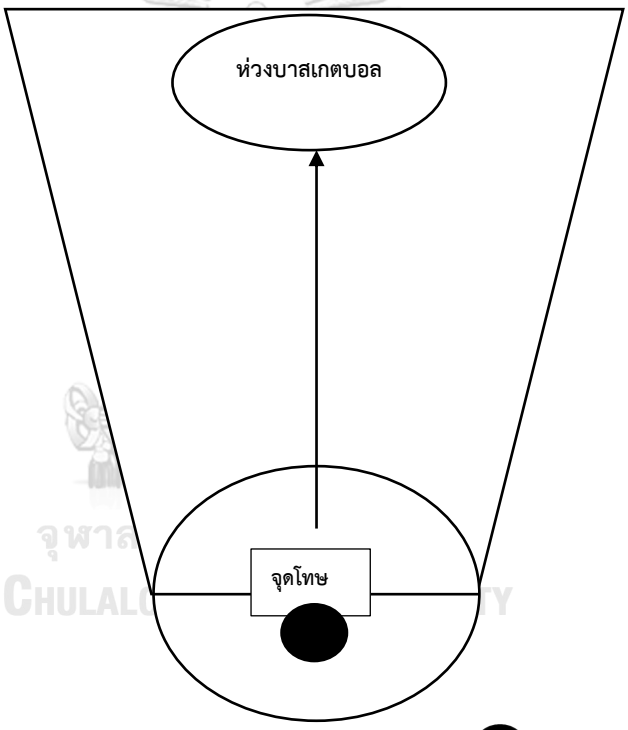
2. แบบทดสอบทักษะการยิงประตูแบบอยู่กับที่

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดการยิงประตูแบบอยู่กับที่ได้อย่างแม่นยำ

อุปกรณ์ 1. ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 6 2. นกหวีด 3. ใบบันทึกคะแนน

วิธีการทดสอบ

ผู้ควบคุมการทดสอบกำหนดจุดโทษเพื่อให้ผู้รับการทดสอบทำการทดสอบ โดยให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ที่จุดโทษเพื่อเริ่มการทดสอบ ผู้ควบคุมการทดสอบจะให้สัญญาณนกหวีด เมื่อได้ยิงสัญญาณให้ผู้รับการทดสอบเริ่มยิงประตูได้ การยิงประตูจะให้ผู้รับการทอสอบยิงประตูทั้งหมด 15 การยิง ให้ผู้รับการทดสอบนับลูกที่ตนเองทำการยิงประตู ผู้ควบคุมการทดสอบจะเป็นผู้นับลูกลงห่วง (ทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนครั้งที่ดีที่สุด)



= ผู้รับการทดสอบ

= ทิศทางการยิงประตู

เกณฑ์แบบทดสอบการยิงประตูแบบอยู่กับที่

คะแนน	ลูกลงห่วง
10	มากกว่า 6
9	5
8	4
7	3
6	น้อยกว่า 2

ส่วนที่ 5 แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านสมรรถภาพทางกาย

จุดมุ่งหมาย เพื่อวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

วิธีการวัด ครูใช้วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อวัดสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกายซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ได้เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

องค์ประกอบของร่างกาย

เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่งๆ เพื่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัว เช่น การยกน้ำหนัก

ความอ่อนตัว

เป็นความสามารถของข้อต่อต่างๆของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว

ความอดทนของกล้ามเนื้อ

เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน

ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่างๆไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชั่งน้ำหนัก (Weight)

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินน้ำหนักของร่างกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ เครื่องชั่งน้ำหนัก

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และสวมเสื้อผ้าที่เบาที่สุดและนำสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นออกจากกระเป๋าเสื้อและกางเกง
2. ทำการชั่งน้ำหนักของผู้รับการทดสอบ

ระเบียบการทดสอบ

ไม่ทำการชั่งน้ำหนักหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของน้ำหนักเป็นกิโลกรัม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วัดส่วนสูง (Height)

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินส่วนสูงของร่างกาย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

เครื่องวัดส่วนสูง

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า
2. ทำการวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ ในท่ายืนตรง

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของส่วนสูงเป็นเมตร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น	0.95	ค่าความเที่ยงตรง	1.00

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตรมีสเกลของระยะทางตั้งแต่ค่าลบ ถึงค่าบวก เป็นเซนติเมตร

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขาและหลัง (ก่อนทดสอบให้ถอดรองเท้า)

2. ผู้รับการทดสอบนั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้าให้เข่าตึงฝ่าเท้าทั้งสองข้างตั้งขึ้นในแนวตรงและให้ฝ่าเท้าวางราบชิดติดกับผนังกล่องวัดความอ่อนตัวฝ่าเท้าวางห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพกของผู้รับการทดสอบ

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นในท่าข้อศอกเหยียดตรงและคว่ำมือให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำซ้อนทับกันพอดีแล้วยื่นแขนตรงไปข้างหน้าแล้วให้ผู้รับการทดสอบค่อย ๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขนที่มือคว่ำซ้อนทับกันไปวางไว้บนกล่องวัดความอ่อนตัวให้ได้ไกลที่สุดจนไม่สามารถก้มลำตัวลงไปได้อีกให้ก้มตัวค้างไว้ 3 วินาทีแล้วกลับมาสู่ท่านั่งตัวตรงทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้งติดต่อกันระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะต้องถอดรองเท้า ทั้งนี้การทดสอบจะไม่สมบูรณ์และต้องทำการทดสอบใหม่ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้

1. มีการงอเข่าในขณะที่ก้มลำตัวเพื่อยื่นแขนไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุด

2. มีการโยกตัวตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง

การบันทึกคะแนน

บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที

(30 Seconds Modified Push Ups)

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น	0.95
ค่าความเที่ยงตรง	1.00

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เบาะฟองน้ำ หรือโฟมรองพื้น
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนอนคว่ำลำตัวเหยียดตรงบนเบาะฟองน้ำหรือเบาะรองอื่นๆไขว้ขาเกี่ยวกันแล้วงอขึ้นประมาณ 90 องศา

2. ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำราบกับพื้นในระดับเดียวกับหัวไหล่ให้ปลายนิ้วชี้ตรงไปข้างหน้าโดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ข้อศอกงอแนบอยู่ข้างลำตัว

3. ในขณะเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติให้ผู้รับการทดสอบออกแรงดันพื้นยกลำตัวขึ้นโดยหัวเข่าติดพื้น และให้แขนทั้งสองเหยียดตึง ตั้งตรงกับพื้น ลำตัวเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขาเข่าทั้งสองข้างชิดติดกันใช้เป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหวขณะทำการทดสอบเคลื่อนไหวสะโพกและต้นขาให้ยกขึ้นทำมุมประมาณ 45องศากับพื้น โดยให้เป็นแนวเส้นตรงกับลำตัว

4. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบข้อศอกลงให้ข้อศอกทั้งสองข้างงอทำมุม 90องศาในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วให้เหยียดศอกและดันลำตัวกลับขึ้นไปเหยียดตรงอยู่ในท่าเดิม นับเป็น 1ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 30วินาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

ระเบียบการทดสอบ

1. ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตลำตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ ต้องให้เหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขาแขนทั้งสองอยู่ในท่าเหยียดขึ้นให้ตึงก่อนจะยุบข้อศอกให้งอเพื่อการดันพื้น ขึ้น – ลง

2. เข่าทั้งสองข้างของผู้รับการทดสอบจะต้องชิดติดกัน (หน้าขาส่วนบนต้องไม่สัมผัสพื้นและลำตัวต้องไม่แอ่น) และงอเข่า ยกปลายเท้าขึ้นให้ลอยพ้นพื้นและไขว้กันอยู่ตลอดเวลา

3. ในขณะที่ยุบข้อศอกลงดันพื้น บริเวณหน้าอกของผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องลดต่ำจนต้นแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น และลำตัวจะต้องตรงตลอดเวลา

4. ผู้รับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือ

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องภายในเวลา 30 วินาทีโดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

วัตถุประสงค์การทดสอบ

ทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น	0.89
ค่าความเที่ยงตรง	0.92

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เบาะฟองน้ำ หรือโฟมรองพื้น
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาท

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายชันเข่าขึ้นให้เข่าทั้งสองงอเป็นมุมประมาณ 90องศาฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นโดยวางชิดกัน ให้ส้นเท้าทั้งสองข้างวางเป็นเส้นตรงในแนวระดับเดียวกัน แขนทั้งสองเหยียดตรงในท่าคว่ำมือวางแนบไว้ข้างลำตัว

2. ให้ผู้ช่วยทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ และใช้เข่าทั้งสองวางแนบชิดกับเท้าทั้งสองของผู้รับทดสอบ ใช้มือทั้งสองจับยึดไว้ที่บริเวณใต้ข้อพับเข่าของผู้รับการทดสอบป้องกันไม่ให้ลำตัว ขา และเท้าเคลื่อนที่

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นเคลื่อนไปสู่ท่านั่งก้มลำตัวพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือไปแตะที่เส้นตรงที่อยู่ในแนวระดับเดียวกับส้นเท้าทั้งสองข้างแล้วนอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้นให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น นับเป็น 1ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบเวลา60วินาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

4. ผู้รับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติต่อได้ตามเวลาที่เหลือผลการทดสอบให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องต่อเนื่อง

ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. มือทั้งสองไม่ได้วางแตะที่พื้นข้างลำตัว เหมือนกับท่าเริ่มต้น
2. ในขณะกลับลงไปสู่ท่าเริ่มต้น สะบักทั้งสองข้างไม่แตะพื้น
3. ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างยื่นไปแตะไม่ถึงเส้นที่อยู่แนวเดียวกับระดับส้นเท้าได้
4. ผู้รับการทดสอบใช้มือในการช่วยยกตัวขึ้น เช่น ใช้มือดึงหรือเกี่ยวส่วนต่างๆของร่างกายหรือกางเกงที่สวมใส่หรือใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนดันพื้น เพื่อช่วยในการยกลำตัวขึ้น

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำวนครั้งที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องในเวลา60วินาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ยืนกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

คุณภาพของแบบทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.89

ค่าความเที่ยงตรง 0.88

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

2. ยางหรือเชือกยาว สำหรับกำหนดระยะความสูงของการยกเข่า

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบเตรียมพร้อมในท่ายืนตรง เท้าสองข้างห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพกของผู้รับการทดสอบ ให้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่เอว

2. กำหนดความสูงสำหรับการยกเข่าของผู้รับการทดสอบแต่ละคน โดยกำหนดให้ผู้รับการทดสอบยกเข่าขึ้นสูงให้ต้นขาขนานกับระดับพื้น (เข่างอทำมุมกับสะโพก 90องศา) ให้ใช้ยางเส้นหรือเชือกขึงไว้เพื่อเป็นจุดอ้างอิงระดับความสูงสำหรับการยกเข่าในแต่ละครั้ง

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกเข่าขึ้นสูงจนแตะกับยางที่ขึงไว้ (ต้นขาขนานกับระดับพื้น กึ่งกลางต้นขาสัมผัสกับแนวยางเส้นหรือเชือกที่ขึงไว้) แล้ววางลงสลับกับการยกขาอีกข้างขึ้น ปฏิบัติเช่นเดียวกัน นับเป็น 1ครั้ง ให้ยกเข่าขึ้น -ลงสลับขวา-ซ้าย อยู่กับที่ (ห้ามวิ่ง) ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนครบ 3 นาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามยกให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ระเบียบการทดสอบ

การทดสอบจะไม่สมบูรณ์ในกรณีดังต่อไปนี้

1. ผู้รับการทดสอบยกเข่าแต่ละข้างสูงไม่ถึงระดับแนวยางเส้นหรือเชือกที่ขึงกำหนดไว้
2. ผู้เข้ารับการทดสอบใช้การวิ่งยกเข่าสูงแทน

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่สามารถยกเข่าถึงระดับความสูงที่กำหนดให้ภายในเวลา 3 นาทีโดยนับจำนวนครั้งจากขาที่ยกทีหลังสัมผัสพื้น ให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษา (อายุ 15-16 ปี)

ชื่อ-สกุล.....เพศ.....

วัน เดือน ปี เกิด..... อายุ.....

โรคประจำตัว.....

รายการที่	รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
1	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	
2	ส่วนสูง (เมตร)	
3	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	
4	ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	
5	ลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	
6	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	

ลงชื่อ.....

ผู้บันทึก

วันที่ทำการทดสอบ...../...../.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับมัธยมศึกษา (อายุ 15 – 16ปี)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
15	น้อยกว่า 15	15-22	23-29	30-37	มากกว่า 37	น้อยกว่า 13	13-19	20-26	27-33	มากกว่า33
16	น้อยกว่า 16	16-22	23-29	30-36	มากกว่า 36	น้อยกว่า 15	15-21	22-28	29-36	มากกว่า36

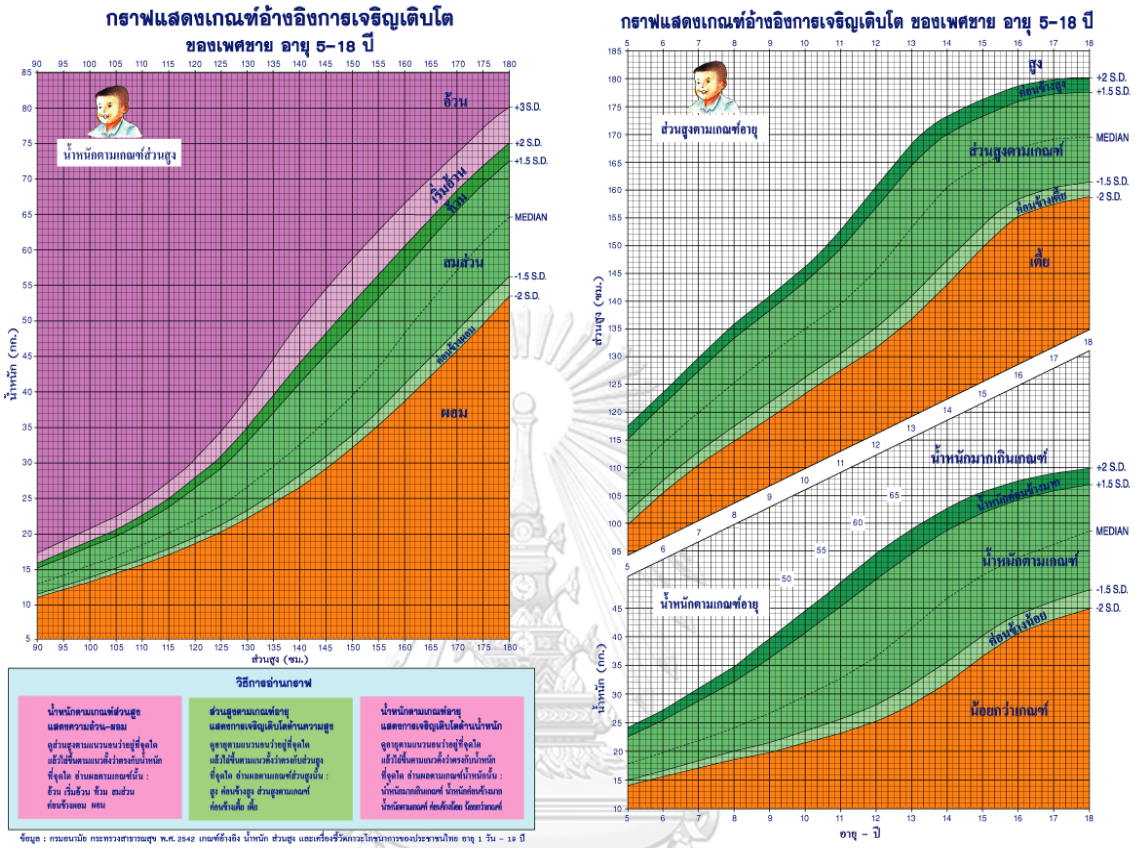
อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
15	น้อยกว่า 8	8-13	14-19	20-24	มากกว่า 24	น้อยกว่า 8	8-14	15-20	21-26	มากกว่า 26
16	น้อยกว่า 8	8-13	14-19	20-25	มากกว่า 25	น้อยกว่า 9	9-14	15-21	22-27	มากกว่า 27

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
15	น้อยกว่า21	21-30	31-39	40-49	มากกว่า 49	น้อยกว่า 19	19-26	27-35	36-44	มากกว่า44
16	น้อยกว่า22	22-31	32-40	41-49	มากกว่า 49	น้อยกว่า 20	20-28	39-37	38-46	มากกว่า46

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
15	น้อยกว่า 105	105-130	131-155	156-175	มากกว่า 175	น้อยกว่า102	102-124	125-147	148-164	มากกว่า 164
16	น้อยกว่า 107	107-131	132-156	157-175	มากกว่า 175	น้อยกว่า103	103-125	126-149	150-171	มากกว่า 171

ที่มา : (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

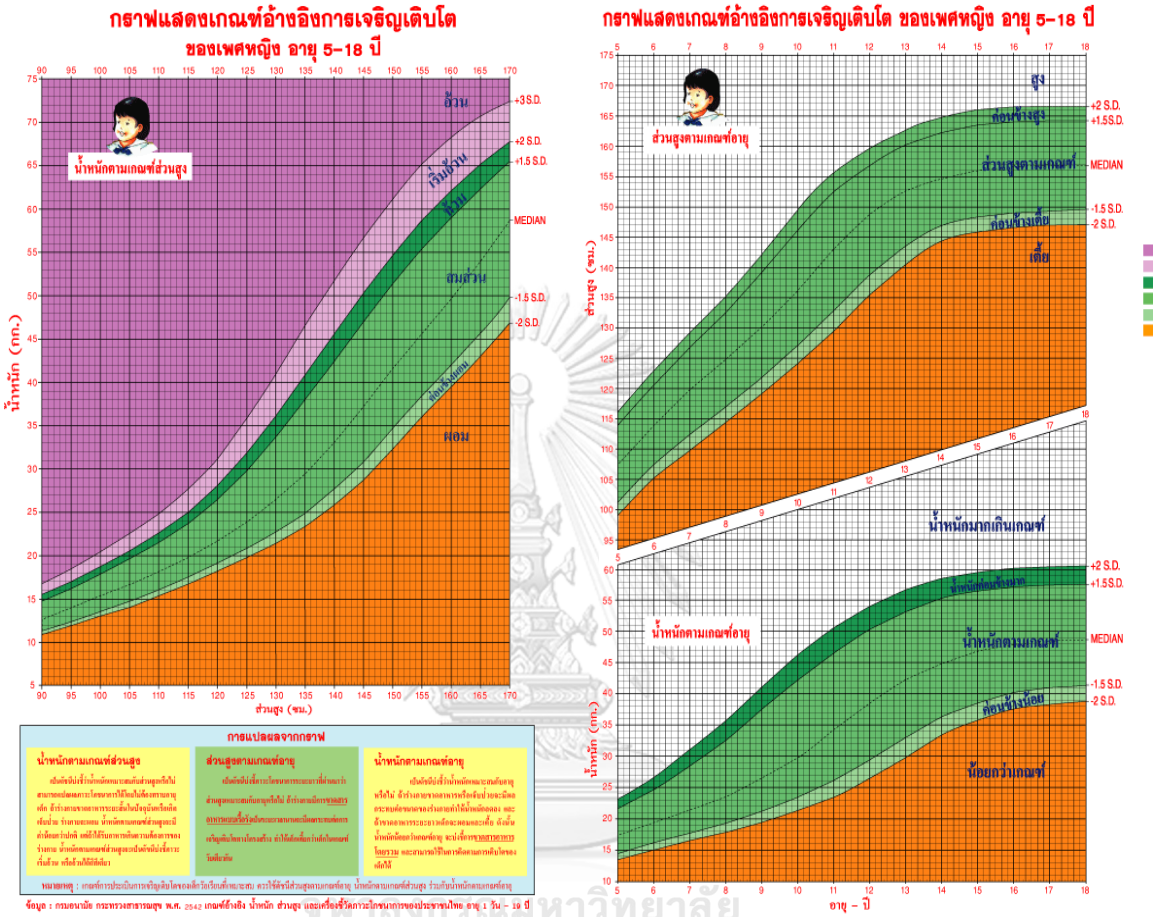
เกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง สำหรับเด็กไทย เพศชาย อายุ 5-18 ปี



ที่มา : (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์มาตรฐานน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง สำหรับเด็กไทย เพศหญิง อายุ 5-18 ปี



ที่มา : (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ค-3 แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนที่ 6 แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ (12-17 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิต ได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตน ต่อไปมีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
	รวม					
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “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	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการติดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
	รวม					
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
	รวม					
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
	รวม					
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
	รวม					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
	รวม					
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำเมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อที่	ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเห็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 1 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน

ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

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

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้นเพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เกณฑ์ในการประเมินคะแนนองค์ประกอบด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ของความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
1. ด้านดี	48	49-58	59
ควบคุมอารมณ์	13	14-17	18
เห็นใจผู้อื่น	16	17-20	21
รับผิดชอบ	16	17-22	23
2. ด้านเก่ง	45	46-57	58
มีแรงจูงใจ	14	15-20	21
ตัดสินใจและแก้ปัญหา	13	14-19	20
สัมพันธภาพกับผู้อื่น	14	15-20	21
3. ด้านสุข	40	41-55	56
ภูมิใจในตนเอง	9	10-13	14
พึงพอใจในชีวิต	16	17-22	23
สุขสงบทางใจ	15	16-21	22
ความฉลาดทางอารมณ์	140	141-170	171

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ง
ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ง-1 ผลการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

ง-2 ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ง-1 ผลการตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 1 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้								
1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขั้นอธิบายสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. ขั้นฝึกทักษะ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
4. ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นสรุป มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม							**0.95**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 2 การยิงประตูแบบอยู่กับที่

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้								
1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขั้นอธิบายสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	0	0	1	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
3. ขั้นฝึกทักษะ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
4. ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นสรุป มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม							**0.92**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 3 การเลย์อัพ (lay Up) 1

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้								
1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขั้นอธิบายสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. ขั้นฝึกทักษะ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
4. ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นสรุป มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
รวม							**0.90**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 4 การเลย์อัพ (lay Up) 2

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้								
1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขั้นอธิบายสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. ขั้นฝึกทักษะ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
4. ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นสรุป มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	0	0	1	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
รวม							**0.90**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 5 การป้องกันโซน

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้								
1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขั้นอธิบายสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. ขั้นฝึกทักษะ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	0.80	ใช้ได้
4. ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นสรุป มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
รวม							**0.95**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 6 การป้องกันตัวต่อตัว (Man to Man)

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้								
1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขั้นอธิบายสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. ขั้นฝึกทักษะ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
4. ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นสรุป มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	1	0	1	0	1	3.00	0.60	ใช้ได้
รวม							**0.90**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 7 การรุกแบบโซน

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
สาระสำคัญ	0	1	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้								
1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขั้นอธิบายสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. ขั้นฝึกทักษะ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
4. ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นสรุป มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
รวม							**0.90**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 8 การรุกแบบตัวต่อตัว (Man to Man)

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้								
1. ขั้นอบอุ่นร่างกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขั้นอธิบายสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. ขั้นฝึกทักษะ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
4. ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนแล้วไปใช้เล่นด้วยความสนุกสนาน มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นสรุป มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
การวัดและประเมินผล	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
รวม							**0.95**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ง-2 ผลการตรวจสอบคุณภาพแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านความรู้

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
14	1	1	0	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม							**0.97**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านคุณธรรม

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม							**0.92**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านเจตคติ

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3	1	0	1	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	0	1	4.00	0.80	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
8	1	1	1	1	0	4.00	0.80	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	4.00	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม							**0.96**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้านทักษะกีฬา

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
แบบทดสอบการยิงประตู	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
แบบทดสอบการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม							**1.00**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ
แบบทดสอบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
21	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
22	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
23	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
24	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
25	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
26	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
27	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
28	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
29	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
30	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
31	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
32	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
33	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
34	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
35	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
36	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
37	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
38	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
39	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
40	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
41	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
42	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
43	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
44	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
45	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
46	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
47	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
48	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
49	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
50	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
51	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
52	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
รวม							**1.00**	**ใช้ได้**

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ปรียานุช ตันวัฒนเสรี
วัน เดือน ปี เกิด	27 มิถุนายน 2538
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลนครปฐม
ที่อยู่ปัจจุบัน	25/1 หมู่ 14 ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม 73000

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY