

Chulalongkorn University

Chula Digital Collections

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

2020

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้าง
สมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

กาญจนา เรืองอำพันธุ์
คณะครุศาสตร์

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



Part of the [Health and Physical Education Commons](#)

Recommended Citation

เรืองอำพันธุ์, กาญจนา, "หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา" (2020). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 3936.
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/3936>

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.

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียน
ประถมศึกษา



น.ส.กาญจนา เรืองอำพันธุ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PHYSICAL EDUCATION ADDITIONAL COURSE CURRICULUM USING GOAL SETTING
THEORY TO ENHANCE CONCENTRATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS



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

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการ
ตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

โดย

น.ส.กาญจนา เรืองอำพันธ์

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศักดิ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล)

กาญจนา เรืองอำพันธุ์ : หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา. (PHYSICAL EDUCATION ADDITIONAL COURSE CURRICULUM USING GOAL SETTING THEORY TO ENHANCE CONCENTRATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานโดยศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 และ 2) เพื่อนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูพลศึกษา แบ่งเป็นการสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คน และกลุ่มครูที่ทำแบบสอบถาม จำนวน 378 คน โดยใช้เทคนิควิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน และคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ จากโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เครื่องมือที่ใช้ คือ แนวคำถามสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง และแบบสอบถาม โดยมีความสอดคล้องโดยรวม เท่ากับ 0.97 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.96 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ

ผลการวิจัยพบว่า

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ด้านวัตถุประสงค์ มีดังนี้ ด้านสมาธิ ด้านคุณธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านเจตคติ 2) ด้านเนื้อหา เน้นในเรื่องของกีฬาไทยประยุกต์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ นอกเหนือจากเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ควรเน้นการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประกอบจังหวะ และมีสื่ออุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์นั้น 4) การวัดและประเมินผล มีการวางแผน โดยจัดทำพิมพ์เขียวในการกำหนดขอบเขตของเนื้อหา โดยเน้นพัฒนาการของผู้เรียน นอกจากนี้การทำแบบทดสอบควรมีการตรวจสอบความถูกต้อง และวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ และมีการสำรองข้อมูลของการทดสอบเพื่อป้องกันการสูญหาย

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6280011027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: Goal Setting Theory, Enhancing Concentration, Need Assessment, Needs of children concentrate

Kanchana Ruangumpun : PHYSICAL EDUCATION ADDITIONAL COURSE CURRICULUM USING GOAL SETTING THEORY TO ENHANCE CONCENTRATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS. Advisor: Asst. Prof. RUNGRAWEE SAMAWATHDANA, Ph.D.

This research was a mixed method using quantitative and qualitative research. The objectives of this research were to; 1) study the current situations and needs of a Physical Education Additional Course Curriculum using Goal Setting Theory to enhance concentration of primary school students; 2) develop a purpose Physical Education Additional Course Curriculum. The sample groups were Physical Education Teachers, divided into an interview group of 6 experts and another QA group of 378 PE teachers, using Multi-stage sampling and ransoming using Taro Yamane from primary schools under Office of the Basic Education Commission. The instruments were a guideline question for semi-structured interviews and a survey questionnaire. The total Index of consistency (IOC) were 0.97 with reliability of 0.96. The analysis of the data was analyzed using Mean score, S.D, and PNI modified index.

The research findings were as follows;

Research result found that the course curriculum composed of 4 composition; 1) Objectives should focus on the concentration, moral, physical fitness, knowledge, skills and attitude; 2) Contents should include adapted Thai sports games with concentration focused, meaningful learning from games group, beside the core content of national curriculum; 3) learning activities should focus on basic movement, rhythmic movements; 4) Assessment should be well planning using tests specification, validated analyze the quality of the tests and back up the evaluation data.

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

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้ความกรุณา ดูแลและเอาใจใส่เป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รุ่งระวี สมะวรรณนะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยให้ถูกต้องสมบูรณ์ รวมทั้งให้กำลังใจและความช่วยเหลือในทุกด้านมาโดยตลอด ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำวิจัย และรู้จักวิธีการสื่อสารการประสานงานต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และกรรมการภายนอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงสภักดิ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ และเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขพร้อมทั้งเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงสภักดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล อาจารย์ ดร.ก้องสยาม ลับไพร อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล และอาจารย์ ดร. พงศธร ไพจิตร ที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คำแนะนำและตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครูพลศึกษาที่ได้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ และตอบแบบสอบถาม ขอขอบคุณนางสาวมนัสวี แหดวง ที่ให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำ คอยให้กำลังใจมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อปัญญาวุฒิ เรื่องอำพันรุ้ คุณแม่อารมณ การวดี นางสาวศศิธรณ เรื่องอำพันรุ้ เป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุนในการศึกษามาโดยตลอด เป็นกำลังใจ ให้ความเอาใจใส่ และอำนวยความสะดวกเสมอมาและขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ร่วมรุ่นสาขาสุขศึกษาและพลศึกษาทุกคนที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี เป็นกำลังใจที่ดีซึ่งกันและกันตลอดเวลาที่ศึกษาในระดับปริญญาโทบัณฑิต ความอบอุ่นที่ผู้วิจัยได้รับเหล่านี้จะอยู่ในใจของผู้วิจัยตลอดไป

กาญจนา เรื่องอำพันรุ้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. มโนทัศน์เกี่ยวกับการนำเสนอหลักสูตร	7
1.1 ความหมายของหลักสูตร	7
1.2 องค์ประกอบของหลักสูตร.....	8
1.3 ประเภทของหลักสูตร	11
1.4 การพัฒนาหลักสูตร	15
1.5 การนำเสนอหลักสูตรรายวิชา.....	16
2. มโนทัศน์เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting).....	25

2.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย.....	25
2.2 องค์ประกอบของการตั้งเป้าหมาย	26
2.3 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย	27
2.4 ลักษณะของการตั้งเป้าหมายที่ดี.....	27
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย	28
3. มโนทัศน์เกี่ยวกับการประเมินความต้องการจำเป็น.....	29
3.1 ความหมายของการประเมินความต้องการจำเป็น.....	29
3.2 ความสำคัญของการประเมินความต้องการจำเป็น	30
3.3 ขั้นตอนในการประเมินความต้องการจำเป็น.....	31
3.4 การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น.....	32
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็น	33
4. มโนทัศน์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสมาธิ	35
4.1 ความหมายของสมาธิ.....	35
4.2 ประเภทของสมาธิ	36
4.3 วิธีการฝึกสมาธิ	37
4.4 ประโยชน์ของสมาธิ	38
4.5 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสมาธิ.....	39
4.6 กีฬาที่เสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น	41
4.7 สภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นที่ส่งผลต่อสมาธิของเด็ก	43
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ.....	50
6. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	55

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	57
การเก็บรวบรวมข้อมูล	59
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	59
1. การวิเคราะห์ข้อมูล	59
2. สถิติที่ใช้	61
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
ตอนที่ 1 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง	63
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง	63
ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นของหลักสูตร รายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมรรถิ ของนักเรียน ประถมศึกษา	63
ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมรรถิของผู้เรียน	65
ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับครูพลศึกษา)	68
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	68
ส่วนที่ 2 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมรรถิของนักเรียนประถมศึกษา.....	69
ส่วนที่ 3 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมรรถิของนักเรียนประถมศึกษา.....	71
ตอนที่ 3 การนำเสนอร่างหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อ เสริมสร้างสมรรถิของนักเรียนประถมศึกษา	83
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	91
สรุปผลการวิจัย.....	91
1. ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง.....	91
2. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับครูพลศึกษา)	95

3. ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา.....	96
อภิปรายผล.....	101
ข้อเสนอแนะ.....	110
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	110
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	110
บรรณานุกรม.....	111
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	117
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ.....	124
ประวัติผู้เขียน.....	148



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร.....	10
ตารางที่ 2 การวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางรายวิชาพลศึกษา ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 1	19
ตารางที่ 3 การวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชาพลศึกษา(เพิ่มเติม) ระดับประถมศึกษาปีที่ 1	21
ตารางที่ 4 การวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นที่ส่งผลต่อสมรรถิของเด็ก	49
ตารางที่ 5 การสรุปรายละเอียดการกระจายการเก็บรวบรวมข้อมูล	55
ตารางที่ 6 ตารางแสดงผลข้อมูลทั่วไปแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง.....	63
ตารางที่ 7 ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมรรถิของผู้เรียน.....	65
ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำแนกตามเพศ สังกัดที่ทำงาน ระดับการศึกษา ประสบการณ์สอน	68
ตารางที่ 9 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังด้านสาเหตุของปัญหาสมรรถิของผู้เรียน	69
ตารางที่ 10 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมรรถิของนักเรียนประถมศึกษา (ด้านวัตถุประสงค์)	71
ตารางที่ 11 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมรรถิของนักเรียนประถมศึกษา (ด้านเนื้อหา).....	72
ตารางที่ 12 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมรรถิของนักเรียนประถมศึกษา (ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา)	77
ตารางที่ 13 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมรรถิของนักเรียนประถมศึกษา (ด้านการวัดและประเมินผล).....	78

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 การเขียนรหัสรายวิชา.....	25



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและเยาวชน คือ รากฐานและอนาคตของชาติ การพัฒนาศักยภาพของเยาวชนคนรุ่นใหม่จะช่วยสร้างความเจริญทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ แต่ในปัจจุบัน น.ต.นพ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวว่าจากสถิติในปี 2555 พบเด็กช่วงอายุ 6-12 ปี ป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย ซึ่งมีเด็กป่วยเป็นโรคสมาธิสั้นมากถึง 1 ล้านคน พบในเด็กผู้ชายมากถึงร้อยละ 12 มากกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกที่พบร้อยละ 10 โดยอาการสมาธิสั้นส่วนใหญ่พบในเด็กอายุ 7 ปี และจะมีอาการต่อเนื่องนานกว่า 6 เดือน ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้นจะส่งผลให้เกิดพัฒนาการด้านลบ และติดตัวไปจนถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ทั้งนี้สมาธิสั้นในเด็กเกิดจากภาวะบกพร่องในการทำหน้าที่ของสมอง ทำให้เด็กเกิดความผิดปกติที่สำคัญ 3 ด้าน คือ 1) ช่วงสมาธิสั้นกว่าปกติ มีความสนใจต่ำ 2) ช่วงซุกซนผิดปกติ และ 3) ช่วงมีพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น (ไทยพีบีเอส, 2561)

จากข้อมูลสถิติปัญหาสมาธิสั้นของเด็กไทยข้างต้น ยังพบอีกว่าปัจจุบันสังคมไทยถูกครอบงำโดยระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางวัตถุ และเทคโนโลยีที่มีความล้ำสมัยจนทำให้เด็กในยุคปัจจุบันเกิดภาวะขาดสมาธิ ซึ่งไม่ได้เป็นอาการที่เกิดจากความผิดปกติของสมอง แต่มาจากการเลี้ยงดูที่ขาดวินัย และปล่อยให้เด็กเข้าถึงเทคโนโลยีการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนมากเกินไป ซึ่งภาพบนหน้าจอที่เปลี่ยนเร็วและบ่อย มีแสง สี เสียงเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นประสาทสัมผัสของเด็กตลอดเวลา เมื่อจำเป็นต้องควบคุมตัวเองให้จดจ่อในสิ่งเร้าที่ไม่มีแสง สี เสียง มากระตุ้นประสาทสัมผัสมากพอ เด็กก็จะไม่ชิน และไม่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งนั้น (M.O.M-Mood of the Motherhood, 2020) นอกจากนี้ แพง ชินพงศ์ (2563) ได้กล่าวว่า “สมาธิสั้น เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการซุกซนและไม่อยู่นิ่ง อันเป็นผลจากปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและวิธีการเลี้ยงดูที่เด็กเติบโตขึ้นมา โดยอาการพิจารณาได้จาก 3 ปัจจัย คือ 1) โลกยุคดิจิทัล ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสื่อสารในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบการใช้ชีวิตของคนสมัยนี้ไปอย่างสิ้นเชิง ไม่เว้นแม้แต่เด็กประถมศึกษาที่สามารถเข้าถึงเครื่องมือเพื่อการสื่อสารและความบันเทิงได้อย่างง่ายดาย หากปล่อยให้เด็กอยู่กับสิ่งเหล่านี้เกินพอดีอาจก่อให้เกิดภาวะสมาธิสั้นได้เนื่องจากสมองถูกกระตุ้นให้เคยชินต่อสิ่งเร้าด้วยแสงสีบนหน้าจอที่ดูน่าตื่นตาตื่นใจตลอดเวลา การเข้าถึงข้อมูลและสื่อบันเทิงต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถรอคอยหรือมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ

ได้ เมื่อต้องกลับสู่ชีวิตจริงที่ต้องอาศัยเวลาหรือทำตามลำดับขั้นตอน 2) โลกแห่งการแข่งขัน มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ถูกกระตุ้นให้ใช้ชีวิตด้วยความรีบเร่งและต้องอยู่กับการแข่งขันตลอดเวลา เนื่องจากคุณพ่อคุณแม่จำนวนหนึ่งตั้งความหวังกับลูกเอาไว้มาก โดยต้องการให้ลูกมีผลการเรียนที่ดีและมีอนาคตที่ดีกว่าคนอื่น จึงพยายามเร่งรัดผลักดันให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ เกินกว่าช่วงวัยที่เหมาะสมจนแทบไม่มีเวลาได้หยุดคิดหรือได้ใช้ชีวิตในแบบที่เด็กพึงจะเป็น หากเด็กยังไม่พร้อมหรือถูกบังคับมากเกินไปก็มีแนวโน้มที่จะแสดงออกถึงการต่อต้าน เหม่อลอย ขาดความมุ่งมั่นตั้งใจ กลัวความผิดพลาดจนเกิดความเครียดและวิตกกังวล ซึ่งล้วนส่งผลเสียต่อพัฒนาการของเด็ก และ3) โลกที่สร้างจากในบ้าน ด้วยสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันมีคุณพ่อคุณแม่จำนวนมากต้องออกไปทำงานนอกบ้านจนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิด หลายครอบครัวมีความเห็นไม่ลงรอยกันจนไม่สามารถเลี้ยงลูกไปในทิศทางเดียวกันได้ การเลี้ยงดูที่ขาดความชัดเจน ขาดการเรียนรู้และขาดการฝึกฝนความรับผิดชอบตั้งแต่ที่บ้าน นับเป็นค่าเสียโอกาสในการเสริมสร้างพัฒนาการให้กับเด็กไปในทิศทางที่ถูกต้อง ประกอบกับการเข้ามาของสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตจึงมีแนวโน้มที่คุณพ่อคุณแม่จะใช้เป็นเครื่องทุ่นแรง ยิ่งทำให้เป็นการดึงดูดให้เด็กจดจ่ออยู่กับหน้าจอมากกว่าพยายามเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว และในอนาคตหากเด็กขาดสมาธิในการดำเนินชีวิตอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมาอีกด้วย” (แพง ชินพงศ์, 2563)

จากปัญหาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าเด็กไทยกำลังประสบกับปัญหาในเรื่องของสมาธิ ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเด็ก ซึ่งผลการวิจัยจากกรมสุขภาพจิตกล่าวว่า การฝึกสมาธิจะช่วยลดความว้าวุ่นใจในยุคโซเชียลมีเดีย เพียงใช้เทคนิคแค่ 3 ขั้นตอน คือ ฝึกจับลมหายใจเข้าออก ฝึกการจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรก และฝึกจัดการกับความวุ่น การทำสมาธิ จะช่วยเพิ่มระดับของสารสื่อประสาทที่มีชื่อว่า เซโรโทนิน (Serotonin) ในสมอง ยับยั้งการทำงานของสมองส่วนกลางส่วนที่ทำหน้าที่สร้างอารมณ์ด้านลบ ขณะที่ทำสมาธิจะช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดและการเผาผลาญอาหารในร่างกายให้ทำงานดีขึ้น ทำให้กระฉับกระเฉงไม่เหนื่อยง่าย อารมณ์แจ่มใส (กรมสุขภาพจิต, 2561) ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้จำเป็นต้องส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิ ทั้งนี้รายวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา นอกจากนี้พลศึกษายังช่วยเสริมสร้างสมาธิในวัยเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Goerg S (2016) ได้มีการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนจากการเรียนพลศึกษา พบว่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานช่วยพัฒนาการมีสมาธิของเด็กประถมศึกษา และHarris (2018) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบทวีกาซีในเด็กประถมศึกษา

โดยทำการทดลองวันละ 6 นาที พบว่าการออกกำลังกายแบบทวิภาคี (การออกกำลังกายที่มีการทำงานทั้งสองด้านของร่างกาย) ช่วยเด็กให้มีความสนใจและมีสมาธิในวัยเรียนมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าการเรียนพลศึกษาช่วยเสริมสร้างการมีสมาธิในเด็กซึ่งในหลักสูตรพลศึกษาควรมุ่งเน้นเรื่องการสร้างเสริมสมาธิแก่ผู้เรียน เพื่อผลดีในการพัฒนาตนเองและใช้ศักยภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ทั้งนี้การพัฒนาตนเองในแต่ละครั้งควรจะมีการกำหนดเป้าหมายเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ดำเนินการสิ่งนั้น ๆ ได้สำเร็จ ซึ่งทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) เป็นการกำหนดสิ่งที่เราจะทำได้ตั้งใจให้สำเร็จ ด้วยใจที่แน่วแน่ว่าจะทำได้ เป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจ ผลักดันให้ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ โดยมี 5 หลักการในการตั้งเป้าหมายให้สำเร็จ คือ 1) เป้าหมายชัดเจน 2) มีความท้าทาย 3) พันธสัญญา 4) ข้อมูลป้อนกลับ และ 5) ความซับซ้อนของงานจะต้องเหมาะสมกับความสามารถ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจ มีสมาธิจดจ่อในการทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ดังงานวิจัยของ Swann C. (2019) ได้ศึกษาเรื่อง Updating goal-setting theory in physical activity promotion: a critical conceptual review ผลการวิจัยพบว่า การตั้งเป้าหมายในการส่งเสริม PA (กิจกรรมทางกาย) จะขึ้นอยู่กับเป้าหมายด้านประสิทธิภาพ (นั่นคือความสำเร็จของเฉพาะผลลัพธ์ของงาน) เป้าหมายเหล่านี้ได้รับการส่งเสริมในลักษณะที่เหมาะสมกับทุกคน และนพญ พันธ์โพธิ์ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน ของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ตั้งใจฟังขณะเรียน 2) ร่วมกิจกรรมในห้องเรียน 3) ส่งงานในเวลาที่กำหนด เห็นได้ว่าการตั้งเป้าหมายทำให้ผู้เรียนเกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสมาธิในการทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งหากนำกระบวนการทางพลศึกษาร่วมกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายมาเขียนเป็นหลักสูตรและนำไปใช้ นอกจากจะช่วยพัฒนาผู้เรียนทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ คุณธรรม เจตคติ และสมรรถภาพทางกายแล้วยังอาจส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดสมาธิอีกด้วย ดังนั้นควรนำทฤษฎีการตั้งเป้าหมายมาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสมาธิให้แก่ผู้เรียน

ดังนั้นการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาที่ส่งเสริมการใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายน่าจะเป็นวิธีการส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิดีขึ้นและจากงานวิจัยที่ผ่านมายังไม่พบการพัฒนาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายในวิชาพลศึกษาเพื่อส่งเสริมสมาธิในเด็กโดยตรง มีเพียงงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรที่ใกล้เคียงหรือเป็นการศึกษาที่ส่งผลทางอ้อมต่อสมาธิของเด็ก ได้แก่ ศุภกร บัวอยู่

(2562) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ภูจิต บัวสวัสดิ์ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา เรื่อง การเล่นสบบ้าล้อของจังหวัดจันทบุรี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สำนักงานเขตพื้นที่ ประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1 นิศาชล ภาวงศ์ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง การนำเสนอร่างหลักสูตร รายวิชาพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างควมมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2559) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย เป็นต้น ซึ่ง หลักสูตรเปรียบเสมือนเข็มทิศที่ใช้ในการศึกษาเพื่อต้องการให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายของแผนพัฒนา การศึกษาแห่งชาติที่ต้องการให้หลักสูตรช่วยพัฒนาบุคคลต่าง ๆ ให้เป็นคนที่มีความรู้ ความสามารถ และพัฒนาการในทุก ๆ ด้าน และเป็นไปตามที่สังคมต้องการ

จากการศึกษาสภาพปัญหาของเด็กไทยในยุคปัจจุบัน การส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิถือเป็น พื้นฐานที่สำคัญแก่นักเรียน และนำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัย จึงสนใจและทำการศึกษาเรื่อง หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อ เสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อในการสร้างเสริมสมาธิ เพื่อ ผู้เรียนมีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

คำถามวิจัย

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีลักษณะตามองค์ประกอบหลักสูตรอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1
2. เพื่อนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้าง สมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการประเมินความต้องการจำเป็น (Needs Assessment) เพื่อนำเสนอ หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 1

2. การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความต้องการจำเป็นจากหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา และครูผู้สอนวิชาพลศึกษา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และเก็บข้อมูลตามการรับรู้ของบุคคลและประสบการณ์ที่มีต่อการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างโดยมีแนวคำถาม และแบบสอบถามที่มีรูปแบบการตอบสนองคู่ (Dual-Response Format) มีเนื้อหาครอบคลุมตามองค์ประกอบหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมได้แก่ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการจัดการเรียนรู้ การประเมิน

3. การวิจัยครั้งนี้ศึกษากับหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จากกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนตามภูมิภาค ภาคละ 1 โรงเรียน คือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันตก และภาคตะวันออก รวม 6 โรงเรียนๆ ละ 1 คน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสัมภาษณ์มีจำนวน 6 คน และครูพลศึกษา จำนวน 378 คน

4. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในเรื่ององค์ประกอบของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งได้แก่ วัตถุประสงค์ เนื้อหา การจัดการเรียนการสอน และการวัดการประเมินผล

5. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สังกัดกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ปีการศึกษา 2562 จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาทั่วประเทศ จำนวน 25,922 โรงเรียน ข้อมูลจากระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารการศึกษากลุ่มสารสนเทศ สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ณ ปีการศึกษา 2562

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย หมายถึง การกำหนดสิ่งที่เราจะทำอย่างตั้งใจให้จงสำเร็จ ด้วยใจที่แน่วแน่ว่าจะทำได้ เป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจ ผลักดันให้ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ โดยมี 5 หลักการในการตั้งเป้าหมายให้สำเร็จ คือ 1) เป้าหมายชัดเจน 2) มีความท้าทาย 3) พันธสัญญา 4) ข้อมูลป้อนกลับ และ 5) ความซับซ้อนของงานจะต้องเหมาะสมกับความสามารถ

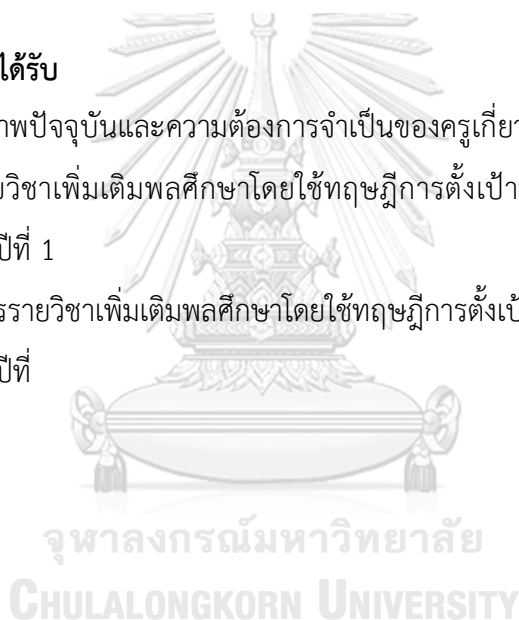
การเสริมสร้างสมาธิ หมายถึง การทำให้ผู้เรียนมีจิตใจจดจ่อในการทำกิจกรรมในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าภายนอกเข้ามารบกวน สภาพจิตก็ยังมั่นคง ไม่หวั่นไหว โดยการพัฒนาหลักสูตรสามารถใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อเพื่อเสริมสร้างสมาธิให้แก่ผู้เรียนได้

การประเมินความต้องการจำเป็น หมายถึง กระบวนการการวิเคราะห์ข้อมูลของสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับสภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยศึกษาตามองค์ประกอบหลักสูตรที่จะช่วยเสริมสร้างสมาธิให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้แก่ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กระบวนการจัดการเรียนรู้ และการวัดการประเมินผล

ความต้องการจำเป็นที่ส่งผลต่อสมาธิของเด็ก หมายถึง สภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นที่ส่งผลต่อสมาธิของเด็ก โดยสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก คือ 1) สิ่งรบกวนทั่วไป และ 2) การขาดความสนใจ ส่วนความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก คือ 1) การรับประทานอาหาร/พฤติกรรมการบริโภค 2) การนอนหลับพักผ่อน 3) กิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา ออกกำลังกายที่เพียงพอ 4) การกำหนดเวลาสำหรับบรรลุเป้าหมาย และ 5) ความสนุกสนาน/ความสุขในการทำงาน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. รับรู้ถึงสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของครูเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เพื่อนำไปเสนอร่างหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1
2. ได้หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมรรถิของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอ ดังนี้

1. มโนทัศน์เกี่ยวกับการนำเสนอหลักสูตร
 - 1.1 ความหมายของหลักสูตร
 - 1.2 องค์ประกอบของหลักสูตร
 - 1.3 ประเภทของหลักสูตร
 - 1.4 ขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตร
 - 1.5 การนำเสนอหลักสูตรรายวิชา
 - 1.5.1 ความหมายของหลักสูตรรายวิชา
 - 1.5.2 การนำเสนอการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 - 1.5.3 การนำเสนอการวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม
 - 1.5.4 การนำเสนอองค์ประกอบหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม
2. มโนทัศน์เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
 - 2.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย
 - 2.2 องค์ประกอบของการตั้งเป้าหมาย
 - 2.3 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย
 - 2.4 ลักษณะของการตั้งเป้าหมายที่ดี
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย
3. มโนทัศน์เกี่ยวกับความต้องการจำเป็น
 - 3.1 ความหมายของการประเมินความต้องการจำเป็น
 - 3.2 ความสำคัญของการประเมินความต้องการจำเป็น
 - 3.3 ขั้นตอนในการประเมินความต้องการจำเป็น
 - 3.4 การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็น

4. มโนทัศน์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสมาธิ

- 4.1 ความหมายของสมาธิ
- 4.2 ประเภทของสมาธิ
- 4.3 วิธีการฝึกสมาธิ
- 4.4 ประโยชน์ของสมาธิ
- 4.5 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสมาธิ
- 4.6 กีฬาที่เสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น
- 4.7 สภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นที่ส่งผลต่อสมาธิของเด็ก
- 4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. มโนทัศน์เกี่ยวกับการนำเสนอหลักสูตร

1.1 ความหมายของหลักสูตร

คำว่า “หลักสูตร” หรือในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Curriculum” ได้มีนักวิชาการทางการศึกษาได้ให้คำนิยามหรือความหมายของหลักสูตรไว้หลากหลาย ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) กล่าวว่า หลักสูตร หมายถึง ประมวลวิชาและกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในสถานศึกษา เพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

চারنج บัวศรี (2542 อ้างถึงใน วิกรม สุขธณี, 2558) กล่าวว่า ความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตร หมายถึง แผนซึ่งได้ออกแบบจัดทำขึ้นเพื่อแสดงถึงจุดหมายการจัดเนื้อหา กิจกรรมและมวลงประสบการณ์ ในแต่ละโปรแกรมการศึกษา เพื่อผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ตามจุดหมายที่ได้กำหนดไว้ และได้สรุปความหมายสาระสำคัญเกี่ยวกับหลักสูตรดังนี้

1) หลักสูตรต้องมีการวางแผนล่วงหน้าก่อนนำมาใช้ โดยจะต้องกำหนดจุดมุ่งหมายและจุดประสงค์ให้แน่นอนลงไปว่าต้องการให้เกิดผลต่อผู้เรียนอย่างไร ในการกำหนดจุดมุ่งหมายต้องยึดเป้าประสงค์ของการศึกษาเป็นหลัก

2) หลักสูตรเป็นผลรวมของการผสมผสานหรือบูรณาการระหว่างองค์ประกอบหลายอย่างที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น จุดมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีการเรียนการสอน ฯลฯ ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วจะส่งผลออกมาในรูปของมวลงประสบการณ์

3) หลักสูตรเป็นเพียงแผน ผู้ที่นำหลักสูตรไปใช้ต้องอ่านแผนให้เข้าใจและจะต้องแปลออกเป็นแผนปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของตน

4) หลักสูตรแต่ละหลักสูตรไม่สามารถนำมาใช้ได้ทั่วไป แต่จะถูกจำกัดให้อยู่ในกรอบของโปรแกรมศึกษา เช่น เป็นหลักสูตรอาชีวศึกษา เป็นหลักสูตรระดับประถมศึกษา เป็นต้น

5) ในการออกแบบหลักสูตร นักพัฒนาหลักสูตรจะต้องคำนึงถึงพัฒนาการของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม

6) ผู้จัดทำหรือพัฒนาหลักสูตรจะต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและวัฒนธรรมที่อยู่รอบตัวผู้เรียนด้วย

7) การออกแบบหรือการพัฒนาหลักสูตรจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและมีประสบการณ์กว้างขวาง ขณะเดียวกันต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้มีประสบการณ์หลายฝ่ายด้วย

Taba (1962 อ้างถึงใน ขวัญใจ อุณหวัฒน์ไพบุลย์, 2560) กล่าวถึง ความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตรเป็นเอกสารที่เขียนขึ้นโดยประกอบด้วยเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมหรือประสบการณ์การเรียนรู้และประเมินผลการเรียนรู้

กรมวิชาการ (2542 อ้างถึงใน ภูษิต บัวสวัสดิ์, 2560) กล่าวว่า หลักสูตร หมายถึง มวลประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สถานศึกษาจัดขึ้นทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้พัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม

วัฒนา ระงับทุกข์ (2542 อ้างถึงใน คราวุฒิ สมทรง, 2563) กล่าวถึง ความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตร คือ มวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาเพื่อให้ความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ และพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

จากข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า หลักสูตร หมายถึง ประมวลวิชาและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เรียนจะได้รับโดยกำหนดแนวทางวิธีการและเนื้อหาที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะปฏิบัติ และเจตคติ บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

1.2 องค์ประกอบของหลักสูตร

หลักสูตรช่วยให้ผู้เรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาโดยเฉพาะครูมีความชัดเจนในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรที่ดีต้องมีองค์ประกอบครอบคลุมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาได้ทั้งหมด นักการศึกษาหลายท่าน ได้เสนอความคิดในการกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ ดังเช่น

บุญชุม ศรีสะอาด (2546 อ้างถึงใน จารุวรรณ มโนมัยกิจ, 2559) กล่าวว่า หลักสูตรมีองค์ประกอบพื้นฐาน 4 องค์ประกอบใหญ่

ได้แก่ 1) จุดประสงค์ 2) สาระความรู้ประสบการณ์
3) กระบวนการเรียนการสอน 4) การประเมินผล

อึ้ง บัศรี (2542 อ้างถึงใน อัญชลี สารรัตน์, 2562) กล่าวว่า หลักสูตรมีองค์ประกอบที่สำคัญ 6 อย่าง ดังนี้

1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (Curriculum Aims) หมายถึง ผลรวมส่วนที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียนจบหลักสูตรไปแล้ว

2) จุดประสงค์ของการเรียนการสอน (Instruction Objectives) หมายถึง สิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ได้มีทักษะและความสามารถ หลังจากที่ได้เรียนรู้เนื้อหาที่กำหนดไว้

3) เนื้อหาสาระและประสบการณ์ (Content and Experience) หมายถึง สิ่งที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน และประสบการณ์ที่ต้องการให้ได้รับ

4) ยุทธศาสตร์การเรียนการสอน (Instructional Strategies) กระบวนการและวิธีการในการจัดการเรียนการสอนรวมทั้งกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางความรู้และอื่น ๆ ตามจุดประสงค์และจุดหมายที่กำหนดไว้

5) วัสดุอุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน (Instructional Media and Materials) หมายถึง เครื่องมือ เครื่องใช้ และวัสดุต่าง ๆ รวมทั้งอุปกรณ์และโสตทัศนศึกษาและอื่นๆ ที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพและประสิทธิภาพการเรียนการสอน และ6) การประเมินผล (Evaluation) หมายถึง การประเมินผลหลักสูตร และการประเมินผลการเรียนการสอน

Taba (1962 อ้างถึงใน ชลนิดา ทารจิต, 2562) กล่าวว่า หลักสูตรมีองค์ประกอบอยู่ 4 อย่าง ดังนี้

- 1) จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะวิชา
- 2) เนื้อหาวิชา และจำนวนชั่วโมงสอนแต่ละวิชา
- 3) กระบวนการสอนและการเรียน
- 4) การประเมินผลการสอนตามหลักสูตร

พิจิตรา ธงพานิช (2562) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตรประกอบด้วย

1) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (Curriculum Aims) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร หมายถึง ความตั้งใจหรือความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้ที่จะผ่านหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความสำคัญเพราะเป็นตัวกำหนดทิศทางและขอบเขตในการศึกษาแก่เด็กช่วยในการเลือกเนื้อหาและกิจกรรม ตลอดจนใช้เป็นมาตรการอย่างหนึ่งในการประเมินผล ซึ่งจุดมุ่งหมายของการศึกษามีหลายของระดับ ได้แก่ จุดมุ่งหมายหลายระดับหลักสูตรซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายที่บอกให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง รู้เป้าหมายของหลักสูตรนั้น ๆ จุดมุ่งหมายของกลุ่มวิชา วิชาแต่ละกลุ่มจะสร้างคุณลักษณะที่แตกต่างกันให้กับผู้เรียนตั้งนั้นแต่ละ กลุ่มวิชาจึงมีจุดมุ่งหมายไว้ต่างกัน จุดมุ่งหมายรายวิชาเป็นจุดหมายที่ละเอียดจำเพาะเจาะจงกว่าจุดมุ่งหมายกลุ่มวิชา ผู้สอนกลุ่มรายวิชาจะกำหนดจุดมุ่งหมายในการสอนเนื้อหาแต่ละบทแต่ละตอนขึ้นใน รูปของจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม แม้ว่าจุดมุ่งหมายทางการศึกษาจะมีระดับดังกล่าวแล้วจุดมุ่งหมายหลายระดับ ย่อมสอดคล้องกันและนำไปสู่จุดหมายปลายทางเดียวกัน

2) เนื้อหา (Content) เมื่อกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแล้ว กิจกรรมขั้นต่อไปนี้ การเลือกเนื้อหาประสบการณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดย

ดำเนินการตั้งแต่การเลือกเนื้อหาสาระและประสบการณ์ การเรียงลำดับเนื้อหาสาระ พร้อมทั้งการกำหนดเวลาเรียนที่เหมาะสม

3) การนำหลักสูตรไปใช้ (Curriculum Implementation) เป็นการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่นการจัดทำวัสดุหลักสูตร ได้แก่ คู่มือครู เอกสารหลักสูตร แผนการสอน แนวการสอน และแบบเรียน เป็นต้น โดยการจัดเตรียมความพร้อมด้านบุคลากรและสิ่งแวดล้อม เช่น การจัดโต๊ะ เก้าอี้ ห้องเรียน วัสดุอุปกรณ์ในการเรียน จำนวนครูและสิ่งแวดล้อมอำนวยความสะดวกต่าง ๆ การดำเนินการสอน เป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุดในขั้นตอนการนำหลักสูตรไปใช้ เพราะหลักสูตรจะได้ผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการสอนของครู ครูผู้สอนจะต้องมีความรู้ในด้านการถ่ายทอดเนื้อหาความรู้การวัดและประเมินผล จิตวิทยาการสอน ตลอดจนทั้งปรัชญาการศึกษาของแต่ละระดับ จึงทำให้การเรียนของผู้เรียนบรรลุเป้าหมายของหลักสูตร

4) การประเมินผลหลักสูตร (Evaluation) การประเมินผลหลักสูตร คือ การหาคำตอบว่าหลักสูตรสัมฤทธิ์ผลตามที่กำหนดในจุดมุ่งหมายหรือไม่ มากน้อยเพียงใด และอะไรเป็นสาเหตุ การประเมินผลหลักสูตรเป็นงานใหญ่และมีขอบเขตกว้างขวาง ผู้ประเมินจำเป็นต้องวางโครงการประเมินผลไว้ล่วงหน้า

ตารางที่ 1 ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร

องค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร	ธำรง บัวศรี (2542 อ้างถึงใน อัญชลี สารรัตน์, 2562)	Taba (1962 อ้างถึงใน ชลนิดา ทารจิต, 2562)	พิจิตรา ธงพานิช (2562, ออนไลน์)	บุญชุม ศรีสะอาด (2546 อ้างถึงใน จารุวรรณ มโนมัย กิจ, 2559)	สรุป
วัตถุประสงค์ (Objectives)	✓	✓	✓	✓	4
เนื้อหา (Content)	✓	✓	✓	✓	4
กระบวนการเรียนการสอน (Strategies)	✓	✓		✓	3
การประเมิน (Evaluation)	✓	✓	✓	✓	4

สำหรับองค์ประกอบหลักสูตรนั้นนักวิชาการจะมีการกล่าวถึงองค์ประกอบหลักองค์ประกอบย่อยแตกต่างกันออกไป เนื่องจากหลักสูตรมีหลายระดับ เช่น หลักสูตรระดับชาติ จะเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน ก็จะวัตถุประสงค์ทั่วไปในระดับชาติ เพื่อที่สถานศึกษาจะนำไปพัฒนาเป็นหลักสูตรระดับสถานศึกษาที่อาจมีความหลากหลายของเป้าหมายของแต่ละพื้นที่ หรือตามบริบท

ของท้องถิ่น และในระดับห้องเรียนก็จะมีหลักสูตรที่เป็นรายวิชาเพิ่มเติมขึ้นก็จะมีวัตถุประสงค์ที่มีความนอกจากนี้อาจกล่าวถึงองค์ประกอบย่อยเช่น สื่ออุปกรณ์ การเรียนการสอน ซึ่งอาจวิเคราะห์ได้ว่าเป็นองค์ประกอบย่อย ที่อยู่ใน กระบวนการจัดการเรียนการสอน เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตร มี 4 ประการ ดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ (Objectives) 2) เนื้อหา (Content) คือ เนื้อหาสาระ ประสบการณ์ และการกำหนดเวลาเรียนที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3) กระบวนการเรียนการสอน (Strategies) คือ การจัดการเรียนการสอน และนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติจริง และ 4) การประเมิน (Evaluation) คือ การประเมินว่าหลักสูตรสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายมากน้อยเพียงใด

1.3 ประเภทของหลักสูตร

มีนักวิชาการหลายท่านที่แบ่งประเภทของหลักสูตรไว้ดังนี้

รุ่งทิวา จันทน์วัฒนวงศ์ (2557) แบ่งหลักสูตรออกเป็น 5 ประเภท

- ได้แก่
1. หลักสูตรเน้นสาขาวิชาหรือเนื้อหาวิชา
 2. หลักสูตรเน้นความต้องการหรือความสนใจของผู้เรียน
 3. หลักสูตรเน้นกิจกรรมและปัญหาสังคม
 4. หลักสูตรเน้นทักษะกระบวนการ
 5. หลักสูตรเน้นเกณฑ์และความสามารถ

Taba (1962 อ้างถึงใน จักรี กล้าขยัน, 2560) ได้แบ่งหลักสูตรออกเป็น 5

- ได้แก่
1. หลักสูตรรายวิชา (The Subject Organization)
 2. หลักสูตรหมวด (The Broad Fields Curriculum)
 3. หลักสูตรกระบวนการทางสังคมและการกิจในชีวิตประจำวัน (Curriculum Based on Social Processes and Life Function)
 4. หลักสูตรกิจกรรมหรือหลักสูตรประสบการณ์ (The Activity or Experience Curriculum)
 5. หลักสูตรแกน (The Core Curriculum)

Saylor, Alexander and Lewis (1981 อ้างถึงใน ศักดา สวาทยานันท์, 2562) ได้แบ่งหลักสูตรออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1. หลักสูตรรายวิชา 2. หลักสูตรความสามรถเฉพาะ 3. หลักสูตรคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 4. หลักสูตรกระบวนการทางสังคมหรือกิจกรรมทางสังคม และ 5. หลักสูตรเน้นความต้องการและความสนใจของผู้เรียน

วัชรารณ แก้วดี (2548 อ้างถึงใน นิศาชล ภาวงศ์, 2560) ได้สรุปหมวดหมู่หลักสูตรออกเป็น 6 ประเภทดังนี้

1. หลักสูตรที่เน้นสาขาวิชาหรือเนื้อหาวิชา

หลักสูตรที่เน้นสาขาวิชาหรือเนื้อหาวิชาเป็นหลัก เป็นหลักสูตรเก่าแก่ที่มีการใช้มาตั้งแต่ดั้งเดิมในยุโรป อเมริกา และเอเชียรวมทั้งประเทศไทย หลักสูตรประเภทนี้ได้กลับมานิยมอีกครั้งในปี ค.ศ. 1975 หลักสูตรที่เน้นสาขาวิชาหรือเนื้อหาวิชาเป็นหลักนี้ อาจจำแนกได้ 3 ประเภท

1.1 หลักสูตรรายวิชา

หลักสูตรรายวิชาเน้นเนื้อหาสาระของวิชาเป็นหลัก โดยถือว่าความรู้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เนื้อหาต่าง ๆ ถูกแยกออกจากกันเป็นรายวิชา ไม่เกี่ยวข้องกัน เนื้อหาสาระในแต่ละวิชาได้รับการจัดลำดับก่อนหลังอย่างเป็นระบบระเบียบเพื่อให้ผู้สอนสะดวกในการถ่ายทอดความรู้

ลักษณะสำคัญ

- 1) เน้นความรู้และเนื้อหาสาระสำคัญเป็นหลัก การพัฒนาหลักสูตรจึงให้ความสำคัญกับความรู้และเนื้อหาสาระมากกว่าตัวผู้เรียน
- 2) หลักสูตรพัฒนาขึ้นตามความต้องการของผู้ใหญ่/ผู้สอน มากกว่าคำนึงถึงความต้องการและความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนต้องเรียนรู้เนื้อหาสาระและสิ่งต่าง ๆ เหมือนกันทุกคน
- 3) หลักสูตรมีเนื้อหาสาระเป็นเอกเทศ ไม่เกี่ยวข้องกับวิชาอื่น และมีการจัดลำดับเนื้อหาอย่างเป็นขั้นตอน และเป็นระบบระเบียบ
- 4) กิจกรรมการเรียนการสอนเน้นการถ่ายทอดความรู้ และมุ่งให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหามากกว่าพัฒนาผู้เรียนในด้านอื่น

1.2 หลักสูตรสหสัมพันธ์วิชา

หลักสูตรสหสัมพันธ์วิชาหรือหลักสูตรสหสัมพันธ์ เป็นหลักสูตรที่นำเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ที่สอดคล้องกันหรือส่งเสริมกันมาเชื่อมโยงกัน แล้วจัดการเรียนการสอนเนื้อหานั้นในคราวเดียวกัน เช่น การนำเนื้อหาวิชาวรรณคดีมาเชื่อมโยงกับวิชาภูมิศาสตร์ โดยหลักสูตรนี้เป็นการเชื่อมโยงเนื้อหาระหว่างวิชาให้มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งการเชื่อมโยงสามารถทำได้หลายวิธี

- 1) ผู้สอน 1 คน นำเนื้อหาวิชาอื่นมาผสมผสานกับเนื้อหาวิชาของตน เพื่อให้เนื้อหามีความน่าสนใจ
- 2) ผู้สอน 2 คน นำเนื้อหาวิชาของ 2 วิชา ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาเชื่อมโยงกัน แล้ววางแผนเตรียมบทเรียนร่วมกัน จากนั้นมอบหมายให้ผู้สอนคนใดคนหนึ่งสอน
- 3) การนำเนื้อหาวิชา 2 วิชา หรือมากกว่านั้น ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันแล้วผู้สอนวิชาดังกล่าว มาวางแผนและเตรียมบทเรียนร่วมกัน โดยให้ผู้เรียนเรียนรู้การแก้ปัญหา ซึ่งต้องนำความรู้ของหลาย ๆ วิชามาใช้ในการแก้ปัญหา

1.3 หลักสูตรหมวดวิชาหรือหลักสูตรกว้าง

หลักสูตรหมวดวิชาหรือหลักสูตรกว้างเกิดขึ้นที่ประเทศอังกฤษ จากแนวคิดของ Thomas Huxley หลักสูตรนี้จัดขึ้นเพื่อแก้ไขจุดอ่อนของหลักสูตรรายวิชา โดยพยายามลดเอกลักษณ์ของแต่ละวิชาลง หลักสูตรหมวดวิชาเป็นการนำวิชาย่อย ๆ ที่มีลักษณะเนื้อหาที่ใกล้เคียงกันมารวมกัน และจัดเป็นหมวดหมู่อย่างกว้าง ๆ ทำให้เนื้อหาสาระมีการเชื่อมโยงและผสมผสานมากขึ้น รวมทั้งเกิดความคล่องตัวและสะดวกในการสอนมากกว่าเดิม หลักสูตรนี้ไม่มีการนำเนื้อหาวิชาต่าง ๆ มาหลอมรวมกัน

2. หลักสูตรที่เน้นกิจกรรมและปัญหาของสังคม

หลักสูตรนี้ให้ความสำคัญกับสังคม โดยเนื้อหาสาระของหลักสูตรเป็นการบูรณาการความรู้จากสาขาวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของชุมชน/สังคม และปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน/สังคมนั้น ๆ การจัดหลักสูตรที่เน้นกิจกรรมและปัญหาของสังคมเป็นหลักมี 3 แนวคิด คือ

- 1) แนวคิดหลักสูตรที่เน้นหน้าที่/ชีวิตของคนในสังคม หรือสถานการณ์ในสังคมเป็นหลัก
- 2) แนวคิดหลักสูตรที่เน้นกิจกรรมของสังคมหรือกิจปฎิรูปสังคมเป็นหลัก

ตัวอย่างของหลักสูตรที่เน้นกิจกรรมและปัญหาของสังคม เช่น หลักสูตรแกน

หลักสูตรแกนได้รับการพัฒนาขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อประมาณปี ค.ศ.1990 ด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ ต้องการหลุดพ้นจากการเรียนรู้จากหลักสูตรแบบแยกรายวิชา และใช้ความต้องการและปัญหาของสังคมเป็นหลักหรือศูนย์กลางในการจัดทำหลักสูตร หลักสูตรนี้พัฒนาจากการใช้เนื้อหาวิชาเป็นแกนแล้วนำเนื้อหาวิชาอื่น ที่สัมพันธ์กันมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกันและกำหนดหัวข้อขึ้นให้เป็นเหมือนวิชาใหม่ ต่อมามีการพัฒนาโดยนำ 2 แนวคิดมาใช้ในการจัดทำหลักสูตร คือ แนวคิดที่ยึดหน้าที่ของบุคคลเป็นแกน และแนวคิดที่ยึดปัญหาสังคมเป็นแกน หลักสูตรแกนจึงเป็นหลักสูตรที่เน้นทั้งเรื่องค่านิยมและปัญหาสังคม ซึ่งบังคับให้ผู้เรียนทุกคนต้องเรียน

3. หลักสูตรที่เน้นความต้องการและความสนใจของผู้เรียน หรือหลักสูตรเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

หลักสูตรนี้จัดเนื้อหาสาระโดยคำนึงถึงความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเป็นหลักโดยพยายามแก้ปัญหาที่พบว่า หลักสูตรรายวิชาไม่ส่งเสริมให้ผู้เรียนสนใจและกระตือรือร้นในการเรียน แนวคิดในการจัดหลักสูตรนี้เริ่มตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 18 โดย รูโซ (Rousseau) ปี ค.ศ. 1896 จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ได้นำหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนมาทำการทดลองอยู่ที่โรงเรียนสาธิตของมหาวิทยาลัยชิคาโก ต่อมาเมื่อต้นคริสต์ศตวรรษที่ 19 เพสตาลอซซี (Pestalozzi) ได้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนที่เน้นความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

การจัดหลักสูตรที่เน้นความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเป็นหลัก อาจมีได้หลายแบบหรือหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทอาจมีความแตกต่างกันบ้างในประเด็นปลีกย่อย แต่ทุกประเภทจะมีลักษณะสำคัญเหมือนกัน ดังนี้

ลักษณะสำคัญ

1) หลักสูตรเน้นความต้องการและความสนใจของผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสนใจและความสามารถของแต่ละคน

2) หลักสูตรมีความยืดหยุ่น เพื่อให้สนองต่อความสามารถ ความสนใจของผู้เรียน

3) การจัดการเรียนการสอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น โดยผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดการเรียนรู้ มากกว่าเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ เช่น หลักสูตรประสบการณ์หรือหลักสูตรกิจกรรม ซึ่งข้อนี้ทำให้เกิดความเข้าใจผิดเคลื่อนว่า หากผู้เรียนได้ทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามด้วยตนเองแล้วจะถือว่าเป็นการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ ดังนั้นจึงได้มีการเปลี่ยนชื่อหลักสูตรกิจกรรมเป็นหลักสูตรประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับช่วงเวลานั้น ทฤษฎีประสบการณ์ของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ต่อมา วิลเลียม คิลแพทริก (William Kilpatrick) ได้นำแนวคิดการจัดประสบการณ์มาใช้ในการเรียนการสอนแบบโครงการ เป็นผลให้หลักสูตรประสบการณ์มีชื่อเรียกเพิ่มอีกชื่อว่า หลักสูตรโครงการ

ลักษณะสำคัญ

1) การกำหนดเนื้อหาขึ้นอยู่กับความสนใจและความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ผู้ใหญ่คิดว่าผู้เรียนสนใจ

2) การพัฒนาหลักสูตรอาศัยความสนใจและความต้องการของผู้เรียนเป็นกรอบ ดังนั้นผู้สอนควรสำรวจความสนใจของผู้เรียนทั้งรายบุคคลและทั้งชั้นเรียน เพื่อช่วยผู้เรียนวางแผนการเรียนรู้ของตน

3) การกำหนดเนื้อหาวิชาที่ผู้เรียนต้องเรียน กำหนดจากสิ่งที่ผู้เรียนส่วนใหญ่สนใจ ดังนั้นการกำหนดเนื้อหาต้องอาศัยความรู้เรื่องพัฒนาการของเด็กและพื้นฐานของครอบครัวซึ่งจะบ่งชี้ถึงค่านิยมและความสนใจของผู้เรียน

4) การเรียนการสอนเน้นการแก้ปัญหาเป็นหลัก โดยมุ่งให้ผู้เรียนเรียนรู้จากประสบการณ์การแก้ปัญหา การเรียนการสอนอาจใช้เนื้อหาจากหลายวิชาร่วมกัน ขึ้นอยู่กับว่าปัญหาหรือเรื่องนั้นเกี่ยวข้องกับเรื่องใด

4. หลักสูตรที่เน้นทักษะกระบวนการ

หลักสูตรที่เน้นทักษะกระบวนการ มุ่งให้ผู้เรียนเรียนรู้วิธีการดำเนินการมากกว่าเนื้อหาวิชา วิธีการดำเนินการหรือทักษะกระบวนการมักจะไม่ได้ติดกับเนื้อหาวิชา เนื้อหาวิชาเป็นเพียงสื่อที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะกระบวนการให้แก่ผู้เรียน หลักสูตรที่อิงแนวคิดลักษณะนี้เรียกว่าหลักสูตรกระบวนการ โดยหลักสูตรกระบวนการเน้นให้ผู้เรียนสามารถดำเนินการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งให้ผู้เรียนเรียนรู้วิธีการดำเนินการมากกว่าเนื้อหาวิชา เนื้อหาสาระในหลักสูตรส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่กระบวนการปฏิบัติงานในเรื่องต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตสำหรับประเทศไทย สามารถอนุโลมให้หลักสูตรการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จขั้นพื้นฐานเป็นตัวอย่างหลักสูตรที่เน้น

ทักษะกระบวนการได้ เนื่องจากมุ่งให้ผู้เรียนเป็นคนคิดคนเป็น ทำเป็น นอกจากนี้ตัวอย่างของหลักสูตรกระบวนการ เช่น หลักสูตรพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

5. หลักสูตรที่เน้นเกณฑ์ความสามารถ

หลักสูตรที่เน้นเกณฑ์ความสามารถเป็นหลักนี้ จะมีการกำหนดเกณฑ์ความสามารถที่ผู้เรียนพึงกระทำได้ ซึ่งมักเป็นความสามารถเชิงทักษะส่วนใหญ่ หลักสูตรที่อิงแนวคิดลักษณะนี้เรียกว่า หลักสูตรเกณฑ์ความสามารถ โดยหลักสูตรเกณฑ์ความสามารถจัดทำขึ้นเพื่อให้แน่ใจว่าผู้จบการศึกษาระดับหนึ่ง ๆ นั้นจะมีทักษะและความสามารถในการด้านต่าง ๆ ตามที่ต้องการ หลักสูตรนี้ไม่ได้มุ่งที่ความรู้หรือเนื้อหา แต่มุ่งที่ด้านทักษะความสารถ เจตคติและค่านิยม โดยโครงสร้างหลักสูตรแสดงให้เห็นถึงเกณฑ์ความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่ต้องการให้ผู้เรียนกระทำได้ ในแต่ละระดับการศึกษา และแต่ในระดับชั้นเรียน การจัดหลักสูตรแบบนี้นำไปใช้กับหลักสูตรฝึกหัดที่เรียกชื่อทั่วไปว่า Competencies Based Teacher Education (CBTE) ตัวอย่างของหลักสูตรนี้ ได้แก่ หลักสูตรการฝึกหัดครูประถมศึกษา พ.ศ.2524

6. หลักสูตรที่เน้นการผสมผสานทั้งด้านกระบวนการและด้านความรู้

หลักสูตรที่เน้นการผสมผสานทั้งด้านกระบวนการและด้านความรู้มุ่งให้ผู้เรียน เรียนรู้ทั้งในส่วนของกระบวนการ วิธีการดำเนินการแก้ปัญหาต่าง ๆ และเนื้อหาสาระ ตัวอย่างของหลักสูตรที่เน้นการผสมผสานทั้งด้านกระบวนการ และด้านความรู้ เช่น หลักสูตรบูรณาการ โดยหลักสูตรบูรณาการเป็นหลักสูตรที่พัฒนามาจากหลักสูตรหมวดวิชากว้างโดยนำเนื้อหาวิชาต่าง ๆ มาหลอมรวมกันทำให้ความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละวิชาหมดไป ตัวอย่างของหลักสูตรบูรณาการ เช่น หลักสูตรเพื่อชีวิตและสังคม

Omstein and Hunkins (2004 อ้างถึงใน อาทิตย์ญา โพธิ์สว, 2563) ได้แบ่งหลักสูตรเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. หลักสูตรที่เน้นเนื้อหาสาระเป็นสำคัญ หลักสูตรรายวิชา หลักสูตรหมวดวิชาหลักสูตรสัมพันธ์วิชา หลักสูตรกระบวนการ
2. หลักสูตรที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ หลักสูตรเน้นประสบการณ์ หลักสูตรโรแมนติก/เรดิคอล หลักสูตรมนุษยนิยม
3. หลักสูตรที่เน้นปัญหาเป็นสำคัญ หลักสูตรเน้นสถานการณ์ชีวิต หลักสูตรแกน หลักสูตรเน้นปัญหาสังคมหรือหลักสูตรนักปฏิรูปสังคม

1.4 การพัฒนาหลักสูตร

ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร

มีนักการศึกษาให้ความหมายของคำว่า “การพัฒนาหลักสูตร” ไว้ดังนี้

Taba (1962 อ้างถึงใน อติสร ศิริ, 2558) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงหลักสูตรอันเดิมให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านการวางจุดมุ่งหมาย การจัดเนื้อหาวิชา การเรียนการสอน การวัดผลประเมินผล และอื่น ๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายอันใหม่ที่วางไว้ การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบหรือเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ตั้งแต่จุดมุ่งหมายและวิธีการ และการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรนี้จะมีผลกระทบกระเทือนทางด้านความคิดและความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ส่วนการปรับปรุงหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเพียงบางส่วนโดยไม่เปลี่ยนแปลงแนวคิดพื้นฐาน หรือรูปแบบของหลักสูตร

Saylor and Alexander (1974 อ้างถึงใน พิจิตรา ทีสุกะ, 2558) ให้ความหมายว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การจัดทำหลักสูตรเดิมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือเป็นการจัดทำหลักสูตรใหม่ โดยไม่มีหลักสูตรเดิมอยู่ก่อน การพัฒนาหลักสูตร อาจหมายรวมถึงการสร้างเอกสารอื่น ๆ สำหรับนักเรียนด้วย

กรมวิชาการ (2545 อ้างถึงใน ประภาพรณ รักเลี้ยง, 2559) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาหลักสูตรไว้ว่า หมายถึง การปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนหรือกิจกรรมเสริม การปรับหรือเพิ่มเติมรายละเอียดเนื้อหาวิชา การจัดทำรายละเอียดเนื้อหาวิชาใหม่ และการพัฒนาสื่อการเรียนการสอน

Good (1973 อ้างถึงใน อัญชลี สารัตนะ, 2562) ได้ให้ความเห็นว่า การพัฒนาหลักสูตรเกิดได้ 2 ลักษณะ คือ การปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลักสูตร การปรับปรุงหลักสูตรเป็นวิธีการพัฒนาหลักสูตรอย่างหนึ่งเพื่อให้เหมาะสมกับโรงเรียนหรือระบบโรงเรียน จุดมุ่งหมายของการสอน วัสดุอุปกรณ์ วิธีสอน รวมทั้งการประเมินผล ส่วนคำว่าเปลี่ยนแปลงหลักสูตร หมายถึงการแก้ไขหลักสูตรให้แตกต่างไปจากเดิม เป็นการสร้างโอกาสทางการเรียนขึ้นใหม่

จากข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตร สามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การจัดทำหลักสูตรใหม่ โดยไม่มีหลักสูตรเดิมอยู่ก่อน และ
2. การจัดทำหลักสูตรที่มีอยู่เดิมแล้วให้ดีขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการ และบริบทของสังคม

1.5 การนำเสนอหลักสูตรรายวิชา

1.5.1 ความหมายของหลักสูตรรายวิชา

หลักสูตรรายวิชา (The Subject Curriculum) เป็นหลักสูตรที่ใช้กันมาแต่ดั้งเดิมไม่เฉพาะแต่ในยุโรปหรือสหรัฐอเมริกาเท่านั้น ประเทศในเอเชียรวมทั้งประเทศไทยก็ได้ใช้หลักสูตรแบบนี้มาแต่ต้น การที่เรียนกว่าหลักสูตรรายวิชา ก็เนื่องจากโครงสร้างของเนื้อหาวิชาในหลักสูตร จะถูกแยกออกจากกันเป็นรายวิชาโดยไม่จำเป็นต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกัน ไม่ว่าในด้านเนื้อหาหรือการสอน สำหรับเนื้อหาที่คัดมาถือว่าเป็นเนื้อหาที่สำคัญและจำเป็นต่อการเรียนรู้ หลักสูตรของไทยเราที่ยังเป็น

หลักสูตรรายวิชา ได้แก่ หลักสูตรมัธยมและอุดมศึกษา แต่มีการปรับปรุงโครงสร้าง โดยนำเอาระบบหน่วยกิตมาใช้ ซึ่งจะได้อธิบายในโอกาสต่อไป

1. ลักษณะสำคัญของหลักสูตร

1.1 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร มุ่งส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนโดยใช้วิชาต่าง ๆ เป็นเครื่องมือ ดังนั้นโครงสร้างของหลักสูตรจึงประกอบด้วยวิชาต่าง ๆ หลายวิชา ซึ่งนักพัฒนาหลักสูตรคิดว่าจะสามารถส่งเสริมพัฒนาการตามที่ได้ตั้งจุดหมายไว้

1.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร อาจมีส่วนสัมพันธ์กับสังคมหรือไม่ก็ได้ และโดยทั่วไปหลักสูตรนี้ไม่คำนึงถึงผลที่เกิดแก่สังคมเท่าใดนัก

1.3 จุดประสงค์ของแต่ละวิชาในหลักสูตร เน้นการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และลักษณะในวิชานั้น ๆ เป็นสำคัญ

1.4 โครงสร้างของเนื้อหาวิชา ประกอบด้วยเนื้อหาของแต่ละวิชาที่เป็นเอกเทศไม่เกี่ยวข้องกับวิชาอื่น และจะถูกจัดไว้อย่างมีระบบ เป็นขั้นตอน เพื่อสะดวกแก่การเรียนการสอน

1.5 กิจกรรมการเรียนการสอน เน้นเรื่องการถ่ายทอดความรู้ ด้วยการมุ่งให้ผู้เรียนจำเนื้อหาวิชา การส่งเสริมพัฒนาการในด้านอื่นๆ ถือว่าเป็นเรื่องกิจกรรมนอกหลักสูตร หรือไม่ก็เป็นผลพวงจากการเรียนรู้เนื้อหาวิชา

1.6 การประเมินผลการเรียนรู้ มุ่งในเรื่องความรู้และทักษะในวิชาต่าง ๆ ที่ได้เรียนมา

2. ข้อดีข้อเสียของหลักสูตร

ข้อดี

1. จุดมุ่งหมายของหลักสูตรซึ่งเน้นเนื้อหาวิชา ช่วยให้เนื้อหาวิชาเป็นไปโดยง่าย
2. เนื้อหาวิชาจะถูกจัดไว้ตามลำดับขั้นอย่างมีระบบ เป็นการง่ายและทุ่นเวลาในการเรียนการสอน
3. การจัดเนื้อหาวิชาอย่างมีระบบ ทำให้การเรียนรู้เนื้อหาวิชาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง
4. การประเมินผลการเรียนทำได้ง่ายเพราะมุ่งประเมินความรู้ที่ได้รับเป็นสำคัญ

ข้อเสีย

1. เนื่องจากจุดมุ่งหมายของหลักสูตรเน้นการถ่ายทอดความรู้ตามเนื้อหาที่กำหนดไว้ ดังนั้นจึงมักจะละเลยต่อสภาพและปัญหาของสังคมและท้องถิ่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสังคมได้
2. การเน้นเนื้อหา ทำให้ผู้เรียนไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการในด้านอารมณ์และสังคมเท่าที่ควร นอกจากนี้การที่มุ่งให้จำเนื้อหา ทำให้ผู้เรียนไม่ได้รับการฝึกฝนเรื่องการคิดทักษะในการแก้ปัญหาและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จะหย่อนไป

3. หลักสูตรแบบนี้ทำให้ผู้สอนละเลยการเรียนรู้อื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เรียนเนื้อหาการเรียนดังกล่าวเรียกว่า การเรียนที่เป็นผลพวง (Concomitant Learning) ซึ่งอาจเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษแก่ผู้เรียนก็ได้
4. การที่หลักสูตรจัดแยกวิชาต่าง ๆ ออกเป็นเอกเทศโดยไม่สัมพันธ์กันทำให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนมองไม่เห็นภาพรวมของสิ่งที่เรียน อันจะนำไปสู่จุดหมายของหลักสูตรสิ่งที่มองเห็นก็คือจุดประสงค์ของแต่ละวิชา ซึ่งกระจัดกระจายแยกกันเป็นอิสระ เป็นการสร้างทัศนคติแบบ ๆ ในด้านการเรียนรู้ซึ่งเท่ากับบั่นทอนความอยากรู้ในตัว
5. ถึงแม้ว่าหลักสูตรแบบนี้จะมีการจัดโครงสร้างและลำดับของเนื้อหาอย่างมีระบบ แต่ก็มักจะละเลยความสนใจของผู้เรียน ทั้งนี้ด้วยเหตุผลที่ว่า การจัดเนื้อหานั้นจะยึดหลักเหตุผลในด้านเนื้อหาสาระของวิชาเกณฑ์โดยไม่คำนึงถึงหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและความต้องการของผู้เรียนแต่อย่างใด ซึ่งเท่ากับการแยกความรู้และความสนใจออกจากกัน ดังนั้นการเรียนจึงไม่เกิดผลสูงสุด เพราะผู้เรียนขาดความสนใจในสิ่งที่ผู้เรียนเรียนตั้งแต่ต้นแล้ว
6. กิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรแบบนี้ จะจำกัดอยู่ในลักษณะที่ผู้สอนเป็นผู้ให้และผู้เรียนเป็นผู้รับ ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียนมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนจากความเป็นประชาธิปไตยได้ง่าย บรรยากาศในห้องเรียนมักจะมีเคร่งเครียดและประสบการณ์ที่ผู้เรียนจะได้รับจะถูกจำกัดให้อยู่ในวงแคบ ทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียน

1.5.2 การนำเสนอการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรประกอบด้วยสาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัด ดังนี้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย
สารเสพติด และความรุนแรง

โดยผู้วิจัยได้นำมาตรฐาน และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา
ในระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 มาวิเคราะห์ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลการเรียนรู้เพื่อนำไปเขียนในหลักสูตร
รายวิชาพลศึกษา (เพิ่มเติม) ดังนี้

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางรายวิชาพลศึกษา ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 1

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล			
มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง	ผลการเรียนรู้
พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะ ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การ เล่นเกม และกีฬา	เคลื่อนไหวร่างกายขณะ อยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้ อุปกรณ์ประกอบ	ธรรมชาติของการ เคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหว ของข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ	ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับการ ปฏิบัติกิจกรรม และสามารถ อธิบายและปฏิบัติการ เคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ ประกอบได้อย่างถูกต้อง
	เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้า ร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้ การเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ	กิจกรรมทางกายที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวตาม ธรรมชาติ - การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด	ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการการ เล่นเกมได้อย่างถูกต้อง สามารถ ปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และ นำไปประยุกต์ใช้ในเวลาว่างให้ เกิดประโยชน์

ตารางที่ 2 (ต่อ)

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล			
มาตรฐาน	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้ แกนกลาง	ผลการเรียนรู้
พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา	ออกกำลังกาย และเล่นเกม ตามคำแนะนำ อย่างสนุกสนาน	การออกกำลังกาย และการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด	ผู้เรียนเล่นเกมด้วยความสนุกสนาน และมีความตั้งใจจดจ่อถึงเป้าหมายในการเล่นให้สำเร็จ
	ปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นเกมตามคำแนะนำ	กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด	ผู้เรียนสามารถบอก และปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

จากตารางที่ 2 ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางรายวิชาพลศึกษา ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 หากนำเอานำหลักสูตรรายวิชาพลศึกษา (เพิ่มเติม) ร่วมกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย ผู้เรียนควรมีผลการเรียนรู้ ดังนี้ 1. ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอธิบายและปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบได้อย่างถูกต้อง 2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการการเล่นได้อย่างถูกต้อง สามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และนำไปประยุกต์ใช้ในเวลาวางให้เกิดประโยชน์ 3. ผู้เรียนเล่นเกมด้วยความสนุกสนาน และมีความตั้งใจจดจ่อถึงเป้าหมายในการเล่นให้สำเร็จ และ 4. ผู้เรียนสามารถบอก และปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1.5.3 การนำเสนอการวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม

การกำหนดรายวิชาจะต้องนำความรู้ตามมาตรฐานการเรียนรู้ไปจัดทำรายวิชาโดยตั้งชื่อรายวิชาให้สะท้อนสิ่งที่สอนในรายวิชานั้น ๆ การกำหนดรหัสวิชารวมทั้งการระบุจำนวนเวลาเรียน หน่วยกิตการเรียนของรายวิชาเหล่านั้นกำกับไว้ด้วย

รายวิชาเพิ่มเติม เป็นรายวิชาที่สถานศึกษาแต่ละแห่งสามารถเปิดสอนเพิ่มเติม จากสิ่งที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลาง เพื่อให้สอดคล้องกับจุดเน้น ความต้องการและความถนัดของผู้เรียน หรือความต้องการของท้องถิ่น โดยมีการกำหนด “ผลการเรียนรู้” เป็นเป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียน ทั้งนี้ จะต้องสอดคล้องกับ เกณฑ์การจบการศึกษา สำหรับชื่อรายวิชาเพิ่มเติม นั้น ควรสอดคล้องกับ กลุ่มสาระการเรียนรู้หรือสะท้อนถึงจุดเน้นและเนื้อหาสาระที่สอน และระดับความยากง่ายของสิ่งที่สอนในรายวิชานั้น

โดยสถานศึกษาสามารถกำหนดรายวิชาเพิ่มเติมตามความพร้อม จุดเน้นของสถานศึกษา ความต้องการและความถนัดของผู้เรียนโดยจัดเป็นรายปีและมีการกำหนดผลการเรียนรู้ของรายวิชานั้น ๆ

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชาพลศึกษา(เพิ่มเติม) ระดับประถมศึกษาปีที่ 1

ที่	ผลการเรียนรู้	ด้านความรู้ (K)	ด้านเจตคติ (A)		ด้านทักษะปฏิบัติ (P)		สมรรถนะผู้เรียน
			เจตคติ	คุณธรรม	ทักษะ	สมรรถภาพทางกาย	
1	ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอธิบายและปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบได้อย่างถูกต้อง	✓			✓	✓	- ทักษะการสื่อสาร
2	ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการการเล่นเกมที่ถูกต้อง สามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และนำไปประยุกต์ใช้ในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์	✓	✓		✓	✓	- ทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน - ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการคิด - ทักษะแก้ไขปัญหา
3	ผู้เรียนเล่นเกมด้วยความสนุกสนาน และมีความตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมายในการเล่นให้สำเร็จ		✓		✓	✓	- ทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน - ทักษะการคิด
4	ผู้เรียนสามารถบอก และปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	✓		✓			- ทักษะการสื่อสาร - ทักษะการคิด

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชาพลศึกษา(เพิ่มเติม) ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ผลการเรียนรู้ข้อทั้ง 4 ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย คุณธรรม และเจตคติที่ดีต่อพลศึกษา นอกจากนี้ผลการเรียนรู้แต่ละข้อส่งผลต่อสมรรถนะผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ดังนี้ ข้อที่ 1 ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับการปฏิบัติกิจกรรม สามารถอธิบายและปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบได้อย่างถูกต้อง ผู้เรียนเกิดสมรรถนะด้านทักษะการสื่อสาร ข้อที่ 2 ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการการเล่นเกมที่ถูกต้อง สามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และนำไปประยุกต์ใช้ในเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ผู้เรียนเกิดสมรรถนะด้านทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน ทักษะการสื่อสาร ทักษะการคิด และทักษะแก้ไขปัญหา ข้อที่ 3 ผู้เรียนเล่นเกมด้วยความสนุกสนาน และมีความตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมายในการเล่นให้สำเร็จ ผู้เรียนเกิดสมรรถนะด้านทักษะการใช้ชีวิตประจำวันและทักษะการคิด ข้อที่ 4 ผู้เรียนสามารถบอก และปฏิบัติตามกฎ กติกาข้อตกลงในการเล่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผู้เรียนเกิดสมรรถนะด้านทักษะการสื่อสารและทักษะการคิด

1.5.4 การนำเสนอองค์ประกอบหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม

การเขียนคำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม และแนวทางการจัดทำหน่วยเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่า องค์ประกอบของรายวิชาเพิ่มเติม ประกอบด้วย 1. วัตถุประสงค์ 2. เนื้อหา 3. กระบวนการเรียนการสอนและ 4. การวัดและการประเมิน ซึ่งการนำเสนอองค์ประกอบหลักสูตรจะต้องมี เขียนคำอธิบายรายวิชาเพื่อสร้างความเข้าใจในรายวิชานั้น และเป็นแนวทางให้ผู้สอนนำไปออกแบบการจัดการเรียนรู้

การเขียนคำอธิบายรายวิชาคำอธิบายรายวิชา เป็นข้อมูลรายละเอียดของแต่ละรายวิชา ประกอบด้วยมาตรฐานการเรียนรู้ เนื้อหาสาระ เวลาเรียน รหัสวิชา ชื่อวิชา จำนวนหน่วยกิต ระดับชั้น เพื่อใช้เป็นกรอบทิศทางที่ผู้สอนใช้ในการวางแผนและออกแบบการเรียนการสอน

จุดประสงค์ของคำอธิบายรายวิชา

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในรายวิชานั้น ผู้เรียนจะได้เรียนรู้องค์ความรู้ ฝึกทักษะ/กระบวนการ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่สำคัญอะไรบ้าง

2. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สอนนำไปออกแบบการจัดการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา มีลักษณะอย่างไร คำอธิบายรายวิชา มีลักษณะเป็นความเรียงที่ประกอบด้วยองค์ความรู้ทักษะ/กระบวนการและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ คำอธิบายรายวิชาของรายวิชา พื้นฐาน ให้วิเคราะห์จากตัวชี้วัดและ สาระการเรียนรู้แกนกลางที่หลักสูตรแกนกลางกำหนด สำหรับคำอธิบายรายวิชา เพิ่มเติมให้วิเคราะห์จากผลการเรียนรู้ที่สถานศึกษากำหนดขึ้น คำอธิบายรายวิชาเขียนเป็นรายปีสำหรับระดับประถมศึกษา และเป็นรายภาคเรียนสำหรับระดับมัธยมศึกษา องค์ประกอบสำคัญของคำอธิบายรายวิชาคืออะไร

องค์ประกอบสำคัญของคำอธิบายรายวิชา จำแนกได้ 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ประกอบด้วยรหัสวิชา ชื่อรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้ ชั้นปี จำนวนชั่วโมง หน่วยกิต

ส่วนที่ 2 ประกอบด้วยองค์ความรู้ทักษะ/กระบวนการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ โดยมีแนวทางการเขียนที่สำคัญ ดังนี้ 1. ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง 2. ผู้เรียนสามารถทำอะไรได้บ้าง และ 3. ผู้เรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์อะไรบ้างตามหลักสูตรแกนกลาง และตามธรรมชาติของวิชา

ส่วนที่ 3 ประกอบด้วยรหัสตัวชี้วัดหรือผลการเรียนรู้ทั้งหมดในรายวิชานั้น คำอธิบายรายวิชาเขียนอย่างไร รายวิชาพื้นฐาน รายวิชาพื้นฐานเป็นรายวิชาที่สอนให้ผู้เรียนบรรลุมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การเขียนคำอธิบายรายวิชาพื้นฐาน มีขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ตัวชี้วัดชั้นปีในระดับประถมศึกษา สำหรับมัธยมศึกษาตอนต้นวิเคราะห์ตัวชี้วัดชั้นปี เพื่อกำหนดเป็นรายภาคหรือตัวชี้วัดช่วงชั้นในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นรายภาคและสาระการเรียนรู้ แกนกลางตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

2. วิเคราะห์สาระการเรียนรู้ท้องถิ่นจากกรอบหลักสูตรระดับท้องถิ่นของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ความต้องการและบริบทของโรงเรียน เพื่อกำหนดสาระการเรียนรู้ท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับตัวชี้วัดในรายวิชานั้น

3. จัดกลุ่มตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลาง สาระการเรียนรู้ท้องถิ่นที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เพื่อหลอมรวมและเรียบเรียง เขียนเป็นความเรียง ให้เห็นสิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียน มีความรู้ความสามารถและคุณลักษณะในรายวิชานั้น

4. เขียนรายละเอียดตามองค์ประกอบของคำอธิบายรายวิชา รายวิชาเพิ่มเติม รายวิชาเพิ่มเติมเป็นรายวิชาที่โรงเรียนกำหนดขึ้นตามจุดเน้น ความต้องการของโรงเรียนหรือ ท้องถิ่น

การเขียนคำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม มีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดผลการเรียนรู้ซึ่งโรงเรียนเป็นผู้กำหนดขึ้น
2. กำหนดสาระการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับผลการเรียนรู้
3. จัดกลุ่มผลการเรียนรู้สาระการเรียนรู้ ที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันเพื่อหลอมรวมและ เรียบเรียงเขียนเป็นความเรียงให้เห็นสิ่งที่ต้องการให้ผู้เรียน มีความรู้ความสามารถ และคุณลักษณะในรายวิชานั้น
4. เขียนรายละเอียดตามองค์ประกอบของคำอธิบายรายวิชาการกำหนดรหัสวิชาเพื่อให้เกิดความสะดวกและความเข้าใจตรงกันในการสื่อสาร สถานศึกษาจำเป็นต้องกำหนดรหัสวิชาอย่างเป็นระบบ ระบบรหัสวิชา การกำหนดรหัสวิชาควรใช้ตัวเลขอารบิกเพื่อสื่อสารและการจัดทำเอกสารหลักฐานการศึกษา สำหรับรายวิชาพื้นฐานและรายวิชาเพิ่มเติม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วยตัวอักษรและตัวเลข 6 หลักดังนี้

หลักที่ 1 เป็นรหัสตัวอักษรแสดงกลุ่มสาระการเรียนรู้ คือ

ท หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ค หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์

ว หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

ส หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

พ หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ศ หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

ง หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

○ หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศให้ใช้รหัสของแต่ละภาษาตามรายการ

หลักที่ 2 เป็น รหัสตัวเลขแสดงระดับการศึกษา มีการเปลี่ยนจากการใช้รหัสตัวเลข 4 ตัว เป็น 3 ตัว ดังนี้

1 หมายถึง รายวิชาระดับประถมศึกษา

2 หมายถึง รายวิชาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3 หมายถึง รายวิชาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

หลักที่ 3 รหัสตัวเลขแสดงปีที่เรียนของรายวิชา ซึ่งสะท้อนระดับความรู้และทักษะในรายวิชาที่กำหนดไว้ในแต่ละปี ซึ่งมีการเปลี่ยนจากรหัสตัวเลข 4 ตัว เป็น 7 ตัว ดังนี้

0 หมายถึง รายวิชาที่ไม่กำหนดปีที่เรียน จะเรียนปีใดก็ได้ในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย

1 หมายถึง รายวิชาที่เรียนในปีที่ 1 ของระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย (ป.1 ม.1 และม.4)

2 หมายถึง รายวิชาที่เรียนในปีที่ 2 ของระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย (ป.2 ม.2 และม.5)

3 หมายถึง รายวิชาที่เรียนในปีที่ 3 ของระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย (ป.3 ม.3 และ ม.6)

4 หมายถึง รายวิชาที่เรียนในปีที่ 4 ของระดับประถมศึกษา (ป.4)

5 หมายถึง รายวิชาที่เรียนในปีที่ 5 ของระดับประถมศึกษา (ป.5)

6 หมายถึง รายวิชาที่เรียนในปีที่ 6 ของระดับประถมศึกษา (ป.6)

หลักที่ 4 รหัสตัวเลขแสดงประเภทของรายวิชา ซึ่งกำหนดรหัสตัวเลขไว้ 2 ตัว เหมือนเดิม ดังนี้

1 หมายถึง รายวิชาพื้นฐาน

2 หมายถึง รายวิชาเพิ่มเติม

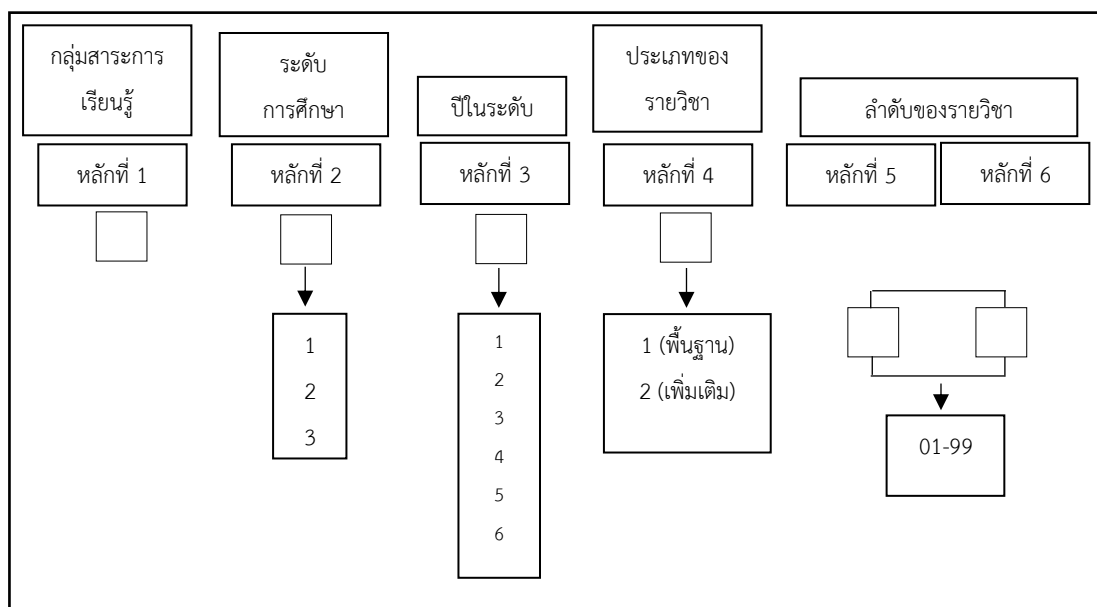
หลักที่ 5 และ 6

รหัสตัวเลขแสดงลำดับของรายวิชาแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ในปี/ระดับการศึกษา เดียวกันในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น หรือมัธยมศึกษาตอนปลาย มีจำนวนตั้งแต่ 01-99 เหมือนเดิม ดังนี้ รายวิชาที่กำหนดปีที่เรียน ให้นำรหัสหลักที่ 5-6 ต่อเนื่องในปีเดียวกัน

รายวิชาที่ไม่กำหนดปีที่เรียน ให้นำรหัสหลักที่ 5-6 ต่อเนื่องในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย

โดยการเขียนคำอธิบายรายวิชาของรายวิชาพื้นฐานจะนำสาระการเรียนรู้ มาตรฐาน และตัวชี้วัดมาเขียน แต่ในรายวิชาเพิ่มเติม จะอิงตามสาระการเรียนรู้ มาตรฐาน และตัวชี้วัดเช่นกัน แต่จะนำผลการเรียนรู้มาเขียนในคำอธิบายรายวิชา

ภาพที่ 1 การเขียนรหัสรายวิชา



2. มโนทัศน์เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

2.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย

Bandura (1986 อ้างถึงใน ชัยรัตน์ นทีประสิทธิ์พร 2554) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือการกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้บุคคลทราบพฤติกรรมที่จะต้องกระทำอย่างชัดเจน และใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรมที่กระทำจริงกับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ว่า พฤติกรรมนั้นเปลี่ยนแปลงในลักษณะเช่นใด เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบต่อไป

Ames (1992 อ้างถึงใน ภาวีกา ภักษา 2558) ได้ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมาย ไว้ว่าเป็นกระบวนการสร้างสิ่งจูงใจ(เป้าหมาย) เพื่อที่จะทำชิ้นงานให้สำเร็จ

Eliot และ Dweck (1988 อ้างถึงใน พรธนา ส่งแสงแก้ว, 2558) ได้ระบุถึงการตั้งเป้าหมาย ว่าเป็นลักษณะของโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางปัญญา โดยมีผลต่อปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม

Locke และ Latham (1990 อ้างถึงใน แก้ว พรหมแก้ว, 2559) ได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมาย ไว้ว่าเป็นกระบวนการที่สะท้อนด้านปัญญาสังคมของบุคคลที่มีความพยายามอย่างแท้จริงที่จะบรรลุสิ่งที่ได้คาดหวังไว้

Schunk (1996 อ้างถึงใน ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2556) ได้กล่าวว่า การตั้งเป้าหมาย คือ การกำหนดเป้าหมายและการปรับปรุงเป้าหมายตามความจำเป็น

จากข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมาย คือ การกำหนดสิ่งที่เราจะทำการอย่างตั้งใจให้จงสำเร็จ ด้วยใจที่แน่วแน่จะทำให้ได้ ดังนั้นการตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจ หากผู้เรียนมีการตั้งเป้าหมาย และปฏิบัติตามย่อมส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จ

2.2 องค์ประกอบของการตั้งเป้าหมาย

แนวคิดของ Locke (1990 อ้างถึงใน แก้ว พรหมแก้ว, 2559) ได้อธิบายว่าการตั้งเป้าหมายเริ่มจากการที่บุคคลทำการสำรวจความคิด (Thinking) ของตนเองผ่านทางประสบการณ์หรือการรับรู้เพื่อหาความต้องการ (Need) ของตนเองออกมา เมื่อได้เป้าหมายที่เกิดขึ้นจากกระบวนการคิดและความต้องการแล้ว บุคคลจะให้คุณค่า (Values) แก่เป้าหมายนั้น ประกอบกับการมีอารมณ์หรือความรู้สึก (Emotions) ที่ต้องการไปถึงเป้าหมาย บุคคลจะมีความมุ่งมั่นและตั้งใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการตั้งเป้าหมายมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ความยากและความเฉพาะเจาะจง (Difficulty and Specificity) หมายถึง การที่บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายของตนเอง โดยเป้าหมายนั้นต้องมีความยากและท้าทาย รวมทั้งการตั้งเป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริง ซึ่งการกำหนดเป้าหมายต้องมีการระบุรายละเอียดที่แน่นอน มีความเฉพาะเจาะจง และมีทิศทางในการไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ในเรื่องการบรรลุเป้าหมาย จะแสดงให้เห็นบุคคลได้ทราบถึงผลของการกระทำ ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับจะเป็นตัวเพิ่มความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาวิธีการใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อไปยังเป้าหมายต่อไป
3. ความมุ่งมั่น หรือพันธะผูกพัน (Commitment) การที่บุคคลมีความพยายาม มีความตั้งใจ และมุ่งมั่น ในการไปสู่เป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นของบุคคล โดยบุคคลจะต้องมีความเชื่อว่าเป้าหมายนั้นมีความสำคัญ และเชื่อว่าเป้าหมายนั้นจะประสบความสำเร็จ นอกจากนั้นโคบซา (Kobasa 1982 อ้างถึงใน แก้ว พรหมแก้ว, 2559) กล่าวว่า ความมุ่งมั่น หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองสนใจ และตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ปฏิบัติได้จริงตามเป้าหมายของชีวิต เห็นความสำคัญของการลงมือกระทำด้วยตนเอง
4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มีบทบาทสำคัญต่อการตั้งเป้าหมาย โดยทฤษฎีการเรียนรู้ปัญหาทางสังคมของ Bandura (1997 อ้างถึงใน แก้ว พรหมแก้ว, 2559) กล่าวว่า คนที่การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณนั้น ๆ ซึ่ง ลักขณา สรวิวัฒน์ (2556) กล่าวว่า ถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามี

ความสามารถนั้นออกมาคนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุทิศหา ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

2.3 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย

ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายของล๊อค (Locke's Goal Setting Theory, 1990)

หลักการ : เมื่อเราต้องการจูงใจให้พนักงานทำตามเป้าหมาย

เอ็ดวิน ล๊อค (1990 อ้างถึงใน แก้ว พรหมแก้ว, 2559) ได้กล่าวว่า หลักจิตความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายเฉพาะซึ่งยากกับทีม เพื่อให้ผลงานออกมาเป็นหลักการ 5 ข้อในการตั้งเป้าหมายให้สำเร็จ

1. เป้าหมายชัดเจน (Clarify) เมื่อมีเป้าหมายชัดเจน และเฉพาะเจาะจง ให้ทุกท่านมองเห็นภาพรวมภาพใหญ่ แบ่งงานชัดเจน เพื่อลดความเข้าใจผิดก็จะเกิดขึ้นได้น้อยว่าใครต้องการทำอะไร ด้วยมาตรฐานอะไร ในระยะเวลาแค่ไหน
2. ท้าทาย (Challenge) ทีมถูกจูงใจด้วยความท้าทายความสามารถ และ ความสำเร็จ เป้าหมายที่ดีเป็นสิ่งที่ท้าทาย แต่ก็ทำได้และ สิ่งที่น่าสนใจในทีมเชื่อจะสร้างความพอใจในชีวิตให้พวกเขาได้อย่างมากหากพวกเขาทำสำเร็จ
3. พันธสัญญา (Commitment) ถ้าเราให้ทีมช่วยกันสร้างเป้าหมายร่วมกันจะเกิดความผูกพันทางจิตใจเพิ่มขึ้นทีมจะรู้สึกว่าเขาจะไปถึงเป้าหมายได้หากเขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเป้าหมาย
4. ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) เมื่อมีผลลัพธ์ออกมา ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดีเราต้องป้อนข้อมูลให้ทุกฝ่ายได้เห็น ได้รับทราบทีมจะตอบสนองอย่างดีต่อผู้นำที่แสดงความคาดหวังอย่างชัดเจนมีการปรับเป้าหมาย และรับรู้ถึงความสำเร็จ
5. ความซับซ้อนของงาน (Task Complexity) ทีมอาจจะตื่นเต้นกับการทำงานที่ท้าทาย แต่ทีมอาจจะเบื่อได้ ถ้างานซับซ้อนเกินความสามารถ ดังนั้น ผู้นำควรเลือกงานให้เหมาะสมกับทีมงานด้วย ไม่ยากเกินไป และไม่ง่ายเกินไป

2.4 ลักษณะของการตั้งเป้าหมายที่ดี

ลักษณะของเป้าหมายที่ดี

การตั้งเป้าหมายต้องคำนึงถึงความต้องการความจำเป็น และลักษณะของเป้าหมายนั้น ๆ โดย แอดเลอร์ (Adler) กล่าวว่า เป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลมีลักษณะของการทำงานที่ผสมผสานกันระหว่างอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอกและแรงขับภายในของตัวบุคคล ดังนั้น การตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลจึงมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งสิ่งสำคัญในการตั้งเป้าหมายของบุคคล คือ การคำนึงถึงความพึงพอใจของตนเองเป็นสำคัญ (อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์, 2554)

นอกจากนี้ ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล (2546 อ้างถึงใน ชัยรัตน์ นทีประสิทธิ์พร 2554) ได้กล่าวถึงลักษณะของเป้าหมายที่ดีว่า ต้องเป็นหมายที่บุคคลพอใจอยากจะทำ เมื่อบุคคลมีความ

ต้องการ และมีความพึงพอใจในการกระทำจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดแรงบันดาลใจในการที่จะทุ่มเท เพื่อที่จะทำให้เป้าหมายนั้นบรรลุผลสำเร็จ โดยเป้าหมายนั้นต้องเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะ ไม่กว้างหรือเลื่อนลอย มีความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริง วัดผลได้ และกำหนดกรอบเวลาที่จะทำให้ สำเร็จอย่างชัดเจน หากบุคคลมีเป้าหมาย แต่ไม่มีการกำหนดกรอบเวลาที่ชัดเจนในการดำเนินการ เป้าหมายที่ตั้งไว้ก็จะเลื่อนลอย ไม่มีทิศทาง ทำให้เสียเวลา และประสบความสำเร็จได้ยาก

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสามารถ สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ บุคคลได้คิดทบทวนถึงความต้องการ เพื่อให้ทราบว่าตนเองต้องการจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร สามารถ ไปยังเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ แต่ก็ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ ปฏิบัติได้จริง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย

พรรณภา ส่งแสงแก้ว (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการ ตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน วัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน 2) เปรียบเทียบแรงจูงใจและ การตั้งเป้าหมายในการเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรม พัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการ เรียน เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) โปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการ ตั้งเป้าหมายในการเรียน 2) แบบวัดแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน มีคะแนน จากแบบวัดแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรง จูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน มีความคิดเห็นว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้ นักศึกษาได้เรียนรู้เข้าใจความหมาย ตระหนักถึงความสำคัญ ของแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมาย ในการเรียน และช่วยให้นักศึกษาพัฒนาแรงจูงใจในการเรียน และ การตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเอง เพื่อให้มีความกระตือรือร้นในการเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนที่ดีขึ้น

ภาวิกา ภักษา (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แบบตั้งเป้าหมาย เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เป็นวิจัยเชิงทดลอง วัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบตั้งเป้าหมาย และ 2) ศึกษาผลของรูปแบบการจัด กิจกรรมการเรียนรู้แบบตั้งเป้าหมายที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ ตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Learning Model) 2) แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน 3) แบบทดสอบ ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง ผู้เรียนที่ได้เรียนรู้ตามรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบตั้งเป้าหมายมี

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าผู้เรียนที่ได้เรียนรู้ด้วยวิธีการแบบปกติรวมทั้งสูงกว่าก่อนทดลอง สะท้อนให้เห็นว่า การตั้งเป้าหมายจะส่งผลต่อการพัฒนาแรงจูงใจของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Chase (2018) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Impact of Goal Setting on Physical Activity in Physical Education วัตถุประสงค์การวิจัย คือ ประเมินประสิทธิผลของการตั้งเป้าหมายตามเครื่องนับก้าวและการส่งเสริมการออกกำลังกายในพลศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ เครื่องนับก้าวและแบบทดสอบ ผลการวิจัยพบว่า เครื่องนับก้าวเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยกระตุ้นแรงจูงใจในการออกกำลังกายของครู และนักเรียน

แก้ว พรหมแก้ว (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด วัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด 2) เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง 2) ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตหลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดได้

รดารัตน์ ยุ้มรัมย์ (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมาย ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 วัตถุประสงค์การวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในการเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

3. มโนทัศน์เกี่ยวกับการประเมินความต้องการจำเป็น

3.1 ความหมายของการประเมินความต้องการจำเป็น

เมื่อกล่าวถึงความจำเป็น (Needs) เรามักจะนึกถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ Maslow ได้กล่าวถึงลำดับขั้นของความต้องการจำเป็นของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Need Pyramid) แต่ในทางศาสตร์ของการประเมิน นอกจากจะใช้มุมมองตามแนวจิตวิทยาของ Maslow แล้วยังต้องใช้มุมมองวิชาอื่น ๆ ร่วมด้วย (สุวิมล ว่องวานิช, 2558)

สุวิมล ว่องวานิช (2558) กล่าวว่า การประเมินความต้องการจำเป็น หมายถึง กระบวนการที่เป็นระบบซึ่งใช้เพื่อกำหนดความแตกต่างระหว่างสภาพที่มุ่งหวังกับสภาพที่เป็นจริง ส่วนใหญ่เน้นที่

ความแตกต่างของผลลัพธ์ (Outcome Gaps) จากนั้นมีการจัดเรียงลำดับความสำคัญของความแตกต่างนั้น แล้วเลือกความต้องการจำเป็นที่สำคัญมาแก้ไข

Scriven and Roth (1968 อ้างถึงใน ธัญชนก ศิริโสภิตกุล, 2558) กล่าวว่า การประเมินความต้องการจำเป็น หมายถึง ช่องว่างระหว่างความเป็นจริงกับความพึงพอใจ ความแตกต่างที่เกิดขึ้นระหว่างสภาพที่เป็นจริงกับสภาพที่พึงพอใจต้องมีมากถึงระดับที่ทำให้เกิด ปัญหาตามมา ดังนั้น หากความแตกต่างโดยังไม่รุนแรงพอที่จะทำให้ประสพภาวะที่ไม่น่าพอใจความ แตกต่างนั้นก็ยังไม่ถึงขั้นที่จะเรียกว่าความต้องการจำเป็น

Beadle de Palomo and Luna (1999 อ้างถึงใน กัลย์วิสาข์ ธาราวร, 2558) กล่าวว่า การประเมินความต้องการจำเป็น คือ กระบวนการในการนำข้อมูลมาวิเคราะห์สำหรับการกำหนดสถานภาพในปัจจุบันเพื่อระบุความต้องการจำเป็นของบุคคลหรือพื้นที่ที่กำหนด

Koles (2010 อ้างถึงใน กัลย์วิสาข์ ธาราวร, 2558) กล่าวว่า การประเมินความต้องการจำเป็น คือ กระบวนการที่เป็นระบบในการเก็บรวบรวมข้อมูลและใช้ข้อมูลนั้นในการกำหนดวิธีการแก้ปัญหาเพื่อปิดช่องว่างระหว่างสิ่งที่เป็นอยู่กับสิ่งที่ควรจะเป็น

Revire and other (1996 อ้างถึงใน อาริรัตน์ ศรีชมภู, 2559) กล่าวว่า การประเมินความต้องการจำเป็น คือ กระบวนการที่มีการดำเนินงานอย่างเป็นระบบสำหรับการคัดเลือกหรือวิเคราะห์ปัจจัยเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับนโยบาย และการดำเนินโครงการทุกขั้นตอน ผลการประเมินใช้ได้เฉพาะกลุ่มประชากร แต่มีความเป็นระบบฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ และเน้นที่ผลลัพธ์

จากข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การประเมินความต้องการจำเป็น หมายถึง กระบวนการ การวิเคราะห์ข้อมูลของสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันกับสภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยศึกษาตามองค์ประกอบหลักสูตรที่จะช่วยเสริมสร้างสมาธิให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

3.2 ความสำคัญของการประเมินความต้องการจำเป็น

สุวิมล ว่องวาณิช (2550 อ้างถึงใน ชุติวัลย์ รักษาภักดี, 2557) กล่าวว่า การวางแผนการทำงานต้องเริ่มจากการประเมินบริบท เพื่อให้เข้าใจสภาพที่เป็นอยู่ของหน่วยงาน และรู้ความต้องการของหน่วยงานว่าจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองในด้านใด การดำเนินงานดังกล่าวจำเป็นต้องมีเครื่องมือที่ช่วยในการทำงานด้วยเหตุนี้จึงมีการพัฒนาวิธีการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น เพื่อช่วยวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางการแก้ไขการวางแผนงานหรือโครงการโดยมิได้คำนึงถึงความต้องการจำเป็นในระดับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต่างๆ และหาแนวทางปรับความต้องการจำเป็น ย่อมก่อให้เกิดปัญหาในทางปฏิบัติและปัญหาอื่นๆ ตามมาอย่างไม่สิ้นสุด โดยเฉพาะโครงการด้านบริการสังคม การละเลยต่อความต้องการจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย ในบริบทของโรงเรียนการวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็น ทำให้สามารถระบุสิ่งที่จำเป็นของผู้เรียนซึ่งนำมาใช้ในการพัฒนา

ออกแบบการจัดการเรียนการสอนชี้ให้เห็นจุดอ่อนของผู้เรียน ระบุจุดอ่อนที่ครูควรได้รับการพัฒนา ชี้ทิศทางที่โรงเรียนต้องพัฒนาในอนาคตและยังใช้ประโยชน์ในการแสวงหาวิธีการพัฒนาผู้เรียนที่คาดว่าจะส่งผลกระทบตามมาอย่างเหมาะสมมากที่สุด การจัดทำข้อมูลสารสนเทศถือว่ามีความสำคัญต่อการวางแผนและพัฒนาองค์กร การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็นทำให้สามารถกำหนดเป้าหมายของหน่วยงานกำหนดระดับความสำเร็จที่มุ่งหวังและกำหนดแนวทางการใช้ทรัพยากรหรือปัจจัยในการทำงาน และยังสามารถชี้จุดบกพร่องหรือปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่กำหนดแนวทางแก้ไข

สรุปได้ว่า การประเมินความต้องการจำเป็นมีความสำคัญเพื่อให้ได้ข้อมูลเป็นประโยชน์สำหรับการวางแผนในการดำเนินงานให้มีทิศทางที่เป็นไปได้ นำไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพเกิดความสำเร็จตามความมุ่งหวังและสร้างความมั่นใจว่าสิ่งที่นำมาพัฒนาจะสนองตอบความต้องการจำเป็นอย่างแท้จริง และเป็นแนวทางให้แก่บุคคลต่างๆ เกี่ยวกับการนำไปพัฒนาบุคลากร พัฒนางาน และพัฒนาองค์กร

3.3 ขั้นตอนในการประเมินความต้องการจำเป็น

นักวิชาการได้เสนอขั้นตอนในการประเมินความต้องการจำเป็นไว้ ดังนี้

Stufflebeam and Other (1985 อ้างถึงใน ศิริพร อาจปึกษา, 2558) ได้กล่าวถึงกระบวนการประเมิน ความต้องการจำเป็นว่า ประกอบด้วยชุดกิจกรรมที่มีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน 5 ชุด คือ

1. การเตรียมการที่จะทำการประเมินความต้องการจำเป็น
2. เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความต้องการจำเป็น
3. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความต้องการจำเป็น
4. รายงานข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความต้องการจำเป็น
5. การนำข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินความต้องการมาประยุกต์ใช้

Witkin and Attshuld (1995 อ้างถึงใน ทรงสิริ วิจิรานนท์, 2559) ได้ เสนอโมเดลการประเมินความ ต้องการจำเป็นที่เรียกว่า “three-phase model” โดยแบ่งขั้นตอน การประเมินความ ต้องการจำเป็นออกเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 : ก่อนการประเมิน (การสำรวจ) เป็นระยะการเตรียมการก่อนการประเมินความ ต้องการจำเป็น ได้แก่ การกำหนดแผนการดำเนินการ การกำหนดจุดหมายหลักการกำหนดขอบเขตหรือประเด็นของความต้องการจำเป็น การระบุข้อมูลที่มีอยู่ที่เกี่ยวข้องกับขอบเขตของความ ต้องการ จำเป็น รวมถึงการกำหนดข้อมูลที่จะ รวบรวม แหล่งที่มาของข้อมูล วิธีการระดับความสามารถในการ ใช้ข้อมูล

ระยะที่ 2 : การประเมิน (การเก็บรวบรวมข้อมูล) เป็นระยะการเก็บข้อมูลและความคิดเห็น เกี่ยวกับความต้องการจำเป็น การจัดลำดับความต้องการจำเป็นก่อนหลังขั้นแรกการวิเคราะห์สาเหตุ ระดับที่ 1, 2 และ 3 การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 3 : หลังการประเมิน (การนำไปใช้ประโยชน์) เป็นระยะของการใช้ผลการประเมิน ความต้องการจำเป็น ได้แก่ การจัดเรียงลำดับความต้องการจำเป็นก่อนหลังในทุกระดับที่สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ การพิจารณาแนวทางแก้ไขปัญหาการพัฒนาแผนปฏิบัติงานในการแก้ไขปัญหาการ ประเมิน ความต้องการจำเป็นการเผยแพร่ผลที่ได้รับ

สุวิมล ว่องวาณิช (2558) ได้สรุปขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็น ออกเป็น 3 ระยะ ระยะที่ 1 : เป็นระยะก่อนการประเมิน ประกอบด้วย ขั้นตอนเตรียมการ มีการกำหนด จุดมุ่งหมายหรือ วิสัยทัศน์ที่ต้องการจะให้เกิด กำหนดกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์จากผลการประเมิน กลุ่มเป้าหมายและกลุ่ม ผู้เกี่ยวข้องกับการประเมินความต้องการจำเป็น การวางแผนงาน ค่าใช้จ่าย และเวลาในการ ดำเนินงาน

ระยะที่ 2 : เป็นระยะระหว่างการประเมิน มีการกำหนดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การ วิเคราะห์ ข้อมูลเพื่อกำหนดความต้องการจำเป็น และจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น

ระยะที่ 3 : เป็นระยะหลังการประเมิน มีการนำผลไปใช้ประโยชน์ การเสนอผลหรือรายงาน ให้ ผู้เกี่ยวข้องทราบ กำหนดแนวทางเพื่อแก้ไข จัดปัญหาที่เกิดจากความต้องการจำเป็น การวางแผนว่า จะนำแนวทางที่กำหนดไปปฏิบัติให้เกิดผลอย่างไร เพื่อบรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์

จากข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนการประเมินความต้องการจำเป็น คือ การประเมิน ความต้องการจำเป็นของบุคคลหรือองค์กรเพื่อสอบถามว่าบุคคลหรือองค์กรมีความต้องการอะไรบ้าง โดยมีขั้นตอนการประเมิน 6 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 กำหนดจุดประสงค์ของการประเมินความต้องการ จำเป็น ขั้นที่ 2 กำหนดขอบเขตและคำถามของการประเมินความต้องการจำเป็น ขั้นที่ 3 กำหนดวิธีการ ของการเก็บรวบรวมข้อมูล ขั้นที่ 4 กำหนดวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล และจัดเรียงความสำคัญของความ ต้องการจำเป็น ขั้นที่ 5 การรายงานผลการประเมินความต้องการจำเป็น และขั้นที่ 6 การใช้ผลการ ประเมินความต้องการจำเป็น

3.4 การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น

การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการระบุความ ต้องการจำเป็น การวิเคราะห์หาสาเหตุและการกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะทำให้การ ประเมินความต้องการจำเป็นมีความสมบูรณ์สามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์หาสาเหตุ และวิธีการ แก้ไขต่อไป การจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น เป็นการวิเคราะห์ความต้องการจกนั้นนำ ความต้องการจำเป็นมาเรียงลำดับตั้งแต่ความสำคัญมากไปหาน้อย จะช่วยให้ผู้ประเมินความต้องการ จำเป็นทราบถึงความต้องการจำเป็นหรือปัญหาที่แท้จริงที่ควรได้รับ การแก้ไขอย่างเร่งด่วนก่อนปัญหา อื่น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจัดลำดับความสำคัญความต้องการจำเป็นผู้วิจัยจัดลำดับความสำคัญความ ต้องการจำเป็น

โดยใช้สูตร Modified priority needs index (PNI_{modified}) ซึ่งสูตรในการคำนวณนี้
 นงลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวาณิช ได้ปรับปรุงจากวิธี Priority needs index (PNI) โดยการหา
 ค่าผลต่างระหว่างสภาพที่คาดหวัง (I) กับสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน (D) ด้วยค่าสภาพที่เป็นจริงใน
 ปัจจุบัน (D) โดยใช้หลักการกำหนดค่าความต้องการจำเป็นจากระดับของสภาพที่เป็นจริง เพื่อให้เป็น
 คะแนนมาตรฐาน (สุวิมล ว่องวาณิช, 2558) ซึ่งสูตรในการคำนวณมีดังนี้

$$(PNI_{\text{modified}}) = (I-D)/D$$

(PNI_{modified}) แทน ดัชนีเรียงลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็น

I แทน ค่าเฉลี่ยระดับความคาดหวังที่ต้องการให้เกิด

D แทน ค่าเฉลี่ยระดับสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน

การกำหนดให้ระดับความคาดหวังมีค่าเท่ากับ 5 ในทุกข้อรายการ คือ ครูควรจะต้องปฏิบัติ
 ในวิธีการต่างๆ เหล่านั้น การพิจารณาความต้องการจำเป็นจะพิจารณาจากค่าดัชนีลำดับความสำคัญ
 ของความต้องการจำเป็น โดยตั้งเกณฑ์ประเมินไว้ว่าค่าดัชนี (PNI_{modified}) ที่มีค่า 0.30 ขึ้นไปถือ
 เป็นความต้องการจำเป็นเร่งด่วน ส่วนการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นใช้การเรียง
 ดัชนีจากมากไปหาน้อย ค่าดัชนีที่มีค่ามากแปลว่ามีความต้องการจำเป็นสูง ที่ต้องได้รับการพัฒนา
 มากกว่าค่าดัชนีที่มีค่าน้อย

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการจำเป็น

นันทวัน วงษ์ประเสริฐ (2556) ได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
 สำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ กรณีศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ วัดสุประสาธน์การวิจัย คือ 1.
 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นของการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 2. เพื่อเปรียบเทียบ
 ความคิดเห็นระหว่างหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กับครูพลศึกษาเกี่ยวกับ
 สภาพปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของ
 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ โดยเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม
 และแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า 1. การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์
 ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านสถานศึกษา ด้านครูพลศึกษา ด้านผู้เรียน สภาพปัญหาโดยภาพรวม
 พบว่ามีสภาพปัญหาอยู่ในระดับน้อย ขณะที่ความต้องการจำเป็นในทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อ
 พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สภาพปัญหาด้านสถานศึกษา พบว่าอยู่ในระดับมาก 2. การเปรียบเทียบ
 ความคิดเห็นระหว่างหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษากับครูพลศึกษาเกี่ยวกับสภาพ
 ปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา พบว่า ทั้งภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน 3. แนวทางการ
 จัดการเรียนรู้พลศึกษาด้านสถานศึกษา ควรมีการจัดสรรงบประมาณให้เพียงพอในการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวกและสื่อการเรียนรู้ ด้านครูพลศึกษา ควรมีการจัดอบรมครูพลศึกษาในเรื่องของกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้านผู้เรียน ควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา และเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

กัลย์วิสา ธาราวร (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นของครูเพื่อพัฒนาความสามารถในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา วัดอุปพระสงค์ของการวิจัย คือ 1. สำรวจความต้องการจำเป็นของครูเพื่อพัฒนาความสามารถในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 2. วิเคราะห์สาเหตุความต้องการจำเป็นของครูเพื่อพัฒนาความสามารถในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 3. เสนอแนวทางในการพัฒนาความสามารถของครูในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า 1. ครูมัธยมศึกษามีความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาความสามารถในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้านการออกแบบการวัด ประเมินผลการเรียนรู้ และการสร้างเครื่องมือมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการดำเนินการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และด้านการตรวจให้คะแนน การรายงานผล การนำผลไปใช้ ตามลำดับ 2. สาเหตุที่ทำให้เกิดความต้องการจำเป็นในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้สูงสุด คือ ครูขาดความรู้ และทักษะด้านการวัดและประเมินผล 3. แนวทางเพื่อพัฒนาความสามารถในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้สูงสุด คือ การอบรมเชิงปฏิบัติการ

ณัฐวุฒิ จันทรโสภา (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา วัดอุปพระสงค์ของการวิจัย คือ 1. สังเคราะห์และสรุปองค์ประกอบภาวะผู้นำทางวิชาการที่ได้จากการศึกษางานวิจัยด้านภาวะผู้นำทางวิชาการ 2. ศึกษาระดับภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร และ 3. วิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เป็นวิจัยเชิงบรรยาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า 1. องค์ประกอบภาวะผู้นำทางวิชาการที่ได้จากการศึกษางานวิจัยด้านภาวะผู้นำทางวิชาการ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) การกำหนดพันธกิจของโรงเรียน องค์ประกอบหลักที่ 2) การบริหารจัดการหลักสูตร และ 3) การเสริมสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 2. ผลการศึกษาระดับภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารโรงเรียน ทุกองค์ประกอบโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด 3. ผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารโรงเรียนพบว่า ผู้บริหารโรงเรียนมีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาภาวะผู้นำทางวิชาการในองค์ประกอบดังนี้ ลำดับที่ 1 การบริหารจัดการหลักสูตร ลำดับที่ 2 การเสริมสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ และลำดับที่ 3 การกำหนดพันธกิจของโรงเรียน

นรเศรษฐ์ ปาละสิงห์ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการจำเป็นในการให้บริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียมในกรุงเทพมหานคร ตามทัศนะของผู้ใช้บริการ วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการจำเป็นในการให้บริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียมในกรุงเทพมหานครตามทัศนะของผู้ใช้บริการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการของระยะเวลาในการเล่นตั้งแต่ 2 ชั่วโมงขึ้นไป มีการใช้บริการช่วงกลางคืนโดยต้องใช้ไฟแสงสว่างของสนาม มีความต้องการจำเป็นในการเล่นในแต่ละสัปดาห์ 1 ครั้งต่อสัปดาห์พบว่า ผู้ใช้บริการมีความต้องการจำเป็นในการให้บริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียม ด้านความเหมาะสมของทำเลที่ตั้งและการเดินทาง ด้านความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านคุณภาพของการบริการและค่าใช้จ่าย และด้านความพร้อมของสถานที่ และความปลอดภัย ตามลำดับ

กมลวรรณ เครือนิล (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการจำเป็นในการบริหารวิชาการตามแนวคิดการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหา ของนักเรียนระดับประถมศึกษา วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ ศึกษาความต้องการจำเป็นในการบริหารวิชาการตามแนวคิดการส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาของนักเรียนระดับประถมศึกษา ใช้ วิธีการวิจัยเชิงบรรยาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ด้านการพัฒนาหลักสูตรมีความต้องการจำเป็นสูงสุด รองลงมา ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนรู้และด้านการวัดและประเมินผล

4. มโนทัศน์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสมาธิ

4.1 ความหมายของสมาธิ

ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

นันทพร วรกุล (2542) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่น หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว (เอกัตตารมณ์) ราบเรียบสม่ำเสมอ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไปส่ายมา “การประพฤติในทางจิตดี คือ ไม่มีความผิด ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่านและอยู่ในสภาพที่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ”

พระมหาจุฑา ใหมคำ (2545) ได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตใจ เป็นภาวะที่สงบ ไม่กระเจายฟุ้งซ่าน คิดถึงเรื่องราวทั้งในอดีต และอนาคต เป็นภาวะของจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดเป็นจิตที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว กำหนดต่อสิ่งที่ตนเองตั้งใจเท่านั้น

พระธรรมวิสุทธิกวี (2546) ได้ให้ความหมายของสมาธิ ว่าสมาธิตามตัวอักษร แปลว่า ความตั้งมั่น หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคง ไม่หวั่นไหว เสาเรือนที่ปักลงม่นย่อมรับน้ำหนัก

ได้ดี ไม่โยกโคลนฉันใด จิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉนั้นนั้น ย่อมไม่วอกแวก หวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ก็รักษาปกติภาพไว้ได้ ดวงจิตอย่างนี้มีคุณค่ามาก

สมเด็จพระญาณสังวรฯ (2561) ได้กล่าวถึงความหมายของ สมาธิ ไว้ว่า สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น อยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้จิตใจคิดฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น จากความหมายของคำว่า สมาธิดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า สมาธิ คือ การที่มีจิตที่ตั้งมั่น สงบนิ่ง ใจจดจ่อ มีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหว และสามารถควบคุมตนเองได้ดี มีสติ และตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียว ตามธรรมชาติ นั้นมนุษย์เราก็มีสมาธิอยู่แล้วเป็นปกติจะมากหรือน้อยก็ต่างกันไปในแต่ละคน และถ้าหากได้รับการฝึกฝนบ่อย ๆ ก็จะทำให้สมาธินั้นมากขึ้นกว่าเดิม

จากข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง การที่มีจิตใจจดจ่อในการทำการใด ๆ ไม่ว่าจะมีความสนใจหรือสมาธิในการเข้ามารบวง สภาพจิตก็ยังมั่นคง ไม่หวั่นไหว ซึ่งการเสริมสร้างสมาธิ เป็นการทำให้ผู้เรียนมีจิตใจจดจ่อในการทำกิจกรรมในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ไม่ว่าจะมีความสนใจหรือสมาธิในการเข้ามารบวง สภาพจิตก็ยังมั่นคง ไม่หวั่นไหว โดยการพัฒนาหลักสูตรสามารถใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อเพื่อเสริมสร้างสมาธิให้แก่ผู้เรียนได้

4.2 ประเภทของสมาธิ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544) ได้แบ่งสมาธิออกเป็นสองแบบใหญ่ ๆ คือ

1) สมาธิแบบต่อเนื่อง สมาธิแบบนี้เรียกว่า Sustain Attention หมายถึง การคงความสนใจในสิ่งหนึ่ง ๆ ใดเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง เช่น การมีสมาธิในการอ่านหนังสือจนจบบท เป็นต้น ในคนที่สมาธิแบบนี้บกพร่อง จะทำงานได้เพียงประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็ลืกลไปทำอย่างอื่น โดยงานแรกก็ยังไม่เสร็จ หรืออดทนทำอะไรได้ไม่ค่อยนาน

2) สมาธิในการคัดเลือกสิ่งเร้า สมาธิแบบนี้เรียกว่า Selective Attention หมายถึง ความสามารถในการตัดสิ่งเร้าที่ไม่สำคัญออกไป เพื่อจะให้ความสนใจต่อสิ่งเร้าที่สำคัญ หรือตรึง ประเด็น ตัวอย่างเช่น ขณะที่นั่งฟังครูสอนในชั้นเรียน จะมีสิ่งเร้าหลายอย่างผ่านเข้ามาสู่ประสาทสัมผัส เช่น ภาพครูเข้ามาทางประสาทตา เสียงครู เสียงรถยนต์วิ่ง เสียงเพื่อนคุยกันเข้ามาทางประสาทหู เป็นต้น เด็กจะต้องเลือกว่าจะสนใจสิ่งเร้าใด ถ้าเด็กมี Selective Attention ดีเด็กจะเลือกว่าจะสนใจเสียงครูและมีสมาธิจดจ่อในสิ่งที่ครูพูด และสามารถตัดเสียงรถยนต์วิ่ง และเสียงเพื่อน ออกจากความสนใจของตน ในคนที่สมาธิแบบนี้บกพร่องจะมีอาการใจลอย วอกแวกง่าย นอกจากนี้ อาจจะทำหน้าที่อยู่ตรงหน้าไม่เสร็จ เพราะจะไปสนใจอย่างอื่นเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ คล้ายกับคนที่มีปัญหาในสมาธิแบบแรกก็ได้

พระธรรมวิสุทธิกวี (2546) ได้แบ่งประเภทของสมาธิไว้ 2 ประเภท คือ

1) อุปจารสมาธิสมาธิเฉียด ๆ

2) อธิปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่นอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่เฉียดๆ (อุปจาร) ใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว แต่ยังไม่แนบแน่น จิตในขณะแห่งอุปจารสมาธินี้ละนิรณ 5 ได้แล้ว แต่องค์ฌาน ทั้ง 5 ยังไม่ปรากฏชัด โดยเฉพา เอกัคคตา คือ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ยังไม่รวมตัวกันสนิท แต่จิตในขณะอุปจารนี้ก็สงบและมีความสุขมากแม้จะไม่ถึงขั้น ฌานก็ตาม อธิปนาสมาธิคือ สมาธิที่ แนบแน่น (อธิปนา) ไม่หวั่นไหว มีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) สำเร็จเป็นองค์ฌานและละนิรณทั้ง 5 ได้มีองค์ฌานทั้ง 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ประโยชน์ของการฝึกสมาธิปรากฏชัด ผู้ได้อธิปนาสมาธิก็คือผู้สำเร็จถึงขั้นฌานนั่นเอง ซึ่งฌานนั้น มีถึง 8 ขั้น แล้วแต่ผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึง ฌานขั้นใด ผู้ใดมีสมาธิประเภทนี้ย่อมสามารถนั่งเสวยสุขอยู่โดยไม่ลุกขึ้นเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวัน ๆ ก็ยังทำได้

4.3 วิธีการฝึกสมาธิ

มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงวิธีการฝึกสมาธิ ดังนี้

สยมพร เคาโพบูลย์ (2543) ได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิว่า การฝึกสมาธินั้น จะช่วยให้เด็กสามารถควบคุมจิตใจ และอารมณ์ของตนเองให้อยู่เหนือสิ่งเร้ารอบตัวที่จะทำให้เบี่ยงเบนความสนใจของเด็กออกไปจากสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ดังนั้น การฝึกสมาธิเด็กให้ทำสมาธินั้น วิธีที่เหมาะสม ที่สุดสำหรับเด็ก คือ หายใจเข้าพูดว่า “พุท” หายใจออกพูดว่า “โธ” บอกให้เด็กหายใจเข้าลึก ๆ และ พูดว่า “พุท” หายใจออกช้า ๆ ยาว ๆ และพูดคำว่า “โธ” ให้เด็กฝึกทำอย่างนี้ทุกวัน โดยการเพิ่มเวลาเรื่อย ๆ จนเด็กเกิดพลังสมาธิมีสติและความสามารถในการควบคุมอารมณ์จิตใจสูงขึ้น ทำให้เด็กมีสมาธิในการรับรู้และการเรียนดีขึ้นด้วย

พระมหาจุฬิ ใหมคำ (2545) ได้กล่าวถึง การฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิ และกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ และคำบริกรรมขณะทำสมาธิให้นักเรียนบริกรรมตามวิธีอานาปนสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อย่างมีสติในขณะที่หายใจเข้านึกถึงพระพุทธรูปว่า “พุท” ในขณะที่หายใจออกนึกถึงพระพุทธรูปว่า “โธ” ให้มีสติอยู่ในการบริกรรมลมหายใจเข้าและออกอยู่ตลอดเวลา

ไชย ณ พล (2555 อ้างถึงใน ฐิติวัธน์ สุขป้อม, 2562) ได้กล่าวถึงวิธีการทำสมาธิ สำหรับเด็กไว้ดังต่อไปนี้

1. ฝึกแผ่จิตใจให้ไพศาล ซึ่งทำได้โดยการออกไปลานกลางแจ้งเพื่อสูดอากาศอันสดชื่นให้เต็มปอดมองไปรอบๆ แล้วแผ่ความปรารถนาดีไปให้ชีวิตทั้งโลก โดยน้อมใจระลึกถึงพระคุณ ของคุณพ่อคุณแม่และน้อมตั้งใจว่าจะคิดดีพูดดีและกระทำดี
2. ฝึกสำรวจมกิริยาด้วยการถือแก้วปริ่มน้ำ คือ การนำแก้วตักน้ำให้เต็มพอดีแล้วเดิน กลับไปมาโดยประคองน้ำไม่ให้หกจากแก้ว ซึ่งในขณะที่เดินให้เด็กประคองใจให้สบาย

3. ฝึกสวดมนต์ คือ การฝึกให้เด็กท่องบทสวดมนต์ไหว้พระ ซึ่งบทสวดมนต์สำหรับเด็ก นั้นควรสวดเป็นภาษาไทยให้เข้าใจความหมาย

4. ฝึกนั่งสมาธิ คือ การฝึกให้เด็กนั่งขัดสมาธิเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้ายทับเท้าขวาวางมือขวาซ้อนบนมือซ้าย หรือวางมือซ้ายซ้อนบนมือขวา ตามที่เด็กถนัด ตั้งกายให้ตรงหลับตาลง จากนั้นก็ฝึกให้เด็กกำหนดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ยาว ๆ เมื่อหายใจเข้า ให้นึกในใจว่า “ลมเข้าหนอ” เมื่อหายใจออก นึกในใจว่า “ลมออกหนอ”

จากข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิ คือ การควบคุมจิตใจ และอารมณ์ของตนเองให้อยู่เหนือสิ่งเร้าที่จะทำให้เด็กเบี่ยงเบนความสนใจออกไป มีจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ อาทิเช่น ฝึกทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดสมาธิ การนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ



4.4 ประโยชน์ของสมาธิ

ด้านสุขภาพจิต

1. ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตใจดีขึ้น คือ ทำจิตใจ ผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติ ปัญญาดีขึ้น

2. ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง เลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

1. จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

2. มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็นและเชื่อมั่นในตนเอง

3. มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับเทศกาลเทศะเป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

ด้านชีวิตประจำวัน

1. ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน

2. ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว

ด้านศีลธรรมจรรยา

1. ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย

2. ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศ

3. ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและความอ่อนน้อมถ่อมตน

4.5 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสมาธิ

Montessori (1970 อ้างถึงใน จีระพันธ์ พูลพัฒน์, 2544) กล่าวว่า จิตกำเนิดขึ้นพร้อม ๆ กับการปฏิสนธิสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็กไม่ได้เป็นเพียงสิ่งเดียวที่ช่วยสร้างให้เด็กเป็นไปตามที่เขาเป็นอยู่ แต่ “จิต” ซึ่งเกิดมาพร้อม ๆ กับเด็กได้กำหนดลักษณะนิสัยของเด็กมาก่อนแล้ว ดังนั้น เด็กจะเป็นผู้สร้างตนเอง ผู้ใหญ่เป็นเพียงผู้เสริมสิ่งที่เด็กมีอยู่แล้วในตนเอง ในทางพระพุทธศาสนาของเราก็เชื่อว่า จิตก่อกำเนิดขึ้นพร้อม ๆ กับการปฏิสนธิซึ่งจิตนี้เป็นที่รวบรวมของสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี เพราะฉะนั้นถ้าเราทำให้จิตของเด็กกระทบกับสิ่งที่ดีก็คือ การกระทบโดยทางกาย ลิ่น ตา หู จมูก เรา ก็จะสามารถช่วยสร้างจิตที่ดีให้กับเด็กได้ ทั้งนี้ก็เพราะจิต เป็นตัวรู้อารมณ์ มอนเตสซอรีเชื่อว่า เรา สามารถสร้างสังคมที่ดีและก่อให้เกิดกำเนิดโลกขึ้นมาใหม่ ได้โดยการให้การศึกษาที่ดีแก่เด็ก เพราะ เด็กในวันนั้นก็คือผู้ใหญ่ในวันหน้า วิธีการสอนของมอนเตสซอรี ส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้และแก้ไข ข้อผิดพลาดของตนเอง โดยไม่ต้องให้ใครมาบอกว่า เขามีผิด เด็กมีอิสระในการเลือกอุปกรณ์ที่ครูได้ จัดเตรียมไว้แล้ว และจากการที่ได้อิสระในการเลือกอุปกรณ์ ตามความชอบและความสนใจของตน จึง ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกพึงพอใจนอกจากนี้ สิ่งสำคัญจากการที่ได้เลือกอุปกรณ์ตามความต้องการของ ตนเอง ก็คือจะช่วยพัฒนาเด็กให้มี “สมาธิ” เนื่องจากเด็ก จะสนใจทำงานชิ้นนั้นอย่างมีความสุขและ สงบ เด็กมีความจำเป็นที่จะต้องมียุติที่มีสมาธิ เพราะเด็กจะไม่สามารถเรียนรู้ได้เลย หากจิตของเด็ก วุ่นวายตลอดเวลา จากการที่เด็กมีอิสระในการเลือกอุปกรณ์เองและปฏิบัติเองตามช่วงเวลาของตน ต้องการโดยไม่มีใครมาคอยเร่ง จึงทำให้เด็กมีโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จในการทำงาน นักการศึกษา กลุ่มนีโอฮิวแมนนิสม์ (Neo-Humanism) เชื่อว่าจุดเริ่มของสมาธิของเด็กนี้ มาจากโยคีชาวอินเดียผู้ ยิ่งใหญ่คือ Sarkar (1986 อ้างถึงในวิวัฒนา บุญญฤทธิ์, 2549) ที่นำศาสตร์ทางตะวันออกกับความ ทันสมัยแบบตะวันตกมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เช่น มีการ ให้เด็ก ๆ ฝึกสมาธิแบบทำโยคะ ขณะเดียวกันก็ใช้เสียงเพลงและวิธีการสอนใหม่ ๆ รวมเข้าไปด้วย โดยเชื่อว่า ความเก่ง ความฉลาด ซึ่งเป็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ แต่มนุษย์ดึงศักยภาพดังกล่าว ออกมาใช้แค่ 5-10 เปอร์เซ็นต์ เท่านั้น ทั้ง ๆ ที่มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพตัวเองได้สูงที่สุดมากกว่านี้ ใน โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิสม์ จะต้องสอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ คลื่นสมองต่ำ การประสานของเซลล์สมอง ภาพพจน์ต่อตัวเอง และการให้ความรักซึ่งต้องไปด้วยกัน เด็กจึงจะไปในทิศทางที่ดีดัง ในรายละเอียดต่อไปนี้

1. คลื่นสมองต่ำ นักวิทยาศาสตร์ได้ประดิษฐ์เครื่องมือวัดคลื่นสมอง ซึ่งสามารถตรวจ พบว่า ประสิทธิภาพการทำงานของคนเราจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่เราส่งคือ ยิ่งต่ำลงมาก เท่าไรก็ จะยังมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น เพราะเราจะมีสมาธิทางจิตใจ อารมณ์ดี ใจเย็น มีความคิด สร้างสรรค์สูง เกิดสมาธิจิตใจเป็นหนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก กิจกรรมจึงต้องสร้างให้เด็กเกิด ภาวะคลื่นสมองต่ำมากที่สุด เช่น ก่อนเข้าห้องเรียนเด็ก ๆ ฝึกทำโยคะ นั่งสมาธิ อันถือเป็นการเตรียม ความพร้อมให้เขาเรียนหนังสือได้อย่างสบายใจและมีความสุขในการรับรู้ โยคะ และสมาธิจะช่วยให้

กล้ามเนื้อและประสาทอ่อนคลาย ขณะเด็กทำโยคะ จิตใจของเขาจะเป็นหนึ่งเดียว เรื่องอะไรที่უნวาย จะค่อยสงบลง การเล่นนิทาน การกอด เสียงเพลงท่าทีและคำพูดจากคนรอบข้าง ก็มีส่วนทำให้คลื่นสมองต่ำได้เช่นเดียวกัน ถ้าเด็กอยู่ใกล้คลื่นสมองต่ำ เขาก็จะต่ำด้วย แต่ถ้าใกล้คนที่คลื่นสมองสูง อารมณ์เขาก็พลอยรุนแรงสูงตามไปด้วย ดังนั้น บทบาทของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ ครูต้องอารมณ์เย็น ยิ้มแย้ม พูดให้กำลังใจและไม่พูดในแง่ลบ อาหารการกินก็มีส่วนต่อคลื่นสมอง ของคนเราด้วยเช่นกัน ยิ่งถ้าเป็นอาหารธรรมชาติมากเท่าไรจะยิ่งส่งผลดีมากเท่านั้น อาหารที่โรงเรียนจึงเป็นแบบกึ่ง มังสวิรัตินอกเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น หมู เนื้อ แต่กินเนื้อสัตว์เล็ก ตั้งแต่ไก่ลงมา จะเน้นผักผลไม้ นม และ ดื่มน้ำมาก ๆ

2. การประสานของเซลล์สมอง เราเคยเชื่อว่า ความฉลาดมาจากพันธุกรรม พ่อเก่ง แม่เก่ง ลูกจะออกมาเก่ง แต่แนวคิดของพวกนีโอฮิวแมนนิสม์ มีความเห็นต่างออกไปจากนั้นโดยเชื่อว่า ความฉลาด สามารถฝึกฝนกันได้ไม่ขึ้นอยู่กับการพันธุแต่ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมว่า ได้มีส่วนช่วยทำให้เซลล์สมองประสานกันมากน้อยแค่ไหน การที่คนไหนจะฉลาดหรือไม่ฉลาดเกิดจากเซลล์สมอง ประสานเข้าด้วยกัน หรือที่เรียกว่าเซลล์ประสานประสาท ถ้าใครมีมาก ๆ คนนั้น จะฉลาด เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ ได้ เร็วอย่างเรามีเพื่อน ทำไมบางคนอ่านหนังสือสิบนาทีจำได้หมด แล้วเรากลับจำไม่ได้ มีการค้นพบว่า เซลล์ประสานประสาทจะขยายตัวได้ดี เมื่อมือกับเท้าของเราทำงานมาก เพราะปลายประสาทจะอยู่ตรงส่วนมาก ดังนั้น จากแนวคิดนี้จึงให้เด็กเรียนปนเล่น เรียนก็จริง แต่ต้องได้ เคลื่อนไหวด้วยการจัดกิจกรรมจึงมุ่งให้เด็กได้ออกนอกห้อง ได้ปีนป่าย ได้วิ่งเล่น เพื่อให้มือกับเท้าทำงานมากที่สุด นักการศึกษากลุ่มนีโอฮิวแมนนิสม์จะไม่เชื่อเรื่องให้เด็กเรียนอย่างเดียว หรือเล่น อย่างเดียว เพราะในช่วง 3-6 ขวบ จะเป็นช่วงที่สมองของคนเราเจริญเติบโตมากที่สุด ถ้าไม่ให้เรียนเสียเลย แล้วมาเรียนตอน 7-8 ขวบจะยิ่งช้าไป ดังนั้น จึงต้องเรียนบ้าง โดยกระจายให้เหมาะสม และใช้วิธีการที่จูงใจ ให้เด็กเรียนรู้ด้วยคลื่นอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำมากที่สุด ส่วนวิธีการสอนแม้เป็นนามธรรม แต่ก็ควรมีวิธีจูงใจอย่างมีระบบ จากรูปธรรมง่าย ๆ ไปสู่สิ่งที่ป็นรูปธรรมยากๆ แล้วจึง ค่อยไปสู่นามธรรมโดยที่เด็กแทบจะ 모르ตัวเลย เช่น แทนที่เด็กจะต้องท่องตัวอักษรต่าง ๆ เขาก็จะ รู้จักเจ้าตัวพวกนี้ผ่านเกม โดยวิ่งไปตามพื้นห้องให้เป็นรูปตัวอักษร ทำตัวเองให้เป็นรูปนั้น หรือเล่น เกมบัตรคำสนุกๆ และแทนที่จะต้องหลับหูหลับตาท่องตัวเลขมากมายอะไรความหมาย เขาก็จะได้เรียนรู้การใช้จากของจริง เช่น นับตัวเลขจากลูกปัดหอย หรือผลไม้ ถ้าหากจะเรียนสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตครูก็จะพาพวกเขาไปสัมผัสกับประสบการณ์จริงนอกห้องเรียน อาจพาไปดูปลาในบ่อพาไปรู้จักสัญญาณไฟจราจรริมถนน เป็นต้น

3. ภาพพจน์ของตัวเอง (Self-Concept) ความรู้สึกที่คนเรามีต่อตัวเอง ตามหลักจิตวิทยาสมัยใหม่พบว่า ความรู้สึกที่มีต่อตัวเองจะส่งผลไปถึงความรู้สึกที่เรามีต่อคนอื่นด้วย ถ้าเรารู้สึกว่าตัวเองไม่ได้เรื่อง เราก็จะไม่เชื่อมั่นคนอื่น ความรู้สึกที่มาจากตัวเรา มันมาจากประสาทสัมผัส ทั้งห้า ที่เป็นตัวบันทึก โดยเฉพาะทางตากับทางหู เป็นเรื่องของจิตใต้สำนึก ซึ่งวัยเด็กเป็นวัยที่รับรู้สูงที่สุด ถ้า

จิตใต้สำนึกบันทึกไว้แต่เรื่องด้านลบ ได้ยินคนรอบข้างพูดเรื่อย ๆ ว่าไม่เก่ง ชน เด็กเติบโตขึ้นก็จะกลายเป็นคนที่ไม่เก่ง ชน ชุ่มช้ำม เมื่อภาพพจน์ที่มีต่อตัวเองเป็นลบ พฤติกรรมที่ออกมาจะเป็นลบ ด้วย ดังนั้น บทบาทของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ (กรณีเดียวกับเรื่องคลื่นสมองต่ำ) พวกนีโอฮิวแมนนิสซึมเชื่อว่า พฤติกรรมของครูคือบทเรียนที่ดีที่สุดของเด็ก เช่น ถ้าครูไม่กินผัก เด็กก็จะไม่กินผัก ถ้าครูพูดจาไพเราะ เด็กก็จะพูดจาไพเราะ แนวคิดนี้ไม่เชื่อว่าทำอย่างที่ครูสอน แต่ทำอย่างที่ครูทำ ดังนั้นคนเป็นครูที่ดีจึงต้องสมบูรณ์พร้อมทั้งพฤติกรรมส่วนตัวและเทคนิคการสอนด้วย เด็กจึงจะเป็นคนที่สมบูรณ์

4. การให้ความรัก เปรียบเสมือนกับแก้วน้ำ ถ้าความรักของเด็กคนนั้นเต็ม มันย่อมไหลเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่น ตรงกันข้าม ถ้าความรักของเขามีเพียงค่อนข้างแก้วเขาย่อมเรียกร้องต้องการ การแสดงออกซึ่งความรักแก่เขาที่จะทำให้เขาได้รับความรักกลับเต็มวิธีที่จะได้ความรัก

4.1 รอยยิ้ม ตามหลักจิตวิทยา การยิ้ม คือการยอมรับในความเป็นมนุษย์

4.2 คำชม การนำเอาข้อดีมาพูด

4.3 การสัมผัส ในเด็กวัย 3-6 ขวบต้องการสิ่งนี้มาก นักจิตวิทยาบอกว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละ 4 ครั้ง เพื่อการมีชีวิตรอด 8 ครั้ง เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติและ 14 ครั้ง เพื่อการมีชีวิตอย่างมีความสุข ถ้าไม่ได้รับเลยเขาจะอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด เช่น ในโรงเรียนนีโอฮิวแมนนิส ครูจึงกอดเด็กหลังเช็กชื่อในตอนเช้าเสมอ

จากข้างต้นลักษณะของเด็กที่มีสมาธิโดยส่วนใหญ่ มีจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ตนเองสนใจหรือกระทำอยู่ มีความมุ่งมั่น สนุกสนาน ไม่วอกแวก มีอารมณ์ดี มีความพร้อมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

4.6 กีฬาที่เสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น

สมาธิเป็นสิ่งสำคัญในการทำกรใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน หากเราเป็นคนที่มีสมาธิมีสติ อยู่เสมอ ไม่วอกแวกหรือไม่เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายอะไรง่าย ๆ คนสมาธิสั่นนั้นก็สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี สามารถฝึกสมาธิได้หลากหลายวิธีด้วยกัน แต่บางคนอาจจะไม่รู้ว่าการเล่นกีฬาช่วยฝึกให้เราสมาธิได้เช่นกัน ซึ่งมีกีฬาที่หลากหลายช่วยเสริมสร้างสมาธิ โดยกีฬาที่เหมาะสมสำหรับเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้

1. การประยุกต์กีฬากอล์ฟ กีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกเพศที่วัย เป็นที่นิยมกันในหมู่คนวัยทำงาน และวัยผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นกิจกรรมคลายเครียดหลังเลิกงาน แต่ก็ยังเห็นนักกอล์ฟที่มีฝีมือเก่ง ๆ ของแต่ละประเทศที่ยังหนุ่ม ๆ สาว ๆ กันอยู่ เพราะที่ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราได้ออกกำลังกาย เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อแขนขาเพียงเท่านั้น แต่การตีกอล์ฟยังสามารถฝึกสมาธิได้ โดยการเล็งหลุม การพลัสกอล์ฟต่าง ๆ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผู้สอนสามารถประยุกต์กีฬากอล์ฟให้เหมาะสมกับนักเรียนโดย

การใช้ไม้กอล์ฟหรือลูกกอล์ฟเป็นพลาสติกแทนของจริง เนื่องจากราคาของอุปกรณ์ค่อนข้างสูง และลดความเสี่ยงของการเกิดอันตรายจากการเล่น เช่น ลูกกอล์ฟหรือไม้กอล์ฟโดนศีรษะขณะเล่น

2. การประยุกต์กีฬายิงธนู เมื่อหยิบคันธนูขึ้นมาเมื่อไหร่แน่นอนอาการตื่นเต้นต้องมา แต่ผู้เล่นก็ต้องรวบรวมสมาธิเพื่อการเล็งเป้าในระยะต่าง ๆ ทั้งใกล้และไกล การเหนี่ยวสายธนู ปล่อยลูกธนูสู่เป้าที่เล็งไว้เพื่อทำคะแนน จึงต้องอาศัยการสมาธิอย่างมาก ตื่นเต้นแค่ไหนแต่ใจต้องนิ่งสุด ๆ กีฬายิงธนูจึงเป็นกีฬาที่เหมาะสมแก่การฝึกสมาธิ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผู้สอนสามารถประยุกต์กีฬายิงธนูให้เหมาะสมกับนักเรียนประถมศึกษา โดยการใช้ลูกธนูที่ไม่ใช่ปลายแหลม เป็นหัวลูกธนูแบบดูดติดกับเป้าธนู

3. การประยุกต์กีฬาเปตอง กีฬาที่ต้องใช้ทักษะทางด้านสายตา สมาธิ ความสัมพันธ์ระหว่างตาและมือเพื่อยิงลูกไปยังเป้าหมาย การกระเด้งของลูกเปตอง การออกแรงโยนในน้ำหนักมือที่เหมาะสม เพื่อทำแต้มคะแนน ใจต้องนิ่งมุ่งมั่นและควบคุมอารมณ์ให้ได้ หากใจร้อนรีบโยนไปจะส่งผลเสียเป็นอย่างแน่ กีฬาเปตองจึงเหมาะสมมาก ๆ ที่จะเล่นเพื่อฝึกสมาธิ ผู้สอนสามารถประยุกต์กีฬาเปตองให้เหมาะสมกับนักเรียนประถมศึกษา โดยจำลองการเล่นจริงจำลองอุปกรณ์จากลูกเปตองที่เป็นลูกเหล็ก ซึ่งมีน้ำหนักค่อนข้างหนัก และใหญ่กว่ามือของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ค่อนข้างมาก และอาจเกิดอันตรายจากการขว้างหรือโยนลูกเปตองได้ ครูผู้สอนควรจำลองการเล่นโดยเปลี่ยนจากลูกเปตองเป็นลูกเทนนิส เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ และผู้เรียนสามารถจับได้ถนัดมือ ไม่มีน้ำหนักที่หนักจนเกินไป ทั้งนี้ลูกเทนนิสอาจจะดังมาก ผู้สอนควรเลือกสถานที่สอนเป็นสนามหญ้า

4. เทเบิลเทนนิสหรือที่เราชอบเรียกกันว่า กีฬาปิงปอง กีฬาที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายที่รวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไว อีกทั้งสมาธิและสายตาที่จะต้องจดจ่อกับการตีลูกกลับมาของฝั่งตรงข้าม การตีโต้กลับไป กระเด้งลูกตกตามตำแหน่งที่ต้องการ น้ำหนักมือที่ใช้ในการตี หากสติหลุดสายตาวอกแว่งไปสักนิดอาจทำให้เสียแต้มคะแนนได้

5. กีฬาหมากรุกหรือหมากฮอส ซึ่งมีวิธีการเล่นคล้าย ๆ กัน ที่จะต้องอาศัยการมีสมาธิในการอ่านเกม การตัดสินใจเดินตัวหมากต่าง ๆ แนวทางเส้นการเดินเกม การวางแผนมองเกมในแต่ละรอบ การแข่งขัน เพื่อจะได้ชัยชนะนั้นมาครอบครอง เหมือนเป็นกีฬาที่ง่าย ๆ แต่จริง ๆ ทำทลายความสามารถและผู้เล่นยังได้ฝึกสมาธิไปในตัว

6. กรีฑาประเภทลู่/ลาน กีฬานี้เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความขยันในการฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อมาทำการแข่งขันแข่งไม่ว่าที่ไหน เช่น วิ่ง 100 เมตร ผู้วิ่งจะต้องมีจิตใจที่มั่นคง ไม่วอกแวกแต่สิ่งรอบหน้า มีสมาธิในการฟังสัญญาณ ตลอดจนถึงการวิ่งเข้าเส้นชัย

7. กีฬาว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยสมาธิในการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงการควบคุมการหายใจ ดังนั้นการว่ายน้ำถือเป็นกีฬาที่ใช้สมาธิค่อนข้างสูงในการว่ายในแต่ละครั้ง เพราะหากไม่มีสมาธิแล้ว อาจจะว่ายผิด ไม่ลงจังหวะ สำลักน้ำ ทำให้พลาดโอกาสในการคว้าชัยชนะได้

8. กีฬาประเภทต่อสู้ เช่น ยูโด เทควันโด คาราเต้ เป็นกีฬาที่ต้องมีสมาธิจ่อระหว่างทำการฝึกซ้อม และแข่งขันเพื่อไม่ให้พลาดท่าต่อคู่ต่อสู้ และหาจังหวะในการเข้าทำคะแนน ทั้งนี้กีฬาประเภทต่อสู้ครูผู้สอนสามารถประยุกต์เป็นการสอนกีฬามวยไทย เพื่อเป็นการปลูกฝังกีฬาพื้นฐานและวัฒนธรรมไทยให้แก่ผู้เรียน โดยอาจจะไม่ได้เน้นในเรื่องของการต่อสู้ แต่เน้นในเรื่องของการทำท่าเพื่อเป็นการฝึกสมาธิของผู้เรียนในการเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ

9. การประยุกต์กีฬายิมนาสติก เป็นกีฬาที่ต้องมีสมาธิจดจ่ออยู่กับตนเอง เพราะเป็นกีฬาที่แข่งขันกับตนเอง หากมีสมาธิจะทำให้พลาดน้อย และสามารถทำได้ตามที่ฝึกซ้อม โดยผู้สอนสามารถประยุกต์กีฬายิมนาสติก โดยการสอนผู้เรียนถึงพื้นฐานของการเคลื่อนไหว การยืดหยุ่นของร่างกาย

10. กิจกรรมเข้าจังหวะต่าง ๆ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ผู้เรียนต้องใช้สมาธิในการจดจำท่าทางต่าง ๆ และตั้งใจฟังจังหวะของดนตรีเพื่อไม่ให้คลอจังหวะ

นอกจากกีฬาที่เสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้นแล้ว ตัวชี้วัดของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นยังเน้นถึงเรื่องเกมการเคลื่อนไหวอีกด้วย โดย สิริพิชญ์ ปานนาค (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้เกมในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา จากการวิจัยสรุปได้ว่าเกมแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น เกมการกระโดด เกมการวิ่งสลับ ฟันปลา เกมการก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง เกมการสไลด์เท้า 2) เกมนำไปสู่กีฬา เช่น เกมเตะลูกเทเบิลเทนนิส เกมรับ-ส่งลูกบอล และ 3) เกมพลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น เกมเคลื่อนที่แยกสีอุปกรณ์ เป็นเกมที่มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การเปลี่ยนทิศทางในการวิ่งด้วยระยะเวลาอันรวดเร็วภายในเวลาที่กำหนด เพื่อเป็นการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของผู้เรียน โดยมีอุปสรรคในการเคลื่อนที่ คือ การจับมือวิ่งพร้อมกันกับคู่ ซึ่งต้องอาศัยความสัมพันธ์ในการเคลื่อนที่ในทิศทางเดียวกัน รวมถึงต้องคำนึงถึงสีของอุปกรณ์ในการหยิบสลับเปลี่ยนตำแหน่ง เพื่อให้อุปกรณ์เป็นกลุ่มสีเดียวกัน เป็นต้น

จากข้างต้นมีกิจกรรมเกมและกีฬาหลากหลายชนิดกีฬาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งต้องอาศัยสมาธิในการเล่น ทั้งนี้การจะดำเนินการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันก็จำเป็นต้องมีสมาธิด้วยเช่นกัน เพื่อลดความผิดพลาด อุบัติเหตุต่าง ๆ ดังนั้นการใช้กีฬาที่เสริมสร้างสมาธิก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ และปรับเปลี่ยนกีฬาให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ได้

4.7 สภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นที่ส่งผลต่อสมาธิของเด็ก

Gayathri (2020) ได้กล่าวถึง 5 Major Causes of Concentration Problems In Children–And What To Do About It โดย 5 สาเหตุสำคัญของปัญหาสมาธิในเด็ก มีดังนี้

1. Common Distractions (สิ่งรบกวนทั่วไป) จิตใจที่อยากรู้อยากเห็นของเด็กมักมองหาสิ่งรบกวน เช่น ทีวีอุปกรณ์หรือแม้แต่ของเล่นชิ้นเล็ก ๆ ที่วางอยู่ที่มุมห้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเขา/เธอทำงานที่ต้องใช้สมาธิเช่นการบ้าน ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าก่อนที่จะคุณ จะนั่งลงสำหรับงานของเด็กสถานที่นั้นปราศจากสิ่งรบกวนใด ๆ และรวมถึงการใช้โทรศัพท์มือถือ

2. Difficult Tasks (ความยากของงาน) ความยากง่ายของงานขึ้นอยู่กับอายุของเด็กซึ่งเป็นสาเหตุว่าทำไมงานบางอย่างอาจไม่เหมาะสมสำหรับเขา เมื่อใดก็ตามที่งานดูยากมีความเป็นไปได้สูงที่เขา/เธอจะหลีกเลี่ยงแม้กระทั่งก่อนที่จะพยายามแก้ไขวิธีง่าย ๆ ในการจัดการกับปัญหาดังกล่าวคือแบ่งงานหนักนี้ออกเป็นงานเล็ก ๆ ที่ง่ายกว่า ด้วยวิธีนี้บุตรหลานของคุณจะสามารถทำให้เสร็จได้อย่างง่ายดายมากขึ้น

3. Lack of Attention (ขาดความสนใจ) เด็ก ๆ ต้องการความสนใจโดยเฉพาะจากพ่อแม่ ดังนั้นนาน ๆ ครั้งพวกเขาอาจไม่ได้มุ่งเน้นไปทำงานเพื่อดึงดูดความสนใจของคุณ ดังนั้นอย่าลืมผูกพันกับลูกทุกครั้งที่ได้ ไม่สำคัญว่าคุณมีเวลาเพียง 10 นาทีในการใช้ร่วมกับเขา/เธอ สิ่งที่สำคัญคือเวลาคุณภาพ

4. Wrong Diet (การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง) อาหาร เช่น ข้าวโอ๊ตขนมปังธัญพืชซีเรียลพร้อมนม ฯลฯ และอาหารที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนจะช่วยผ่อนคลายร่างกายทำให้หลับในทางกลับกันเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟและน้ำอัดลมจะช่วยกระตุ้นร่างกายทำให้ลูกของคุณตื่นตัวในระยะสั้น การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาเรื่องสมาธิ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้ว่าควรให้อาหารอะไรเมื่อใดควรให้อาหารและปริมาณที่ควรให้อาหาร

5. Lack of Sleep (ขาดการนอนหลับ) การนอนเป็นส่วนสำคัญในกิจวัตรของเด็กทุกคน การนอนหลับฝันดีสามารถทำสิ่งมหัศจรรย์ได้แม้กระทั่งในผู้ใหญ่และก็มีความสำคัญในตัวเด็กเช่นกัน เด็กต้องการการนอนหลับที่ได้นี้ได้ระหว่าง 8-12 ชั่วโมงต่อวันขึ้นอยู่กับอายุของเขา/เธอ การขาดการนอนหลับส่งผลต่อสมาธิของเขา/เธอ การรักษาเวลานอนให้เป็นกิจวัตรก็สำคัญมากเช่นกัน ดังนั้นให้แน่ใจว่าลูกของคุณนอนหลับให้เพียงพอทุกวันและในเวลาที่ถูกต้องด้วย

OXFORD Learning (2018) ได้เขียนถึงปัจจัยที่ส่งผลถึงจุดโฟกัสของเด็ก และวิธีการรับรู้ของพวกเขา (Five Factors That Impact Your Child's Focus & How to Recognize Them) ไว้ดังนี้ 1. ความกังวลหรือความเครียด (Anxiety or Stress) เมื่อนักเรียนทำงานหลายอย่างพร้อมกันหรือจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ มากเกินไปในคราวเดียวพวกเขาอาจเกิดความเครียดหรือวิตกกังวล เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นความสามารถในการโฟกัสจะยากขึ้นมาก บางครั้งความรู้สึกว่าต้องจดจ่อและทำงานให้เสร็จก็เป็นสาเหตุของความเครียดสำหรับนักเรียนซึ่งอาจกลายเป็นวงจรเอาชนะตัวเองได้

ลักษณะที่คล้ายพฤติกรรมนั้น : การผัดวันประกันพรุ่งและความลังเลที่จะไปโรงเรียน ความยากลำบากในการจดจ่อหรือจบการเรียน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะสั้น เช่น อารมณ์แปรปรวนหรือแสดงออก ถอนตัวหรือใช้เวลาอยู่คนเดียวเป็นจำนวนมาก

2. พฤติกรรมการกิน (Eating Habits) สิ่งที่ถูกของคุณกินอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการโฟกัสของเขาหรือเธอ การรับประทานอาหารจานด่วนในมื้ออาหารที่ต่อสุขภาพและสมดุลและการงดกิจกรรมทางกายจะส่งผลให้พลังงานต่ำทำให้นักเรียนจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จได้ยาก

ลักษณะที่คล้ายพฤติกรรมนั้น : ข้ามอาหารเช้า ขาดแรงจูงใจ ความเหนื่อยล้าที่ไม่สามารถอธิบายได้ ปัญหาในการให้ความสนใจ อารมณ์ต่ำอย่างต่อเนื่องหรือหลงลืม

3. การกระจายภายนอก (External Distractions) โทรศัพท์มือถือพื้นี่ทำงานที่ยุ่งเหยิงและเพื่อนร่วมชั้นช่างพูดเป็นตัวการสำคัญที่สุดสำหรับนักเรียน เด็กบางคนมีช่วงเวลาที่ยากลำบากกว่าคนอื่นในการกรองสิ่งรบกวนเหล่านี้ออกไปทำให้การเอาใจใส่ครูเป็นเรื่องที่ท้าทายมากขึ้น

ลักษณะที่คล้ายพฤติกรรมนั้น : การบ้านที่ไม่เป็นระเบียบ หงุดหงิดกับงานโรงเรียน พื้นที่ทำงานรก การใช้โทรศัพท์มือถือมากเกินไป รบกวนผู้อื่นในห้องเรียน

4. เบื่อและขาดความท้าทาย (Boredom & Lack of Challenge) สำหรับนักเรียนบางคนสิ่งที่สอนในชั้นเรียนไม่ท้าทายพอที่จะทำให้พวกเขามีส่วนร่วม ซึ่งอาจส่งผลให้สูญเสียความสนใจและอาจหยุดให้ความสนใจไปพร้อมกัน ลักษณะที่คล้ายพฤติกรรมนั้น: เข้าใจแนวคิดได้เร็วกว่าส่วนอื่น ๆ ของชั้นเรียน ได้เกรดสูงเป็นประจำ เข้าใจวัสดุ แต่ได้เกรดต่ำกว่า ดูไม่ตื่นเต้นกับโรงเรียน

Remez Sasson (2020) ได้กล่าวถึง 10 Tips to Help Increase Your Child's Concentration (10 เคล็ดลับในการเพิ่มสมาธิ) ดังนี้

1. แบ่งงานใหญ่เป็นงานเล็ก (Divide a Big Task into Small Tasks) งานใหญ่ต้องใช้สมาธิและวินัยมากเกินไปดังนั้นจึงควรแบ่งเป็นงานย่อย ๆ สิ่งนี้สามารถนำไปใช้กับการบ้านงานบ้านและการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ การทำโครงการขนาดเล็กซึ่งนำไปสู่ความสำเร็จของโครงการสำคัญให้ความรู้สึกก้าวหน้าและเคลื่อนไหวทำให้โฟกัสได้ง่ายขึ้น งานใหญ่ที่ต้องใช้เวลาความทุ่มเทและความมุ่งมั่นอาจดูเป็นเรื่องใกล้ตัวและหนักใจและสามารถกระตุ้นความไม่เต็มใจที่จะรับมือได้ งานเล็ก ๆ ดูเหมือนง่ายกว่าที่จะดำเนินการและมีความต้านทานน้อยกว่า

2. ลดสิ่งรบกวน (Reducing Distractions) อาจพบว่าเป็นการยากที่จะคัดกรองสิ่งรบกวนออกไป ต้องรักษาสภาพแวดล้อมที่ศึกษาหรือทำงาน ให้ปราศจากสิ่งรบกวนให้มากที่สุด ระวังเป็นพิเศษเกี่ยวกับโทรทัศน์เปิดเพลงเสียงดังเสียงดังและสิ่งอื่นใดที่อาจรบกวนสมาธิของเด็ก

4. ทำการบ้านในเวลาเดียวกันทุกวัน (Doing Homework at the Same Hour Every Day) การทำกิจกรรมเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ทุกวันในช่วงเวลาเดียวกันในที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัย หากเด็กนั่งทำการบ้านทุกวันในช่วงเวลาเดียวกันหลังจากนั้นไม่นานเมื่อถึงเวลาเรียนก็จะต้องใช้ความพยายามน้อยลงในการจดจ่อ จิตใจจะรู้ว่ถึงเวลาทำการบ้านแล้วและจะตั้งใจเรียนมากขึ้น

5. ให้พวกเขามีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (Give Them Enough Physical Activity) การออกกำลังกายบางอย่างเช่นการเล่นการวิ่งหรือกีฬาบางอย่างระหว่างการเรียนและการทำงานอาจเป็นวิธีที่ช่วยระบายพลังงานส่วนเกินออกไป วิธีนี้จะช่วยให้เด็กไม่กระสับกระส่ายลดความเบื่อหน่ายและโฟกัสได้ง่ายขึ้น

6. ให้เด็ก ๆ ได้เล่นและสนุก (Let Children Have Play and Fun) การให้เด็กทำงานมากเกินไปและให้พวกเขาทำกิจกรรมต่างๆมากเกินไปอาจทำให้สมองของพวกเขาหนักและเหนื่อยล้า ในฐานะพ่อแม่คุณควรใช้เวลาพวกเขาอย่างเพียงพอเพื่อความสุขและความสนุกสนานดังนั้นพวกเขาจึงไม่รู้สีกดดันเกินไป

7. พักผ่อนให้เพียงพอ (Enough Rest) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเด็กได้นอนหลับอย่างเพียงพอในตอนกลางคืนและพักผ่อนในระหว่างวันด้วย

8. กำหนดเวลาสำหรับการบรรลุเป้าหมาย (Set Time for the Completion of a Goal)
กำหนดเวลาในการทำเป้าหมายให้สำเร็จเช่นสัปดาห์ที่สิบนาที่เป็นต้นซึ่งอาจบังคับให้เด็กโฟกัสเพื่อให้บรรลุเป้าหมายภายในเวลาที่กำหนด อย่างไรก็ตามคุณควรระมัดระวังในเรื่องนี้เนื่องจากเด็กบางคนอาจพบว่าการตั้งเวลา จำกัด กัดดันเกินไปและอาจทำให้พวกเขาวีตกังวลและรบกวนสมาธิได้

9. ปล่อยให้พวกเขาเล่นเกมที่ต้องการโฟกัส (Let Them Play Games that Require Focus) คุณสามารถฝึกและเสริมสร้างความสามารถในการโฟกัสของเด็กโดยการเล่นเกมที่ต้องใช้ความคิด มีเกมประเภทนี้มากมายซึ่งคุณสามารถพบได้ในร้านค้าที่ขายเกมสำหรับเด็ก

การเล่นเกมที่ต้องใช้สมาธิการวางแผนและการใช้ความจำผสมผสานความสนุกสนานเข้ากับสมาธิ

10. เพื่อเวลาก่อนเริ่มงานใหม่ (Allow Some Time before Beginning a New Task) เมื่อลูกของคุณไม่ว่างบอกเขาว่าเขาต้องทำอะไรต่อไป แต่รอสักครู่จนกว่าเขาจะหยุดและเริ่มกิจกรรมใหม่ คำแนะนำนี้ใช้ได้มากกว่าเมื่อเด็กมีส่วนร่วมในการทำสิ่งที่ชอบและสนุกกับการทำเนื่องจากจะมีความลึ้งเลทีจะหยุดสิ่งที่เขากำลังทำและเริ่มทำอย่างอื่น

IRA Resources for Parents (2018) ได้เสนอ 9 เคล็ดลับในการเสริมสมาธิในเด็ก (9 Tips on how to Improve Concentration in Kids) ดังนี้

1. Exercise & Sports (การออกกำลังกายและกีฬา)
2. Healthy Breakfast (อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ)
3. Positive Parenting (การเลี้ยงดูในเชิงบวก)
4. Learning Music (เรียนดนตรี)
5. Avoiding Electronic Gadgets (การหลีกเลี่ยงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์)
6. Setting Routines (การตั้งค่ากิจวัตร)
7. Encourage a Passion (กระตุ้นให้เกิดความหลงใหล)
8. Good Mood (อารมณ์ดี)
9. Joint Attention (ความสนใจร่วม)

Bhattacharjee (2018) ได้กล่าวถึง 12 วิธีในการพัฒนาสมาธิในเด็ก (12 Most Effective Ways to Improve Your Child's Concentration) ไว้ดังนี้

1. แบ่งงานขนาดใหญ่ออกเป็นงานขนาดเล็ก (Divide Large Tasks into Smaller Ones) เนื่องจากงานใหญ่ต้องการการโฟกัสและระเบียบวินัยที่มากกว่าให้ลองแบ่งเป็นงานเล็ก ๆ ที่จัดการได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในขณะทำการบ้านเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และทำงานบ้าน โครงการขนาดเล็กต้องใช้เวลาในการดำเนินการน้อยกว่าและให้ความพึงพอใจในการดำเนินการ ทำให้โฟกัสง่ายขึ้น เมื่อเทียบกับสิ่งงานที่ใหญ่กว่าอาจดูน่ากลัวสำหรับเด็กเนื่องจากต้องใช้เวลามากขึ้นและคุณสามารถคาดหวังได้ว่าจะไม่เต็มใจจากบุตรหลานของคุณที่จะดำเนินการต่อไป

2. ผสมผสานความสนุกกับการทำงาน (Mix Pleasure with Work) เด็กเล็กอาจรู้สึกหนักใจได้หากมีส่วนร่วมในงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน งานที่มากเกินไปอาจทำให้สมองน้อย ๆ ของพวกเขาเหนื่อยได้ดังนั้นควรให้เวลากับตัวเองมากพอที่จะสนุกและสนุกสนาน ด้วยวิธีนี้พวกเขาจะไม่ถูกกดดันและเปิดกว้างสำหรับการทำงานหรือการศึกษาโดยไม่ต้องยุ่งยากใด ๆ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมใด ๆ ที่อาจทำให้หมดเร็วหรือดูไม่น่าสนใจสำหรับวัย

3. ลดสิ่งรบกวน (Reduce Distractions) ในฐานะพ่อแม่สิ่งสำคัญคือต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่เด็ก ๆ สามารถเรียนรู้หรือทำงานของพวกเขาโดยมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด เว้นแต่เด็ก ๆ จะได้ทำกิจกรรมที่พวกเขาชอบจริงๆมันยากสำหรับพวกเขาที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนเล็ก ๆ น้อย ๆ โทรศัพท์เปิดเพลงเสียงดังเสียงดังและโทรศัพท์มือถือถือเป็นสิ่งรบกวนที่สำคัญสำหรับเด็ก ป้องกันไม่ให้อ่านข้อความหรือท่องอินเทอร์เน็ตขณะเรียน ข้อควรระวังเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงการโฟกัสในเด็กเนื่องจากตัวขัดขวางสมาธิจะลดลง

4. กำหนดขีด จำกัด เวลาสำหรับเป้าหมายที่สำเร็จ (Set Time Limits For Goal Completion) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้กำหนดระยะเวลาในการบรรลุเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงเนื่องจากจะเป็นการบังคับให้บุตรหลานของคุณทำงานให้เสร็จในเวลาที่กำหนด อย่างไรก็ตาม

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าระยะเวลาที่คุณตั้งไว้ไม่สั้นหรือยาวเกินไปเพราะอาจทำให้พวกเขากังวลได้ การกำหนดเวลาที่เข้มงวดอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการโฟกัส การ จำกัด เวลา 15 นาทีหรือ 20 นาทีจะทำให้พวกเขาคจดอยู่กับงานและความสนใจของพวกเขาจะไม่โอนเอนมากเกินไป การจำกัดเวลานานขึ้นอาจส่งเสริมความไม่ตั้งใจและความฟุ้งซ่านและจุดประสงค์อาจพ่ายแพ้

5. จัดกิจกรรมทางกายให้เพียงพอ (Provide Enough Physical Activity) เด็ก ๆ เติบโตด้วยพลังและเติบโตด้วยพลังชีวิต เพื่อช่วยให้พวกเขาระบายพลังงานเพิ่มเติมคุณควรวางแผนเวลาเล่นที่รวมถึงการวิ่งหรือเล่นกีฬาบางประเภท ช่วยในการโฟกัสได้ดีขึ้นลดความเบื่อหน่ายและความกระสับกระส่ายในเด็ก

6. ทำกิจกรรมเดียวกันซ้ำในเวลาเดียวกัน (Repeat the Same Activity At The Same Time) วิธีนี้จะช่วยให้เขาสร้างนิสัยเนื่องจากกิจกรรมนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าและเขาจะไม่ต้องใช้ความพยายามในการจดจ่อ จิตใจของเราเตรียมพร้อมสำหรับการทำการบ้านหรือการเรียนเมื่อถึงเวลานั้นและตั้งใจเรียนมากขึ้น

7. จัดให้มีช่องว่างระหว่างกิจกรรม (Provide A Time Gap Between Activities) ในขณะที่บุตรหลานของคุณทำงานอย่างหนึ่งให้แจ้งให้เขาทราบว่ามียีกงานหนึ่งกำลังจะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามให้เวลาเขาในระหว่างงานก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมต่อไป โดยปกติแล้วถ้าเด็กทำสิ่งที่เขารักเขาอาจจะลืมนึกที่จะย้ายไปอยู่ที่ใหม่

8. รับเกมที่ต้องการโฟกัส (Get Games That Need Focus) มีเกมมากมายในตลาดที่ต้องใช้ความคิด เกมเสริมสมาธิสำหรับเด็กเหล่านี้เป็นเกมที่ยอดเยี่ยมในการช่วยสร้างและเสริมสร้างความสามารถของบุตรหลานในการจดจ่อเป็นระยะเวลานานขึ้น ตรวจสอบออนไลน์หรือในร้านขายของเล่นใกล้เคียงสำหรับเกมดังกล่าว ด้วยการจัดหาเกมที่ต้องใช้การวางแผนอย่างละเอียดและการใช้หน่วยความจำคุณสามารถช่วยให้พวกเขาสนุกไปพร้อมกับสมาธิและสมาธิที่ดี

9. ส่งเสริมการพักผ่อน (Encourage Rest) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าลูกของคุณไม่นอนดึกเกินไปในช่วงวันธรรมดาและนอนหลับให้เพียงพอในตอนกลางคืน การพักผ่อนให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญหากคุณต้องการพัฒนาสมาธิของเด็ก ส่งเสริมให้พักผ่อนในระหว่างวันด้วยเพราะเขาอาจยุ่งอยู่กับกิจกรรมมากมาย

10. แบบฝึกหัดการหายใจ (Breathing Exercises) หากสมองได้รับออกซิเจนในปริมาณที่เพียงพอจะช่วยให้สมองทำงานได้ในระดับที่เหมาะสม ขอให้ลูกของคุณฝึกการหายใจขั้นพื้นฐานเพื่อช่วยสมองของพวกเขาและหากเขาดูเหมือนไม่สนใจคุณก็สามารถเข้าร่วมได้เช่นกัน การเป่าฟองสบู่หรือเล่นเครื่องดนตรีเช่นหีบเพลงปากเป็นวิธีที่สนุกในการกระตุ้นการหายใจ

11. ให้งานประจำวันหรือความรับผิดชอบ (Give Daily Tasks or Responsibilities) ให้ลูกทำงานบ้านสองสามอย่างเพื่อช่วยปรับปรุงโฟกัสของบุตรหลาน ผู้ปกครองมักกังวลเกี่ยวกับวิธีเพิ่ม

สมาธิให้กับเด็ก ๆ แต่คำตอบมักอยู่ในกิจกรรมประจำวันหลายอย่าง ขอให้เขาจัดเรียงหนังสือนิทานหรือคอลเลคชันหนังสือของคุณตามลำดับตัวอักษร

12. อ่านเรื่องราว (Read Out Stories) เป็นวิธีที่ดีในการช่วยให้บุตรหลานของคุณมุ่งเน้นไปที่งานที่ละงาน หาหนังสือนิทานที่น่าสนใจที่เหมาะสมกับวัยและอ่านออกเสียงขณะที่เด็กกำลังพักผ่อน แนะนำหนังสือใหม่เรื่อย ๆ เมื่อความสนใจของเขาเพิ่มขึ้น วิธีนี้จะช่วยเพิ่มทักษะการฟังและกระตุ้นให้เขามีสมาธิ ถามคำถามง่ายๆในตอนท้ายของทุกครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าเขาตั้งใจฟัง แต่ให้สนุกและโต้ตอบอย่าลืมปรับระดับเสียงให้ต่ำเพราะจะช่วยให้เด็กจดจ่อกับการฟังและยังส่งเสริมสมาธิ

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นที่ส่งผลต่อสมาธิของเด็ก

รายการที่ส่งผลต่อสมาธิ	Gayathri	OXFORD Learning	Sasson	IRA Resources for Parents	Bhattacharjee	สรุป
1. สิ่งรบกวนทั่วไป	✓	✓	✓		✓	4
2. ความยากของงาน	✓					1
3. ขาดความสนใจ	✓	✓		✓		3
4. การรับประทานอาหาร / พฤติกรรมการบริโภค	✓	✓		✓		3
5. การนอนหลับพักผ่อน	✓		✓		✓	3
6. ความกังวล / ความเครียด		✓				1
7. ความเบื่อหน่าย / ขาดความท้าทาย		✓				1
8. การแบ่งงานใหญ่เป็นชิ้นเล็ก			✓		✓	2
9. โทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์			✓	✓		2
10. การทำการบ้านหรืองานในเวลาเดียวกันซ้ำ ๆ ทุกวัน			✓		✓	2
11. กิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา ออกกำลังกายที่เพียงพอ			✓	✓	✓	3
12. การกำหนดเวลาสำหรับบรรลุเป้าหมาย			✓	✓	✓	3
13. ปล่อยเวลาก่อนเริ่มกิจกรรมใหม่ / มีช่องว่างระหว่างกิจกรรม			✓		✓	2
14. การเลี้ยงดูเชิงบวก				✓		1
15. การเรียนดนตรี				✓		1

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการที่ส่งผลต่อสมาธิ	สรุปรูป				
	Gayathri	OXFORD Learning	Sasson	IRA Resources for Parents	Bhattacharjee
16. การกระตุ้นความสนใจ				✓	✓
17. อารมณ์ดี				✓	
18. ความสนุกสนาน / ความสุขในการทำงาน			✓	✓	✓
19. การฝึกหายใจ					✓

จากตารางที่ 4 พบว่า สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก คือ 1. สิ่งรบกวนทั่วไป และ 2. การขาดความสนใจ ส่วนความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก คือ 1. การรับประทานอาหาร/พฤติกรรมกรบริโภค 2. การนอนหลับพักผ่อน 3. กิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ที่เพียงพอ 4. การกำหนดเวลาสำหรับบรรลุเป้าหมาย และ 5. ความสนุกสนาน/ความสุขในการทำงาน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

พิศมัย พงศาธีรัตน์ และพรทิพย์ วชิรดิกล (2556) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคสมาธิสั้นในนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคสมาธิสั้นในนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-5 จำนวน 7,805 คน จำแนกตามสังกัดการศึกษาใน 10 จังหวัด จาก 4 ภาค และกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการได้รับการคัดกรองด้วยแบบแบบคัดกรองโรคสมาธิสั้น SNAP-IV ฉบับภาษาไทย (Thai version of Swanson, Nolan and Pelham IV) และได้รับการวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นโดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นตามเกณฑ์ DSM-IV พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นโรคสมาธิสั้น จำนวน 521 คน และไม่ได้เป็นโรคสมาธิสั้น จำนวน 6,667 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านเด็ก และผู้ปกครอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยที่ร่วมอธิบายโรคสมาธิสั้นได้แก่ เด็กเพศชายเสี่ยงเป็น 3.7 เท่าของเพศหญิง เด็กที่อาศัยอยู่กับญาติเสี่ยง 1.6 เท่าของเด็กที่อยู่กับพ่อแม่ เด็กที่เคยมีประวัติเรียนซ้ำชั้นหรือเคยถูกลงโทษเสี่ยงเป็น 1.9 และ 2.8 เท่า ของเด็กที่ไม่เคย ครอบครัวยที่มีสถานภาพสมรส หย่าร้างหรือแยกกัน

อยู่ หรือเป็นหม้ายเสี่ยงเป็น 1.7 เท่าของครอบครัวที่อยู่ร่วมกันปกติ พ่อที่การศึกษาจบมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่าเสี่ยงเป็น 1.6 เท่า ครอบครัวที่มีรายได้ไม่เพียงพอและมีหนี้สินเสี่ยง เป็น 1.4 เท่า พ่อมีประวัติปัญหาพฤติกรรมจนอยู่ ไม่นิ่ง เสพสารเสพติด หรือก่อกวนผู้อื่นเสี่ยงเป็น 2.0 และ 1.5 เท่า และผู้ปกครองที่ไม่มีความรู้ เรื่องโรคสมาธิสั้นเสี่ยงเป็น 2.3 เท่า

น้ำผึ้ง สมตัว (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมาธิสำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นโดยใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบสมาธิเด็กที่มีอาการ สมาธิสั้นก่อนและหลังการใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชายหญิง อายุระหว่าง 5-6 ปีที่มีภาวะสมาธิสั้น จำนวน 6 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ด้วยการใช้การประเมินพฤติกรรมที่แสดงออก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการสอนกิจกรรมงานประดิษฐ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Dependent Samples t-test ผลการวิจัยพบว่า สมาธิสำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์มีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น และพบว่าหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์สามารถพัฒนาสมาธิเพิ่มมากขึ้น

มณีนรัตน์ ภูทะวัง และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ในการฝึกสมาธิเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ และ 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยหลังใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์กับเกณฑ์ร้อยละ 70 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 1 อายุ 3-4 ขวบ จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิของเด็กปฐมวัย และแบบสังเกตพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) คุณภาพแผนการจัดประสบการณ์การพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย โดยรวมทุกแผนอยู่ในระดับมาก และ 2) พฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยหลังเรียน โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70

ปริญา สุริพล (2562) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้สื่อเทคโนโลยีกับโรคสมาธิสั้น ในนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคสมาธิสั้นในเด็กนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 413 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธี Stratified-cluster Sampling เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามด้วยตนเองของผู้ปกครอง โดยใช้แบบคัดกรองโรคสมาธิสั้น SNAP-IV ฉบับภาษาไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ คือ Logistic Regression ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาตอนต้นมีอาการของโรคสมาธิสั้น ร้อยละ 30.5 และ ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคสมาธิสั้น คือ นักเรียนชายที่เริ่มดูโทรทัศน์เมื่ออายุน้อยกว่า 1 ปี 6 เดือน มีความเสี่ยงต่อโรคสมาธิสั้นมากกว่านักเรียนชายที่อายุมากกว่า 1 ปี 6 เดือน

นพญ. พันธุ์โพธิ์ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล คือ วิเคราะห์ผลการพัฒนาพฤติกรรมการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนโดยวิเคราะห์ความถี่ของคะแนนพฤติกรรม และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของนักเรียนเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกำกับตนเอง ต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ตั้งใจฟังขณะเรียน 2) ร่วมกิจกรรมในห้องเรียน 3) ส่งงานในเวลาที่กำหนด

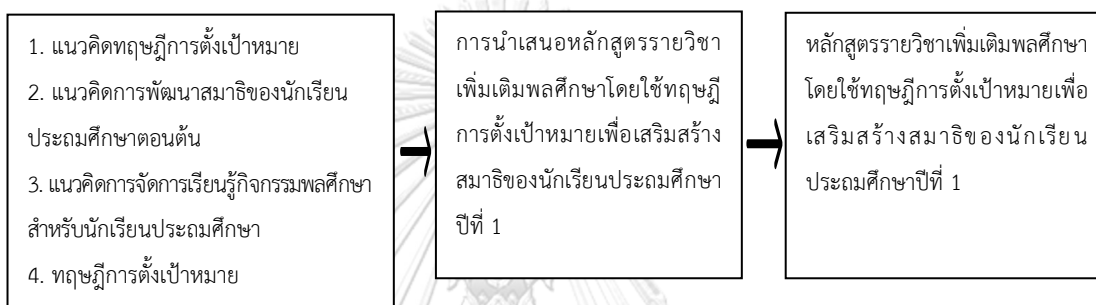
Sheena M. Goerg (2016) ได้ศึกษาเรื่อง The Effects of Purposeful Physical Activity on Student Concentration in a Montessori Children's House มีวัตถุประสงค์เพื่อ กำหนดผลกระทบของวัตถุประสงค์การเคลื่อนไหวขั้นต้นสำหรับการมีสมาธิของนักเรียนใน Montessori Children's House กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กวัยประถมศึกษา 20 คน ของ Montessori Children's House รวบรวมข้อมูลโดยใช้การสังเกตระดับความเข้มข้นของชั้นเรียนโดยรวมก่อนและหลังการใช้งานทุกชั่วโมง แผนบันทึกการใช้วัสดุเคลื่อนไหวประจำวัน วารสารสะท้อนแสงประจำวัน และบทสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเข้มข้นได้รับผลกระทบเชิงบวกจากการใช้วัสดุเคลื่อนไหว แม้ว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก แต่การแทรกแซงเหมือนจะช่วยให้ระดับสมาธิคงที่สม่ำเสมอมากขึ้นตลอดระยะเวลาการทำงาน การวิจัยเพิ่มเติมอาจรวมถึงผลของวัสดุการเคลื่อนไหวที่มีต่อความเข้าใจและพฤติกรรมในชั้นเรียนที่ไม่พึงปรารถนาลดลง

Heidi Buchele Harris (2018) ได้ศึกษาเรื่อง Impact of Coordinated-Bilateral Physical Activities on Attention and Concentration in School-Aged Children มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบทวิภาคีแบบทวิภาคี 4 สัปดาห์ต่อวัน 6 นาทีต่อวันต่อความสนใจและสมาธิในเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนประถมศึกษาสองแห่ง โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มแทรกแซง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบก่อนและหลังการทดสอบด้วย d2 Test of Attention (d2 test) โดยกลุ่มการแทรกแซงกลุ่มหนึ่ง มีส่วนร่วมในการหยุดพักกิจกรรมทางกายแบบทวิภาคีประสานงานตามห้องเรียนประจำวัน (CBPA) หกนาทิต่อสัปดาห์ กลุ่มการแทรกแซงอื่น Fitbit Only (Fitbit-O) สวม Fitbits ต่อวัน ในระหว่างโรงเรียนห้าวันต่อสัปดาห์เป็นเวลาสี่สัปดาห์โดยไม่หยุดพัก CBPA มีการดำเนินการ 2×3 ANOVA ตามด้วยการเปรียบเทียบ post hoc ผลการวิจัยพบว่า CBPA แสดงความเร็วในการประมวลผลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ความสนใจที่มุ่งเน้น ประสิทธิภาพของสมาธิ และช่วงความสนใจเหนือการควบคุม แต่ไม่ถูกต้อง (Error%) CBPA แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพการมีสมาธิดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และช่วงความสนใจ เมื่อเทียบกับ Fitbit-O ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของความสนใจระหว่าง

Fitbit-O สรุปได้ว่ากิจกรรมทวิภาคีประสานงานสั้น ๆ ทุกวันสามารถเพิ่มความสนใจและสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์

Rebecca Hyatt (2019) ได้ศึกษาเรื่อง The Effects of Outdoor Activity on Concentration มีวัตถุประสงค์เพื่อ ตรวจสอบว่าการรวมตัวกันของกิจกรรมกลางแจ้งส่งผลต่อสมาธิของเด็กอย่างไร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ บันทึกการสังเกตประจำวัน แผ่นบันทึกการสังเกตวารสารการสะท้อนตนเองและแบบสำรวจของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผลของกิจกรรมกลางแจ้งต่อมาเกิดสมาธิหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองโดยเด็กแสดงอาการมีสมาธิเพิ่มขึ้นจาก 72% เป็น 87%

6. กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานธิของนักเรียนประถมศึกษา” เป็นวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) คือ แบบสอบถาม และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คือ การสัมภาษณ์ (Interview)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการเขตพื้นที่ชั้นพื้นฐานทั่วประเทศ จำนวน 25,922 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูผู้สอนพลศึกษา ปีการศึกษา 2562 จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาทั่วประเทศ จำนวน 25,922 โรงเรียน โดยแบ่งเป็น

1. หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 6 คน จาก 6 ภาค ภาคละ 1 คน ทั่วประเทศ เพื่อการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview) โดยวิธีการกำหนดคุณสมบัติ โดยจบการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (คป.) หรือปริญญาการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) ที่เกี่ยวกับการสอนพลศึกษา มีประสบการณ์การทำงานเป็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และเคยร่วมจัดทำหลักสูตรรายวิชาพลศึกษามาแล้ว 2 ปี และมีประสบการณ์การสอนพลศึกษามาแล้ว 3 ปี จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายจากแต่ละภาค (นฤมล จิตรเอื้อ, 2561)
2. ครูผู้สอนพลศึกษา เพื่อการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวนกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) และคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของทาคิยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน สุพรรณิ อึ้งปัญสัตตวงศ์, 2558) คำนวณเพื่อหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีสูตรการคำนวณ ดังนี้

จากสูตร

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

เมื่อกำหนดให้ n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดของประชากร

e คือ ความคลาดเคลื่อนของประชากรที่ยอมรับได้ ที่ระดับ .05

ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คือ

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{25922}{1+25922(0.05)^2}$$

$$n = 376.75$$

จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ รวมทั้งสิ้น 378 คน

ตารางที่ 5 การสรุปรายละเอียดการกระจายการเก็บรวบรวมข้อมูล

ภาค	การสัมภาษณ์ (Interview)	แบบสอบถาม (Questionnaire)	
	สุ่มหลายขั้นตอน (คน)	สูตรของ ทาร์โร ยามาเน่ (ชุด)	เพิ่มฐานชุดแบบสอบถาม ประมาณ 25% (ชุด)
ภาคเหนือ	1	63	80
ภาคกลาง	1	63	80
ภาคใต้	1	63	80
ภาคตะวันออก	1	63	80
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1	63	80
ภาคตะวันตก	1	63	80
รวม	6	378	480

จากตารางข้างต้นสรุปได้ว่า การเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยเครื่องมือจำนวน 2 ชุด คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ภาคละ 63 ชุดจากการคำนวณสูตรของทาร์โร ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน สุพรรณิ อึ้งปัญญัตตวงศ์, 2558) และผู้วิจัยได้เพิ่มฐานชุดแบบสอบถามจากเดิมประมาณ 25% จะได้แบบสอบถามเป็น 80 ชุด จำนวน 6 ภาค รวมทั้งสิ้น 480 ชุด และสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview) ภาคละ 1 คน รวม 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 2 ชุด คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ซึ่งมีลักษณะของเครื่องมือ ดังนี้

ชุดที่ 1 เครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview)

สำหรับหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้สอดคล้องกับแบบสำรวจข้อมูลเพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้าง

สมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งแบบสัมภาษณ์เป็นแบบกึ่งโครงสร้าง จากหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่สอนในโรงเรียนเพื่อให้เป็นข้อมูลประจักษ์ จากกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนตามภูมิภาค ภาคละ 1 โรงเรียน คือ ภาคใต้ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันตก และภาคตะวันออก รวม 6 โรงเรียน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสัมภาษณ์มีจำนวน 6 คน เครื่องมือในการสัมภาษณ์ เป็นคำถามเป็นลักษณะของคำถามปลายเปิด โดยมีโครงสร้างคำถามในการสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ตามองค์ประกอบหลักสูตร คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ และ 4) การวัดและประเมินผล

ส่วนที่ 3 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับครูพลศึกษา

แบบสอบถามสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ตามองค์ประกอบหลักสูตร คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ และ 4) การวัดและประเมินผล

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สร้างแบบสอบถามความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

ชุดที่ 1 เครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview)

สำหรับหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

เครื่องมือในการสัมภาษณ์ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยการศึกษาประเด็นคำถามจากการทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยสร้างเป็นคำถามให้มีความครอบคลุมตามขอบเขตของการวิจัยอันเป็นสิ่งที่ต้องการศึกษาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้ มีการเรียงลำดับคำถาม เนื้อหาของคำถามเป็นลักษณะของคำถามปลายเปิด โดยมีโครงสร้างคำถามในการสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แนวคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล ประกอบด้วย อายุ เพศ ตำแหน่งงาน ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน

ส่วนที่ 2 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ตามองค์ประกอบหลักสูตร คือ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ และ 4) การประเมินผล

ส่วนที่ 3 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ เครื่องบันทึกเสียงขนาดเล็ก แบตเตอรี่ สมุดบันทึก ปากกา กล้องถ่ายภาพ และใช้วิธีการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ (Enumeration by Telephone) โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้ถูกสัมภาษณ์ในการดำเนินการดังกล่าว

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับครูพลศึกษา

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหา และความต้องการจำเป็นในการเรียนพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

โดยใช้คำถามแบบมาตรวัด 5 อันดับของลิเคอร์ต (Likert Rating Scales) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีการกำหนดค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนนและแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน (มณีรัตน์ ฤทธะวัง, 2560) ดังนี้

การกำหนดค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน

- 5 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับมากที่สุดตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง
- 4 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับมากตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง
- 3 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับปานกลางตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง
- 2 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับน้อยตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง
- 1 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับน้อยที่สุดตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง

เกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน

- 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับมากที่สุดตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง
- 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับมากตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง
- 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับปานกลางตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง
- 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับน้อยตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง
- 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความต้องการจำเป็นอยู่ในระดับน้อยที่สุดตามสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสอบถาม
2. จัดทำแบบสอบถามและนำแบบสอบถามไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบพิจารณา ปรับปรุงแก้ไข
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทรงผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางสาขาพลศึกษา สาขาวิจัยและจิตวิทยาการจัดการหรือสาขาที่เกี่ยวข้องตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

โดยหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับความตรงเชิงเนื้อหา (Index of Congruence หรือ IOC) พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องรวมของแบบสอบถามเท่ากับ 0.97

4. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-Out) ครูพลศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน (ชุด) เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาคอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

1. ทำเรื่องขออนุญาตจากฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะแบบสอบถาม
2. นำหนังสือจากฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ให้ทราบ และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ทางไปรษณีย์
3. ขอความร่วมมือให้ผู้ตอบแบบสอบถามส่งแบบทดสอบกลับคืนให้ผู้วิจัยทางไปรษณีย์ และหากโรงเรียนใดส่งแบบสอบถามกลับคืนล่าช้า ผู้วิจัยดำเนินการส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์และส่งแบบสอบถามไปอีกครั้ง
4. ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์ โดยการสัมภาษณ์หัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา และครูพลศึกษา ระหว่างรอการรับคืนแบบสอบถาม ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ (Enumeration by Telephone)
5. ผู้วิจัยนำแบบแบบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi structured interview) สำหรับหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ผู้วิจัยจะดำเนินการแบ่งวิธีการเข้าถึงข้อมูลและเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร (Review Data) และการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Data)

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร (Review Data) ผู้วิจัยได้ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลด้านวิชาการจากแหล่งข้อมูล และสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น เอกสารทางวิชาการ ข้อมูลต่าง ๆ จากอินเทอร์เน็ต หนังสือ ตำรา บทความและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Data)

2.1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์ โดยเตรียมคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ลักษณะการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ โดยการกำหนดคำถามออกเป็นประเด็นให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับเรื่องที่หาวิจัย ก่อนเริ่มทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยแสดงถึงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ โดยขออนุญาตในการจดบันทึกและบันทึกเสียง ระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยมีปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้า หรือผ่านทางโทรศัพท์ หรือ VDO Call กับผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อเกิดการแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ และมีการทดสอบคำถามและคำตอบเพื่อเป็นแนวทางในการถามคำถามต่อไป โดยจะใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 30-60 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของผู้ให้สัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แต่ละรายจะทำการสัมภาษณ์จนกว่าจะไม่พบข้อสงสัยหรือไม่ มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น ที่เรียกว่า ข้อมูลอิ่มตัว (Data Saturation) จึงหยุดการสัมภาษณ์

2.2 ในขณะที่สัมภาษณ์ผู้วิจัยจะใช้การจดบันทึกสรุปสั้น ๆ เฉพาะประเด็นที่สำคัญ และเมื่อจบการสัมภาษณ์ จะทำการบันทึกข้อมูลอื่น ๆ ทันทที เช่น ลักษณะท่าทาง ลักษณะน้ำเสียง ตามความเป็นจริงโดยไม่มีการตีความ นอกจากนี้ยังได้บันทึกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัยขณะที่รวบรวมข้อมูล ซึ่งการเขียนบันทึกสรุปสั้น ๆ ดังกล่าวมีประโยชน์สำหรับผู้วิจัยในการมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มหัวข้อสรุป

2.3 ข้อมูลจะถูกนำมาทำการบันทึกและถอดเทปรายวัน เพื่อทำการตรวจสอบข้อมูลที่ขัดเจนหรือไม่ครบถ้วน เพื่อนำไปศึกษาเพิ่มเติมในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป และข้อมูลที่ได้นำผู้วิจัยจะนำมาถอดเทปคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค แล้วตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้งด้วยการ ฟังเทปบันทึกเสียงซ้ำ โดยใช้เทคนิคการจัดเป็นกลุ่มหัวข้อเพื่อสรุป แนวคิด (Conceptual Categories)

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับครูพลศึกษา

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ซึ่งวิเคราะห์โดยการหาค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหา และความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ ด้วยการหาค่าร้อยละ (Percentage) มาแจกแจงความถี่ของคำตอบ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard

Deviation) วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับความคิดเห็นโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ กำหนดมาตรวัด 5 อันดับ

ตอนที่ 3 การจัดลำดับความสำคัญของสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นที่ส่งผลต่อสมาธิ โดยใช้วิธี Modified Priority Needs Index ซึ่งเป็นวิธีการคำนวณหาค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญจากการหาค่าผลต่างของน้ำหนักคะแนนตามสภาพที่คาดหวังกับสภาพปัจจุบันแล้วหารด้วยน้ำหนักคะแนนตามสภาพปัจจุบัน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น โดยการนำเสนอในรูปแบบความเรียง

2. สถิติที่ใช้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ มีดังนี้

1. ค่าร้อยละ (Percentage)
2. ค่าเฉลี่ย (Mean)
3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
4. ความตรง (Validity)
5. ค่าความเที่ยง (Reliability)
6. ค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ (Modified Priority Needs Index)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย เพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 และเพื่อนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับครูพลศึกษา)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลแบบสอบถามครูพลศึกษา ด้านสาเหตุของปัญหาสมาธิของผู้เรียน

ส่วนที่ 3 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

ส่วนที่ 4 ข้อมูลคำถามปลายเปิด

ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

ตอนที่ 3 การนำเสนอร่างหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย เพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

\bar{X} หมายถึง ค่าเฉลี่ย (Mean)

SD หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตอนที่ 1 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ตารางที่ 6 ตารางแสดงผลข้อมูลทั่วไปแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ข้อคำถาม	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6
ภูมิภาคที่ตั้งของโรงเรียน	ภาคกลาง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันตก	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคเหนือ
สัมภาษณ์โดย	ตัวต่อตัว	VDO call (Line)	VDO call (Line)	VDO call (Line)	VDO call (Line)	VDO call (Line)
สังกัดโรงเรียน	กรุงเทพมหานคร (กทม.)	สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)	องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)	สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)	องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)	สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
การศึกษา	ปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ปริญญาตรี
ประสบการณ์สอน (ปี)	5	6	27	15	11	10
ตำแหน่งงานในปัจจุบัน และงานที่ได้รับมอบหมาย	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และบริหารงานฝ่ายปกครอง	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และหัวหน้าฝ่ายอาคารสถานที่	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูพลศึกษาภาคละ 1 ท่าน ใช้การสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ร้อยละ 16.67 และแบบ VDO call (Line) ร้อยละ 83.33 และสังกัดโรงเรียน ดังนี้ สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) คิดเป็นร้อยละ 16.67 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) คิดเป็นร้อยละ 50 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) คิดเป็นร้อยละ 33.33 นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์มีตำแหน่งงานในปัจจุบันเป็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งมีค่าพิสัยของประสบการณ์สอน คือ 22 ปี

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

จากข้างต้นการสัมภาษณ์ครูพลศึกษาในแต่ละภาค ผู้วิจัยสรุปได้ 2 ประเด็น คือ สภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของผู้สอนในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา และการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนในด้านต่าง ๆ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. สภาพปัจจุบัน

1.1 สภาพปัจจุบันของผู้สอนในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา

โดยส่วนใหญ่ผู้สอนเน้นการสอนให้ผู้เรียนเป็นสำคัญในการเรียน นำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความพร้อม มีการฝึกทักษะต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ มีความพึงพอใจต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ดังเช่นผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 1 กล่าวว่า “ใช้หลักการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Student Center) เน้นให้นักเรียนมีการคิดมากขึ้น และยังใช้เทคนิคการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer-Assisted Learning) ซึ่งครูคิดว่าบางครั้งการสื่อสารระหว่างเด็กด้วยกันเองมีส่วนช่วยทำให้เด็กสามารถปฏิบัติได้มากขึ้น” นอกจากนี้ได้มีการประยุกต์บูรณาการการสอนตามสถานการณ์ปัจจุบัน ดังเช่นผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “หลักการทางพลศึกษา เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนพัฒนาทั้ง 5 ด้านและการสอนแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนนอกจากนี้มีการประยุกต์ และบูรณาการตามสถานการณ์ปัจจุบัน”

1.2 สภาพปัจจุบันของผู้สอนในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานะิของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยแบ่งย่อยออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1) ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ มีการกำหนดวัตถุประสงค์ทั้งหมด 5 ด้าน โดยคำนึงถึงบริบทของสถานศึกษา และนักเรียน นอกจากนี้ยังเน้นในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม

2) ด้านการกำหนดเนื้อหา อิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง และเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมานะิ กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

4) ด้านการวัดและการประเมินผล ปัจจุบันวิชาพลศึกษามีการวัดและประเมินผลครบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านความรู้ คุณธรรม สมรรถภาพทางกาย และเจตคติ โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบทดสอบในการวัดและประเมินผล

2. สภาพที่คาดหวัง

2.1 สภาพที่คาดหวังของผู้สอนในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา

ยังควรนำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเนื่องจากพลศึกษาเป็นวิชาที่ต้องอาศัยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะ โดยเพิ่มเติมในเรื่องของความต้องการความปลอดภัย ตามแนวคิดของมาสโลว์ และทุกครั้งก่อนเริ่มเรียนควรมีการฝึกสมาธิ เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมก่อนเริ่มเรียนยิ่งขึ้น

2.2 สภาพที่คาดหวังของผู้สอนในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานะิของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยแบ่งย่อยออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดวัตถุประสงค์ทั้ง 5 ด้าน และเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ด้านสมาธิ โดยสอดแทรกผ่านกิจกรรม หรือให้นักเรียนมีสมาธิก่อนเริ่มเรียน หรือทำกิจกรรม
- 2) ด้านการกำหนดเนื้อหาที่ยังคงอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง แต่ควรเพิ่มเติมการฝึกทักษะการทรงตัว การเคลื่อนไหวเบื้องต้น/พื้นฐาน เกมและการละเล่นพื้นบ้าน การเคลื่อนไหวเพลงประกอบจังหวะ
- 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิเน้นนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย โดยใช้เกมหรือกิจกรรมกลุ่ม ที่จะนำไปสู่กีฬาได้และเน้นการฝึกสมาธิให้กับนักเรียน
- 4) ด้านการวัดและการประเมินผล มีแบบทดสอบกลางในเนื้อหาเดียวกัน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบที่มีเกณฑ์ Rubric Score ที่ชัดเจน และควรมีการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทดสอบก่อนและหลังเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

ตารางที่ 7 ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

ข้อคำถาม	ข้อสรุป
3.1 ระหว่างที่มีการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา นักเรียนขาดความสนใจหรือไม่ หากขาดความสนใจมีสาเหตุมาจากอะไร	มี โดยมีปัจจัยดังต่อไปนี้ 1) นักเรียนพักผ่อนไม่เพียงพอ 2) ผู้สอนเน้นการอธิบายโดยการพูดมากเกินไป 3) ผู้สอนไม่มีความพร้อมในการสอน 4) ธรรมชาติของวัยที่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน
3.2 ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก	
1) การรับประทานอาหารนั้นส่งผลต่อสมาธิของผู้เรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด	ส่งผล เพราะ การที่รับประทานอาหารมากเกินไปและมาเรียนพลศึกษาอาจจะทำให้นักเรียนจุกท้องได้ขณะปฏิบัติทักษะ และหากนักเรียนรับประทานอาหารไม่เพียงพอก็เกิดการหิว ไม่มีแรงและสมาธิในการเรียน
2) ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีอาการง่วงนอนหรือไม่	นักเรียนจะไม่มีอาการง่วงขณะเรียน เพราะนักเรียนชอบในการได้เล่นและทำกิจกรรมในวิชาพลศึกษา ยกเว้นนักเรียนที่มีอาการป่วย และในบางครั้งที่ผู้สอน
3) ท่านคิดว่าโรงเรียนควรจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้กับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร	ควรจัด เพราะ เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างเจตคติที่ดีให้กับนักเรียนในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา
4) ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา ท่านได้กำหนดเวลา และเป้าหมายในการทำงานหรือการทำกิจกรรมของนักเรียนหรือไม่	ผู้สอนมีการกำหนดระยะเวลาและเป้าหมายในการทำกิจกรรมในการเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกม ฝึกทักษะ และทำกิจกรรมต่าง ๆ
5) การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด	การจัดการเรียนรู้พลศึกษาช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน เพราะ นักเรียนได้เล่น และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ข้อสรุป
3.3 ท่านคิดว่าควรจัดทำหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ที่ช่วยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำ มีความจดจ่อในการทำงาน หรือความตั้งใจในการกระทำ เช่น การเรียน ที่มีสมาธิมากขึ้น ของนักเรียนประถมศึกษา ควรใช้ในวิชาพลศึกษาในลักษณะใด	
1) ท่านคิดว่ากิจกรรมพลศึกษาใดที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพราะเหตุใด	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางพื้นฐานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่ง - กิจกรรมเกมต่าง ๆ เช่น เกมบันไดงู เกมโยนบอลลงตะกร้า เกมชาวประมงจับปลา เป็นต้น - กิจกรรมที่ฝึกการทรงตัวของนักเรียน เช่น เดินบนคาน เดินบนเส้น
2) ท่านคิดว่ากีฬาใดที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพราะเหตุใด	กีฬาที่ช่วยสร้างสมาธิให้นักเรียน เช่น กรีฑา เปตอง ประยุกต์ แชร์บอล ฟุตบอล ประยุกต์ โดยส่วนใหญ่จะประยุกต์ในเข้ากับความพร้อมของอุปกรณ์ที่มี และความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมให้นักเรียน

จากข้างต้น การสัมภาษณ์ครูพลศึกษาในแต่ละภาค ผู้วิจัยสรุปย่อเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. ระหว่างที่มีการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษานักเรียนขาดความสนใจหรือไม่ หากขาดความสนใจมีสาเหตุมาจากอะไร

จากการสัมภาษณ์ พบว่า

ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 1 กล่าวว่า “ปัจจัยแรกมาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ นักเรียนบางคนติดโทรศัพท์เยอะ ปัจจัยที่ 2 สภาพครอบครัวของผู้เรียน บางครอบครัวที่บ้านมีปัญหา”

ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 2 กล่าวว่า “มีบ้างเล็กน้อย มีสาเหตุมาจาก ครูผู้สอนพูดนานเกินไป สิ่งแวดล้อม เด็กจะมองไปที่อื่น”

ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 3 กล่าวว่า “มีน้อย สาเหตุมาจาก ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น เด็กไม่สบาย และปัญหาจากตัวครูผู้สอน ไม่มีความพร้อม ไม่ตั้งใจสอน”

ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 4 กล่าวว่า “มีสาเหตุมาจาก ช่วงวัยของนักเรียน ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความตั้งใจ จดจ่อ กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน”

ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 5 กล่าวว่า “อาจเป็นช่วงวัยของนักเรียนที่มีสมาธิจดจ่อได้ในเวลาสั้น ๆ หากครูอธิบายหรือพูดนานเกินไปยิ่งทำให้นักเรียนขาดความสนใจ”

ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “นักเรียนบางคนสมาธิสั้น และช่วงวัยของเขาจะมีความนิ่งไม่เกิน 15 นาที ถ้าครูผู้สอนอธิบายนานเกินไป นักเรียนก็จะมีอาการอยู่ไม่นิ่ง”

จากข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้นักเรียนขาดความสนใจ มีดังนี้ 1. นักเรียนพักผ่อนไม่เพียงพอ 2. ผู้สอนเน้นการอธิบายโดยการพูดมากเกินไป 3. ผู้สอนไม่มีความพร้อมในการสอน และ 4. ธรรมชาติของวัยที่มีสมาธิจ่อจอยอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน

2. ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก ผู้วิจัยสรุปเป็น 5 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การรับประทานอาหารนั้นส่งผลต่อสมาธิ สรุปได้ว่า การรับประทานอาหารส่งผลต่อสมาธิ เพราะ การที่รับประทานอาหารมากเกินไปและมาเรียนพลศึกษาอาจจะทำให้นักเรียนจุทท้องได้ขณะปฏิบัติทักษะ และหากนักเรียนรับประทานอาหารไม่เพียงพอก็เกิดการหิว ไม่มีแรงและสมาธิในการเรียน

ประเด็นที่ 2 นักเรียนมีเวลาว่างขณะที่ทำนุทำการจัดการเรียนรู้ สรุปได้ว่า นักเรียนจะไม่มีเวลาว่างขณะเรียน เพราะนักเรียนชอบในการได้เล่นและทำกิจกรรมในวิชาพลศึกษา ยกเว้นนักเรียนที่มีอาการป่วย

ประเด็นที่ 3 โรงเรียนควรจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้กับนักเรียนหรือไม่ สรุปได้ว่า ควรจัด เพราะ เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างเจตคติที่ดีให้กับนักเรียนในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา

ประเด็นที่ 4 ขณะที่ทำนุจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ท่านได้กำหนดเวลา และเป้าหมายในการทำงานหรือการทำกิจกรรมของนักเรียนหรือไม่ สรุปได้ว่า ผู้สอนมีการกำหนดระยะเวลา และเป้าหมายในการทำกิจกรรมในการเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเล่น เกม ฝึกทักษะ และทำกิจกรรมต่าง ๆ

ประเด็นที่ 5 การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน เพราะ นักเรียนได้เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

3. ลักษณะของวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาที่ช่วยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำ มีความจดจ่อในการทำงานหรือความตั้งใจในการกระทำ

ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ กิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และกีฬาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่ากิจกรรมทางพลศึกษาจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางพื้นฐานที่ใช้ในชีวิตประจำวันและ กิจกรรมที่ฝึกการทรงตัวของนักเรียน เช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 5 กล่าวว่า “เกมชาวประมงจับปลา นักเรียนจะมีใจจดจ่อระหว่างรอคำสั่งว่าครูจะกำหนดให้นักเรียนเป็นอวนจำนวนกี่คน และเป็นปลาจำนวนกี่คน” และ ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “กิจกรรมการเดินทรงตัวบนเส้น บนคานเดี่ยว ๆ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในระหว่างเดินทรงตัว” ส่วนกีฬาส่วนใหญ่จะเป็นกีฬาประยุกต์

เนื่องจากนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นวัยที่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งหนึ่ง ๆ ได้เป็นช่วงสั้น ๆ และไม่สามารถจดจำกติกาที่ซับซ้อนได้ เช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 4 กล่าวว่า “แชร์บอล เพราะ ระหว่างนักเรียนส่งบอล หรือโยนบอลลงตะกร้า นักเรียนจะต้องมีสมาธิว่าเขาจะส่งบอลไปในทิศทางใด และจะโยนบอลอย่างไรให้ลงตะกร้า”

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับครูพลศึกษา)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ จำแนกตามเพศ สังกัดที่ทำงาน ระดับการศึกษา ประสบการณ์สอน

รายการ	ครูพลศึกษา	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	248	65.61
หญิง	130	34.39
สังกัดโรงเรียน		
สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.)	7	1.85
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)	282	74.60
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.)	59	15.61
อื่น ๆ ระบุ	30	7.94
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	336	88.89
ปริญญาโท	42	11.11
ปริญญาเอก	0	0.00
ประสบการณ์สอนของท่านถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลากี่ปี		
1-5	207	54.76
6-10	119	31.48
11-15	32	8.47
16-20	0	0.00
21-25	7	1.85
26 ปีขึ้นไป	13	3.44

จากตารางที่ 9 พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นครูพลศึกษาเพศชายจำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 65.61 และเพศหญิงจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 34.39 โดยอยู่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) คิดเป็นร้อยละ 1.85 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

(สพฐ.) คิดเป็นร้อยละ 74.60 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) คิดเป็นร้อยละ 15.61 และอื่น ๆ เช่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น คิดเป็นร้อยละ 7.94 ซึ่งครูพลศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 336 คน คิดเป็นร้อยละ 88.89 ปริญญาโท จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 มีประสบการณ์ทำงานอยู่ในช่วงระยะ 1-5 ปีจำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 54.76 ช่วง 6-10 ปีจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 31.48 ช่วง 11-15 ปีจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.47 ช่วง 21-25 ปีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.85 และช่วง 26 ปีขึ้นไป จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.44

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษาโดยใช้
ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

ตารางที่ 9 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังด้านสาเหตุของปัญหาสมาธิของผู้เรียน

ข้อคำถาม	สภาพปัจจุบัน		สภาพที่คาดหวัง		PNI _{modified}
	Mean	SD	Mean	SD	
สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก					
1. ระหว่างที่ท่านจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้อง เสียงดัง	2.48	0.90	1.12	0.35	0.55
2. นักเรียนของท่านขาดความสนใจในการเรียนรู้	2.53	0.78	1.12	0.43	0.56
ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก					
1. นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร/ พฤติกรรมการบริโภค ที่เหมาะสมกับวัย	3.68	0.90	4.41	0.83	0.20
2. ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับ ขณะที่ท่านสอน	3.43	1.11	4.20	1.20	0.22
3. โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่นักเรียน	4.05	0.75	4.59	0.63	0.13
4. ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและ เป้าหมายในการทำงาน	4.02	0.75	4.48	0.68	0.11
5. การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความ สนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน	4.14	0.70	4.62	0.59	0.12

จากตารางที่ 10 ผู้วิจัยสามารถสรุปสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง โดยแบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก พบว่า สภาพปัจจุบันระหว่างที่ครูพลศึกษาจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้องเสียงดัง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.48 (ระดับน้อย) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.90 ซึ่งสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.12 (ระดับน้อยที่สุด) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.35 นอกจากนี้สภาพปัจจุบันที่นักเรียนขาดความสนใจในการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.53 (ระดับปานกลาง) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.78 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่า คือ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.12 (ระดับน้อยที่สุด) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43

2. ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก แบ่งออกเป็น 5 ข้อย่อย ดังนี้

- 2.1 นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร/พฤติกรรมการบริโภค ที่เหมาะสมกับวัย พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.67 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.43 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.41 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.84

- 2.2 ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.43 (ระดับปานกลาง) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.11 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.20 (ระดับน้อยที่สุด)

- 2.3 โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่ นักเรียน พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.05 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.59 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63

- 2.4 ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน พบว่า ค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.02 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.48 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.68

- 2.5 การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของ นักเรียน พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.14

(ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.69 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.62 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59

ส่วนที่ 3 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษาโดยใช้
ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

ตารางที่ 10 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้
ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา (ด้านวัตถุประสงค์)

ข้อคำถาม	สภาพปัจจุบัน		สภาพที่คาดหวัง		PNI _{modified}
	Mean	SD	Mean	SD	
1. วัตถุประสงค์ ท่านมีการกำหนดวัตถุประสงค์ในรายวิชาพลศึกษาดังต่อไปนี้ในระดับใด					
1.1 ด้านสติปัญญา คือ การมีความรู้ในเรื่องของกฎ กติกา การเล่นเกมกีฬา รวมถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3.87	0.73	4.52	0.62	0.17
1.2 ด้านร่างกาย คือ การแก้ไขจุดบกพร่องและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีพัฒนาการ	3.84	0.73	4.53	0.63	0.18
1.3. ด้านทักษะ คือ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และการเล่นกีฬา	3.94	0.77	4.59	0.63	0.16
1.4. ด้านอารมณ์ คือ การรู้จักควบคุมอารมณ์ มีคุณธรรมและน้ำใจนักกีฬา	3.88	0.78	4.58	0.61	0.18
1.5. ด้านจิตใจ คือ การมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนพลศึกษา การเล่นเกมกีฬา และการออกกำลังกาย	4.05	0.75	4.63	0.60	0.14
1.6 ด้านสมาธิของผู้เรียน คือ ผู้เรียนมีจิตใจจดจ่อในการทำกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นมีสิ่งรบกวนภายนอกเข้ามารบกวน	3.83	0.77	4.53	0.67	0.18

จากตารางที่ 10 การสำรวจข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้สรุปออกเป็น 4 ประเด็น คือ 1. วัตถุประสงค์ 2. เนื้อหา 3. กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ และ 4. การวัดและประเมินผล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์

1.1 ด้านสติปัญญา พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.87 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.52 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62

1.2 ด้านร่างกาย พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.73 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.53 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63

1.3 ด้านทักษะ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.77 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.59 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.63

1.4 ด้านอารมณ์ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.78 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.58 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.61

1.5 ด้านจิตใจ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.63 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60

1.6 ด้านสมาธิของผู้เรียน พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.83 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.77 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.53 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.67

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า หลักสูตรรายวิชาพลศึกษาเพิ่มเติมโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิ ควรมีการกำหนดวัตถุประสงค์ด้านสมาธิ และด้านคุณธรรม สมรรถภาพทางกาย ความรู้ ทักษะ เจตคติ ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา (ด้านเนื้อหา)

ข้อคำถาม	สภาพปัจจุบัน		สภาพที่คาดหวัง		PNI _{modified}
	Mean	SD	Mean	SD	
2. เนื้อหา ท่านมีการกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษาดังต่อไปนี้ในระดับใด					
2.1 ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรม และกีฬาต่าง ๆ	3.88	0.74	4.51	0.64	0.16
2.2 ความพร้อมของผู้เรียนในการเรียน เช่น อุปกรณ์การเรียน	3.79	0.82	4.52	0.67	0.19

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อคำถาม	สภาพปัจจุบัน		สภาพที่คาดหวัง		PNI _{modified}
	Mean	SD	Mean	SD	
2.3 กำหนดแบบฝึกจากง่ายไปยาก เช่น แบบอยู่กับที่เคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว	4.05	0.72	4.60	0.59	0.14
ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานะของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1					
1. กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมานะสำหรับนักเรียนประถมศึกษา					
1.1 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดตบได้ขา ยืน-นั่ง-นอน นอนแอ่นด้วยตัวขึ้นลง กิจกรรมเสนอแนะ :	3.97	0.72	4.54	0.61	0.14
1.2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น วิ่งซิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง กระโดดขาเดียวสลับ พื้นปลา กระโดดกระต่ายขาเดียว กิจกรรมเสนอแนะ :	3.94	0.74	4.52	0.67	0.15
1.3 การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ เช่น กระโดดเชือก รับ-ส่งลูกบอลเคลื่อนที่ วิ่งเก็บของ กิจกรรมเสนอแนะ :	3.92	0.72	4.53	0.62	0.16
2. การประยุกต์กีฬาไทย เพื่อเสริมสร้างสมานะสำหรับนักเรียนประถมศึกษา					
ตัวอย่าง - การประยุกต์กีฬาเปตอง เช่น ทอยเส้น - กีฬาหมากรูก, หมากกระดาน, หมากฮอสไทย กิจกรรมเสนอแนะ :	3.55	0.96	4.31	0.84	0.21
3. การประยุกต์กีฬาสากล เพื่อเสริมสร้างสมานะสำหรับนักเรียนประถมศึกษา					
ตัวอย่าง - กีฬารีฬาประยุกต์ เช่น วิ่งเปี้ยว - กีฬาฟุตบอลประยุกต์ เช่น ฟุตบอลโกรูหนู - กีฬาแชร์บอลประยุกต์ - ยิมนาสติกหรือยืดหยุ่น - กีฬาปาเป้าประยุกต์ เช่น ปาเป้าโดยใช้หัวลูกดอก แม่เหล็ก, ปากะปองโดยใช้ลูกเทนนิส เป็นต้น กิจกรรมเสนอแนะ :	3.78	0.83	4.46	0.72	0.18

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อคำถาม	สภาพปัจจุบัน		สภาพที่คาดหวัง		PNI _{modified}
	Mean	SD	Mean	SD	
4. กิจกรรมเกม เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา					
4.1 เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เช่น เกมเดินทรงตัวบนเส้น เกมแยกประเภทของสิ่งของตามสีหรือลักษณะ เกมวิ่งสลับฟันปลา เกมทำท่าเลียนแบบสัตว์หรือสิ่งรอบตัว เกมนักเรียนทำตาม เกมชิงธง	3.87	0.76	4.50	0.65	0.16
กิจกรรมเสนอแนะ :					
4.2 เกมนำไปสู่กีฬา เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา					
เช่น เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เกมรับ-ส่งลูกบอล เกมกระโดด	3.92	0.76	4.52	0.62	0.15
กิจกรรมเสนอแนะ :					
4.3 เกมผลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา					
เช่น เกมแยกสีอุปกรณ์ เกมเขียนหลัง เกมใบ้คำ เกมแยกเหรียญ	3.75	0.84	4.44	0.72	0.18
กิจกรรมเสนอแนะ :					
5. การละเล่นพื้นบ้าน					
เช่น กระต่ายขาเดียว มอญซ่อนผ้า	3.90	0.83	4.45	0.74	0.14
กิจกรรมเสนอแนะ :					

จากข้างต้นสรุปได้ว่า **2. ด้านเนื้อหา** แบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ การกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษา และความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานีของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

2.1 การกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษา พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรม และกีฬาต่าง ๆ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.88 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.51 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.64 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ (PNI_{modified}) เท่ากับ 0.24

2.1.2 ความพร้อมของผู้เรียนในการเรียน เช่น อุปกรณ์การเรียน สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.79 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.82 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.52 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.64 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.19

2.1.3 กำหนดแบบฝึกจากง่ายไปยาก เช่น แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.05 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.60 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.14

2.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานึกเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.2.1 กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมานึกเรียนประถมศึกษา

1) การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.97 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.54 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.61 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.14

2) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.94 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.52 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.67 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.15

3) การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.92 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.53 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.16

2.2.2 การประยุกต์กีฬาไทย เพื่อเสริมสร้างสมานึกเรียนประถมศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.55 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.96 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.31 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.84 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.26

2.2.3 การประยุกต์กีฬาสากล เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.78 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.83 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.46 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.18

2.2.4 กิจกรรมเกม เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.88 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.76 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.50 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.65 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.16

2) เกมนำไปสู่กีฬา เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.92 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.76 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.52 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.16

3) เกมผลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.75 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.84 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.44 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.18

2.2.5 การละเล่นพื้นบ้าน พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.89 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.83 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.45 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ ($PNI_{modified}$) เท่ากับ 0.14

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า หลักสูตรรายวิชาพลศึกษาเพิ่มเติมโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานี สามารถจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา คือ กีฬาไทยประยุกต์ เกมกลุ่มสัมพันธ์ โดยเน้นให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกาได้ และเน้นการเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ 12 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้
ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา (ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา)

ข้อคำถาม	สภาพปัจจุบัน		สภาพที่คาดหวัง		PNI _{modified}
	Mean	SD	Mean	SD	
3. กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ					
3.1 การสอนพลศึกษาโดยใช้เกม	4.07	0.70	4.62	0.59	0.14
3.2 การสอนพลศึกษาโดยใช้กีฬาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ	3.95	0.71	4.54	0.64	0.15
3.3 การสอนพลศึกษาโดยใช้การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ เช่น การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง Bunny Hop, Jingle Bell, ช้าง ช้าง ช้าง หรือเพลงที่กำลังได้รับความนิยมในขณะนั้น	3.71	0.93	4.39	0.75	0.18

จากข้างต้นสรุปได้ว่า **3. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ** โดยแบ่งเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

3.1 การสอนพลศึกษาโดยใช้เกม พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.07(ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.62 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.59 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ (PNI_{modified}) เท่ากับ 0.14

3.2 การสอนพลศึกษาโดยใช้กีฬาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.95 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.71 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.54 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.64 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ (PNI_{modified}) เท่ากับ 0.15

3.3 การสอนพลศึกษาโดยใช้การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ เช่น การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.71 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.93 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.39 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 โดยมีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญ (PNI_{modified}) เท่ากับ 0.18

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนควรเน้นการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประกอบจังหวะ และมีอุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์ ขณะดำเนินกิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์หรือเกมผลัด และนำกีฬาไทยมาประยุกต์ในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาที่ถูกต้องในการทำกิจกรรม

ตารางที่ 13 ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้
ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา (ด้านการวัดและประเมินผล)

ข้อคำถาม	สภาพปัจจุบัน		สภาพที่คาดหวัง		PNI _{modified}
	Mean	SD	Mean	SD	
4.1 ท่านมีการวางแผนการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ล่วงหน้าตลอดปีการศึกษา	3.97	0.72	4.51	0.66	0.14
4.2 ท่านได้กำหนดวิธีการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรพลศึกษา	4.04	0.72	4.56	0.61	0.13
4.3 ท่านได้ออกแบบการเรียนรู้ให้มีการวัดและประเมินผลใน 5 ด้าน ดังนี้					
4.3.1 ด้านความรู้	4.04	0.70	4.49	0.62	0.11
4.3.2 ด้านเจตคติ	4.04	0.75	4.54	0.60	0.12
4.3.3 ด้านทักษะ	4.03	0.76	4.59	0.58	0.14
4.3.4 ด้านคุณธรรม (น้ำใจนักกีฬา)	4.14	0.80	4.64	0.56	0.12
4.3.5 ด้านสมรรถภาพทางกาย	4.04	0.75	4.58	0.59	0.13
4.4 ท่านได้จัดทำข้อกำหนดขอบเขตของเนื้อหาก่อนที่จะทำแบบทดสอบ (พิมพ์เขียวข้อสอบ, Test Blueprint)	3.85	0.88	4.43	0.70	0.15
4.5 ท่านให้ครูที่สอนหรืออยู่กลุ่มสาระเดียวกันทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบทดสอบที่ท่านจัดทำขึ้นก่อนนำไปใช้กับนักเรียน	3.90	0.89	4.45	0.67	0.14
4.6 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของภาษาไทยที่ใช้ในแบบทดสอบ ก่อนนำไปใช้จริง	4.05	0.86	4.48	0.69	0.11
4.7 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนการปฏิบัติของแบบทดสอบ การแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง	4.06	0.78	4.52	0.62	0.11
4.7.1 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง	4.08	0.76	4.54	0.64	0.11
4.7.2 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของเกณฑ์การประเมินก่อนที่จะทำแบบทดสอบ	4.08	0.79	4.51	0.64	0.11
4.8 แบบทดสอบของท่านเน้นพัฒนาการของนักเรียน	4.12	0.74	4.58	0.61	0.11
4.9 ท่านได้วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ เช่น ค่าความยาก อำนาจจำแนก ค่าความเที่ยง หลังจากนำแบบทดสอบไปใช้กับนักเรียน	3.88	0.86	4.49	0.66	0.16
4.10 ท่านมีการสำรองข้อมูลของแบบทดสอบในกรณีเกิดภัยพิบัติหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด โดยเก็บข้อมูลไว้ในที่ต่าง ๆ	3.89	0.90	4.46	0.72	0.15

จากข้างต้นสรุปได้ว่า **4. ด้านการวัดและประเมินผล** พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบันโดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 ท่านมีการวางแผนการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ล่วงหน้าตลอดปีการศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.97(ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.50 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.66

4.2 ท่านได้กำหนดวิธีการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรพลศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.04 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.56 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.61

4.3 ท่านได้ออกแบบการเรียนรู้ให้มีการวัดและประเมินผลใน 5 ด้าน

4.3.1 ด้านความรู้ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.04 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.49 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62

4.3.2 ด้านเจตคติ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.04 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.54 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.60

4.3.3 ด้านทักษะ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.03 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.76 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.59 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.58

4.3.4 ด้านคุณธรรม พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.14 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.81 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.64 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.56

4.3.5 ด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59

4.4 ท่านได้จัดทำการกำหนดขอบเขตของเนื้อหาก่อนที่จะทำแบบทดสอบ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.87 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.88 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.43 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.70

4.5 ท่านให้ครูที่สอนหรืออยู่กลุ่มสาระเดียวกันทำการตรวจ ข้อสอบความถูกต้องของแบบทดสอบที่ท่านจัดทำขึ้นก่อนนำไปใช้กับนักเรียน พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.90 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.89 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.45 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.67

4.6 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของภาษาไทยที่ใช้ในแบบทดสอบ ก่อนนำไปใช้จริง พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.05 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.86 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.48 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.69

4.7 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนการปฏิบัติของแบบทดสอบ การแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.06 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.78 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.52 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62

4.7.1 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.08 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.76 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.54 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.64

4.7.2 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของเกณฑ์การประเมินก่อนที่จะทำแบบทดสอบ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.08 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.79 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.51 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.64

4.8 แบบทดสอบของท่านเน้นพัฒนาการของนักเรียน พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.12 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.738 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.58 (ระดับมากที่สุด) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.609

4.9 ท่านได้วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.88 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.86 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.49 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.66

4.10 ท่านมีการสำรวจข้อมูลของแบบทดสอบในกรณีเกิดภัยพิบัติหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด โดยเก็บข้อมูลไว้ในที่ต่าง ๆ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 3.89 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.90 และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.46 (ระดับมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.72

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การวัดและประเมินผลทางพลศึกษาของหลักสูตรรายวิชา พลศึกษาเพิ่มเติมโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิ ควรมีการวางแผน และกำหนดขอบเขตของเนื้อหา โดยการวัดและประเมินผลเน้นพัฒนาการของผู้เรียน นอกจากนี้การทำแบบทดสอบเพื่อวัดและประเมินผลควรมีการตรวจสอบความถูกต้อง และวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ เพื่อให้ได้แบบทดสอบที่มีคุณภาพ และมีการสำรองข้อมูลของการทดสอบเพื่อป้องกันการสูญหาย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลคำถามปลายเปิด

กิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

1. กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ วิ่งเก็บสิ่งของ คิดเป็นร้อยละ 14.93 ลำดับสอง คือ เดินทรงตัวบนเส้น คิดเป็นร้อยละ 13.18 ลำดับสาม เดินประกอบเพลง คือ คิดเป็นร้อยละ 11.69 และ วิ่งแข่งคิดเป็นร้อยละ 11.19 วิ่งเปรี้ยวคิดเป็นร้อยละ 8.46 วิ่งรับ-ส่งลูกบอลคิดเป็นร้อยละ 7.71 กระโดดคิดเป็นร้อยละ 7.46 แยกสีกรวย/ลูกบอล/สิ่งของคิดเป็นร้อยละ 7.46 วิ่งเปรี้ยวคิดเป็นร้อยละ 6.22 เดินส่งลูกปิงปองด้วยข้อคิดเป็นร้อยละ 3.23 โยนห่วงคิดเป็นร้อยละ 2.99 หลบบอลคิดเป็นร้อยละ 2.49 เลี้ยงลูกบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 1.99 กิจกรรมผจญภัยคิดเป็นร้อยละ 0.99 ตามลำดับ

2. เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ ลิงชิงบอล คิดเป็นร้อยละ 6.72 ลำดับสอง วิ่งเปรี้ยว คือ คิดเป็นร้อยละ 6.22 ลำดับสาม ปากระป๋อง/ปาบอล คือ คิดเป็นร้อยละ 5.25 และ วิ่งสามขาวิ่ง 31 ขา คิดเป็นร้อยละ 5.22 วิ่งแข่ง OX กับวิ่งไล่จับ คิดเป็นร้อยละ 4.48 โยนบอลเรียกชื่อ คิดเป็นร้อยละ 4.23 เกมยืดเหยียดกับกาฟักไข่/ชิงไข่/แยกไข่มังกร คิดเป็นร้อยละ 3.73 กระต่ายขาเดียว เดินส่งลูกปิงปองที่วางบนข้อ โอลา คิดเป็นร้อยละ 3.48 วิ่งเก็บของ เกมใบคำเรือกบกลี ไหลตามคำสั่ง คิดเป็นร้อยละ 3.23 เกมโยนห่วง เกมเลียนแบบแปะแข็ง คิดเป็นร้อยละ 2.99 นับเลขจับกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 2.74 เสือไล่จับวัว คิดเป็นร้อยละ 2.49 ตาข่ายจับปลา กับนกเปลี่ยนรัง/ผีเสื้อเปลี่ยนรัง คิดเป็นร้อยละ 2.24 วิ่งกระสอบ เกมพลัด ซิงธง คิดเป็นร้อยละ 1.74 หมากเก็บกับลิงจับหลัก คิดเป็นร้อยละ 1.49 แม่งูเอ๋ย แก้อัฒนตรี แยกสี วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

คิดเป็นร้อยละ 0.99 กระโดดข้ามกรวย คิดเป็นร้อยละ 0.75 ขี่ม้าส่งเมืองกับเป่ายิงอุบ คิดเป็นร้อยละ 0.50 ตามลำดับ

3. กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ วิ่งเปรี้ยว คิดเป็นร้อยละ 10.70 ลำดับสอง คือ ชักเย่อ คิดเป็นร้อยละ 9.45 ลำดับสาม คือ วิ่งกระสอบ คิดเป็นร้อยละ 6.70 และวิ่งสามขา คิดเป็นร้อยละ 5.97 มอญซ่อนผ้า คิดเป็นร้อยละ 5.72 กระต่ายขาเดียว คิดเป็นร้อยละ 5.22 กาฟักไข่ ทอยเส้น คิดเป็นร้อยละ 4.48 เตยดัก คิดเป็นร้อยละ 4.47 ไล่จับ คิดเป็นร้อยละ 4.23 มวยไทย คิดเป็นร้อยละ 3.73 วิ่งส่งของ เป่ากบ คิดเป็นร้อยละ 3.48 หมากรุก คิดเป็นร้อยละ 2.99 เข่งก้าวกระโดด ตั้งแต่ คิดเป็นร้อยละ 2.74 ตีจับ คิดเป็นร้อยละ 2.49 หมากรอก คิดเป็นร้อยละ 1.99 เปตอง (ประยุกต์โดยใช้ลูกเทนนิสแทน) แมงมุมโยย คิดเป็นร้อยละ 1.74 กิ่งก่องแก้ว คิดเป็นร้อยละ 1.49 ปิดตาตีหม้อ คิดเป็นร้อยละ 1.49 ปลาเป็นปลาตาย คิดเป็นร้อยละ 1.24 ตีวงล้อ คิดเป็นร้อยละ 1.24 เดินกะลา คิดเป็นร้อยละ 1.00 โพงพาง หมากรุก คิดเป็นร้อยละ 0.75 กระต่ายจับหนู คิดเป็นร้อยละ 0.50 หมากระดาน คิดเป็นร้อยละ 0.25 ตามลำดับ

4. กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ ลำดับแรก คือ กรีฑา/วิ่ง/วิ่งผลัด คิดเป็นร้อยละ 23.13 ลำดับสอง คือ ฟุตบอล (การเลี้ยงและเตะลูกบอล) คิดเป็นร้อยละ 21.14 ลำดับสาม คือ แฮร์บอล (การยิงประตู) คิดเป็นร้อยละ 19.90 และยิมนาสติก คิดเป็นร้อยละ 16.92 โยนรับลูกเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 5.47 ว่ายน้ำ ปาเป้า คิดเป็นร้อยละ 3.73 แสนด์บอล (การรับส่ง และการยิงประตู) คิดเป็นร้อยละ 2.99 กาบดตี คิดเป็นร้อยละ 1.99 บาสเกตบอล (การรับส่ง) คิดเป็นร้อยละ 1.00 ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานธิของนักเรียนประถมศึกษา

ผู้วิจัยสรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานธิของนักเรียนประถมศึกษาไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. พลศึกษาเป็นวิชาที่นักเรียนชื่นชอบ จะดีหรือไม่ก็นั้นขึ้นอยู่กับตัวครูผู้สอนที่จะจัดหากิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ หรือหาเพิ่มเติมตามสถานการณ์ ทำให้นักเรียนเกิดความสุข สนุกสนาน พร้อมทั้งได้ทักษะ มีความแข็งแรงไปพร้อม ๆ กัน นักเรียนเกิดความสุข มีรอยยิ้ม ก็น่าจะเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะบ่งบอกถึงความสำเร็จในการเรียนการสอนพลศึกษา

2. หวังว่างานวิจัยเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาหลักสูตร นำมาสู่การพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาแก่ผู้เรียน มีสุขภาพดีเป็นฐานในการดำเนินชีวิตโดยประยุกต์ใช้กิจกรรมให้มีความหลากหลาย ได้รับความสนใจ ท้าทาย สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบของสังคม ยอมรับในความเป็นประชาธิปไตย

3. เนื่องจากสภาพแวดล้อมและบริบทของโรงเรียนไม่มีความพร้อมทำให้การจัดการเรียนการสอนค่อนข้างยากลำบาก ประกอบมีครูผู้สอนเพียงคนเดียว การเลือกจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ และสร้างแบบฝึกที่สามารถดึงศักยภาพ หรือกระตุ้นความสนใจ เพื่อต่อยอดในการเล่นกีฬาในอนาคต เสริมสร้างทักษะพื้นฐานที่ดี ให้ผู้เรียนรู้จัก กฎ กติกาในการเล่นกีฬา

ตอนที่ 3 การนำเสนอร่างหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

(ร่าง) หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย

เพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

รายวิชาเพิ่มเติม

รูปแบบการจัดการศึกษารายวิชาพลศึกษาเพื่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาเป็นการปรับและสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ใหม่ ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน และเป็นอีกทางเลือกใหม่ที่เสริมสร้างการฝึกสมาธิให้แก่เด็ก เพื่อให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียนและเรียนพลศึกษาได้อย่างมีความสุข เป็นบุคคลที่รู้สึกตน มีสมาธิกับการกระทำของตนเองอยู่เสมอ โดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่เน้นเรื่องการพัฒนาเสริมสร้างสมาธิเป็นสำคัญ โดยผู้วิจัยเริ่มต้นจากข้อสรุปที่ได้ คือ จากการสำรวจสภาพปัญหาความต้องการจำเป็น แบ่งข้อมูลออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้ 1) ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ 2) ด้านการกำหนดเนื้อหา 3) ด้านการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ และ 4) ด้านการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

หลักสูตร (จุดมุ่งหมาย/โครงสร้าง/เนื้อหา/เวลาเรียน)

รายละเอียดของหลักสูตรมาจากความต้องการของผู้สอนรายวิชาพลศึกษาที่ต้องต้องเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และจากการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันและความ

ต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานักเรียน เพื่อการ
ออกแบบหลักสูตรให้มีความเหมาะสมดังนี้

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียน เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้นักเรียนเกิดความรู้ เจตคติ
และทักษะปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม โดยเน้นให้นักเรียนเกิดการพัฒนาที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของนักเรียน ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรมอันดีงาม รักษาไว้ซึ่ง
ขนบ ธรรมเนียมไทย และมุ่งหวังให้ผ่านการศึกษาขั้นพื้นฐาน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบ
สุข และมีคุณภาพ

โครงสร้างรายวิชา

1) ระดับช่วงชั้น ช่วงชั้นที่ 1 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

2) สารการเรียนรู้

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้พลศึกษา

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่าง
สม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
และชื่นชมในสุนทรีภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค
และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สาร
เสพติด และความรุนแรง

จุดประสงค์ของรายวิชาพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ

- 1) นักเรียนสามารถปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
- 2) เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจากการทำกิจกรรมพลศึกษา
- 3) นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะทางการเคลื่อนไหวและกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 4) เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการฝึกสมาธิและประโยชน์ของการมีสมาธิ
- 5) เพื่อเสริมสร้างสมาธิให้แก่ นักเรียน โดยนักเรียนสามารถจดจ่อกับสิ่งที่กระทำได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนการสอนของหลักสูตร

การจัดกิจกรรมของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน ใช้รูปแบบวิธีการสอน และเทคนิคการสอนที่หลากหลาย โดยการเรียนจะเน้นนักเรียนเป็นสำคัญ ให้นักเรียนมีการฝึกผ่านสถานการณ์จริง เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเกิดทักษะต่าง ๆ ระหว่างการดำเนินกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 1) การบรรยาย 2) การสาธิต 3) การใช้คำถาม-ตอบ 4) การเล่นเกม 5) การฝึกปฏิบัติจริงรายบุคคลและกลุ่ม และ 6) สถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริง

สื่อการสอน

- 1) เอกสาร ตำรา และเว็บไซต์
- 2) ใบความรู้

การประเมินผลการเรียนรู้

- 1) แบบสังเกตพฤติกรรมด้านสมาธินักเรียนโดยครูผู้สอน
- 2) แบบสังเกตพฤติกรรมในการทดสอบทักษะต่าง ๆ โดยครูผู้สอน
- 3) แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียน ด้วยการทดสอบ สังเกต และสอบถามจากครูผู้สอน

การจัดการเรียนการสอน

เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ที่วางไว้การจัดการเรียนการสอนนั้น นักเรียนจะต้องมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียน ดังนี้

- 1) นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การเข้าชั้นเรียน การทำกิจกรรมหรือเล่นเกมระหว่างเรียน เป็นต้น

- 2) นักเรียนสามารถฝึกทักษะที่ได้รับมอบหมายด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นเพื่อให้บรรลุผลภายในเวลาที่ผู้สอนกำหนด
- 3) นักเรียนสามารถตอบคำถามของผู้สอนจากการเรียนได้

คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

พXXXXXX รายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิ
กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วยกิต

ศึกษารูปแบบ ลักษณะ หลักการของการฝึกสมาธิ และทักษะเบื้องต้นในการเคลื่อนไหว พื้นฐาน การออกกำลังกาย นันทนาการ และรู้จักการทำตามกฎ กติกา ในการเล่นเกมและการทำกิจกรรมพลศึกษาในรูปแบบของเกมการแข่งขัน เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา การสังเกต การอธิบาย การสาธิต การฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ทักษะปฏิบัติที่ถูกต้อง เจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นเกมด้วยความมีสมาธิ จดจ่อ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการฝึกสมาธิและประโยชน์ของการมีสมาธิ
- 2) นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจากการทำกิจกรรมพลศึกษา
- 3) นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะทางการเคลื่อนไหวและกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 4) นักเรียนมีสมาธิ จดจ่อกับสิ่งที่กระทำได้อย่างเหมาะสม

ประมวลรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา

1. รหัสวิชา	พXXXXXX
2. จำนวนหน่วยกิต	0.5 หน่วยกิต
3. ชื่อวิชา	พลศึกษาพาสุนก
4. กลุ่มสาระ/งาน	สุขศึกษาและพลศึกษา
5. ภาคการศึกษา	ต้น
6. ผู้สอน	ครูระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
7. ปีการศึกษา	2563
8. เงื่อนไขรายวิชา	ไม่มี
9. สถานภาพของวิชา	รายวิชาเพิ่มเติม

10. ชื่อหลักสูตร หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
11. วิชาระดับ ประถมศึกษาปีที่ 1
12. จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์ 1 คาบ/สัปดาห์ (คาบละ 60 นาที)
13. เนื้อหารายวิชา

ศึกษารูปแบบ ลักษณะ หลักการของการฝึกสมาธิ และทักษะเบื้องต้นในการเคลื่อนไหว พื้นฐาน การออกกำลังกาย นันทนาการ และรู้จักการทำตามกฎ กติกา ในการเล่นกีฬาและการทำ กิจกรรมพลศึกษาในรูปแบบของเกมการแข่งขัน เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการมีสมาธิใน ทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา การสังเกต การอธิบาย การสาธิต การฝึกปฏิบัติ จริง เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ ทักษะปฏิบัติที่ถูกต้อง เจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่น กีฬาด้วยความมีสมาธิ จดจ่อ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ประมวลการเรียนรู้รายวิชา (Course Outline) ระบุรายละเอียดเกี่ยวกับ

14.1 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 1) นักเรียนสามารถจดจ่อกับสิ่งที่กระทำได้อย่างเหมาะสม
- 2) นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจากการทำกิจกรรมพลศึกษา
- 3) นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะทางการเคลื่อนไหวและกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- 4) นักเรียนสามารถบอกวิธีการฝึกสมาธิและประโยชน์ของการมีสมาธิได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- 5) นักเรียนสามารถเข้าเรียนตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย เคารพกฎ กติกาในการทำกิจกรรม

พลศึกษาและการเรียนในห้องเรียน

- 6) นักเรียนเห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการฝึกสมาธิ

14.2 เนื้อหารายวิชา/สัปดาห์

สัปดาห์ ที่	หน่วย ที่	ชื่อหน่วย/ เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ภาระ งาน
1	1	ปฐมนิเทศ/ความรู้ ทั่วไปเกี่ยวกับการฝึก และเสริมสร้างสมาธิ	- ข้อตกลงในการเรียน - ความหมายและประโยชน์ของการฝึกสมาธิ - ฝึกสมาธิเบื้องต้น เช่น การนั่งสมาธิ การตบ มือตามคำสั่ง การตบมือตามจังหวะเพลง	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถาม-ตอบ ในชั้นเรียน	
2	2	การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียน โดยใช้ เกณฑ์การทดสอบของกรมพลศึกษา	- แบบทดสอบและเกณฑ์ มาตรฐานสมรรถภาพทาง กาย ของนักเรียน ระดับ ประถมศึกษา อายุ 7 - 12 ปี (กรมพลศึกษา, 2562)	
3	3	การเคลื่อนไหว	- การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน	- แบบสังเกตพฤติกรรม	

สัปดาห์ ที่	หน่วย ที่	ชื่อหน่วย/ เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ภาระ งาน
		ร่างกายใน ชีวิตประจำวัน	เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว ตัวอย่างกิจกรรม : ➢ เดินตามเส้น ➢ เดินบนคานไม้ ➢ กระโดดกระด่ายขาเดียว เป็นต้น	- ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
4	3	การเคลื่อนไหว ร่างกายใน ชีวิตประจำวัน	- การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยนเตะ เคาะ ยก ตัวอย่างกิจกรรม : ➢ โยนลูกบอลให้ลงตะกร้า ➢ ปาเป้า/ปากระป๋องโดยใช้ลูก เทนนิส ➢ โยนรับลูกแก้วเขียว เป็นต้น	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
5	4	เกมกลุ่มสัมพันธ์	- เกมการเคลื่อนไหวโดยทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม โดยไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรม : ➢ ฝ่าด่านหาชุมทรัพย์ ➢ ผจญภัยบันไดงู เป็นต้น	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
6	4	เกมกลุ่มสัมพันธ์	- เกมการเคลื่อนไหวโดยทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม โดยใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหวของ ร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรม : ➢ เกมส่งของ ➢ เกมยกขวดด้วยเชือก ➢ เกมข้ามแม่น้ำโดยใช้กระดานต่อ กัน เป็นต้น	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
7	5	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวประกอบ จังหวะ	- กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ เพลงหรือตามคำสั่งของผู้สอน ตัวอย่างกิจกรรม : ➢ เกมทำตามคำสั่ง ➢ เกมเลียนแบบท่าทาง ➢ เต้นประกอบเพลง เป็นต้น	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
8	5	กิจกรรมการ เคลื่อนไหวประกอบ จังหวะ	- กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดย ครูผู้สอนแบ่งกลุ่มให้นักเรียนออกแบบท่าทาง การเต้นประกอบเพลง	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
9	5	กิจกรรมการ	- กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะโดย	- แบบสังเกตพฤติกรรม	

สัปดาห์ ที่	หน่วย ที่	ชื่อหน่วย/ เนื้อหาสาระ	กิจกรรมการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ภาระ งาน
		เคลื่อนไหวประกอบ จังหวะ	มีอุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหวตามคำสั่ง ของผู้สอน ตัวอย่างกิจกรรม : ➤ เกมทำตามคำสั่ง	- ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
10		สอบกลางภาค		แบบทดสอบ	
11-13	6	กีฬาไทยประยุกต์	- กิจกรรมกีฬาไทยประยุกต์ ตัวอย่างกิจกรรม : ➤ ชักเย่อ ➤ วิ่งสามขา ➤ มอญซ่อนผ้า เป็นต้น	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
14-15	7	กีฬาสากลประยุกต์	- กิจกรรมกีฬาสากลประยุกต์ ตัวอย่างกิจกรรม : ➤ กรีฑา/วิ่ง/วิ่งผลัด/วิ่งเปรี๊ยะ ➤ ฟุตบอล (การเลี้ยงและเตะลูกบอล) ➤ แฮนด์บอล (การยิงประตู) เป็นต้น	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
16-18	8	กิจกรรมพลศึกษาที่ เสริมสร้างสมาธิ	กิจกรรมพลศึกษาที่เสริมสร้างสมาธิ ตัวอย่างกิจกรรม : ➤ ลิงชิงบอล ➤ วิ่งเปรี๊ยะ ➤ วิ่งสามขาวิ่ง 31 ขา ➤ ปาบอล ➤ โยนบอลเรียกชื่อ เป็นต้น	- แบบสังเกตพฤติกรรม - ถ้าม-ตอบ ในชั้นเรียน	
19	2	การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียน โดยใช้ เกณฑ์การทดสอบของกรมพลศึกษา	- แบบทดสอบและเกณฑ์ มาตรฐานสมรรถภาพทาง กาย ของนักเรียน ระดับ ประถมศึกษา อายุ 7 - 12 ปี (กรมพลศึกษา, 2562)	
20		สอบปลายภาค		แบบทดสอบ	

15. การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับการเรียนของนักเรียนที่มีลักษณะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และมีการวัดที่หลากหลายเพื่อประเมินผลตามสภาพจริง โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อ พัฒนาการของนักเรียน คือ ด้านความรู้ เจตคติ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย คุณธรรม และความมี สมารถจัดจ้านของนักเรียน โดยเก็บคะแนนระหว่างภาคและปลายภาค ดังนี้

1) คะแนนระหว่างภาคเรียน (คะแนนเต็ม 40 คะแนน)

1.1) การทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 10 คะแนน

- 1.2) การทำงานเป็นทีมในการทำกิจกรรมพลศึกษา 15 คะแนน
- 1.3) การแสดงออกถึงการมีสมาธิจดจ่อระหว่างการทำกิจกรรม/การทดสอบ 15 คะแนน
- 2) คะแนนปลายภาคเรียน (คะแนนเต็ม 40 คะแนน)
 - 2.1) การทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 10 คะแนน
 - 2.2) ทีมเวิร์คในการทำกิจกรรมพลศึกษา 15 คะแนน
 - 2.3) การแสดงออกถึงการมีสมาธิจดจ่อระหว่างการทำกิจกรรม/การทดสอบ 15 คะแนน
- 3) คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (คะแนนเต็ม 20 คะแนน)

เกณฑ์การประเมินผล

80 คะแนนขึ้นไป	=	4
75 – 79 คะแนน	=	3.5
70 – 74 คะแนน	=	3
65 – 69 คะแนน	=	2.5
60 – 64 คะแนน	=	2
55 – 59 คะแนน	=	1.5
50 – 54 คะแนน	=	1
ต่ำกว่า 50 คะแนน	=	0



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา เป็นวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 และเพื่อนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูผู้สอนพลศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปีการศึกษา 2562 จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาทั่วประเทศ จำนวน 25,922 โรงเรียน แบ่งเป็น 1) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 6 คน จาก 6 ภาค ภาคละ 1 คน ทั่วประเทศ เพื่อการรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview) ซึ่งกำหนดคุณสมบัติจบการศึกษาระดับปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (คป.) หรือ ปริญญาการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) ที่เกี่ยวกับการสอนพลศึกษา มีประสบการณ์การทำงานเป็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เคยร่วมจัดทำหลักสูตรรายวิชาพลศึกษามาแล้ว 2 ปี และมีประสบการณ์การสอนพลศึกษามาแล้ว 3 ปี จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายจากแต่ละภาค และ 2) ครูผู้สอนพลศึกษา เพื่อการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) การเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยเครื่องมือจำนวน 2 ชุด คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ภาคละ 63 ชุดจากการคำนวณสูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973 อ้างถึงใน สุพรรณิ อึ้งปัญสัตวงศ์, 2558) และสัมภาษณ์ (Interview) ภาคละ 1 คน รวม 6 คน โดยแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องรวม เท่ากับ 0.97 และค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.96

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยขอเสนอการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย การวิเคราะห์ผลเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

1.1 ข้อมูลทั่วไปแบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ร้อยละ 16.67 และแบบ VDO call (Line) ร้อยละ 83.33 และสังกัดโรงเรียน ดังนี้ สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) คิดเป็นร้อยละ 16.67 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) คิดเป็นร้อยละ 50 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) คิดเป็นร้อยละ 33.33 นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ต้องมีตำแหน่งงานในปัจจุบันเป็นหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งมีค่าพิสัยของประสบการณ์สอน คือ 22 ปี

1.2 ข้อมูลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

1. สภาพปัจจุบัน

1.1 สภาพปัจจุบันของผู้สอนในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา

โดยส่วนใหญ่ผู้สอนเน้นการสอนให้ผู้เรียนเป็นสำคัญในการเรียน นำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความพร้อม มีการฝึกทักษะต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ มีความพึงพอใจต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ดังเช่นผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 1 กล่าวว่า “ใช้หลักการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Student Center) เน้นให้นักเรียนมีการคิดมากขึ้น และยังใช้เทคนิคการสอนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer-Assisted Learning) ซึ่งครูคิดว่าบางครั้งการสื่อสารระหว่างเด็กด้วยกันเองมีส่วนช่วยให้เด็กสามารถปฏิบัติได้มากขึ้น” นอกจากนี้ได้มีการประยุกต์บูรณาการการสอนตามสถานการณ์ปัจจุบัน ดังเช่นผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “หลักการทางพลศึกษา เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนพัฒนาทั้ง 5 ด้านและการสอนแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนนอกจากนี้มีการประยุกต์ และบูรณาการตามสถานการณ์ปัจจุบัน”

1.2 สภาพปัจจุบันของผู้สอนในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยแบ่งย่อยออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1.2.1 ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ สรุปได้ว่า มีการกำหนดวัตถุประสงค์ทั้งหมด 5 ด้าน โดยคำนึงถึงบริบทของสถานศึกษา และนักเรียน นอกจากนี้ยังเน้นในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม

1.2.2 ด้านการกำหนดเนื้อหา สรุปได้ว่า เนื้อหาอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง และเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

1.2.3 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ สรุปได้ว่า มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

1.2.4 ด้านการวัดและการประเมินผล สรุปได้ว่า ปัจจุบันวิชาพลศึกษามีการวัดและประเมินผลครบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านความรู้ คุณธรรม สมรรถภาพทางกาย และเจตคติ โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบทดสอบในการวัดและประเมินผล

2. สภาพที่คาดหวัง

2.1 สภาพที่คาดหวังของผู้สอนในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา

ยังควรนำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเนื่องจากพลศึกษาเป็นวิชาที่ต้องอาศัยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะ โดยเพิ่มเติมในเรื่องของความต้องการความปลอดภัยตามแนวคิดของมาสโลว์ และทุกครั้งก่อนเริ่มเรียนควรมีการฝึกสมาธิ เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมก่อนเริ่มเรียนยิ่งขึ้น ดังเช่นผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “นำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยเพิ่มเติมในเรื่องของความปลอดภัย ตามแนวคิดของมาสโลว์ และทุกครั้งก่อนเริ่มเรียนควรมีการฝึกสมาธิ เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมก่อนเริ่มเรียนยิ่งขึ้น”

2.2 สภาพที่คาดหวังของผู้สอนในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยแบ่งย่อยออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.2.1 ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ สรุปได้ว่า ควรกำหนดวัตถุประสงค์ทั้ง 5 ด้าน และเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ด้านสมาธิ โดยสอดแทรกผ่านกิจกรรม หรือให้นักเรียนมีสมาธิก่อนเริ่มเรียน หรือทำกิจกรรม

2.2.2 ด้านการกำหนดเนื้อหา สรุปได้ว่า ยังคงอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง แต่ควรเพิ่มเติมการฝึกทักษะการทรงตัว การเคลื่อนไหวเบื้องต้น/พื้นฐาน เกมและการละเล่นพื้นบ้าน การเคลื่อนไหวเพลงประกอบจังหวะ

2.2.3 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ สรุปได้ว่า กิจกรรมการเรียนรู้ควรเน้นนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย โดยใช้เกมหรือกิจกรรมกลุ่ม ที่จะนำไปสู่กีฬาได้และเน้นการฝึกสมาธิให้กับนักเรียน

2.2.4 ด้านการวัดและการประเมินผล สรุปได้ว่า ควรมีแบบทดสอบกลางในเนื้อหาเดียวกัน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบที่มีเกณฑ์ Rubric Score ที่ชัดเจน และควรมีการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทดสอบก่อนและหลังเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน

1.3 ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

การสัมภาษณ์ครูพลศึกษาในแต่ละภาค ผู้วิจัยสรุปย่อยเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. ระหว่างที่มีการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษานักเรียนขาดความสนใจหรือไม่ หากขาดความสนใจมีสาเหตุมาจากอะไร จากการสัมภาษณ์ พบว่าปัจจัยที่ทำให้นักเรียนขาดความสนใจ มีดังนี้ 1.1 นักเรียนพักผ่อนไม่เพียงพอ 1.2 ผู้สอนเน้นการอธิบายโดยการพูดมากเกินไป 1.3 ผู้สอนไม่มีความพร้อมในการสอน และ 1.4 ธรรมชาติของวัยที่มีสมาธิจ่อจอยอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน

2. ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก ผู้วิจัยสรุปเป็น 5 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การรับประทานอาหารนั้นส่งผลต่อสมาธิ สรุปได้ว่า การรับประทานอาหารส่งผลต่อสมาธิ เพราะ การรับประทานอาหารมากเกินไปและมาเรียนพลศึกษาอาจจะทำให้นักเรียนจุกท้องได้ขณะปฏิบัติทักษะ และหากนักเรียนรับประทานอาหารไม่เพียงพอก็เกิดการหิว ไม่มีแรงและสมาธิในการเรียน

ประเด็นที่ 2 นักเรียนมีอาการง่วงนอนขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ สรุปได้ว่า นักเรียนจะไม่มีอาการง่วงขณะเรียน เพราะนักเรียนชอบในการได้เล่นและทำกิจกรรมในวิชาพลศึกษา ยกเว้นนักเรียนที่มีอาการป่วย

ประเด็นที่ 3 โรงเรียนควรจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้กับนักเรียนหรือไม่ สรุปได้ว่า ควรจัด เพราะ เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างเจตคติที่ดีให้กับนักเรียนในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา

ประเด็นที่ 4 ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ท่านได้กำหนดเวลา และเป้าหมายในการทำงานหรือการทำกิจกรรมของนักเรียนหรือไม่ สรุปได้ว่า ผู้สอนมีการกำหนดระยะเวลาและเป้าหมายในการทำกิจกรรมในการเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกมส์ ฝึกทักษะ และทำกิจกรรมต่าง ๆ

ประเด็นที่ 5 การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียนหรือไม่ สรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน เพราะ นักเรียนได้เล่น และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

3. ลักษณะของวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาที่ช่วยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำ มีความจ่อในการทำงานหรือความตั้งใจในการกระทำ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ กิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และกีฬาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า กิจกรรมทางพลศึกษาจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางพื้นฐานที่ใช้ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัวของนักเรียน เช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 5 กล่าวว่า “เกมชาวประมงจับปลา นักเรียนจะมีใจจดจ่อระหว่างรอคำสั่งว่าครูจะกำหนดให้นักเรียนเป็นอวนจำนวนกี่คน และเป็นปลาจำนวนกี่คน” และ ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “กิจกรรมการ

เดินทรงตัวบนเส้น บนคานตั๊ย ๆ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในระหว่างเดินทรงตัว” ส่วนกีฬาส่วนใหญ่จะเป็นกีฬาประยุกต์เนื่องจากนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นวัยที่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งหนึ่ง ๆ ได้เป็นช่วงสั้น ๆ และไม่สามารถจดจำกติกาที่ซับซ้อนได้ เช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 4 กล่าวว่า “แชร์บอล เพราะ ระหว่างนักเรียนส่งบอล หรือโยนบอลลงตะกร้า นักเรียนจะต้องมีสมาธิว่าเขาจะส่งบอลไปในทิศทางใด และจะโยนบอลอย่างไรให้ลงตะกร้า”

2. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับครูพลศึกษา)

2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นครูพลศึกษาเพศชายจำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 65.61 และเพศหญิงจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 34.39 โดยอยู่ในสังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) คิดเป็นร้อยละ 1.85 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) คิดเป็นร้อยละ 74.60 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) คิดเป็นร้อยละ 15.61 และอื่น ๆ เช่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น คิดเป็นร้อยละ 7.94 ซึ่งครูพลศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 336 คน คิดเป็นร้อยละ 88.89 ปริญญาโท จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 มีประสบการณ์ทำงานอยู่ในช่วงระยะ 1-5 ปีจำนวน 207 คน คิดเป็นร้อยละ 54.76 ช่วง 6-10 ปีจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 31.48 ช่วง 11-15 ปีจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.47 ช่วง 21-25 ปีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.85 และช่วง 26 ปีขึ้นไป จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.44

2.2 ข้อมูลแบบสอบถามครูพลศึกษา ด้านสาเหตุของปัญหาสมาธิของผู้เรียน

ผู้วิจัยสามารถสรุปสภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวัง โดยแบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1) สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก พบว่า สภาพปัจจุบันระหว่างที่ครูพลศึกษาจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจากรถ นักเรียนข้างห้องเสียงดัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย และสภาพที่คาดหวังอยู่ในระดับน้อยที่สุด นอกจากนี้สภาพปัจจุบันที่นักเรียนขาดความสนใจในการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2) ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก แบ่งออกเป็น 5 ข้อย่อย ดังนี้

2.1) นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร/พฤติกรรมกรบริโภค ที่เหมาะสมกับวัย พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

2.2) ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2.3) โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้นักเรียน พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2.4) ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

2.5) การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน พบว่าค่าเฉลี่ยสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

ผู้วิจัยได้สรุปออกเป็น 4 ประเด็น คือ 1. ด้านวัตถุประสงค์ 2. ด้านเนื้อหา 3. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ และ 4. ด้านการวัดและประเมินผล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านวัตถุประสงค์

ด้านสติปัญญา พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านร่างกาย พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านทักษะ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากและสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านอารมณ์ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านจิตใจ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านสมาธิ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านเนื้อหา แบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ การกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษา และความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

1. การกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษา พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรม และกีฬาต่าง ๆ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

1.2 ความพร้อมของผู้เรียนในการเรียน เช่น อุปกรณ์การเรียน สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

1.3 กำหนดแบบฝึกจากง่ายไปยาก เช่น แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานึกเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมานึกเรียนประถมศึกษา

1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

3. การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

การประยุกต์กีฬาไทย พบว่าสภาพที่คาดหวังมากกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

การประยุกต์กีฬาสากล พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก

กิจกรรมเกม เพื่อเสริมสร้างสมานึกเรียนประถมศึกษา พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อเสริมสร้างสมานึกเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2. เกมนำไปสู่กีฬา เพื่อเสริมสร้างสมานึกเรียนประถมศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

3. เกมพลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนประถมศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

การละเล่นพื้นบ้าน พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ โดยแบ่งเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. การสอนพลศึกษาโดยใช้เกม พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2. การสอนพลศึกษาโดยใช้กีฬาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

3. การสอนพลศึกษาโดยใช้การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ เช่น การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนควรเน้นการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ และมีอุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์นั้นขนาดดำเนินการกิจกรรมยิ่งขึ้น ดำเนินกิจกรรมเป็นเกมกลุ่มสัมพันธ์หรือเกมพลัด และนำกีฬาไทยมาประยุกต์ในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาที่ถูกต้องในการทำกิจกรรม

ด้านการวัดและประเมินผล พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบันโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ท่านมีการวางแผนการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ล่วงหน้าตลอดปีการศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ท่านได้กำหนดวิธีการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรพลศึกษา พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

2.1 ด้านความรู้ พบว่าสภาพที่คาดหวังสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านเจตคติ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีอยู่ในระดับมากที่สุด

2.3 ด้านทักษะ พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีอยู่ในระดับมากที่สุด

2.4 ด้านคุณธรรม พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมากที่สุด

2.5 ด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่าสภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากและสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ท่านได้จัดทำข้อกำหนดขอบเขตของเนื้อหาก่อนที่จะทำแบบทดสอบ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

4. ท่านให้ครูที่สอนหรืออยู่กลุ่มสาระเดียวกันทำการตรวจ ข้อสอบความถูกต้องของแบบทดสอบที่ท่านจัดทำขึ้นก่อนนำไปใช้กับนักเรียน พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

5. ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของภาษาไทยที่ใช้ในแบบทดสอบ ก่อนนำไปใช้จริง พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

6. ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนการปฏิบัติของแบบทดสอบ การแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

6.1 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

6.2 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของเกณฑ์การประเมินก่อนที่จะทำแบบทดสอบ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ระดับมาก

7. แบบทดสอบของท่านเน้นพัฒนาการของนักเรียน พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน คือ สภาพปัจจุบันมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก และสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

8. ท่านได้วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

9. ท่านมีการสำรองข้อมูลของแบบทดสอบในกรณีเกิดภัยพิบัติหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด โดยเก็บข้อมูลไว้ในที่ต่าง ๆ พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน อยู่ในระดับมาก

4. ข้อมูลคำถามปลายเปิด

กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ 1. วิ่งเก็บสิ่งของ 2. เดินทรงตัวบนเส้น 3. เดินประกอบเพลง 4. วิ่งแข่ง 5. วิ่งเปรี๊ยะ 6. วิ่งรับ-ส่งลูกบอล 7. กระโดด 8. แยกสีกรวย/ลูกบอล/สิ่งของ 9. วิ่งเปรี๊ยะ 10.

เดินส่งลูกปิงปองด้วยข้อ 11. โยนห่วง 12. หลบบอล 13. เลี้ยงลูกบาสเกตบอล และ 14. กิจกรรมผจญภัยตามลำดับ

เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ 1. ลิงชิงบอล 2. วึ่งเปรี้ยว 3. ปากระป๋อง/ปาบอล 4. วึ่งสามขา 31 ขา 5. วึ่งแข่ง OX กับวึ่งไล่จับ 6. โยนบอลเรียกชื่อ 7. เกมยืดเหยียดกับกาฟักไข่/ชิงไข่/แยกไข่มังกร 8. กระต่ายขาเดียว เดินส่งลูกปิงปองที่วางบนข้อ โอลา 9. วึ่งเก็บของ เกมใบ้คำเรือกบ กเคลื่อนไหวตามคำสั่ง 10. เกมโยนห่วง เกมเลียนแบบ แปะแข้ง 11. นับเลขจับกลุ่ม 12. เสือไล่จับวัว 13. ตาข่ายจับปลากับนกเปลี่ยนรัง/ผึ้งเปลี่ยนรัง 14. วึ่งกระสอบ เกมพลัด ชิงธง 15. หมากเก็บกับลิงจับหลัก 16. แม่งูเอ๋ย แก้อัฒนตรี แยกสี วึ่งข้ามสิ่งกีดขวาง 17. กระโดดข้ามกรวย และ 18. ขี่ม้าส่งเมืองกับเป่าอังกูบ ตามลำดับ

กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ 1. วึ่งเปรี้ยว 2. ชักเย่อ 3. วึ่งกระสอบ 4. วึ่งสามขา 5. มอญซ่อนผ้า 6. กระต่ายขาเดียว 7. กาฟักไข่ ทอยเส้น 8. เตยดัก 9. ไล่จับ 10. มวยไทย 11. วึ่งส่งของ เป่ากบ 12. หมากเก็บ 13. เขย่งก้าวกระโดด ตั้งแต่ 14. ตีจับ 15. หมากฮอส 16. เปตอง (ประยุกต์ใช้ลูกเทนนิสแทน) แม่งูเอ๋ย 17. กิ่งก่องแก้ว 18. ปิดตาตี 19. ปลาเป็นปลาตาย 20. ตีวงล้อ 21. เดินกะลา 22. โพงพาง หมากรุก 23. กระต่ายจับหนู 24. หมากกระดาน ตามลำดับ

กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่า กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 มีดังนี้ 1. กรีฑา/วึ่ง/วึ่งผลัด 2. ฟุตบอล (การเลี้ยงและเตะลูกบอล) 3. แฮนด์บอล (การยิงประตู) 4. ยิมนาสติก 5. โยนรับลูกเทนนิส 6. ว่ายน้ำ ปาเป้า 7. แอนด์บอล (การรับส่ง และการยิงประตู) 8. กาบดตี 9. บาสเกตบอล ตามลำดับ

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้วิจัยพบว่า บางกิจกรรมมีความซับซ้อนกัน เช่น วึ่งเปรี้ยว จะอยู่ทั้งในกิจกรรมเคลื่อนไหว เกม กีฬาไทย เนื่องจากตามความหมายของเกม และกีฬาไทยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับ กันตมณ วิชัยทา (2560) กล่าวว่า เกมเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย โดยมีรูปแบบและขั้นตอนการเล่นที่ไม่ซับซ้อน มีกฎ กติกา ที่ไม่มุ่งเน้นเอาผลการแข่งขัน และกนกวรรณ ทองคำสิง (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญา การละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยภาคเหนือ พบว่า การละเล่นพื้นบ้านช่วย

พัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย พบว่าการส่งเสริมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก การทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไวและความแม่นยำ ด้านอารมณ์ พบว่าการส่งเสริมการรับรู้ และการแสดงออกทางอารมณ์ มีความเหมาะสม ด้านสังคม พบว่าการเล่นส่งเสริมการปฏิบัติตามกฎ กติกา ด้านสติปัญญา พบว่าการเล่นสามารถพัฒนาการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผล

การอภิปรายผลผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง พบว่า สภาพปัจจุบันโดยส่วนใหญ่ผู้สอนเน้นการสอนให้ผู้เรียนเป็นสำคัญในการเรียน นำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความพร้อม มีการฝึกทักษะต่าง ๆ ซ้ำ ๆ จนเกิดความชำนาญ มีความพึงพอใจต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งสภาพที่คาดหวังยังควรนำแนวคิดของธอร์นไคค์เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเนื่องจากพลศึกษาเป็นวิชาที่ต้องอาศัยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะ โดยเพิ่มเติมในเรื่องของความต้องการความปลอดภัย ตามแนวคิดของมาสโลว์ และทุกครั้งก่อนเริ่มเรียนควรมีการฝึกสมาธิ เพื่อให้ผู้เรียนมีความพร้อมก่อนเริ่มเรียนยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ Remez Sasson (2020) ได้กล่าวถึง 10 เทคนิคในการช่วยเสริมสร้างสมาธิกับเด็ก (10 Tips to Help Increase Your Child's Concentration) โดยกล่าวว่า การทำการบ้านในช่วงเวลาเดียวกันทุกวัน (Doing Homework at the Same Hour Every Day) การทำกิจกรรมเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ทุกวันในช่วงเวลาเดียวกันในที่สุดก็จะกลายเป็นนิสัย หากเด็กนั่งทำการบ้านทุกวันในช่วงเวลาเดียวกันหลังจากนั้นไม่นานเมื่อถึงเวลาเรียนก็จะต้องใช้ความพยายามน้อยลงในการจดจ่อ จิตใจจะรู้ถึงเวลาทำการบ้านแล้วและจะตั้งใจเรียนมากขึ้น และ Deboshree Bhattacharjee (2018) กล่าวว่า การทำกิจกรรมเดียวกันซ้ำในเวลาเดียวกัน (Repeat The Same Activity At The Same Time) วิธีนี้จะช่วยสร้างนิสัย เนื่องจากทำกิจกรรมนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และจะไม่ต้องใช้ความพยายามในการจดจ่อ จิตใจของผู้เรียนจะเตรียมพร้อมสำหรับการเรียนเมื่อถึงเวลานั้นและตั้งใจเรียนมากขึ้น ยิ่งไปกว่านี้ IRA Resources for Parents (2018) ได้เสนอ 9 เคล็ดลับในการเสริมสมาธิในเด็ก คือ Joint Attention (ความสนใจร่วม) เป็นการสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนมีความสนใจร่วมกัน

นอกจากนี้ สภาพปัจจุบันและสภาพที่คาดหวังของผู้สอนในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยแบ่งย่อยออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ สภาพปัจจุบัน พบว่าการกำหนดวัตถุประสงค์ทั้งหมด 5 ด้าน โดยคำนึงถึงบริบทของสถานศึกษา และนักเรียน นอกจากนี้ยังเน้นในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรม

และสภาพที่คาดหวัง พบว่าควรกำหนดวัตถุประสงค์ทั้ง 5 ด้าน (ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านทักษะ) สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548 อ้างถึงใน ฐานรงค์ ทูเรียน, 2563) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาครูควรมีการต้องจุดประสงค์การเรียนรู้โดยยึดตามหลักการและปรัชญาการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อให้ครอบคลุมในพฤติกรรมทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านเจตคติ ด้านคุณธรรมจริยธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย และด้านทักษะกีฬา นอกจากนี้การนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานธิของนักเรียนควรเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ด้านสมานธิ โดยสอดแทรกผ่านกิจกรรม หรือให้นักเรียนมีสมานธิก่อนเริ่มเรียนหรือทำกิจกรรม สอดคล้องกับ พิจิตรา ธงพานิช (2562) ได้กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของหลักสูตร (Curriculum Aims) คือ ความตั้งใจหรือความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นในตัวผู้ที่จะผ่านหลักสูตร จุดมุ่งหมายของหลักสูตรมีความสำคัญเพราะเป็นตัวกำหนดทิศทางและขอบเขตในการศึกษาแก่เด็กช่วยในการเลือกเนื้อหาและกิจกรรม ตลอดจนใช้เป็นมาตรการอย่างหนึ่งในการประเมินผล

2. ด้านการกำหนดเนื้อหา สภาพปัจจุบัน พบว่าเนื้อหาอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง และเน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวัง พบว่ายังคงอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลาง แต่ควรเพิ่มเติมการฝึกทักษะการทรงตัว การเคลื่อนไหวเบื้องต้น/พื้นฐาน เกมและการละเล่นพื้นบ้าน การเคลื่อนไหวเพลงประกอบจังหวะ สอดคล้องกับ กนกวรรณ ทองคำสิง (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยภาคเหนือ ผลการวิจัยสรุปว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กภาคเหนือมีผลต่อการพัฒนาเด็ก คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา นอกจากนี้การกำหนดเนื้อหาให้ผู้เรียนเกิดสมานธิจำเป็นต้องคำนึงสภาพบริบทโรงเรียนและนักเรียนด้วย ดังที่ พิจิตรา ธงพานิช (2562) กล่าวว่า การเลือกเนื้อหาประสบการณ์การเรียนรู้ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดยดำเนินการตั้งแต่การเลือกเนื้อหาสาระและประสบการณ์ การเรียงลำดับเนื้อหาสาระ พร้อมทั้งการกำหนดเวลาเรียนที่เหมาะสม

3. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมานธิ สภาพปัจจุบัน พบว่ามีการจัดกิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย เช่น การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสภาพที่คาดหวัง พบว่ากิจกรรมการเรียนรู้ควรเน้นนันทนาการ และกิจกรรมทางกาย โดยใช้เกมหรือกิจกรรมกลุ่ม ที่จะนำไปสู่กีฬาได้และเน้นการฝึกสมานธิให้กับนักเรียน

4. ด้านการวัดและการประเมินผล สภาพปัจจุบัน พบว่าปัจจุบันวิชาพลศึกษามีการวัดและประเมินผลครบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านความรู้ คุณธรรม สมรรถภาพทางกาย และเจตคติ โดย

ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบทดสอบในการวัดและประเมินผล และสภาพที่คาดหวัง พบว่าควรมีแบบทดสอบกลางในเนื้อหาเดียวกัน โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมและแบบทดสอบที่มีเกณฑ์ Rubric Score ที่ชัดเจน มีการกำหนดเวลาและเป้าหมายในการวัดและประเมินที่ชัดเจน สอดคล้องกับ นพคุณโพธิ์ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียน มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ 1. ตั้งใจฟังขณะเรียน 2. ร่วมกิจกรรมในห้องเรียน 3. ส่งงานในเวลาที่กำหนด น้ำผึ้ง สมตัว (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาสมาธิสำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นโดยใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์ พบว่าหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์สามารถพัฒนาสมาธิเพิ่มมากขึ้น มณีรัตน์ ภูทะวัง และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพแผนการจัดประสบการณ์การพัฒนาดังกล่าวการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย โดยรวมทุกแผนอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการมีสมาธิของเด็กปฐมวัยหลังเรียน โดยใช้กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ สูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 70 โดยงานวิจัยทุกชิ้นจะมีการกำหนดเกณฑ์ในการวัดและการประเมินผลล่วงหน้าเพื่อใช้ในการตัดสินผลกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย นอกจากนี้ ควรมีการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทดสอบก่อนและหลังเรียน เพื่อดูพัฒนาการของนักเรียน

ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

การสัมภาษณ์ครูพลศึกษาในแต่ละภาค ผู้วิจัยสรุปย่อยเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

1. จากการสัมภาษณ์ระหว่างที่มีการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษานักเรียนขาดความสนใจ เนื่องจาก 1) นักเรียนพักผ่อนไม่เพียงพอ 2) ผู้สอนเน้นการอธิบายโดยการพูดมากเกินไป 3) ผู้สอนไม่มีความพร้อมในการสอน และ 4) ธรรมชาติของวัยที่มีสมาธิจ่อจ้องอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่นาน
2. จากการสัมภาษณ์ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก ผู้วิจัยสรุปเป็น 5 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การรับประทานอาหารนั้นส่งผลต่อสมาธิ เพราะการที่รับประทานอาหารมากเกินไปและมาเรียนพลศึกษาอาจจะทำให้นักเรียนจุทท้องได้ขณะปฏิบัติทักษะ และหากนักเรียนรับประทานอาหารไม่เพียงพอก็เกิดการหิว ไม่มีแรงและสมาธิในการเรียน

ประเด็นที่ 2 นักเรียนมีอาการง่วงนอนขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ สรุปได้ว่า นักเรียนจะไม่มีอาการง่วงขณะเรียน เพราะนักเรียนชอบในการได้เล่นและทำกิจกรรมในวิชาพลศึกษา ยกเว้นนักเรียนที่มีอาการป่วย

ประเด็นที่ 3 โรงเรียนควรจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้กับนักเรียน เพราะ เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างเจตคติที่ดีให้กับนักเรียนในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา

ประเด็นที่ 4 ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้รายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ท่านได้กำหนดเวลา และเป้าหมายในการทำงานหรือการทำกิจกรรมของนักเรียนหรือไม่ สรุปได้ว่า ผู้สอนมีการกำหนดระยะเวลาและเป้าหมายในการทำกิจกรรมในการเรียน ไม่ว่าจะเป็นการเล่น เกม ฝึกทักษะ และทำกิจกรรมต่าง ๆ

ประเด็นที่ 5 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน เพราะ นักเรียนได้เล่น และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

3. ลักษณะของวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาที่ช่วยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำ มีความจดจ่อในการทำงานหรือความตั้งใจในการกระทำ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ กิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และกีฬาที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่า กิจกรรมทางพลศึกษาจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางพื้นฐานที่ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมที่ฝึกการทรงตัวของนักเรียน เช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 5 กล่าวว่า “ใช้เกมในการดำเนินกิจกรรม เช่น เกมชาวประมงจับปลา นักเรียนจะมีใจจดจ่อระหว่างรอคำสั่งว่าครูจะกำหนดให้นักเรียนเป็นอวนจำนวนกี่คน และเป็นปลาจำนวนกี่คน” และ ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 6 กล่าวว่า “กิจกรรมการเดินทรงตัวบนเส้น บนคานเดี่ยว ๆ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในระหว่างเดินทรงตัว” ส่วนกีฬาส่วนใหญ่จะเป็นกีฬาประยุกต์เนื่องจากนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นวัยที่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งหนึ่ง ๆ ได้เป็นช่วงสั้น ๆ และไม่สามารถจดจำกติกาที่ซับซ้อนได้ เช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ลำดับที่ 4 กล่าวว่า “แชร์บอล เพราะ ระหว่างนักเรียนส่งบอล หรือโยนบอลลงตะกร้า นักเรียนจะต้องมีสมาธิว่าเขาจะส่งบอลไปในทิศทางใด และจะโยนบอลอย่างไรให้ลงตะกร้า” ซึ่งสอดคล้องกับ สิทธิพงษ์ ปานนาค (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้เกมในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา จากการวิจัยสรุปได้ว่าเกมแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1. เกมการเคลื่อนไหวร่างกาย และเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เช่น เกมการกระโดด เกมการวิ่งสลับฟันปลา เกมการก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง เกมการสไลด์เท้า 2. เกมนำไปสู่กีฬา เช่น เกมเตาะลูกเทเบิลเทนนิส เกมรับ-ส่งลูกบอล และ 3. เกมผลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เช่น เกมเคลื่อนที่แยกสีอุปกรณ์ เป็นเกมที่มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน ซึ่งขณะที่นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายและปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนมีความตั้งใจ มีใจจดจ่อขณะปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้สอนเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จ สอดคล้องกับ Timothy Baghurst (2015) ได้ทำการวิจัยเรื่อง Setting Goals for Achievement in Physical

Education Settings พบว่า การตั้งเป้าหมายในวิชาพลศึกษาอย่างเหมาะสมจะช่วยให้นักเรียนสร้างเป้าหมายที่สามารถเพิ่มแรงจูงใจในการทำงานและช่วยพัฒนาทักษะทางร่างกายและทักษะอื่น ๆ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ประเด็นที่ 2 จากการแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับครูพลศึกษา)

1. ข้อมูลแบบสอบถามครูพลศึกษา ด้านสาเหตุของปัญหาสมาธิของผู้เรียน

1.1 สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก พบว่า สภาพปัจจุบันระหว่างที่ครูพลศึกษาจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้องเสียงดังอยู่ในระดับน้อย ซึ่งสภาพที่คาดหวังมีจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไปในระดับน้อยที่สุด นอกจากนี้สภาพปัจจุบันที่นักเรียนขาดความสนใจในการเรียนรู้ มีระดับปานกลาง และสภาพที่คาดหวังให้นักเรียนขาดความสนใจในการเรียนรู้ในระดับน้อยที่สุด

1.2 สภาพที่คาดหวังของความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็กสูงกว่าสภาพปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 5 ข้อย่อยตามลำดับการให้ความสำคัญของครูพลศึกษา คือ 1) นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน 2) นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร/พฤติกรรม การบริโภค ที่เหมาะสมกับวัย 3) โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การออกกำลังกายให้แก่เด็กนักเรียน 4) การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของเด็กนักเรียน 5) ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน

2. ข้อมูลสภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา

ผู้วิจัยได้สรุปออกเป็น 4 ประเด็น คือ 1) ด้านวัตถุประสงค์ 2) ด้านเนื้อหา 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ และ 4) ด้านการวัดและประเมินผล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านวัตถุประสงค์

จากการสรุปผลพบว่าวัตถุประสงค์ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านอารมณ์ ด้านจิตใจ ด้านสมาธิ พบว่า สภาพที่คาดหวังสูงกว่าปัจจุบัน โดยจัดลำดับความสำคัญของการกำหนดวัตถุประสงค์จากการสำรวจ พบว่า ด้านที่มีความสำคัญมากที่สุด คือ ด้านสมาธิ ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย ซึ่งมีค่าดัชนีความสำคัญกันอยู่ที่ 0.18 รองลงมา คือ ด้านสติปัญญา ด้านทักษะ ด้านจิตใจ

จากข้างต้นการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านอารมณ์ ด้านจิตใจ และด้านสมาธิ สอดคล้องกับ วิโรจน์ วงษ์ทน (2550 อ้างถึงใน นิสาชล ภาวงศ์, 2560) ได้กล่าวว่า พลศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษาที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญเติบโตของร่างกายและมีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ และไม่ว่าจะเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ การกำหนดวัตถุประสงค์ทางพลศึกษา เพื่อเสริมสร้างสมาธิ ควรมีการกำหนดวัตถุประสงค์ให้ครบทั้ง 5 ด้าน และเสริมวัตถุประสงค์ด้านสมาธิเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกสมาธิ และเห็นถึงความสำคัญของการมีสมาธิยิ่งขึ้น นอกจากนี้การกำหนดวัตถุประสงค์ควรให้ความสำคัญเท่า ๆ กัน ไม่เพียงแค่มุ่งเน้นด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ เพราะวัตถุประสงค์แต่ละด้านมีความสำคัญต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของนักเรียนทั้งสิ้น สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า หลักในการให้คะแนนในวิชาพลศึกษาควรจะให้ตามพัฒนาการของนักเรียนตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้ทั้ง 5 ด้าน และน้ำหนักของคะแนนในแต่ละด้านควรจะมีน้ำหนักเท่า ๆ กัน

เนื่องจาก หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา เป็นหลักสูตรที่มุ่งเสริมสร้างพัฒนาการของผู้เรียนทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านทักษะ ด้านจิตใจ ด้านคุณธรรม ด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งตามหลักสูตรควรเพิ่มเติมจุดประสงค์ด้านสมาธิด้วย เพราะ สมาธิ คือ การที่มีจิตใจจดจ่อในการทำภารกิจใด ๆ ไม่ว่าจะมียสิ่งเร้าภายนอกเข้ามารบกวน สภาพจิตก็ยังมั่นคง ไม่หวั่นไหว ซึ่งการเสริมสร้างสมาธิ เป็นการทำให้ผู้เรียนมีจิตใจจดจ่อในการทำกิจกรรมในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ไม่ว่าจะมียสิ่งเร้าภายนอกเข้ามารบกวน สภาพจิตก็ยังมั่นคง ไม่หวั่นไหว โดยการพัฒนาหลักสูตรสามารถใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อเพื่อเสริมสร้างสมาธิให้แก่ผู้เรียนได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ สมเด็จพระญาณสังวรฯ (2561) ได้กล่าวว่า สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น อยู่ในสิ่งที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้จิตใจคิดฟุ้งซ่านออกไป และถ้าหากได้รับการฝึกฝนบ่อย ๆ ก็จะทำให้สมาธินั้นมากขึ้นกว่าเดิม

ด้านเนื้อหา

1. การกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษา พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน โดยครูพลศึกษาให้ความสำคัญในเรื่อง 1) ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรม และกีฬาต่าง ๆ 2) ความพร้อมของผู้เรียนในการเรียน และ 3) กำหนดแบบฝึกจากง่ายไปยาก เช่น แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความสำคัญของการกำหนดเนื้อหาให้มีความสำคัญในเรื่อง 1) ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรม และกีฬาต่าง ๆ 2) ความพร้อมของผู้เรียนในการเรียน และ 3) กำหนดแบบฝึกจากง่ายไปยาก

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้ **กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนประถมศึกษา** ที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิเป็นอันดับแรก คือ การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ อันดับสอง คือ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และอันดับสาม คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ **กิจกรรมเกม** เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนประถมศึกษา เป็นอันดับแรก คือ เกมผลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ และเกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เกมนำไปสู่กีฬา เป็นอันดับสอง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ คือ **การประยุกต์กีฬาไทย การประยุกต์กีฬาสากล การละเล่นพื้นบ้าน** ตามลำดับ

จากข้อมูลข้างต้นสามารถจัดลำดับความสำคัญของความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ได้ดังนี้ 1) การประยุกต์กีฬาไทย 2) การประยุกต์กีฬาสากล 3) กิจกรรมเกม คือ เกมผลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมนำไปสู่กีฬา เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ตามลำดับ 4) กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนประถมศึกษา 5) การละเล่นพื้นบ้าน ซึ่งสอดคล้องกับ ภิตินันท์ อะภัย (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างกิจกรรมการละเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคมของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นอายุ 6-9 ปี ผลการวิจัยพบว่าการสร้างกิจกรรมการละเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคมของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นอายุ 6-9 ปี และธนานิษฐ์ วีระศักดิ์อรุณ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การปรับพฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่งของเด็กสมาธิสั้นอายุ 5-6 ปี โดยกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมา โรงเรียนอนุบาลเจริญพงศ์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าการปรับพฤติกรรมให้นิ่งของเด็กสมาธิสั้นต้องอาศัยแรงจูงใจในการดำเนินกิจกรรมชุดกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมาระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง จะเห็นได้ว่าเนื้อหาที่กำหนดใช้ในการวิจัยช่วยเรื่องการกำกับและปรับพฤติกรรม ดังนั้นการจะปรับพฤติกรรมให้ผู้เรียนเกิดสมาธิ ผู้สอนจะต้องมีการกำหนดเนื้อหาที่สอดคล้องกับหลักสูตร จากนั้นใช้กิจกรรมเป็นสื่อเพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ตามวัตถุประสงค์

ด้านกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิ โดยแบ่งเป็น 3 ประเด็น โดยให้ความสำคัญของการสอนพลศึกษาโดยใช้การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ เป็นอันดับแรก การสอนพลศึกษาโดยใช้กีฬาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิเป็นอันดับสอง และการสอนพลศึกษาโดยใช้เกม เป็นอันดับสาม

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนควรเน้นการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ และมีอุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์นั้นขนาดดำเนินการกิจกรรมยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ น้ำผึ้ง สมตัว (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมาธิสำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นโดยใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์ ผลการวิจัยพบว่าหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์สามารถพัฒนาสมาธิเพิ่มมากขึ้น เทียบได้กับผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับอุปกรณ์ที่ตนกำลังทำกิจกรรมนั้นอยู่ นอกจากนี้ดำเนินการเป็นเกมกลุ่มสัมพันธ์หรือเกมผลัด และนำกีฬาไทยมาประยุกต์ในการดำเนินการกิจกรรมพลศึกษา โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาที่ถูกต้องในการทำกิจกรรมยังเป็นส่วนของกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิแก่ผู้เรียน สอดคล้องกับ กมลพจน์ เริ่มคิดการณ์ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของเกมกระดานสำหรับครอบครัวต่อการเพิ่มสมาธิและลดพฤติกรรมขาดสมาธิ ไม่อยู่นิ่งและหุนหันในเด็กโรคสมาธิสั้น ผลการวิจัยพบว่า เกมกระดาน ช่วยกันฉันกับเพื่อนๆ (Help Me Help Your Friend, Attention Family Board Game) สามารถเพิ่ม สมาธิและลดพฤติกรรมขาดสมาธิ ไม่อยู่นิ่งและหุนหันพลันแล่น ในอาสาสมัครได้โดยครอบครัวของเด็ก ที่มีภาวะสมาธิสั้นเป็นผู้ดำเนินการ กิจกรรม และทศพร สร้างนานอกและคณะ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาเกมเสริมสร้างความตั้งใจจดจ่อในนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับเกมเสริมสร้างความตั้งใจ จดจ่อ มีค่าความผิดพลาดของการตอบสนองน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับเกมเสริมสร้างความตั้งใจจดจ่อ และนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าความผิดพลาดของการตอบสนองน้อยกว่าก่อนทดลอง ซึ่งการเลือกกิจกรรมให้ผู้เรียนเกิดความตั้งใจ จดจ่อ เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดสมาธิ

ทั้งนี้การเลือกกิจกรรม ครูพลศึกษาควรคำนึงถึงความพร้อมและความสามารถของผู้เรียนเป็นหลัก เพื่อให้การจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียน สอดคล้องกับ สิทธิพงษ์ ปานนาค (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้เกมในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา สรุปได้ว่า การนำเกมมาประยุกต์ใช้ถือเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญรูปแบบหนึ่ง โดยเกมคือกิจกรรมที่ผู้สอนหรือผู้นำเกมได้กำหนดเงื่อนไขและวิธีการเล่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ที่ดีอย่างมีเป้าหมาย นอกจากนี้ ครูยัง

ต้องคำนึงถึง ความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์ ในการจัดกิจกรรม เพื่อให้การจัดกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความปลอดภัยระหว่างการดำเนินกิจกรรม

ด้านการวัดและประเมินผล พบว่าสภาพที่คาดหวังมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าสภาพปัจจุบันโดยมีรายละเอียด โดยจัดลำดับการให้ความสำคัญจากการสำรวจครูพลศึกษา ได้ดังนี้ 1. การวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ 2. การสำรวจข้อมูลของแบบทดสอบในกรณีเกิดภัยพิบัติหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด โดยเก็บข้อมูลไว้ในที่ต่าง ๆ 3. ให้ครูที่สอนหรืออยู่กลุ่มสาระเดียวกันทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบทดสอบที่ท่านจัดทำขึ้นก่อนนำไปใช้กับนักเรียน 4. ออกแบบการเรียนรู้ให้มีการวัดและประเมินผลใน 5 ด้าน 5. การวางแผนการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ล่วงหน้าตลอดปีการศึกษา 6. กำหนดวิธีการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรพลศึกษา 7. ตรวจสอบความถูกต้องของภาษาไทยที่ใช้ในแบบทดสอบ ก่อนนำไปใช้จริง 8. ตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนปฏิบัติของแบบทดสอบ การแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง 9. แบบทดสอบเน้นพัฒนาการของนักเรียน และ 10. การกำหนดขอบเขตของเนื้อหาก่อนที่จะทำแบบทดสอบ

จากข้างต้นสรุปได้ว่าการนำเสนอหลักสูตรพลศึกษาในส่วนของ การวัดและประเมินผล ครูพลศึกษา ควรมีการวางแผนการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ล่วงหน้าตลอดปีการศึกษา และหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา มีองค์ประกอบหลักสูตร ได้แก่ 1. วัตถุประสงค์ ควรมีการกำหนดวัตถุประสงค์ตามพัฒนาการต่าง ๆ ของผู้เรียน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณธรรม ด้านทักษะและด้านสมรรถภาพทางกาย นอกจากนี้ ควรเสริมวัตถุประสงค์ด้านสมาธิ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสมาธิ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ใจจดจ่อ ขณะเรียนหรือดำเนินการทำกิจกรรมอื่น ๆ 2. เนื้อหาสาระซึ่งมาจากการวิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษาโดยเน้นที่มีการเสริมกิจกรรม เนื้อหาอิงเนื้อหาตามหลักสูตรแกนกลางและนำไปสู่การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา หลักสูตรกลุ่มสาระวิชาและหลักสูตรรายวิชา และโดยเฉพาะ เนื้อหาและการจัดกิจกรรมพลศึกษา หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 แบ่งได้ดังนี้ 1) การประยุกต์กีฬาไทย 2) การประยุกต์กีฬาสากล 3) กิจกรรมเกม คือ เกมผลัดและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมนำไปสู่กีฬา เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ตามลำดับ 4) กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนประถมศึกษา 5) การละเล่นพื้นบ้าน และเนื้อหาควรเน้นให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกาได้ และเน้นการเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น 3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนควรเน้นการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประกอบจังหวะ และมีอุปกรณ์ประกอบเพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่อกับ

อุปกรณ์ ขณะดำเนินกิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์หรือเกมผลัด และนำกีฬาไทยมาประยุกต์ในการดำเนินกิจกรรมพลศึกษา โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาที่ถูกต้องในการทำกิจกรรม ตัวอย่างกิจกรรม กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางพื้นฐานที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่ง เป็นต้น กิจกรรมเกมต่าง ๆ เช่น เกมบันไดงู เกมโยนบอลลงตะกร้า เกมชาวประมงจับปลา เป็นต้น กิจกรรมที่ฝึกการทรงตัวของนักเรียน เช่น เดินบนคาน เดินบนเส้น เป็นต้น และ 4. กำหนดวิธีการวัด และการประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรพลศึกษา มีการวัดและประเมินผลทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม สมรรถภาพทางกาย ทักษะ และควมมีการประเมินสมมติ การจดจำ สมมติตั้งใจเรียนในการเรียนของผู้เรียน กำหนดขอบเขตของเนื้อหาก่อนที่จะทำแบบทดสอบ ทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบทดสอบที่จัดทำขึ้นก่อนนำไปใช้กับนักเรียนรวมถึงความถูกต้องของภาษาที่ใช้ในแบบทดสอบ ตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนการปฏิบัติของแบบทดสอบ เนื้อหา เกณฑ์การประเมินก่อนที่จะทำแบบทดสอบ มีการวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ และแบบทดสอบควรเน้นพัฒนาการของนักเรียน นอกจากนี้ควรมีการสำรองข้อมูลของแบบทดสอบในกรณีเกิดภัยพิบัติหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลจากการวิจัยพบว่าควรมีการจัดรูปแบบการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมมติแก่นักเรียนระดับประถมศึกษาที่หลากหลาย และมีการกำหนดมาตรฐาน รูปแบบการจัดการเรียนสอนพลศึกษา ที่เหมือนกันและมีมาตรฐานเดียวกัน

2. การนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมมติของนักเรียนประถมศึกษา ควรนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกระดับชั้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยหลักสูตรอบรมครูพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมมติแก่นักเรียนระดับประถมศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กนกวรรณ ทองคำสิง. (2561). การอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาการเล่นพื้นบ้านของเด็กไทย ภาคเหนือ. *Veridian E-Journal Silpakorn University*, 11(1), 1320-1336.
- กรมสุขภาพจิต. (2561). *ชวนคนไทยถือฤกษ์ “วันวิสาขบูชา” ทำสมาธิ ช่วยสมองไบรท์ ไม่พังซ้ำ ความจำดี*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2563 จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=27964>.
- กัลย์วิสา ธาราวร. (2558). การประเมินความต้องการจำเป็นของครูเพื่อพัฒนาความสามารถในการวัด และประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา OJED*, 11(3), 374-389.
- กัณตถณ วิชัยทา. (2560). ผลการใช้เกมกลางแจ้งโดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็ก ปฐมวัยโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. *วารสารบัณฑิตวิจัย*, 8(1), 156-168
- แก้ว พรหมแก้ว. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 8(1), 11-22.
- ขวัญใจ อุณหวัฒน์ไพบูลย์. (2560). รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรอาชีวศึกษาไทย. *วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 11(2), 27-45.
- คราธุณี สมทรง. (2563). การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง มะพร้าวทึบสะเกของโรงเรียนวัดหนองหอย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 10(1), 1-15.
- จักรี กล้าขยัน. (2560). การทดสอบประสิทธิภาพของหลักสูตรพลังงานทดแทน การทำถ่านอัดแท่ง จากวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรโดยใช้กระบวนการทางสิ่งแวดล้อมศึกษา. *วารสารวิจัยและพัฒนา ระบบสุขภาพ*, 10(1), 278-286.
- จารุวรรณ มโนมัยกิจ. (2562). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพด้านการจัดการเรียนรู้สำหรับ ครูภาษาอังกฤษระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 6(3), 115-123.
- ชลนิดา ทารจิต. (2562). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำครูด้านการจัดการเรียนรู้ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3. *วารสารวิจัยและ*

- พัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, 14(1), 51-58.
- ฐานรงค์ ทูเรียน. (2563). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อทักษะทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 48(4), 113-130.
- ณัฐวุฒิ จันทร์โสภา. (2558). การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นในการพัฒนาภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา OJED*, 11(2), 305-319.
- ดิศพล บุปผาชาติ. (2562). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียน สำคัญอย่างไร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 17(1), 45-54.
- ไทยพีบีเอส. (2561). เด็กไทยป่วย "สมาธิสั้น" กว่าล้านคน. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2563 จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/269356>.
- ธันชนก ศิริโสภิตกุล. (2558). การประเมินความต้องการจำเป็นด้านจริยธรรมในการใช้เพศบุคคลของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร. *นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*.
- ธนานิษฐ์ วีระศักดิ์อรุณ. (2561). การปรับพฤติกรรมการอยู่ไม่นิ่งของเด็กสมาธิสั้นอายุ 5-6 ปี โดยกิจกรรมการประยุกต์ใช้หุ่นสายเสมา โรงเรียนอนุบาลเจริญพงศ์ กรุงเทพมหานคร. *Veridian E-Journal Silpakorn University*, 11(1), 448-446.
- นพฎ พันธโพธิ์. (2562). ผลของโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองต่อการทำงานให้สำเร็จในห้องเรียนของนักเรียนที่มีภาวะสมาธิสั้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. *วารสารรัชต์ภาคย์*, 13(30), 267-278.
- นรเศรษฐ์ ปาละสิงห์. (2559). ความต้องการจำเป็นในการให้บริการสนามฟุตบอลหญ้าเทียมในกรุงเทพมหานคร ตามทัศนะของผู้ใช้บริการ. *วารสารคุณภาพชีวิตกับกฎหมาย*, 12(2).
- นฤมล จิตรเอื้อ. (2561). การใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลรวบรวมข้อมูลวิจัยเพื่อการศึกษาการดำเนินการที่เป็นเลิศของสถานศึกษา. *Veridian E-Journal Silpakorn University*, 11(2), 2118-2135.
- นัทธีรัตน์ พิระพันธุ์. (2561). การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็นด้านสมรรถนะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในศตวรรษที่ 21 ของครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 13(1).
- นันทพร วรกุล. (2542). *การศึกษาเรื่องเบญจขันธ์ตามแนวพระไตรปิฎก*. (พิมพ์ครั้งที่ 1) เชียงใหม่: ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, หน้า 90.
- นันทวัน วงษ์ประเสริฐ. (2556). แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษกรณีศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา OJED*, 9(2), 86-99.
- นิศาชล ภาวงศ์. (2560). การนำเสนอร่างหลักสูตรรายวิชาพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างความมีน้ำใจนักกีฬา ของ

- นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 30(1), 343-357.
- น้ำผึ้ง สมตัว . (2557). การพัฒนาสมาธิสำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นโดยใช้กิจกรรมงานประดิษฐ์. *วารสารศิลปการจัดการ*, 3(2), 83-90.
- บดินทร์ ปั่นบำรุงกิจ. (2558). แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2558. *วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี*, 12(1), 49-57.
- ประภาพรรณ รักเลี้ยง. (2559). การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นชุมชนวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 11(33), 59-72.
- ปริญญ์ สุริพล. (2562). การใช้สื่อเทคโนโลยีกับโรคสมาธิสั้น ในนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาตอนต้น. *งานประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี 2562*, 104-113.
- ปิยภูมิ กลมเกลียว. (2562). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *Academic Journal Institute of Physical Education*, 11(2), 78-93.
- พรรณภา ส่งแสงแก้ว. (2558). [ผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน](#). *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 102-108.
- พระธรรมวิสุทธิภิกขุ(พิจิตร ฐิตวัฒน์โณ). (2546). *การพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พิศมัย พงศาธิรัตน์ และพรทิพย์ วชิรดิolk. (2556). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคสมาธิสั้นในนักเรียนชั้นประถมศึกษา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 27(1), [108-120](#).
- พิจิตรา ทีสุกะ. (2558). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน วิชาการพัฒนาหลักสูตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 7(1), 135-147.
- พิจิตรา ธงพานิช. (2562). การพัฒนากระบวนการทัศน์การสอนและการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงในยุคการศึกษา 4.0 ของนักศึกษาวิชาชีพครู. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 11(2), 179-198.
- แพง ชินพงศ์. (2563). *สอนลูกให้เป็นคน LOC สูง*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2563 จาก <https://mgronline.com/qol/detail/9630000073885>.
- ภัทร อัญชลีบุญกุล. (2560). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่พาเปิดด้วยกลวิธี THINK-PAIR-SHARE ที่ มีต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ ทางการศึกษา OJED*, 13(2), 374-385.
- ภูษิต บัวสวัสดิ์. (2560). *การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่องการเล่นสื่อบ้างของจังหวัดจันทบุรี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1. ปรินญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย*

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.

ภิตินันท์ อะภัย. (2561). การสร้างกิจกรรมการเล่นเพื่อเสริมสร้างทักษะทางสังคมของเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้นอายุ 6-9. *Veridian E-Journal Silpakorn University*, 11(1), 847-864.

มณีรัตน์ ภูทะวัง และคณะ. (2560). การพัฒนาการจัดกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อฝึกสมาธิเด็กปฐมวัย. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาครั้งที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม 2560, 1114-1120.

รดารัตน์ ยุยมัย. (2562). ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการตั้งเป้าหมาย ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารราชพฤกษ์*, 18(1), 74-82.

รพีพรรณ สุฐาปัญญากุล. (2557). การพัฒนารูปแบบการสอนภาษาอังกฤษเทคนิคโดยวิธีการสอนที่เน้นภาระงานและโครงการเพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจและความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาปริญญาตรี. *วารสารศิลปการศึกษาศารวิจัย มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 8(1), 167-182.

รุ่งทิพา จันทน์วัฒนวงศ์. (2557). เอกสารประกอบการสอน รายวิชาพัฒนาหลักสูตร. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรราชธานี. หน้า 97.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2559). การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

ศักดิ์ สวาทะนันท์. (2562). ทักษะการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาของครูระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย*, 9(ฉบับพิเศษ), 110-116.

ศิริพร อาจปักษา. (2558). การประเมินความต้องการจำเป็นในการพัฒนาตนเองของครูสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชนจังหวัดราชบุรี. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 8(2), 1251-1264.

ศิวนัฐ เล่อยิ้ม. (2560). ผลการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาตามแนวคิดธอร์นไคค์ที่มีต่อความมีระเบียบวินัยของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา OJED*, 13(4), 444-456.

ศุภกร บัวอยู่. (2562). การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 30(1), 85-95.

สมเด็จพระญาณสังวรฯ. (2561). สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง : พระนิพนธ์สมเด็จพระญาณสังวรฯ. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2563 จาก <https://www.naewna.com/likesara/362839>.

สำเร็จ อ่อนสัมพันธุ์. (2560). การประเมินหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร การศึกษา

- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 9(1), 12-27.
- สิทธิพงษ์ ปานนาค. (2563). การประยุกต์ใช้เกมในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 14(1), 257-268.
- สุนทรา โตบัว. (2561). การใช้การประเมินความต้องการจำเป็นในการออกการพัฒนาบุคลากรด้านการประเมินในโครงการสถานศึกษาอาชีวศึกษา. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร*, 8(2), 69-87.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2558). *การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น*. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดิพันธ์ ประสิทธิ์. (2559). *การพัฒนาการจัดการเรียนการสอนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อดิศร ศิริ. (2558). การพัฒนาหลักสูตร Magnet ทางวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเครือสารสาสน์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี*, 7(2), 27-37.
- อัญชลี สารัตนะ. (2562). การเปรียบเทียบหลักสูตร. *วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร*, 9(2), 159-175.
- อาทิตย์ญา โพธิ์สว. (2563). *การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศาสตร์และศิลป์การจัดการเรียนรู้ยุคดิจิทัลของครูระดับมัธยมศึกษาเพื่อส่งเสริมความสามารถของนักเรียนในการสร้างสรรค์ผลงานโดยใช้เทคโนโลยี*. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อารีรัตน์ ศรีชมภู. (2559). ความต้องการจำเป็นในการบริหารงานวิชาการของโรงเรียนสายปัญญาในพระบรมราชินูปถัมภ์. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 11(2), 33-49.
- เอี่ยมพร หลินเจริญ. (2561). โมเดลสมการโครงสร้างพหุระดับของปัจจัยคุณภาพนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต*. 14(1), 382-402.
- อุมภาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *เทคนิคการดูแลเด็กและวัยรุ่นที่เป็นสมาธิสั้นสำหรับผู้ปกครอง*. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2563 จาก <http://www.prdmh.com>.
- ไอย์ศรีย พิรภาพรกุล. (2561). การพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อป้องกันความเป็นเลิศทางด้านกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 46(2), 281-299.

ภาษาอังกฤษ

- Bhattacharjee D. (2018). *12 Most Effective Ways to Improve Your Child's Concentration*. Retrieved 8 September 2020, From <https://parenting.firstcry.com/articles/12-most-effective-ways-to-improve-your-childs-concentration/>.

- Gayathri. (2020). *5 Major Causes Of Concentration Problems In Children – And What To Do About It*. Retrieved 11 September 2020, From <https://flintobox.com/blog/parenting/concentration-problems>.
- Goerg S. (2016). The Effects of Purposeful Physical Activity on Student Concentration in a Montessori Children's House. [Masters of Arts in Education Action Research Papers \(SOPHIA\)](#), 27 pages.
- Harris. (2018). Impact of Coordinated-Bilateral Physical Activities on Attention and Concentration in School-Aged Children. *Hindawi BioMed Research International*. Volume 2018, Article ID 2539748, 7 pages.
- Hyatt. (2019). *The Effects of Outdoor Activity on Concentration*. Retrieved 11 September 2020, From <https://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1317&context=maed>.
- IRA Resources. (2018). *9 Tips on how to Improve Concentration in Kids*. Retrieved 8 September 2020, From <https://in.pinterest.com/pin/781233866585402523/?autologin=true>.
- M.O.M-Mood of the Motherhood. (2020). *4 Easy Ways to Help Your Child Focus on*. Retrieved 11 September 2020, From <https://thai.ac/news/show/433977>.
- OXFORD Learning. (2018). *Five Factors That Impact Your Child's Focus & How to Recognize Them*. Retrieved 11 September 2020, From <https://www.oxfordlearning.com/how-to-help-child-focus-in-school/>.
- Remez Sasson. (2020). 10 Tips to Help Increase Your Child's Concentration. Retrieved 10 September 2020, From <https://www.successconsciousness.com/blog/concentration-mindpower/increase-child-concentration/>.
- Swann C. (2019). Updating goal-setting theory in physical activity promotion: a critical conceptual review. *Health Psychology Review*. ISSN: 1743-7199, 17 pages.
- [Timothy Baghurst](#). (2015). Setting Goals for Achievement in Physical Education Settings. *A Journal for Physical and Sport Educators*, 28(1)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศรัทีย์
อาจารย์ประจำสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล
อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
3. อาจารย์ ดร.ก้องสยาม ลับไพรี
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
4. อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ดร.พงศธร ไพจิตร
อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จ.ลพบุรี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82565 ต่อ 8140

ที่ อว 64.6(2723)/190

วันที่ ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศกัณท์

ด้วย นางสาวกาญจนา เรืองอำพันธุ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

โทร. 0-2218-2565 ต่อ 8140

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 083-559-5569 email: karn@patana.ac.th

ที่ อว 64.6(2723)/186



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เติมเพชร สุขคณาภิบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกาญจนา เรืองอำพันธุ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

โทร. 0-2218-2565 ต่อ 8140

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 083-559-5569 email: kam@patana.ac.th

ที่ อว 64.6(2723)/188



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ก้องสยาม ลับโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกาญจนา เรืองอำพันธุ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการทำนิพนธ์เรื่อง “หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานึกของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

โทร. 0-2218-2565 ต่อ 8140

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 083-559-5569 email: kam@patana.ac.th

ที่ อว 64.6(2723)/187



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ฉัตรพันธ์ ศุสิตกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกาญจนา เรืองอำพันธุ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

โทร. 0-2218-2565 ต่อ 8140

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 083-559-5569 email: karn@patana.ac.th

ที่ อว 64.6(2723)/189



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

ธันวาคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.พงศธร โพธิ์จิตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกาญจนา เรืองอำพันธุ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

โทร. 0-2218-2565 ต่อ 8140

เบอร์โทรศัพท์ผู้วิจัย: 083-559-5569 email: karn@patana.ac.th



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ

ร่างเครื่องมือการวิจัย

เรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นของการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา

โดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

2. เพื่อนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

ชุดที่ 1 เครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview)

สำหรับหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

แนวคำถามในการสัมภาษณ์ เป็นคำถามเป็นลักษณะของคำถามปลายเปิด โดยมีโครงสร้าง

คำถามในการสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล (ผู้วิจัยบันทึก)

1. ชื่อโรงเรียน

☐ สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.)

☐ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)

☐ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.)

☐ อื่น ๆ ระบุ

2. ภูมิภาคที่ตั้งของโรงเรียน

☐ ภาคเหนือ

☐ ภาคกลาง

☐ ภาคใต้

☐ ภาคตะวันตก

☐ ภาคตะวันออก

☐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน)

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ ปริญญาเอก

4. ประสบการณ์สอนของท่านถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลากี่ปี

ตอบ ปี

5. งานที่ได้รับมอบหมายและตำแหน่งงานในปัจจุบัน

ตอบ

.....

.....

ส่วนที่ 2 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานธิของนักเรียน ประถมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ตามองค์ประกอบหลักสูตร โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ กล่าวถึงปัญหา และเสนอแนวทางการส่งเสริมและแก้ปัญหาความต้องการจำเป็นในการจัดทำ หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานธิกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในหัวข้อ ต่อไปนี้

1. ความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานธิของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ควรใช้ ปรัชญา แนวคิด หรือทฤษฎีอะไร เพราะอะไร

.....

.....

2. ความต้องการจำเป็นในการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานธิของ นักเรียนควรมีการตั้งวัตถุประสงค์สำหรับรายวิชานี้อย่างไร เช่น

2.1) วัตถุประสงค์ 5 ด้านทางพลศึกษา และวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างสมานธิ

สิ่งที่เป็นอยู่ของวัตถุประสงค์หลักสูตรรายวิชา

.....

.....

สิ่งที่คาดหวังซึ่งมีความจำเป็นในการตั้งวัตถุประสงค์หลักสูตรรายวิชา

.....

.....

2.2) เนื้อหา

สิ่งที่เป็นอยู่

.....

.....

สิ่งที่คาดหวังซึ่งมีความจำเป็นในการจัดทำเนื้อหาวิชา

.....

.....

2.3) กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมาธิ

สิ่งที่เป็นอยู่

สิ่งที่คาดหวังซึ่งมีความจำเป็นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2.4) การวัดและประเมินผล

สิ่งที่เป็นอยู่

สิ่งที่คาดหวังซึ่งมีความจำเป็นในการจัดการประเมิน

ส่วนที่ 3 เป็นแนวคำถามเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมาธิของผู้เรียน

3.1. ระหว่างที่มีการจัดการเรียนรู้พลศึกษานักเรียนขาดความสนใจหรือไม่ หากขาดความสนใจมีสาเหตุมาจากอะไร
3.2 ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก
3.2.1 ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ เหมาะสมกับนักเรียนหรือไม่อย่างไร
3.2.2 ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีอาการง่วงนอนหรือไม่
3.2.3 ท่านคิดว่าโรงเรียนควรจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้กับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร
3.2.4 ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ ท่านได้กำหนดเวลา และเป้าหมายในการทำงานหรือการทำกิจกรรมของนักเรียนหรือไม่
3.2.5 การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

3.4 ท่านคิดว่าควรจัดทำหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ที่ช่วยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำ มีความจดจ่อในการทำงาน หรือมีความตั้งใจในการกระทำ เช่น การเรียน ที่มีสมาธิมากขึ้น ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ควรใช้ในวิชาพลศึกษาในลักษณะใด

1) ท่านคิดว่ากิจกรรมพลศึกษาใดที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พร้อมเหตุผลประกอบ

.....

.....

2) ท่านคิดว่ากีฬาใดที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พร้อมเหตุผลประกอบ

.....

.....

หมายเหตุ: อุปกรณ์ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ เครื่องบันทึกเสียงขนาดเล็ก แบตเตอรี่ สมุดบันทึกปากกา กล้องถ่ายภาพ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้ถูกสัมภาษณ์ในการดำเนินการดังกล่าว

ชุดที่ 2 ร่างแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับครูพลศึกษา)

เรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นของการนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้
ทฤษฎีตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

เรียน ครูระดับประถมศึกษาที่เคารพทุกท่าน

ด้วยดิฉัน นางสาวกาญจนา เรืองอำพันธุ์ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต สาขาสุศึกษาและพลศึกษา
ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของ
นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ทุกตอน
ตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาหลักสูตรเพิ่มเติมวิชาพลศึกษาระดับประถมศึกษา คำตอบ
ของท่านจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับตัวท่านทั้งสิ้น ข้อมูลของท่านจะถือเป็นความลับ และการนำเสนอผล
การวิเคราะห์ข้อมูลจะนำเสนอเป็นภาพรวมเท่านั้น

ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการให้ความร่วมมือในการวิจัยนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

นางสาวกาญจนา เรืองอำพันธุ์

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งเป็น 5 ตอน (ทั้งหมด หน้า) ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ข้อ

ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตร จำนวน ข้อ

ตอนที่ 3 ร่างแบบสอบถามครูพลศึกษา ด้านสาเหตุของปัญหาสมาธิของผู้เรียน จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 4 คำถามปลายเปิด

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ชื่อโรงเรียน

- ☐ สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.)
- ☐ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)
- ☐ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.)
- ☐ อื่น ๆ ระบุ

2. ภูมิภาคที่ตั้งของโรงเรียน

- ☐ ภาคเหนือ
- ☐ ภาคกลาง
- ☐ ภาคใต้
- ☐ ภาคตะวันตก
- ☐ ภาคตะวันออก
- ☐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน)

3. เพศ

- ☐ ชาย ☐ หญิง

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

- ☐ ปริญญาตรี
- ☐ ปริญญาโท
- ☐ ปริญญาเอก

5. ประสบการณ์สอนถึงปัจจุบัน

- ☐ 1-5 ปี ☐ 6-10 ปี
- ☐ 11-15 ปี ☐ 16-20 ปี
- ☐ 21-25 ปี ☐ 26 ปีขึ้นไป



ตอนที่ 3 ร่างแบบสอบถามครูพลศึกษา ด้านสาเหตุของปัญหาสมรรถนะของผู้เรียน

ข้อคำถาม	ระดับสภาพปัจจุบัน					ระดับสภาพที่คาดหวัง				
	น้อยที่สุด ← → มากที่สุด					น้อยที่สุด ← → มากที่สุด				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมรรถนะของเด็ก										
1. ระหว่างที่ท่านจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้องเสียงดัง										
2. นักเรียนของท่านขาดความสนใจในการเรียนรู้										
ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะของเด็ก										
1. นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร/พฤติกรรมการบริโภค ที่เหมาะสมกับวัย										
2. ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน										
3. โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การออกกำลังกายให้แก่ นักเรียน										
4. ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน										
5. การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน										

จากตัวอย่างนี้ หมายถึง ระดับสภาพปัจจุบันหรือความเป็นจริงเกิดขึ้นร้อยละ 21-40 แต่ท่านมีระดับสภาพที่คาดหวังให้เกิดขึ้นจริง อยู่ที่ร้อยละ 80-100

ตอนที่ 4 คำถามปลายเปิด

ท่านคิดว่าควรจัดทำหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ที่มีการให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำจะช่วยให้ นักเรียนมีความจดจ่อในการทำงาน หรือความตั้งใจในการกระทำ เช่น การเรียนเสริมสร้างสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1 ได้หรือไม่ และควรใช้ในวิชาพลศึกษาในลักษณะใด

1) กิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยสร้างสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พร้อมเหตุผลประกอบ

1.1) กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว

.....

.....

1.2) เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

.....

.....

1.3) กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

.....

.....

1.4) กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1

.....

.....

2) กีฬาใดที่ช่วยสร้างสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พร้อมเหตุผลประกอบ

.....

.....

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ตารางความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับเครื่องมือวิจัย ชุดที่ 1 การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
ส่วนที่ 1 แบบบันทึกการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structured Interview) (ประกอบการสัมภาษณ์หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาบันทึกโดยผู้วิจัย)								
1. ชื่อโรงเรียน <input type="checkbox"/> สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) <input type="checkbox"/> สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) <input type="checkbox"/> สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ภูมิภาคที่ตั้งของโรงเรียน <input type="checkbox"/> ภาคเหนือ <input type="checkbox"/> ภาคกลาง <input type="checkbox"/> ภาคใต้ <input type="checkbox"/> ภาคตะวันตก <input type="checkbox"/> ภาคตะวันออก <input type="checkbox"/> ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน)	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. ระดับการศึกษาสูงสุด <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> ปริญญาโท <input type="checkbox"/> ปริญญาเอก	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4. ประสบการณ์สอนของท่านถึงปัจจุบันเป็น ระยะเวลากี่ปี ตอบ ปี	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. งานที่ได้รับมอบหมายและตำแหน่งงาน งานในปัจจุบัน ตอบ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
ส่วนที่ 2 แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นของหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมานักเรียนประถมศึกษา								
1. หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1								
1) สิ่งที่เป็นอยู่ ^{นั้น} มีการใช้ ประชญาแนวคิด หรือทฤษฎีอะไร เพราะอะไร	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2) ท่านคิดว่าควรมี การใช้ ประชญาแนวคิด หรือทฤษฎีอะไร เพราะอะไร	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. การนำเสนอหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานักเรียนในด้านต่าง ๆ ดังนี้								
2.1 ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์								
1) สิ่งที่เป็นอยู่ในรายวิชานั้นมีวัตถุประสงค์ 5 ด้านทางพลศึกษา และวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างสมานักเรียนเพิ่มเติม นั้นมีอะไรบ้าง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2) ท่านคิดควรกำหนดวัตถุประสงค์ในหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมอย่างไร ควรครอบคลุมอะไรบ้าง หากต้องการพัฒนาผู้เรียนทั้ง 5 ด้านทางพลศึกษา และเสริมสร้างสมานักเรียน ในรายวิชาเพิ่มเติม	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.2 ด้านการกำหนดเนื้อหา								
1) สิ่งที่เป็นอยู่ในรายวิชานั้นมีเนื้อหารายวิชาเพิ่มเติมสำหรับวิชาพลศึกษาที่มีอยู่เป็นอย่างไรบ้าง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
2) ท่านคิดว่าเนื้อหารายวิชาเพิ่มเติมควรเป็นอย่างไร และควรครอบคลุมเนื้อหาอะไรบ้าง สำหรับรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาที่ต้องการเสริมสร้างสมรรถนะกับผู้เรียน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.3 กิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถนะ								
1) สิ่งที่เป็นอยู่ในรายวิชานั้นมีกิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษามีลักษณะการจัดกิจกรรมในเรื่องใดบ้าง และส่วนใหญ่จัดกิจกรรมอย่างไร (กิจกรรมการเคลื่อนไหว กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ)	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2) ท่านคิดว่ากิจกรรมการเรียนรู้ทางพลศึกษาควรมีลักษณะการจัดกิจกรรมในเรื่องใดบ้าง และส่วนใหญ่จัดควรจัดกิจกรรมอย่างไร หากต้องการเสริมสร้างสมรรถนะกับผู้เรียน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.4 การวัดและประเมินผล								
1) สิ่งที่เป็นอยู่ในรายวิชานั้นมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในรายวิชาเพิ่มเติมที่เป็นอยู่มีลักษณะอย่างไร เน้นการวัดและการประเมินอะไรบ้าง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2) ท่านคิดว่า การจัดการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในรายวิชาเพิ่มเติมที่ควรมีลักษณะอย่างไร เน้นการวัดและการประเมินอะไรบ้าง หากต้องการเสริมสร้างสมรรถนะกับผู้เรียน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
ส่วนที่ 3 แนวคำถามเกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาด้านสมรรถิของผู้เรียน								
3.1 ระหว่างที่มีการจัดการเรียนรู้พลศึกษานักเรียนขาดความสนใจหรือไม่ หากขาดความสนใจมีสาเหตุมาจากอะไร	1	1	0	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
3.2 ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมรรถิของเด็ก								
1) ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ เหมาะสมกับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร	1	1	-1	1	0	2.00	0.40	ใช้ไม่ได้
2) การรับประทานอาหารนั้นส่งผลต่อสมรรถิของผู้เรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3) ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนมีอาการง่วงนอนหรือไม่	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4) ท่านคิดว่าโรงเรียนควรจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้กับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5) ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ ท่านได้กำหนดเวลา และเป้าหมายในการทำงานหรือการทำกิจกรรมของนักเรียนหรือไม่	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
6) การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3.3 ท่านคิดว่าควรจัดทำหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษา ที่ช่วยให้นักเรียนกำหนดเป้าหมายการกระทำ มีความจดจ่อในการทำงาน หรือมีความตั้งใจในการกระทำ เช่น การเรียน ที่มีสมรรถิมากขึ้น ของนักเรียนประถมศึกษา ควรใช้ในวิชาพลศึกษาในลักษณะใด								
1) ท่านคิดว่ากิจกรรมพลศึกษาใดที่ช่วยสร้างสมรรถิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพราะเหตุใด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2) ท่านคิดว่ากีฬาใดที่ช่วยสร้างสมรรถิสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เพราะเหตุใด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

ตารางความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับเครื่องมือวิจัย
ชุดที่ 2 แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับครูพลศึกษา)

ข้อคำถาม	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวม ของ คะแนน	ค่า IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5			
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม								
1. ชื่อโรงเรียน <input type="checkbox"/> สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) <input type="checkbox"/> สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) <input type="checkbox"/> สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ภูมิภาคที่ตั้งของโรงเรียน <input type="checkbox"/> ภาคเหนือ <input type="checkbox"/> ภาคกลาง <input type="checkbox"/> ภาคใต้ <input type="checkbox"/> ภาคตะวันตก <input type="checkbox"/> ภาคตะวันออก <input type="checkbox"/> ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน)	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3. เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4. ระดับการศึกษาสูงสุด <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> ปริญญาโท <input type="checkbox"/> ปริญญาเอก	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. ประสบการณ์สอนถึงปัจจุบัน <input type="checkbox"/> 1-5 ปี <input type="checkbox"/> 6-10 ปี <input type="checkbox"/> 11-15 ปี <input type="checkbox"/> 16-20 ปี <input type="checkbox"/> 21-25 ปี <input type="checkbox"/> 26 ปีขึ้นไป	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

ข้อคำถาม	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวม ของ คะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและสภาพความคาดหวังต่อหลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนประถมศึกษา								
1. วัตถุประสงค์ ท่านมีการกำหนดวัตถุประสงค์ในรายวิชาพลศึกษาดังต่อไปนี้ในระดับใด								
1.1 ด้านสติปัญญา คือ การมีความรู้ในเรื่องของกฎ กติกา การเล่นเกมกีฬารวมถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.2 ด้านร่างกาย คือ การแก้ไขจุดบกพร่อง และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีพัฒนาการ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.3 ด้านทักษะ คือ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในชีวิตประจำวันและการเล่นเกมกีฬา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.4 ด้านอารมณ์ คือ การรู้จักควบคุมอารมณ์ มีคุณธรรมและน้ำใจนักกีฬา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.5 ด้านจิตใจ คือ การมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนพลศึกษา การเล่นเกมกีฬา และการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.6 ด้านสมาธิของผู้เรียน คือ ผู้เรียนมีจิตใจจดจ่อในการทำกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าภายนอกเข้ามารบกวน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. เนื้อหา ท่านมีการกำหนดเนื้อหาในรายวิชาพลศึกษาดังต่อไปนี้ในระดับใด								
2.1 ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาของกิจกรรม และกีฬาต่าง ๆ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.2 ความพร้อมของผู้เรียนในการเรียน เช่น อุปกรณ์การเรียน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.3 กำหนดแบบฝึกจากง่ายไปยาก เช่น แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

ข้อคำถาม	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
2.4 กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถิสำหรับนักเรียนประถมศึกษา								
2.4.1 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดตบได้ขา ยืน-นั่ง-นอน นอนแอ่นตัวยกขึ้นลง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.4.2 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น วิ่งซิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง กระโดดขาเดียวสลับพื้นปลา กระโดดกระต่ายขาเดียว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.4.3 การเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ เช่น กระโดดเชือก รับ-ส่งลูกบอล เคลื่อนที่ วิ่งเก็บของ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.5 การประยุกต์กีฬาไทย เพื่อเสริมสร้างสมรรถิสำหรับนักเรียนประถมศึกษา								
2.5.1 การประยุกต์กีฬาเปตอง เช่น ทอยเส้น	1	1	-1	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
2.5.2 กีฬาหมากกรุก	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
2.5.3 หมากกระดาน	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
2.5.4 หมากฮอสไทย	1	0	0	1	1	3.00	0.60	ใช้ได้
2.5.5 การประยุกต์กีฬาประเภทต่อสู้ เช่น การเตะกระสอบในกีฬามวยไทย	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.6 การประยุกต์กีฬาสากล เพื่อเสริมสร้างสมรรถิสำหรับนักเรียนประถมศึกษา								
2.6.1 การประยุกต์กีฬาอิงธนู เช่น การปากระป๋อง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.6.2 การปรับและประยุกต์กีฬา กรีฑา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.6.3 กีฬาวายน้ำ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.6.4 ยิมนาสติกหรือยืดหยุ่น	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

ข้อคำถาม	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
2.7 กิจกรรมเกม เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา								
เกมการเคลื่อนไหวร่างกายและเกมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1								
2.7.1 เกมการกระโดด	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.7.2 เกมการวิ่งสลับฟันปลา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.7.3 เกมการก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.7.4 เกมการสไลด์เท้า	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
เกมนำไปสู่กีฬา เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา								
2.7.5 เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2.7.6 เกมรับ-ส่งลูกบอล	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
เกมผลิตและเกมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างสมานีสำหรับนักเรียนประถมศึกษา								
2.7.7 เกมเคลื่อนที่แยกสื่ออุปกรณ์	1	1	0	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
2.7.8 เกมหนังสือพิมพ์	1	1	0	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
3. กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมานี								
3.1 การสอนพลศึกษาโดยใช้เกม	1	1	0	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
3.2 การสอนพลศึกษาโดยใช้กีฬาที่ช่วยเสริมสร้างสมานี	1	1	0	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
3.3 การสอนพลศึกษาโดยใช้การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ								
3.3.1 การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ Bunny Hop	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3.3.2 การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ Jingle Bell	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3.3.3 การเคลื่อนไหวประกอบเพลง ช้าง ช้าง ช้าง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
3.3.4 อื่น ๆ โปรดระบุ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

ข้อคำถาม	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
4. การวัดและประเมินผล								
4.1 ท่านมีการวางแผนการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ล่วงหน้าตลอดปีการศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.2 ท่านได้กำหนดวิธีการวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรพลศึกษา	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.3 ท่านได้ออกแบบการเรียนรู้ให้มีการวัดและประเมินผลใน 5 ด้าน ดังนี้								
4.3.1 ด้านความรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.3.2 ด้านเจตคติ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.3.3 ด้านทักษะ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.3.4 ด้านคุณธรรม (น้ำใจนักกีฬา)	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.3.5 ด้านสมรรถภาพทางกาย	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.4 ท่านได้จัดทำการกำหนดขอบเขตของเนื้อหาก่อนที่จะทำแบบทดสอบ (พิมพ์เขียวข้อสอบ)	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.5 ท่านให้ครูที่สอนหรืออยู่กลุ่มสาระเดียวกันทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบทดสอบที่ท่านจัดทำขึ้นก่อนนำไปใช้กับนักเรียน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.6 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของภาษาไทยที่ใช้ในแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.7 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนการปฏิบัติของแบบทดสอบ การแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง								
4.7.1 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

ข้อคำถาม	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
4.7.2 ท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องของเกณฑ์การประเมินก่อนที่จะทำแบบทดสอบ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.8 แบบทดสอบของท่านเน้นพัฒนาการของนักเรียน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.9 ท่านได้วิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบ เช่น ค่าความยาก อำนาจจำแนก ค่าความเที่ยง หลังจากนำแบบทดสอบไปใช้กับนักเรียน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
4.10 ท่านมีการสำรวจข้อมูลของแบบทดสอบในกรณีเกิดภัยพิบัติหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด โดยเก็บข้อมูลไว้ในที่ต่าง ๆ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 3 รวบรวมสอบถามครูพลศึกษา ด้านสาเหตุของปัญหาสมาธิของผู้เรียน								
สภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อสมาธิของเด็ก								
1. ระหว่างที่ท่านจัดการเรียนรู้มีสิ่งรบกวนทั่วไป เช่น สิ่งก่อสร้าง เสียงจราจร นักเรียนข้างห้องเสียงดัง	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. นักเรียนของท่านขาดความสนใจในการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ความต้องการจำเป็นที่เกี่ยวข้องกับสมาธิของเด็ก								
1. นักเรียนของท่านมีการรับประทานอาหาร/พฤติกรรมการบริโภค ที่เหมาะสมกับวัย	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2. ขณะที่ท่านทำการจัดการเรียนรู้ นักเรียนที่กำลังเรียนไม่มีอาการการง่วงนอน หรือหลับขณะที่ท่านสอน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

(ต่อ)

ข้อคำถาม	ผู้ทรงคุณวุฒิ (คนที่)					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5			
3. โรงเรียนที่ท่านสอนมีการจัดกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้แก่นักเรียน	1	1	0	1	1	4.00	0.80	ใช้ได้
4. ขณะที่ท่านจัดการเรียนรู้ท่านได้กำหนดเวลาและเป้าหมายในการทำงาน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
5. การจัดการเรียนรู้ของท่านช่วยสร้างความสนุกสนานและความสุขในการเรียนของนักเรียน	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 4 คำถามปลายเปิด								
1) กิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยสร้างสมรรถภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาพร้อมเหตุผลประกอบ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.1) กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่เคลื่อนไหว	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.2) เกมประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.3) กีฬาไทยประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
1.4) กีฬาสากลประยุกต์สำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
2) กีฬาใดที่ช่วยสร้างสมรรถภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 พร้อมเหตุผลประกอบ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้
ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	1	1	1	1	1	5.00	1.00	ใช้ได้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวกาญจนา เรืองอำพันธุ์
วัน เดือน ปี เกิด	25/01/2535
สถานที่เกิด	สมุทรสาคร
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี คณะพลศึกษา สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (กศ.บ.) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	549/111 คอนโดลุมพินีลาซาล-แบร์ริง 547 ถ.ลาซาล (สุขุมวิท105) แขวง บางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260

