ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก
คู่มือฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

คู่มือฝึกอบรม (ครู)

การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ ที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหว ของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

นายอุริด พลศรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ปริญญาเอก หลักสูตรและการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ความสำคัญ/หลักการและเหตุผลของการอบรม

จากแนวคิดและหลักการในการอบรมและพัฒนา การฝึกอบรมมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเรียนรู้ เนื่องจากการฝึกอบรมเป็นกระบวนการหนึ่งซึ่งมุ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการปฏิบัติที่มีการเน้นย้ำบ่อยๆการฝึกอบรมนั้นจะส่งผลและเอื้ออำนวยประโยชน์ให้กับองค์การหรือหน่วยงานได้เพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถและทัศนคติที่มีต่องานของบุคลากรผู้รับผิดชอบจัดการฝึกอบรมเป็นสำคัญในการวิจัยการพัฒนารูปแบบการสอนรูปแบบการการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 การขยายผลของรูปแบบการสอนจะต้องมีการอบรมพัฒนาครูเพื่อขยายผลจึงจะทำให้การพัฒนารูปแบบการสอนมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะซึ่งครูเป็นผู้ใหญ่การอบรมใช้วิธีการบรรยายและสาธิตรวมทั้งอธิบายภาพประกอบจากวีดีโอและสื่อสนับสนุนจากเอกสารการอบรมซึ่งหากการเตรียมข้อมูลและทดลองการอบรมครูมีระบบขั้นตอนจะทำให้การพัฒนารูปแบบการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หลักการและทฤษฎีในการอบรม

การฝึกอบรมมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเรียนรู้ เนื่องจากการฝึกอบรมเป็นกระบวนการหนึ่งซึ่งมุ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการ ปฏิบัติที่มีการเน้นย้ำบ่อยๆ (ธนู กุลชล. 2533) โดยที่ผลของการเรียนรู้อาจไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรงแต่อาจตรวจสอบได้จากผลของการกระทำหรือผลงานของผู้เรียนนักจิตวิทยาได้ทำการวิจัยค้นคว้าเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ไว้มากมายล้วนแต่เห็นว่าการเรียนรู้ของ ผู้ใหญ่แตกต่างจากการเรียนรู้ของเด็กเรื่องที่สำคัญเกี่ยวกับลักษณะธรรมชาติในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่อาจพอสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. ผู้ใหญ่ต้องการรู้เหตุผลในการเรียนรู้ และผู้ใหญ่จะเรียนรู้ต่อเมื่อเขาต้องการจะเรียน เนื่องจากผู้ใหญ่นั้นเข้าใจตนเองและรู้ว่าตนเองมีความรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจของตนเองได้ก่อนการเรียนรู้ผู้ใหญ่ มักต้องการจะรู้ว่าเพราะเหตุใดหรือทำไมเขาจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ เขาจะได้รับ ประโยชน์อะไรจากการเรียนรู้ และจะสูญเสีย ประโยชน์อะไรบ้างถ้าไม่ได้เรียนรู้สิ่งเหล่านั้นผู้ใหญ่จึงมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่เขาต้องการเรียนรู้

และพึงพอใจ มากกว่าจะให้ผู้อื่นมากำหนดให้และมักมีแรงจูงใจในการเรียนรู้จากภายในตนเองมากกว่าแรงจูงใจภายนอก

2. ลักษณะการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ในกระบวนการเรียนรู้ผู้ใหญ่ต้องการเป็นอย่างมากที่จะชี้นำตนเองมากกว่าจะให้ผู้สอน มาชี้นำหรือควบคุมเขานั่นคือ ผู้ใหญ่อยากที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองมากกว่าและด้วยการเรียนรู้มีลักษณะเป็นการแนะแนวมากกว่า การสอน ดังนั้น บทบาทของผู้สอนควรจะเป็นการเข้าไปมีส่วนร่วมกับผู้เรียนในกระบวนการค้นหาความจริง หรือที่เรียกว่าผู้อำนวย ความสะดวก ในการเรียนรู้ (Facilitator) มากกว่าที่จะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ของตนไปยังผู้เรียน นอกจากนั้นบทบาทของผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ควรจะต้องเป็นผู้สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ด้วยการยอมรับฟังและยอมรับในการแสดงออก ทัศนคติและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของวิชาที่เรียนของผู้เรียนช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ของแต่ละคน และของกลุ่มทำหน้าที่จัดหาและจัดการทรัพยากรในการเรียนรู้หรืออาจเป็นแหล่งทรัพยากรเพื่อการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นเสียเอง

3. บทบาทของประสบการณ์ของผู้เรียน ประสบการณ์ชีวิตมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ข้อแตกต่างในการเรียนรู้ที่สำคัญระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กอย่างหนึ่งก็คือผู้ใหญ่มีประสบการณ์มากกว่า ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งข้อดีและข้อเสีย ทั้งนี้เพราะวิธีการเรียนรู้เบื้องต้นของผู้ใหญ่ คือ การวิเคราะห์และค้นหาความจริงจากประสบการณ์ ซึ่งนักจิตวิทยาบางคนเชื่อว่าหากเขารับรู้ว่า สิ่งที่เขาเรียนรู้นั้นมีส่วนช่วยรักษา หรือเสริมสร้าง ประสบการณ์ภายในตัวเขาผู้ใหญ่ก็จะเรียนรู้ได้มากขึ้น แต่ถ้าหากกิจกรรมใดหรือประสบการณ์ใดจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างภายในของเขาผู้ใหญ่ก็มีแนวโน้มที่จะต่อต้านโดยการปฏิเสธหรือบิดเบือนกิจกรรมหรือประสบการณ์นั้น ๆ

นอกจากนั้นประสบการณ์เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ใหญ่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะยิ่งอายุมากขึ้นประสบการณ์ของผู้ใหญ่ก็ยิ่งจะแตกต่างมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ จึงควรจะคำนึงถึงทั้งในด้านของความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ใหญ่ และควรจะอาศัยข้อดีของการมีประสบการณ์ของผู้ใหญ่และทำให้ประสบการณ์นั้นมีคุณค่าโดยการใช้เทคนิคฝึกอบรมต่างๆซึ่งเน้นการเรียนรู้โดยอาศัยประสบการณ์ (Experiential techniques) ทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาส ผสมผสานความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ทำให้การเรียนรู้ที่ได้รับใหม่นั้นมีความหมายเพิ่มเติมขึ้นอีก อาทิเช่นวิธีการอภิปรายกลุ่ม กิจกรรมการแก้ปัญหา กรณีศึกษาและเทคนิคการฝึกอบรมโดยอาศัยกระบวนการกลุ่มต่างๆ

4. แนวโน้มในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ โดยทั่วไปเด็กมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้โดยอาศัยเนื้อหาวิชาและมองการเรียนรู้ในลักษณะเองการแสวงหาความรู้จากเนื้อหาสาระ ของวิชาใดวิชาหนึ่งโดยตรง แต่สำหรับผู้ใหญ่การเรียนรู้จะมุ่งไปที่ชีวิตประจำวัน (Life-centered) หรือเน้นที่งานหรือการแก้ปัญหา (Task-centered) เสียมากกว่า นั่นคือผู้ใหญ่จะยอมรับและสนใจกิจกรรม การเรียนรู้ของเขา หากเขาเชื่อและเห็นว่าการเรียนรู้นั้น ๆ จะช่วยให้เขาทำงานได้ดีขึ้นหรือช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของเขา ดังนั้น การจัดหลักสูตรเพื่อการเรียนการสอนผู้ใหญ่จึงควรจะอาศัยสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวของเขา และเป็นการเพิ่มความรู้ความเข้าใจทักษะ ซึ่งมีส่วนช่วยในการแก้ปัญหาในชีวิตจริงของเขาด้วย

5. บรรยากาศในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีกว่า ในบรรยากาศที่มีการอำนวยความสะดวกต่างๆ ทั้งทางกายภาพ เช่น การจัดแสงสว่าง และ อุณหภูมิของห้องให้พอเหมาะมีการจัดที่นั่งที่เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนหรือระหว่างผู้เรียนด้วยกันได้สะดวกและมีบรรยากาศของการยอมรับในความแตกต่างในทางความคิดและประสบการณ์ที่แตกต่างกันของแต่ละคน มีความเคารพซึ่งกันและกันมีอิสรภาพและการสนับสนุนให้มีการแสดงออก และมีความเป็นกันเองมากกว่าบังคับด้วยระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ ผู้ใหญ่ก็จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้มากกว่า ตรงกันข้ามหากผู้ใหญ่ตกอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ขมขู่ เขาก็มักจะยืนหยัดไม่ยอมยืดหยุ่น หรือไม่ยอมปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้นแต่ถ้าหากเขารู้สึกว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เขาจะยอมรับและปรับตนเองให้เข้ากับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ได้

จุดมุ่งหมายในการอบรม

1.เพื่อพัฒนาการสอนพลศึกษาด้วยกิจกรรมบูรณาการโยคะ

2.เพื่อพัฒนารูปแบบการสอนสำหรับครูสอนพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่4 ในโรงเรียนประถมศึกษาเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

3. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

4. เพื่อพัฒนาส่งเสริมการพัฒนาภาวะเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวของนักเรียน

5.เพื่อพัฒนาครูสอนพลศึกษาสามารถนำกิจกรรมด้วยรูปแบบการพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ ที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม

ครูสอนพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนประถมศึกษาเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม

สถานที่ที่ใช้ในการอบรม

ณ อุทยานการพัฒนาแหล่งเรียนรู้จังหวัดมหาสารคาม (ศาลากลางเก่า)

ตารางการฝึกอบรมวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556

เวลา	หัวข้อในการอบรม	ชื่อวิทยากร	หมายเหตุ
09.00น.	ประธานพิธีเปิดการอบรมและบรรยายในหัวข้อโยคะกับการออกำลังกายในปัจจุบัน	ร.ศ ดร.กนก สมะวรรธนะ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม	
10.00น.	การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ ที่มีผลต่อภาวะปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	นายอุริด พลศรีและวิทยากรทางด้านการสอนที่มีความชำนาญการสอนโยคะ	
11.30น.	การสอนกิจกรรมพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะในเด็กนักเรียนประถมศึกษา	ดร.ดวงไกร ทวีสุข มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	

รูปแบบและวิธีการฝึกโยคะ

หลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวีส์ซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบและครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าการการฝึกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการการฝึกลมหายใจโดยดูวีซีดีประกอบก่อน

ข้อตกลงเบื้องต้นในการสอนด้วยกิจกรรมโยคะ

ในการฝึกอบรมโยคะครั้งนี้ได้วิเคราะห์หลักสูตรในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ดังโดยวิเคราะห์หลักสูตรการสอนพลศึกษาในหน่วยที่ 3 สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬาโดยบูรณาการการสอนด้วยกิจกรรมโยคะ และมีขั้นตอนของรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้วยการบูรณาการโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วยการนำท่าทางการฝึกโยคะดังนี้(รายละเอียดในโครงสร้างรูปแบบ)

1.ท่าพื้นฐาน เพื่ออบอุ่นร่างกาย 18 ท่า

2.ท่าที่ต้องฝึกประจำเพื่อคลายอุ่น 3 ท่า

3.ท่าระดับปานกลางใช้ฝึกโยคะ 36 ท่า

ในการจัดการเรียนการสอนจะนำรูปแบบการฝึกโยคะมาประกอบดังนี้

โปรแกรมการฝึกโยคะ

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation phase)

ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up phase)

ระยะที่ 3 ขั้นการฝึกโยคะ (Work out phase)

ระยะที่ 4 ขั้นคลายอุ่น (Cool down phase)

สาระสำคัญในการอบรม

การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรมล้วนแต่มีลักษณะที่สำคัญ ๆ คล้ายคลึงกัน และเกี่ยวข้องกันจนดูเหมือนจะแยกออกจากกันได้ยาก แต่ความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างทั้งสามเรื่องดังกล่าวจะช่วยทำให้สามารถเข้าใจถึงลักษณะของกระบวนการฝึกอบรมตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของผู้รับผิดชอบจัดการฝึกอบรมเพิ่มมากขึ้นและการศึกษาเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีระบบเพื่อให้บุคคล มีความรู้ ทักษะ ทัศนคติในเรื่องทั่ว ๆ ไปอย่างกว้าง ๆ โดยมุ่งเน้นการสร้างคนให้มีความสมบูรณ์ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีและสามารถปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมได้เป็นสำคัญ ถึงแม้ว่าการศึกษายุคปัจจุบันจะเน้นให้ความสำคัญแก่ตัวผู้เรียนเป็นหลัก (Student-Centered) ทั้งในด้านของการจัด เนื้อหาการเรียนรู้ ระดับความยากง่ายและเทคนิควิธีการเรียนรู้เพื่อให้ตรงกับความสนใจ ความต้องการ ระดับสติปัญญา ความสามารถของผู้เรียนก็ตามการศึกษาโดยทั่วไปก็ยังคงเป็นการสนองความต้องการของบุคคล ในการเตรียมพร้อมหรือสร้างพื้นฐานในการเลือกอาชีพมากกว่าการมุ่งเน้นให้นำไปใช้ในการปฏิบัติงานใดงานหนึ่ง นอกจากนั้นการศึกษาเป็นเรื่องที่สามารถกระทำได้ตลอดชีวิต (Lifelong Education) ไม่จำกัดระยะเวลาอีกด้วย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนดำเนินการอบรม

เวลา	หัวข้อ/เนื้อหา	วิธีในการจัดอบรม	วิธีการวัด	การประเมินผล
20 นาที	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 สมาธิพัฒนากาย การฝึกโยคะ 1.ท่านั่งดอกบัว 2.ท่าหัวจรดเข่า 3.ผีเสื้อ 4.ท่าลานบิน 5.ท่าตีโกณ 6.ท่าพับหัวเข่า	1.บรรยาย 2.สาธิต 3.ซักถาม 4.กิจกรรมกลุ่ม	1.ทดสอบ 2.สอบถาม	1.แบบทดสอบ 2.แบบสอบถาม
20 นาที	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกโยคะ 1. ท่าสะพาน 2. ท่าปัศจิโมตตาณาสนะ หรือท่ากอดรัด 3. ท่าก้มแตะ 4. ท่าวัว 5. ท่าเรือ 6. ท่าขับลม	1.บรรยาย 2.สาธิต 3.ซักถาม 4.กิจกรรมกลุ่ม	1.ทดสอบ 2.สอบถาม	1.แบบทดสอบ 2.แบบสอบถาม
20 นาที	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เอื้อเฟื้อมีน้ำใจ การฝึกโยคะ 1. ท่าปลา 2. ท่างอเข่า 3. ท่าหมุนท้อง	1.บรรยาย 2.สาธิต 3.ซักถาม 4.กิจกรรมกลุ่ม	1.ทดสอบ 2.สอบถาม	1.แบบทดสอบ 2.แบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

เวลา	หัวข้อ/เนื้อหา	วิธีในการจัดอบรม	วิธีการวัด	การประเมินผล
	4. ท่าบิดตัว 5. ท่าเด็ก 6.ท่างู			
20 นาที	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 พลานามัยแข็งแรง การฝึกโยคะ 1.ท่าซูปเปอร์แมน 2. ท่าธนู 3. ท่าตั๊กแตน 4. ท่างูบิด 5. ท่าแมว 6. ท่าหนุมาน	1.บรรยาย 2.สาธิต 3.ซักถาม 4.กิจกรรมกลุ่ม	1.ทดสอบ 2.สอบถาม	1.แบบทดสอบ 2.แบบสอบถาม
20 นาที	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ร่วมแรงสามัคคี การฝึกโยคะ 1. ท่ายืนหงายท้อง 2. ท่าต้นตาล 3. ท่ายืนบิดตัว 4.ท่ายืนแอ่นท้อง 5.ท่านวดหลัง 6.ท่ากระต่ายหมอบ	1.บรรยาย 2.สาธิต 3.ซักถาม 4.กิจกรรมกลุ่ม	1.ทดสอบ 2.สอบถาม	1.แบบทดสอบ 2.แบบสอบถาม
20 นาที	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 มีชัยตลอดกาล การฝึกโยคะ 1. ท่าสุนัขแลลง 2. ท่านักรบ 3. ท่าคันไถ	1.บรรยาย 2.สาธิต 3.ซักถาม 4.กิจกรรมกลุ่ม	1.ทดสอบ 2.สอบถาม	1.แบบทดสอบ 2.แบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
MAHASARAKHAM UNIVERSITY

เวลา	หัวข้อ/เนื้อหา	วิธีในการจัดอบรม	วิธีการวัด	การประเมินผล
	4. ท่ายืนด้วยไหล่ 5. ท่าต้นไม้ 6. ท่านางรำ			

หลักการและแนวคิดของรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาครบถ้วนจากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต ฉะนั้น การจัดการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน

การจัดกระบวนการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงมุ่งเน้นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเป็นสำคัญ การจัดกระบวนการเรียนรู้ครูผู้สอนควรให้ความสำคัญกับเรื่องทักษะกระบวนการโดยผสมผสานเข้ากับเรื่องความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม สัมฤทธิผลของการเรียนรู้ จะเห็นได้จากผลที่เกิดกับผู้เรียน คือ สามารถปฏิบัติได้ หรือปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอ ดงทนในการดำเนินชีวิตประจำวันต้องคิดเป็น มีคุณธรรมและจริยธรรม ตลอดจนค่านิยมที่ดีสะท้อนออกมาให้เห็นถึงการมีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ชุมชนและสังคม

แนวคิดในการพัฒนา

ทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานในการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวจะถูกแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน (สมบูรณ์ อินทร์ถมยา. 2547 : 10) อาทิเช่น การเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่ (Non-locomotor movement) จะสังเกตได้จากการตอบสนองของร่างกายขณะที่ไม่มีการเคลื่อนที่ เช่น การจับต้องวัตถุและการเคลื่อนไหวที่ร่างกายเคลื่อนที่ (Locomotor movement) เช่น การวิ่ง การกระโดดแบบควบม้า การหมุนตัว

และการสไลด์ เป็นต้น ดังนั้น ถ้ามองภาพการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย เราสามารถแบ่งตามลักษณะการทำงานได้เป็น 3 ประเภท คือ

1.การงอ (Flexion) เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อที่เกิดการหดตัว (Muscle contraction) สาเหตุทำให้การเคลื่อนไหวแบบงอตัว (Bending movement)

2.การเหยียด (Extension) เป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ทำให้ข้อต่อเกิดการเหยียดออก

3.การหมุน (Rotation) เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเลื่อนไหวในลักษณะหมุนรอบแกน

อย่างไรก็ตาม รูปแบบการเคลื่อนไหวจะต้องเกิดจากการผสมผสานของกล้ามเนื้อทั้ง 3 ประเภท

จากการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ นักฟิสิกส์ได้จำแนกแบบการเคลื่อนที่พื้นฐานออกเป็น 3 ชนิด คือ

1.การเคลื่อนที่เป็นเส้นตรง (Transitional motion) เป็นการเคลื่อนที่ทุกส่วนของร่างกายเมื่อเคลื่อนที่จะมีความเร็วและทิศทางเช่นนั้นตลอดไป

2.การเคลื่อนที่เป็นวงกลม (Rotation motion) เป็นการเคลื่อนที่ของร่างกายที่มีลักษณะเป็นวงกลม (Concentric circle) ที่มีการหมุนรอบแกน

3.การเคลื่อนที่แบบลูกตุ้มนาฬิกา (Oscillational motion) เป็นการเคลื่อนที่ที่มีลักษณะแกว่งไปมารอบแกน

คำว่า "มอเตอร์" (Motor) จะมีการนำมาใช้ในหมู่นักวิชาการที่มีความหมายว่าเป็นการตอบสนองของระบบประสาทมอเตอร์ที่เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกสั่งการให้เกิดการเคลื่อนไหว ดังนั้นโดยนัยนี้แล้ว คำว่ามอเตอร์กับการเคลื่อนไหวจึงถูกใช้แทนกันได้ แต่ความหมายตามความเห็นของเคฟฮาร์ทนั้น คำทั้งสองมีความแตกต่างกัน

สมิทและสมิท(Smith and Smith. 1962 ; อ้างใน สมบูรณ์ อินทร์ถมยา. 2547 : 11) ได้จัดประเภทการเคลื่อนไหวออกเป็น 3 ประเภท ใหญ่ ๆ คือ

1.การเคลื่อนไหวเพื่อควบคุมท่าทาง (Postural movements) เป็นการเคลื่อนไหวเพื่อควบคุมตำแหน่งของร่างกาย

2.การเคลื่อนไหวเพื่อทำให้ร่างกายเคลื่อนที่ (Travel or locomotor movement)

3.การเคลื่อนไหวเพื่อใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ จับต้องวัตถุ (Mainipulative movement)

จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวประเภทต่าง ๆ ของสมิท ดูเหมือนว่าจะไม่แตกต่างจากนิยามของคำว่า "การเคลื่อนไหว" ของเคฟฮาร์ท ยกเว้นประเภทที่ 1 ที่สมิทต้องการที่จะกล่าวถึงการควบคุมร่างกายขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนที่ (Dynamic posture) เพราะว่าจะมีการปรับการทรงท่า (Postural adjustment) อันเป็นผลจากการควบคุมภายใน ซึ่งการเอนเอียงตัวเพียงเล็กน้อยนั้นเกือบจะสังเกตไม่เห็น

แนวคิดในการจัดกลุ่มรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ

รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ (Integrated Learning Management)

พระราชบัญญัติการศึกษาพุทธศักราช2542หมวด4 แนวการจัดการศึกษามาตรา23 ได้กำหนดให้การจัดการศึกษาทั้งการศึกษาในระบบนอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้คุณธรรมกระบวนการเรียนรู้และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาและมาตรา24ได้กำหนดให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกระบวนการเรียนรู้แก่ผู้เรียนโดย(1) จัดเนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน (2) ฝึกทักษะกระบวนการคิดการจัดการการเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา (3)จัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงฝึกการปฏิบัติให้ทำได้คิดเป็นทำเป็นรักการอ่านและเกิดการให้รู้อย่างต่อเนื่อง (4) จัดการเรียนรู้โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่างๆอย่างได้สัดส่วนสมดุลกันรวมทั้งปลูกฝังคุณธรรมค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในทุกวิชา(5)ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศสภาพแวดล้อมสื่อการเรียนและอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ (6) จัดการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นทุกเวลาทุกสถานที่มีการประสานความร่วมมือกับบิดามารดาผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่ายเพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตามศักยภาพ (กิตติ รัตนราษี. 2550 :1-5)

จากเจตนารมย์ของพระราชบัญญัติดังที่ได้กล่าวถึงข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าผู้สอนต้องยึดหลักการบูรณาการ (Integration) ในการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนทั้งนี้เพราะการจัดการศึกษามีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้เรียนเป็นมนุษย์สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสติปัญญาความรู้มีคุณธรรมจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี

ความสุขดังนั้นการจัดการเรียนรู้จึงมีความจำเป็นต้องจัดการเรียนรู้แบบองค์รวม(Holistic) หรือแบบสมดุล (Equilibrium)เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการบูรณาการความรู้กับการดำรงชีวิตและทำให้ความรู้ที่ผู้เรียนได้รับนั้นมีความหมายสามารถนำไปใช้ได้จริงในการดำรงชีวิตประจำวัน

ความหมายของการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ

นักวิชาการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการไว้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ลาร์ดิซาบอล (Lardizabal) กล่าวว่าการเรียนการสอนแบบบูรณาการหมายถึงการสอนโดยใช้กิจกรรมการเรียนที่สอดคล้องกับจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองยังผลให้เกิดการพัฒนาในด้านบุคลิกภาพในทุกๆด้านผู้เรียนสามารถปรับตัวและตอบสนองต่อทุกสถานการณ์การแก้ปัญหานี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความรู้พื้นฐานการสอนแบบบูรณาการจะให้ความสำคัญกับครูและนักรียนเท่าเทียมกันทำกิจกรรมการเรียนการสอนร่วมกันแบบประชาธิปไตย

กาญจนา คุณารักษ์กล่าวว่าการเรียนการสอนแบบบูรณาการหมายถึงกระบวนการหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการเรียนรู้ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทางจิตพิสัย และพุทธพิสัยหรือกระบวนการหรือการปฏิบัติในอันที่จะรวบรวมความคิดมโนภาพความรู้เจตคติ ทักษะและประสบการณ์ในการแก้ปัญหาเพื่อให้ชีวิตมีความสมดุล

สุมานิน รุ่งเรืองธรรมกล่าวว่าการเรียนการสอนแบบบูรณาการหมายถึงการสอนเพื่อจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนเพื่อการเรียนรู้ที่มีความหมายให้เข้าใจลักษณะความเป็นไปอันสำคัญของสังคมเพื่อดัดแปลงปรับปรุงพฤติกรรมของผู้เรียนให้เข้ากับสภาพชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

ผกา สัตยธรรมกล่าวว่าการเรียนการสอนแบบบูรณาการหมายถึงลักษณะการสอนที่นำเอาวิชาต่างๆเข้ามาผสมผสานกันโดยใช้วิชาใดวิชาหนึ่งเป็นแกนหลักและนำเอาวิชาต่างๆมาเชื่อมโยงสัมพันธ์กันตามความเหมาะสม

นที ศิริมัยกล่าวว่าการเรียนการสอนแบบบูรณาการหมายถึงเทคนิคการสอนโดยเน้นความสนใจความสามารถและความต้องการของผู้เรียนด้วยการผสมผสานเนื้อหาวิชาในแง่มุมต่างๆอย่างสัมพันธ์กันเป็นการสร้างความคิดรวบยอดให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนและยังสามารถนำความคิดรวบยอดไปสร้างเป็นหลักการเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆได้ด้วย

โดยสรุปการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการหมายถึงกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนตามความสนใจความสามารถและความต้องการโดยการเชื่อมโยงสาระการเรียนรู้ในศาสตร์สาขาต่างๆที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงพฤติกรรมของผู้เรียนทั้งทางด้านสติปัญญา (Cognitive) ทักษะ (Skill)และจิตใจ (Affective) สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปแก้ไขปัญหาด้วยตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ลักษณะของการจัดการเรียมรู้แบบบูรณาการ

นักวิชาการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการไว้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ธำรง บัวศรีได้กล่าวถึงลักษณะการจัดการเรียนการสอนแบบการบูรณาการไว้5ประการคือ

1.การบูรณาการระหว่างความรู้และกระบวนการเรียนรู้กล่าวคือความรู้ในปัจจุบันนี้มีปริมาณมากขึ้นเป็นทวีคูณการเรียนการสอนด้วยวิธีการแบบเดิมเช่นการบอกเล่าการบรรยายและการท่องจำอาจจะไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพได้ดังนั้นผู้เรียนควรจะเป็นผู้สำรวจความสนใจของตนเองว่าในองค์ความรู้ที่หลากหลายนั้นอะไรคือสิ่งที่ตนเองสนใจอย่างแท้จริงควรจะแสวงหาความรู้เพื่อตอบสนองความสนใจเหล่านั้นได้อย่างไรเพียงไรและด้วยกระบวนการเช่นไร

2.การบูรณาการระหว่างพัฒนาการทางความรู้และพัฒนาการทางจิตใจกล่าวคือการให้ความสำคัญแก่เจตคติค่านิยมความสนใจและสุนทรียภาพแก่ผู้เรียนในการแสวงหาความรู้ไม่ใช่เน้นเพียงองค์ความรู้หรือพุทธิพิสัยแต่เพียงอย่างเดียวซึ่งการทำให้ผู้เรียนเกิดความซาบซึ้งก่อนลงมือศึกษานั้นนับได้ว่าเป็นยุทธศาสตร์ที่สาคัญยิ่งสำหรับการจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ทั้งแก่ผู้สอนและผู้เรียน

3.การบูรณาการระหว่างความรู้และการกระทำกล่าวคือการให้ความสำคัญระหว่างองค์ความรู้ (พุทธิพิสัย) ที่ศึกษากับการนำไปปฏิบัติจริง(ทักษะพิสัย) ผู้เขียนต้องเรียนรู้เพื่อที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

4.การบูรณาการระหว่างสิ่งที่เรียนในโรงเรียนกับสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวันของผู้เรียนกล่าวคือการตระหนักถึงความสำคัญแห่งคุณภาพชีวิตของผู้เรียนว่าเมื่อได้ผ่าน

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตรแล้วสิ่งที่เรียนรู้ในห้องเรียนจะต้องมีความหมายและคุณค่าต่อชีวิตของผู้เรียนอย่างแท้จริง

5.การบูรณาการระหว่างวิชาต่างๆเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้เจตคติและการกระทำที่เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียนอย่างแท้จริงตอบสนองต่อคุณค่าในการดำรงชีวิตของผู้เรียนแต่ละคน

เสริมศรี ไชยศรีได้กล่าวถึงลักษณะของการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการไว้2 ประการคือ

1.การบูรณาการการเรียนการสอนเชิงเนื้อหาวิชากล่าวคือการผสมผสานเนื้อหาวิชาในลักษณะของการหลอมรวมแบบแกนหรือแบบสหวิทยาการจะเป็นหน่วยก็ได้หรือจะเป็นโปรแกรมก็ได้นอกจากนี้อาจจะเป็นการผสมผสานของเนื้อหาวิชาในแง่ของทฤษฎีกับการปฏิบัติหรือเนื้อหาวิชาที่สอนกับชีวิตจริงซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 2วิธีคือ

1.1 การบูรณาการส่วนทั้งหมด (Total Integration)คือการรวมเนื้อหาประสบการณ์ต่างๆที่ต้องการให้ผู้เรียนเรียนรู้หลักสูตรหรือโปรแกรมจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดปัญหาหรือแนวเรื่อง (Theme)เป็นแกนซึ่งปัญหาหรือแนวเรื่องที่จะเป็นตัวชี้บ่งถึงความรู้มาจากวิชาต่างๆในโปรแกรมซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและปัญหาสังคมทั้งหมด

1.2การบูรณาการเป็นบางส่วน(Partial Integration) คือการรวมประสบการณ์ของบางสาขาวิชาเข้าด้วยกันอาจเป็นลักษณะของหมวดวิชาและระหว่างสาขาวิชาหรือจัดเป็นบูรณาการแบบโครงการซึ่งการจัดแบบโครงการนี้แต่ละรายวิชาก็จะเป็นรายวิชาเช่นปกติแต่จะจัดประสบการณ์ให้เป็นบูรณาการในรูปโครงการอาจจะเป็นโครงการสำหรับผู้เรียนรายบุคคลหรือรายกลุ่ม

2.การบูรณาการเรียนการสอนเชิงวิธีการคือการผสมผสานวิธีการเรียนการสอนแบบต่างๆโดยใช้สื่อประสมและใช้วิธีการประสมให้มากที่สุด

ลาร์ดิซาบอล(Lardzabal)ได้กล่าวถึงการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการต้องยึดหลักการที่สำคัญว่าแกนกลางของประสบการณ์อยู่ที่ความต้องการของผู้เรียนและประสบการณ์ในการเรียนรู้ต้องจัดเป็นหน่วยการเรียน(Learning Unit) หน่วยการเรียนอาจแยกออกเป็นประเภทใหญ่ๆได้3 ประเภทคือ

1.ประเภทหน่วยเนื้อหาวิชา (Subject-Matter Unit) เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่เน้นเนื้อหาในตำราหรือหัวข้อเรื่องต่างๆหลักการหรือสิ่งแวดล้อมเช่นเรื่องน้ำอากาศเป็นต้น

2.ประเภทหน่วยความสนใจ (Center of Interest)เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่จัดขึ้นโดยมีพื้นฐานที่ความสนใจและความต้องการหรือจุดประสงค์เด่นๆของผู้เรียน

3. ประเภทหน่วยเสริมสร้างประสบการณ์ (Integrative Expenence Unit) เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่รวบรวมประสบการณ์โดยมีจุดเน้นอยู่ที่ผลการเรียนรู้และสามารถนำไปสู่การปรับพฤติกรรมการปรับตัวของผู้เรียน

สุมิตร คุณานุกรได้กล่าวว่าการเรียนการสอนแบบบูรณาการเป็นการสัมพันธ์กับความรู้ซึ่งแยกออกเป็นวิธีย่อยได้ 4วิธีคือ (1) นำความรู้อื่นที่ใกล้เคียงกับเรื่องที่สอนมาสัมพันธ์กัน (2) นำความรู้เกี่ยวกับเรื่องอื่นๆที่เป็นเหตุเป็นผลเกี่ยวเนื่องกับเรื่องที่กำลังสอนมาสัมพันธ์กัน (3)ปรับงานที่ให้ผู้เรียนทำให้มีลักษณะสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคม(4) พยายามนำสิ่งที่เป็นแกนเข้าไปผนวกกับสิ่งที่ที่กำลังสอนทุกครั้งที่มีโอกาสจะสอดแทรกแกนดังกล่าวอาจเป็นแนวความคิดรวบยอดทักษะและค่านิยม

โดยสรุปการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการมีลักษณะสำคัญที่เป็นจุดเด่นคือเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยการสร้างเป็นหัวข้อเรื่อง(Theme)หรือเป็นหน่วยการเรียนรู้ (Learning Unit)ที่เชื่อมโยงสาระการเรียนรู้ในศาสตร์สาขาวิชาต่างๆในส่วนที่เกี่ยวข้องเข้ามาสัมพันธ์กับวาระการเรียนรู้ที่เป็นแกนกลางเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิดรวบยอดและมีทักษะในการแก้ปัญหาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้การสอนวิชาพลศึกษาปฏิบัติตามที่เพื่อนเล่าหรือแสดงให้ดู โดยผู้สอนพยายามสอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมไปด้วย

1.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ให้ผู้เรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่เคยพบเห็นจากสื่อต่าง ๆ หรือได้ปฏิบัติด้วยตนเองมาเล่าหรือแสดงให้กับเพื่อน ๆ ได้ดูเหมือนกับที่เขาได้เคยเห็นหรือเคยปฏิบัติมา

2.ขั้นปฏิบัติ

ให้ผู้เรียนลองไปฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม ๆ ตามที่ตนเองคิดว่าน่าจะเป็น หรือฝึกปฏิบัติตามที่เพื่อนเล่าหรือแสดงให้ดู โดยผู้สอนพยายามสอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมไปด้วย

3.ขั้นสรุป

ผู้สอนและผู้เรียนช่วยกันสรุปวิธีการที่ผู้เรียนได้ฝึกและปฏิบัติไปแล้ว มาแข่งขันกันเป็นกลุ่ม ๆ ผู้สอนสอดแทรกถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติและเสนอแนะให้ผู้เรียนนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รูปแบบการเรียนการสอนทักษะปฏิบัติของเดวีส์(Deies Instructional Model for Psychomotor Domain)

ก.ทฤษฎี/หลักการ/แนวคิดของรูปแบบ

เดวีส์(Davies. อ้างใน ทิศนา แขมมณี. 2551 : 246) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะปฏิบัติไว้ว่า ทักษะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยทักษะย่อย ๆ จำนวนมากการฝึกให้ผู้เรียนสามารถทำทักษะย่อย ๆ เหล่านั้นได้ก่อนแล้วค่อยเชื่อมโยงต่อกันเป็นทักษะใหญ่จะช่วยให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จ ได้ดีและเร็วขึ้น

ข.วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

รูปแบบนี้มุ่งช่วยพัฒนาความสามารถด้านทักษะปฏิบัติของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทักษะที่ประกอบด้วยทักษะย่อยจำนวนมาก

ค.กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบทักษะหรือการกระทำที่สาธิตให้ผู้เรียนดูนั้น จะต้องเป็นการประทำในลักษณะที่เป็นธรรมชาติไม่ช้าหรือเร็วเกินปกติ ก่อนการสาธิต ครูควรให้คำแนะนำแก่ผู้เรียนในการสังเกตควรชี้แนะจุดสำคัญที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในการสังเกต

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เยนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้ผู้เรียนสังเกตและทำตามไปทีละส่วนอย่างช้า ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้ เมื่อได้แล้วผู้สอนจึงเริ่มสาธิตทักษะย่อยส่วนต่อไป และให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อยนั้นจนทำได้ ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งครบทุกส่วน

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น เช่น ทำได้ประณีตสวยงามขึ้น ทำได้รวดเร็วขึ้น หรือสิ้นเปลืองน้อยลง เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ และฝึกปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ

ง.ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะสามารถปฏิบัติทักษะได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ

โครงสร้างรูปแบบ

การจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ ที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มุ่งเน้นพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดจนสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนสมาธิที่เป็นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวปฏิรูปการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม มีจริยธรรมในการดำเนินชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยตัวชี้วัดจากสาระการเรียนรู้กลาง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีดังนี้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ.3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1.ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ซิกแซก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก
2.ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ	กายบริหารมือเปล่าประกอบจังหวะ
3.เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด	เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด
4.เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด	กีฬาพื้นฐาน เช่น แชร์บอล แฮนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย

ขั้นตอนของรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้วยการบูรณาการโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วยการนำท่าทางการฝึกโยคะดังนี้

1.ท่าพื้นฐาน เพื่ออบอุ่นร่างกาย 18 ท่า

2.ท่าที่ต้องฝึกประจำเพื่อคลายอุ่น

3.ท่าระดับปานกลางใช้ฝึกโยคะ 36 ท่า

ในการจัดการเรียนการสอนจะนำรูปแบบการฝึกโยคะมาประกอบดังนี้

โปรแกรมการฝึกโยคะ

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation phase)

ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up phase)

ระยะที่ 3 ขั้นการฝึกโยคะ(Work out phase)

ระยะที่ 4 ขั้นคลายอุ่น (Cool down phase)

และในการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ได้นำรูปแบบการสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติเดวีส์มาร่วมบูรณาการ พร้อมกับดูวีซีดีประกอบการเรียนในแต่ละหน่วยดังนี้

-ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ

-ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย

-ขั้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อย

-ขั้นให้เทคนิควิธีการ

-ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย

และในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนครูจะนำเทคนิคการสอนแบบร่วมมือ (Cooperative learning) มาใช้ร่วมกันโดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มคละกันโดยใช้ขั้นตอนดังนี้

-การพึ่งพากัน

-อาศัยหันหน้าเข้าหากัน

-อาศัยทักษะร่วมกัน

-วิเคราะห์กระบวนการกลุ่มที่ใช้ทำงานร่วมกัน

-ผลงานร่วมกัน

ในการเรียนรู้จะต้องควบคู่กันไปทั้งแบบฝึกโยคะรูปแบบการสอนทักษะปฏิบัติ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

เดวีส์และการเรียนการสอนแบบร่วมมือโดยมีการใช้วีซีดีสำเร็จรูปฉายให้นักเรียนเรียนไปพร้อม ๆ กัน

บทบาทครู

การนำรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ครูควรมีบทบาทดังนี้

1.ศึกษาคู่มือครูเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการสอน

2.ศึกษาการใช้แบบทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหว และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายให้เข้าใจเพราะก่อนจะจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจะต้องทำการทดสอบก่อนและเมื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเสร็จจะต้องมีการทดสอบอีกครั้ง

3.ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการดำเนินการจัดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ที่กำหนด

4.จัดเตรียมสื่อการสอนให้พร้อม อาทิ เครื่องเล่นวีซีดี จอฉายวีซีดี ประกอบการสอน อาสนะสำหรับนักเรียนห้องเรียนโยคะ และจัดลำดับของสื่อไว้อย่างมีระบบว่าจะใช้สื่ออย่างไร เพื่อให้เกิดความคล่องตัวในการใช้

5.แบ่งกลุ่มนักเรียนไว้ล่วงหน้าโดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือการเรียนรู้

6.ครูแจ้งความคาดหวังในการเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นกับเนื้อหาการสอนโดยยึดหลักว่านักเรียนต้องรับผิดชอบงานของตนมุ่งให้นักเรียนประสบความสำเร็จและเห็นประโยชน์ในร่างกายตน

7.ส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมเอื้อสังคมของนักเรียนด้วยกัน

8.จัดสภาพห้องเรียนโยคะไว้ให้พร้อม อาทิ ห้องเรียนข้างในสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีเสียงรบกวนมากมีเครื่องเล่นวีซีดี จอทีวีหรือโปรเจคเตอร์ขนาดใหญ่ เครื่องเสียง มีอาสนะที่เป็นผ้าเสื่อบาง ๆ ไว้รองรับเด็กขณะฝึก(ห้องเรียนอาจเป็นสถานที่ใต้ร่มไม้หรือลานกว้าง ๆ)

9.ชี้แนะ กำกับ ฝึกฝน และอำนวยความสะดวกให้นักเรียนได้เรียนรู้ตามขั้นตอนของรูปแบบการสอนเพื่อให้เกิดทักษะต่าง ๆ ในด้านร่างกาย

10.วัดและประเมินผลการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรมการเรียนรู้ในขณะเรียนและทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย

หลังจากการเรียนการสอนสิ้นสุดลง

บทบาทนักเรียน

การนำรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไปใช้นักเรียนควรมีบทบาทในการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นการสอนดังนี้

1.นักเรียนนั่งเป็นกลุ่มโดยหันหน้าไปทางจอวีซีดีหรือโปรเจคเตอร์

2.การฝึกหายใจโดยทรวงอกนักเรียนจะต้องฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญเพื่อใช้ร่วมฝึกกับท่าโยคะ

3.นักเรียนจะต้องเข้ากลุ่มและแนะนำเพื่อนคนที่ยังทำไม่ถูกโดยกระตุ้นให้ทำกิจกรรมกลุ่มไปพร้อม ๆ กัน

4.นักเรียนควรใช้บทบาทตัวเองในการแสดงออกในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นโดยสงบนิ่งและมีความสุข

5.การประเมินผล บทบาทของนักเรียนคือนักเรียนมีส่วนร่วมในการประเมินและทำแบบประเมินด้วยความจริงใจ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

บรรยากาศการเรียนรู้

บรรยากาศในห้องเรียนต้องคำนึงถึงการเรียนรู้อย่างมีความสุข เน้นความก้าวหน้าของนักเรียนเป็นหลัก มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียน ผู้สอนควรคำนึงถึงการจัดจัดสถานที่เอื้อต่อการเรียน ผู้เรียนจะต้องมองเห็นจอ LCD หรือจอโปรเจคเตอร์ การเรียนรู้จะมีเสียงเพลงไทยสากลแทรกประกอบอยู่เรื่อย ๆ การจัดกิจกรรมกลุ่มที่เรียนควรแบ่งปันความคิดในการฝึกทักษะย่อย ๆ ไปหาทักษะต่าง ๆ เพื่อเชื่อมโยงทักษะที่เป็นตัวหลักเพื่อให้ง่ายต่อการฝึกโยคะ โดยเฉพาะอากาศในบริเวณห้องเรียนต้องไม่ร้อนมาก อากาศถ่ายเทได้สะดวก

การจัดกิจกรรมตามรูปแบบการสอนครูเป็นผู้อำนวยการในการสร้างสถานการณ์ให้เดขึ้นร่วมกับการเรียนจากวีซีดี เพื่อให้เหตุการณ์ดำเนินไปสู่เป้าหมายการเรียนรู้ การวิจัยครั้งนี้การจัดบรรยากาศในการเรียนรู้ในชั้นเรียนควรให้ความสำคัญในการร่วมแรงร่วมกันเรียนรู้โดยนักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนนักเรียนต้องค่อย ๆ ฝึกสมาธิและการหายใจแบบอุชชายีอันเป็นส่วนประกอบหนึ่งของการฝึกโยคะหลังจากที่นักเรียนได้เรียนรู้จากรูปแบบการสอนในวีซีดีแล้วนักเรียนจะได้ฝึกจนเกิดทักษะความชำนาญ และช่วยกระตุ้นเพื่อน ๆ พร้อมแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระจนสามารถบอกเพื่อน ๆ ในกลุ่มให้ฝึกโยคะได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ได้

การประเมินผล

การวัดและการประเมินผล เป็นกระบวนการหึ่งในกระบวนการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ได้มาเพื่อตัวเลขคะแนนหรือคำบรรยายเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ของผู้เรียนที่แสดงออกทั้งในระยะเวลาก่อนระหว่างหรือหลังจากการการเรียนการสอน ส่วนการประเมินผลทางด้านเชาว์ปัญญาและด้านสมรรถภาพทางกาย เป็นกระบวนการนำข้อมูลที่ได้จากการวัดมาพิจารณาตัดสินว่าผู้เรียนสามารถบรรลุตามเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของการจัดการศึกษาเพียงใด

การประเมินผลจากการเรียนรู้จากรูปแบบการพัฒนารูปแบบการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีจุดมุ่งหมายดังนี้

1.ประเมินเชาว์ปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย

การดำเนินการเรียนการสอนก่อนลงมือสอนควรมีการวัดการทดสอบเชาว์ปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อเปรียบเทียบเชาว์ปัญญาด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียน

2.ประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

การดำเนินการเรียนการสอนก่อนลงมือสอนต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อเปรียบเทียบการสอนที่ได้จัดกระบวนการเรียนรู้แล้วหลังจากทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้งเพื่อทราบสมรรถภาพทางกายตนเองหลังจากเปรียบเทียบจากอายุ เพศ น้ำหนักส่วนสูง ว่าสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

สุธีร์ พันทอง วงจันทร์ อินทรำพรรณและภัทราทิพย์ พงษ์พานิช (2548) กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วยอาสนะต่าง ๆ เป็นการฝึกกล้ามเนื้อ ๆ จะบีบเส้นโลหิตให้ไหลกลับเข้าสู่หัวใจอย่างรวดเร็ว และการที่เราหายใจลึก ๆ ก็จะช่วยให้ปอดได้ระบายอากาศได้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งจะนำออกซิเจนไปตามกระแสเลือดสู่เซลล์ต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง

อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง (2546) กล่าวว่า ประโยชน์ทางร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างสง่างาม แก้ไขท่าทีไม่ดีให้ดีขึ้น ทำให้กระดูกสันหลังตรงไม่คด ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีความสมดุล เป็นการกดนวดอวัยวะส่วนท้องทุกส่วน ช่วยล้างพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกายและประโยชน์ทางจิตใจคือทำให้คลายเครียด ทำให้จิตใจสงบและเยือกเย็น

ชิฟฟ์แมนน์(Schiffman. 1996 อ้างถึงใน สาลี่ สุภาภรณ์. 2547) กล่าวไว้ว่า โยคะให้ประโยชน์ที่สังเกตเห็นได้ชัด 3 ประการ คือ

1.ความสมดุลของร่างกาย ที่ทำให้มีการประสานการทำงานของส่วนต่าง ๆ ได้ดี อีกทั้งยังรวมถึงความสมดุลของพลังงานระหว่างข้างซ้ายกับข้างขวา ข้างหน้ากับข้างหลัง และส่วนบนกับส่วนล่างของร่างกายอีกด้วย ซึ่งการขาดสมดุลของร่างกายส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดอาการเมื่อยตึงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นผลให้บุคคลรู้สึกไม่สบายตัว ปวดเมื่อยและบาดเจ็บได้ง่ายอีกด้วย

2.ความแข็งแรง การฝึกโยคะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ผู้ที่ร่างกายอ่อนแอจะมีความรู้สึกหนัก ๆ ทำงานไม่คล่องตัวตรงกันข้าม ผู้ที่แข็งแรงจะรู้สึกว่ามีพลัง เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว การทำกิจกรรมหรืองานใด ๆ ดูเหมือนไม่ใช่เรื่องยาก การฝึกโยคะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกเข้มแข็งและมีพลัง

3.ความยืดหยุ่น แสดงถึงการที่ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีไม่ตึงหรือปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เลือดไหลเวียนไปยังส่วนต่าง ๆ ได้สะดวกไม่ติดขัด นอกจากนั้นยังหมายรวมถึงการลดภาวะตึงเครียดของจิตใจอีกด้วย อาจกล่าวได้ว่า ความยืดหยุ่นยิ่งดี อาการปวดเมื่อยหรือตึงก็ยิ่งไม่ปรากฏ เพราะอาการเหล่านั้น เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า เลือดลมและพลังงานในร่างกายถูกปิดกั้นติดขัด หรือไหลเวียนไม่สะดวก

สาลี่ สุภาภรณ์ (2544) กล่าวว่า โยคะช่วยแก้ไขทรวดทรง (Posture) ให้ดูดีขึ้น เพราะขณะที่มีการปฏิบัติท่าโยคะ ผู้ฝึกจะเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวที่ดี ฝึกการกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่าง ๆ ทำให้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะหรือมีมุมการเคลื่อนไหว (Range of motion) ที่มากกว่าเดิม

นอกจากนี้ สาลี่ สุภาภรณ์ (2544) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของโยคะดังต่อไปนี้

1.ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจหรือที่เรียกว่า ปราณ (Pranayama) ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

2.ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น ทั้งนี้เพราะการฝึกโยคะคือวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายจะมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออก

3.ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน เช่น ปวดเอว การที่ร่างกายอยู่ในท่าเดิม เช่น นั่ง เป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้บ่อย การฝึกโยคะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นที่ข้อต่อส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่กระดูกสันหลัง (Spine) ทำให้อาการปวดเมื่อยบรรเทาลง

4.โยคะช่วยลดอาการปวดประจำเดือน เฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเดียวก็สามารถลดการปวดในรอบเดือนลงได้ แต่โยคะเป็นทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฝึกจิตจึงทำให้ผลดีกว่าการยืดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว

5.โยคะมีผลในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียดหรือกล้ามเนื้อเกร็งและตึง สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการฝึกโยคะ

6.ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเขา ท่านักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้รวมถึงท่าที่ต้องมีการยืนทรงตัวลงบนเท้าข้างเดียวด้วย เช่น ท่าต้นไม้ ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุจะเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวหรือการทรงตัวไม่ดีการฝึกโยคะจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้

7.เพิ่มความมีสติ (Awareness) กล่าวคือ ผู้ฝึกสามรถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้นในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นความมีสติยังหมายรวมไปถึงความรวดเร็วในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้ว่าอยากได้ อยากมี รู้ว่าโกรธ เป็นต้น เมื่อมีสติรู้ทันก็สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ให้หวั่นไหวไปตามสิ่งที่มากระตุ้นและยั่วยุทำให้จิตใจสงบลงได้ในระดับหนึ่ง

8.ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกจะสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึกถ้าสามารถนำไปใช้ได้ในขณะที่เริ่มหงุดหงิด โกรธ หรืออารมณ์ขุ่นมัวด้วยเรื่องต่าง ๆ จะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้ผู้

ฝึกเองต้องเข้าใจด้วยว่า ความโกรธเป็นการกระตุ้นให้ฮอร์โมนและร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง

โยคะสำหรับเด็ก

ดวงพร พันธ์แสง (2551) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงโยคะช่วยพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการในทักษะการเคลื่อนไหวในด้านความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกายในท่าต่าง ๆ ที่เกิดความรู้สึกเหมือนได้ผ่อนคลาย และการที่เราหายใจลึก ๆ จะช่วยเสริมสมรรถนะทางกาย และการเรียนรู้นั้น เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่จะพัฒนาต่อเนื่องตลอดชีวิต

แบ จองฮี (2007) กล่าวไว้ว่า ท่าทางการเคลื่อนไหวแบบโยคะเป็นการทำตามการเคลื่อนไหวที่เห็นในธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อเด็ก ๆ ทำตาม จะทำให้เด็กสังเกตและเรียนรู้ธรรมชาติและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อีกทั้งเป็นการกระตุ้นสมองทำให้ตื่นตัวมีพลัง ช่วยพัฒนาสมอง ทำให้ร่างกายสูงขึ้นเรื่อย ๆ ช่วยพัฒนาการทรงตัวให้สง่างาม มีความจำดี และมีสมาธิดีขึ้น

เกศสุดา ชาตยานนท์ (2548) กล่าวไว้ว่า โยคะเป็นแนวทางการฝึกฝนให้เด็กควบคุมร่างกายตัวเองได้ ช่วยพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ช่วยทำให้มีสมาธิดีขึ้น สำหรับเด็กที่กำลังเติบโต หากสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี ระบบประสาทก็จทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจะไปกระตุ้นและช่วยพัฒนาการทำงานของสมอง

พวงทอง ไสยวรรณ์ (2530) กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐานอันประกอบด้วยการรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รู้พื้นที่ จังหวะ ทิศทางและระดับ การสำรวจร่างกายเพื่อให้สัมพันธ์กับพื้นที่และบุคคลที่อยู่รอบตัว เป็นการค้นพบว่าร่างกายทำอะไรได้บ้าง และยอมรับร่างกายของตนเองและผู้อื่น การเคลื่อนไหวจะนำไปสู่การสำรวจ คิดค้นการเคลื่อนไหวของร่างกาย วิธีการเคลื่อนไหวหลาย ๆ วิธี ช่วยให้เด็กเกิดทักษะในการช่วยให้ร่างกายเกิดทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อ เช่น การหยิบจับ และเกิดทักษะการแก้ปัญหา เพิ่มความรู้และเจตคติ

ประโยชน์ของโยคะสำหรับเด็ก

เกศสุดา ชาตยานนท์ (2548) กล่าวถึงประโยชน์ของโยคะสำหรับเด็กได้ ดังนี้

1.ช่วยให้มีความสามารถในการควบคุมร่างกายได้ดี ระบบประสาทในการ

ควบคุมการทรงตัวจะทำได้ดี ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นแข็งแรง

2.ช่วยบริหารสมองทั้งซีกให้สมดุล ฝึกให้เด็กใช้สมองในการจินตนาการ

3.ช่วยบริหารจิตใจ ในแต่ละท่าของการฝึกจะเป็นพื้นฐานในการฝึกจิตทำให้มีสมาธิดีขึ้น ฝึกให้รู้จักรับรู้ความรู้สึกของร่างกายและฝึกควบคุมร่างกาย

4.เป็นแนวทางการบริหารสุขภาพด้วยตนเอง ทำให้ระบบต่าง ๆ ทุกระดับร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เช่น การไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง ระบบประสาทและสมองทำงานได้ดีขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบขับถ่ายระบบขจัดของเสียทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.ช่วยผ่อนคลายความเครียด การได้ฝึกควบคุมกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ การควบคุมลมหายใจและได้นิ่งค้างในแต่ละท่า จะช่วยลดการปรุงแต่งของจิต ลดการทำงานของสมองเมื่อจิตผ่อนคลาย สงบ เป็นสมาธิ คลื่นสมองจะลดความเร็วลงสู่ระดับแอลฟ่า ซึ่งเป็นสภาวะของสมองที่มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จิตใจจะเกิดความสงบ เกิดสมาธิ นำไปสู่จิตที่ละเอียดอ่อน เด็กจะอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น ซึ่งเป็นผลดีทั้งการเรียนรู้และเกิดความคิดสร้างสรรค์ตามมา

การจัดกิจกรรมการเรียนการสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยให้กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ประสาทควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ มีภูมิต้านทานโรคสูง บุคลิกภาพดี มั่นใจตนเอง เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี และควบคุมน้ำหนักตนเองได้ ดังนั้น การปฏิบัติตนที่ช่วยในการออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายให้ได้ผลดียิ่งขึ้นคือ ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามวิธีการและปริมาณที่เหมาะสม

สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยสมรรถภาพด้านย่อย ๆ 9 ด้าน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความคงทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต พลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว การทรงตัว ความว่องไวและความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 29)

ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยทำให้ทราบถึงความสามารถหรือระดับสมรรถภาพทางกายแต่ละด้านของผู้เรียน เป็นกิจกรรมสำคัญที่ช่วยให้ครูผู้สอนสามารถส่งเสริมให้นักเรียนได้เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและเริ่มต้นออกกำลังกายของแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสมอันจะส่งผลให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของร่างกาย หรือส่วนที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่

2.เป็นแนวทางในการตัดสินความสามารถของร่างกายเพื่อนำไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

3.เป็นสื่อในการกระตุ้นผู้ออกกำลังกายให้พัฒนาความสามารถของร่างกายเพื่อรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ

4.การทดสอบสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะทำให้ทราบระดับความสามารถของร่างกายในแต่ละด้านแล้วนักกีฬายังสามารถนำผลการทดสอบไปวิเคราะห์ผลการฝึกซ้อม ข้อดีข้อเสียของการฝึกซ้อม ทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถปรับปรุงแบบฝึกแลกิจกรรมการฝึกให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคนเพื่อจะได้ปรับปรุงสมรรถภาพในส่วนที่บกพร่องต่อไป

5.ใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาข้อแตกต่าง ด้านสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปของกีฬาประเภทต่าง ๆ (ลิขิต อมาตยคง. ม.ป.ป. : 68-69)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

หลักการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ได้ผลดี ไม่เกิดอันตรายกับผู้รับการทดสอบหรือนักเรียนและได้ประโยชน์สูงสุด มีหลักปฏิบัติดังนี้

1.พิจารณาใช้แบบทดสอบที่เหมาะสมกับนักเรียน เพราะถ้าแบบทดสอบมีความเหมาะสมข้อมูลที่ได้ก็จะตรงกับความเป็นจริง แต่ถ้าแบบทดสอบไม่เหมาะสม เช่น มีความยากเกินไป นอกจากไม่สามารถวัดได้แล้วอาจเกิดการบาดเจ็บทำให้ผลการวัดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้

2.ใช้การทดสอบที่ทำไม่ยาก ใช้วัสดุอุปกรณ์น้อยหรือเป็นวัสดุอุปกรณ์ที่หาได้ไม่ยากในท้องถิ่นนั้น ๆ และไม่สิ้นเปลืองทั้งด้านเวลา งบประมาณ และใช้ผู้ดำเนินการทดสอบจำนวนไม่มาก

3.การทดสอบอาจทำการทดสอบบางรายการไม่จำเป็นต้องครบทุก ๆ ด้าน ในการทดสอบครั้ง ๆ หนึ่งควรทำการทดสอบในสิ่งที่ต้องการทราบ หรือตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ก็เพียงพอ

นอกจากยึดหลักทั้ง 3 ประการแล้ว ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละครั้ง ควรมีการวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักและตรวจสอบอายุผู้รับการทดสอบด้วย เพื่อจะได้นำไปเทียบกับตารางมาตรฐานหรือเกณฑ์ผลการทดสอบได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ ครูผู้ทดสอบหรือผู้ดำเนินการทดสอบควรคำนึงถึงสุขภาพของผู้รับบริการทดสอบด้วย เราะจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผลการวัดที่ได้คลาดเคลื่อนไป

รายละเอียดการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการมีดังนี้

1.วิ่งเร็ว 50 เมตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

1.1อุปกรณ์

1.1.1นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/10 วินาที 2 เรือน

1.1.2สู่วิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย

1.1.3ธงปล่อยตัวสีแดง

1.2เจ้าหน้าที่

ผู้ปล่อยตัว 1 คน ผู้จับเวลา 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

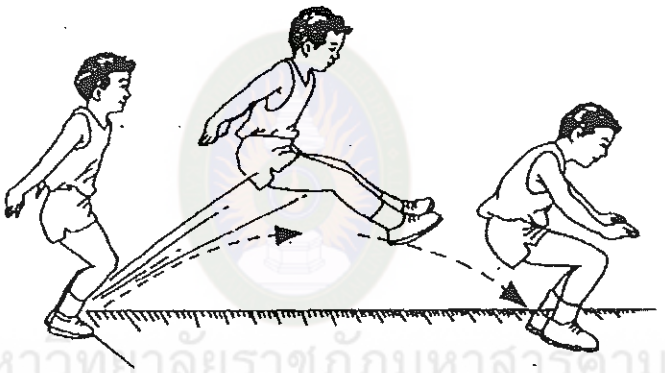
1.3วิธีการ

เมื่อผู้ปล่อยให้สัญญาณ "เข้าที่" ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มก้มตัวเล็กน้อยในท่าเตรียมวิ่ง (ไม่ต้องย่อตัวเข้าที่เหมือนการแข่งขันวิ่งระยะสั้น) เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว ให้ออกวิ่งเต็มที่ จนผ่านเส้นชัย

1.4การบันทึก

ผู้จับเวลา 1 คน โดยใช้นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน มือละหนึ่งเรือน มือซ้ายสำหรับจับเวลาผู้วิ่งทางลู่ซ้าย มือขวาสำหรับจับเวลาผู้วิ่งทางลู่ขวา

2.ยืนกระโดดไกล



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

2.1อุปกรณ์

2.1.1แผ่นยางยืนกระโดดไกล

2.1.2ไม้วัด

2.1.3กระบะใส่ผงปูนขาว

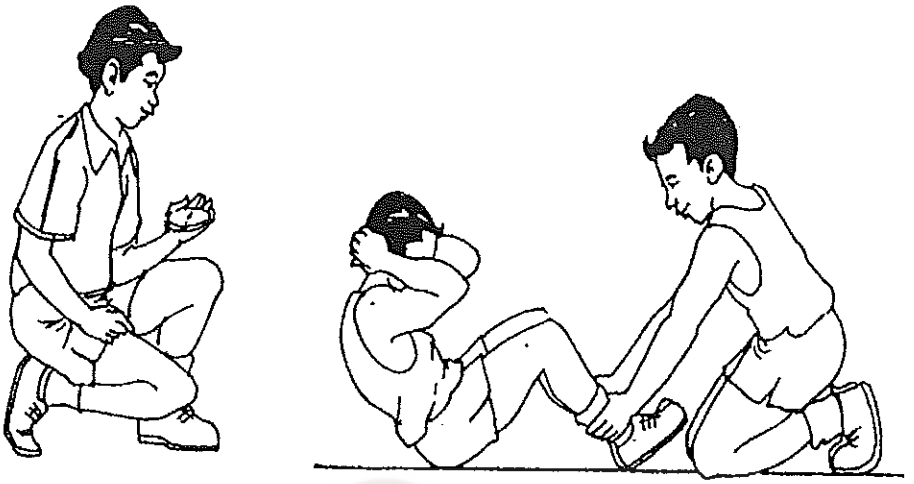
2.2เจ้าหน้าที่

ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน ผู้จัดทำ 1 คน

2.3วิธีการ

ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้า แล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยาง หรือบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า อย่างแรงพร้อมกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ใช้ไม้วัดทาบตั้งฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับขีดบอกระยะ วัดจนถึงรอยส้นเท้าที่ใกล้เส้นเริ่มมากที่สุด อ่านระยะจากขีดบอกระยะ กรณีที่ผู้รับการทดสอบเสียบหลักหงายหลังก้นหรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่

3.ลุก – นั่ง 30 วินาที



3.1อุปกรณ์

3.1.1นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

3.1.2เบาะยูโด หรือที่นอนบาง ๆ 1 ผืน

3.2เจ้าหน้าที่

ผู้จัดและจับเวลา 1 คน ผู้นับจำนวนครั้ง 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

3.3วิธีการ

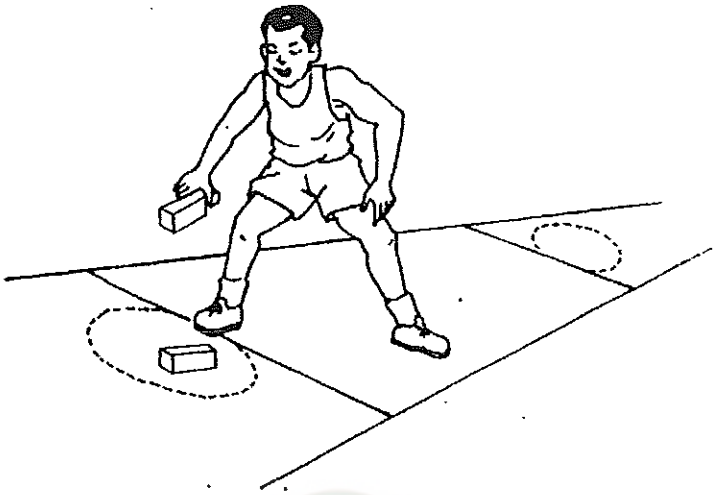
จัดผู้รับการทดสอบเป็นคู่ให้ผู้รับการทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะเข่างอตั้งเป็นมุมฉาก ปลายเท้าแยกห่างกันประมาณ 30 ซม. ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ ผู้ช่วยเหลือคุกเข่าปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ (หันหน้าเข้าหากัน) มือทั้งสองกำและกดข้อเท้าของผู้รับการทดสอบไว้ให้หลังติดพื้น เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก "เริ่มต้น" พร้อมกับจับเวลาผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสอง แล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดเบาะจึงกลับลุกนั่งขึ้นใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็วจนครบ 30 วินาที

ข้อควรระวัง นิ้วมือต้องประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลา เข่างอเป็นมุมฉาก ขณะนอนลงหลังจากลุกนั่งแล้วหลังและคอต้องกลับไปอยู่ที่ตั้งต้น และห้ามเด้งตัวขึ้นโดยใช้ข้อศอกดันพื้น

3.4การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน 30 วินาที

4.วิ่งเก็บของ



4.1อุปกรณ์

4.1.1นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/10 วินาที

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

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

4.2เจ้าหน้าที่

ผู้ปล่อยตัวและจับเวลา 1 คน ผู้วางไม้ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

4.3วิธีการ

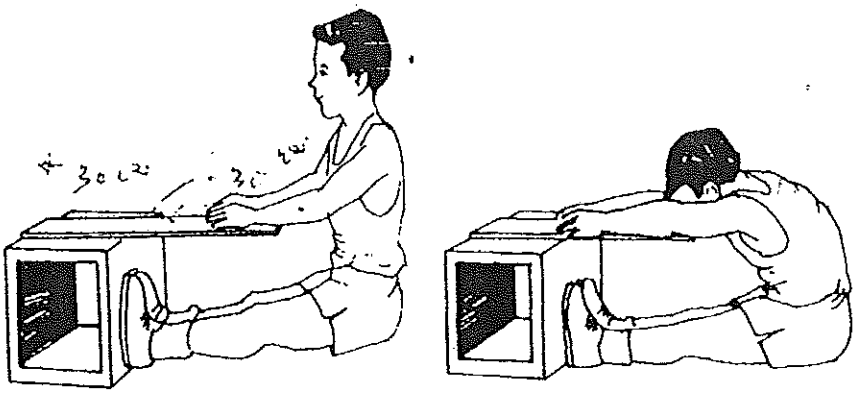
วางไม้ทั้งสองท่อนไว้กลางวงที่อยู่ชิดเส้นตรงข้ามเส้นเริ่ม ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มเมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง "ไป" ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม กลับตัววิ่งไปหยิบท่อนไม้อีกท่อนหนึ่ง แล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งไปเลย ห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม่เข้าในวง ต้องเริ่มต้นใหม่

4.4การบันทึก

บันทึกเวลาตั้งแต่ "ไป" จนถึงวางท่อนไม้ท่อนที่ 2 ลงและบันทึกเวลาให้ละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาที ให้ประลอง 2 ครั้ง ใช้ผลของครั้งที่เวลาดีที่สุด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

5.งอตัวไปข้างหน้า (ความอ่อนตัว)



5.1อุปกรณ์

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

5.1.2เสื่อ 1 ผืน

5.2เจ้าหน้าที่

ผู้วัดระยะ 1 คน ผู้บันทึก 1 คน

5.3วิธีการ

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

5.4การบันทึก

บันทึกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าเหยียดจนปลายมือเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็นบวกถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตาราง เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายอายุ 9 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1.งอตัวข้างหน้า (ซม.)	6.5 ขึ้นไป	5.5-6.0	2.0-5.0	1.0-1.5	0.5 ลงมา
2.ยืนกระโดดไกล (ซม.)	154 ขึ้นไป	143-153	121-142	110-120	109 ลงมา
3.ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	23 ขึ้นไป	20-22	14-19	11-13	10 ลงมา
4.วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.90 ลงมา	10.19-12.11	12.12-14.56	14.57-15.77	15.78 ขึ้นไป
5.วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.67 ลงมา	8.68-9.45	9.46-11.02	11.03-11.80	11.81 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2543 : 61 ข)

ตาราง เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนหญิงอายุ 9 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1.งอตัวข้างหน้า (ซม.)	6.5 ขึ้นไป	5.5-6.0	2.0-5.0	1.0-1.5	0.5 ลงมา
2.ยืนกระโดดไกล (ซม.)	148 ขึ้นไป	134-147	103-133	89-102	88 ลงมา
3.ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	19 ขึ้นไป	16-18	10-15	7-9	6 ลงมา
4.วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.18 ลงมา	12.19-13.20	13.21-15.27	15.28-16.29	16.30 ขึ้นไป
5.วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.78 ลงมา	8.79-9.89	9.90-12.14	12.15-13.25	13.26 ขึ้นไป

(กรมพลศึกษา. 2543 : 61 ข)

ตาราง เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายอายุ 10 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1.วิ่ง 50 เมตร (นาที)	8.07 ลงมา	8.08-8.76	8.77-10.15	10.16-10.84	10.85 ขึ้นไป
2.ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	173 ขึ้นไป	159-172	130-158	116-129	115 ลงมา
3.แรงบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	21.3 ขึ้นไป	18.0-21.2	11.2-17.9	74.9-11.1	7.8 ลงมา
4.ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	23 ขึ้นไป	20-22	13-19	10-12	9 ลงมา
5.งอแขนห้องตัว (วินาที)	21.34 ขึ้นไป	16.07-21.33	15.50-16.06	0.23-5.49	0.22 ลงมา

ตาราง เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายอายุ 10 ปี(ต่อ)

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
6.วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.75 ลงมา	10.76-11.71	11.72-13.64	13.65-14.60	14.61 ขึ้นไป
7.วิ่ง 600 เมตร (นาที)	2.20 ลงมา	2.21-2.40	2.41-3.20	3.21-3.40	3.41 ขึ้นไป
8.งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	8.5 ขึ้นไป	6.5-8.0	1.0-6.0	(-1.0)-0.5	(-1.5)ลงมา

(กรมพลศึกษา. 2539: 60)

ตาราง เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนหญิงอายุ 10 ปี

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1.วิ่ง 50 เมตร (นาที)	8.12 ลงมา	8.13-914	9.15-11.21	11.22-12.23	12.24 ขึ้นไป
2.ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	164 ขึ้นไป	149-163	116-148	101-115	100 ลงมา
3.แรงบีบมือที่ถนัด (กิโลกรัม)	20.2 ขึ้นไป	17.0-20.1	10.5-16.9	7.3-10.4	7.2 ลงมา
4.ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	19 ขึ้นไป	16-18	10-15	7-9	6 ลงมา
5.งอแขนห้อยตัว (วินาที)	10.36 ขึ้นไป	7.42-10.35	1.51-7.41	0.01-1.50	0
6.วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.08 ลงมา	12.09-12.80	12.81-14.25	14.26-1497	14.98 ขึ้นไป
7.วิ่ง 600 เมตร (นาที)	2.44 ลงมา	2.45-3.07	3.08-3.45	3.55-4.17	4.18 ขึ้นไป
8.งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	9.5 ขึ้นไป	6.5-9.0	1.0-6.0	(-1.0)-0.5	(-1.5)ลงมา

(กรมพลศึกษา. 2539 : 60)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

เครื่องมือการวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายสำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานช่วงชั้นที่ 2 (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง ปีที่ 6) ของนายสมบูรณ์ อินทร์ถมยา

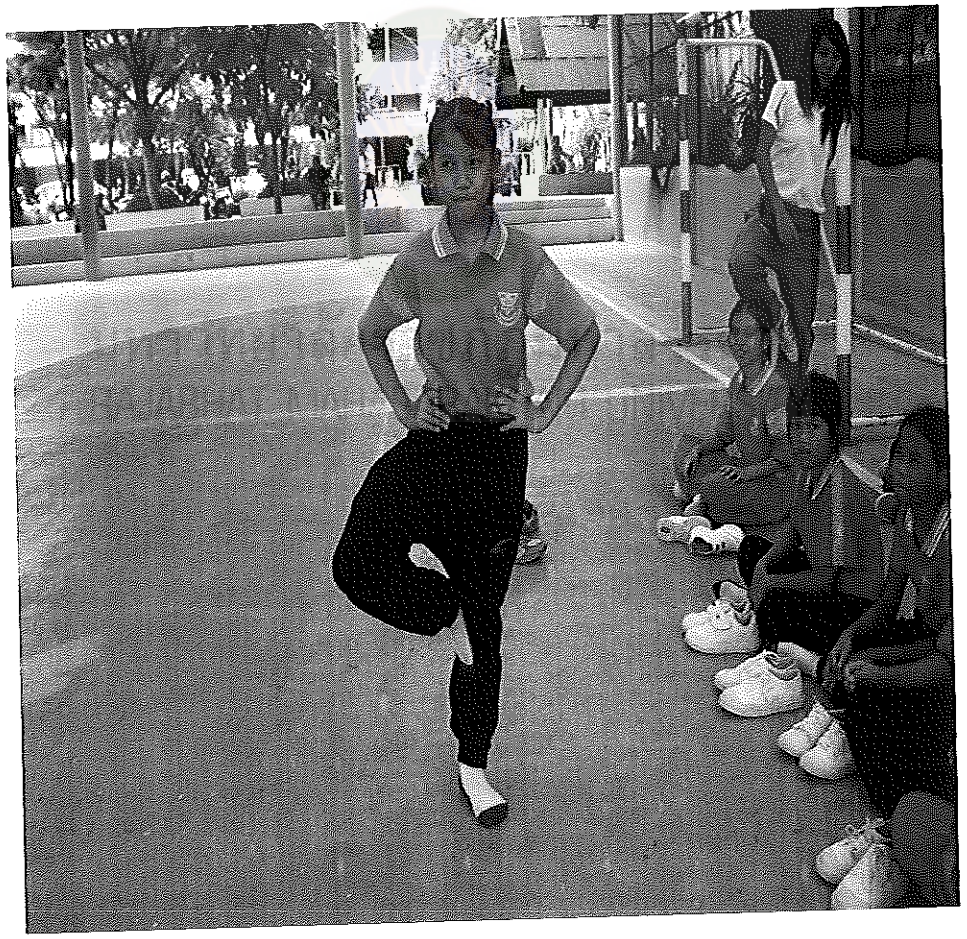
รายการที่ 1

ชื่อแบบทดสอบการวัดความสามารถในการทรงตัวขณะที่ร่างกายอยู่กับที่ (Stork stand)

วัตถุประสงค์เพื่อวัดความสามารถในการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกายขณะที่ร่างกายอยู่กับที่

สถานที่ทดสอบ ใช้บริเวณที่ว่างที่เป็นพื้นคอนกรีตหรือพื้นไม้ที่มีผิวเรียบ

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา และแบบบันทึกคะแนน



วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ

ให้ผู้เข้าทดสอบยืนอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้ และให้ผู้เข้าทดสอบทดลองปฏิบัติโดยเริ่มต้นจากท่าเตรียมคือ ยืนทรงตัวอยู่กับที่ด้วยเท้าข้างที่ถนัดข้างเดียว เช่น ยืนทรงตัวด้วยเท้าขวาและให้ใช้เท้าอีกข้างหนึ่งคือเท้าซ้ายยกขึ้นมา โดยให้ฝ่าเท้าแนบชิดกับขาขวาโดยตำแหน่งที่วางคือบริเวณเข่าตรงขาพับด้านใน ให้ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับไว้บริเวณสะเอวของตัวเอง เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มการทดสอบ โดยผู้ทดสอบให้สัญญาณว่า เริ่ม ผู้เข้าทดสอบจะเขย่งเท้า โดยยกส้นเท้าขวาที่สัมผัสกับพื้นให้ส่วนฝ่าเท้าส่วนปลายนั้นที่สัมผัสกับพื้น เมื่อผู้เข้าทดสอบยกส้นเท้า พ้นจากพื้นโดยสมบูรณ์แล้ว ให้ผู้ทดสอบเริ่มจับเวลาทันที และให้หยุดเวลาการทดสอบ โดยให้สัญญาณว่า หยุด เมื่อผู้เข้าทดสอบไม่สามารถทรงตัวได้ดี การทรงตัวที่ถือว่าปฏิบัติไม่เป็นผล คือไม่สามารถทรงตัวในท่าที่ถูกต้อง ได้แก่ฝ่าเท้า เท้าข้างที่ยืนทรงตัวสัมผัสกับพื้นถูกพื้นหรือเท้าทั้งสองถูกพื้นหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายถูกพื้น

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้เข้าทดสอบพร้อม ที่จะทดสอบ ผู้ทดสอบให้สัญญาณว่าเริ่ม จะเริ่มจับเวลานาฬิกา เมื่อผู้เข้าทดสอบอยู่ในท่าทรงตัวที่ถูกต้องและผู้ทดสอบจะหยุดเวลานาฬิกาจับเวลาโดยให้สัญญาณว่าหยุด เมื่อผู้เข้าทดสอบไม่สามารถทรงตัวอยู่ในท่าที่ถูกต้อง ผู้ทดสอบจะบันทึกเวลาการทดสอบเป็นวินาทีจากการทดสอบ 2 ครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนน

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

ตัวอย่างเช่น

ครั้งที่ 1 เวลาในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 6 วินาที

ครั้งที่ 2 เวลาในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 8 วินาที

เวลารวมในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 14 วินาที

เวลาเฉลี่ยในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 7 วินาที

มหาวิทยาลัยบูรพา BURAPHA UNIVERSITY

แบบบันทึกคะแนน
การวัดความสามารถในการทรงตัวขณะที่ร่างกายอยู่กับที่
(Stork stand)

กลุ่ม.....จำนวน.....คน

โรงเรียน.....สังกัด.....

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ		ชั้น	การทดสอบ(ครั้งที่)		คะแนนรวม	คะแนนเฉลี่ย
		ชาย	หญิง		ครั้งที่ 1 (หน่วยเป็นวินาที)	ครั้งที่ 2 (หน่วยเป็นวินาที)		

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการที่ 2

ชื่อแบบทดสอบการวัดความสามารถในการทรงตัวขณะที่ร่างกายเคลื่อนที่ (Dynamic Walking Balance)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกายขณะที่ร่างกายเคลื่อนที่โดยเลี้ยงหนังสือไว้บนศีรษะ

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

อุปกรณ์

1.กรวยตั้งพื้นสีแดง/ส้ม 1 อัน

2.นาฬิกาจับเวลา

3.หนังสือปกแข็ง ขนาดความกว้าง x ยาว เท่ากับ 6 x10 นิ้ว และความหมายเท่ากับ 1 นิ้ว

วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ

ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ด้านหลังเส้นเริ่ม (Starting line) และให้ผู้เข้าทดสอบทดลองปฏิบัติโดยผู้ทดสอบจะนำหนังสือวางไว้บนศีรษะของผู้เข้าทดสอบ ผู้เข้าทดสอบจะยืนหลังเส้นเริ่มเสร็จแล้วให้ทดลองเดินตรงไปข้างหน้าจนถึงเส้นสิ้นสุดที่กำหนด (Finishing line) ซึ่งจะมีกรวยสีแดง ตั้งไว้ 1 อัน เพื่อให้เป็นที่สังเกตว่าเดินมาถึงเส้นสิ้นสุดแล้วให้ผู้เข้าทดสอบ เดินอ้อมกรวยกลบมายังเส้นเริ่ม ในขณะปฏิบัติผู้เข้าทดสอบต้องพยายามปฏิบัติให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าหนังสือตกหล่นจากศีรษะหรือปฏิบัติผิดให้หยุดอยู่กับที่แล้วนำหนังสือมาวางไว้บนศีรษะใหม่ จึงเริ่มเดินต่อไปเวลาจะหยุด เมื่อผู้เข้าทดสอบเดินผ่านเส้นเริ่มอีกครั้งหนึ่ง

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้เข้าทดสอบพร้อมที่จะสอบ ผู้ทดสอบให้สัญญาณว่า เริ่ม และจะเริ่มจับเวลานาฬิกาทันทีที่ผู้เข้าทดสอบเริ่มเดินออกจากเส้นเริ่ม และเดินอ้อมกรวยที่ตั้งอยู่ที่เส้นสิ้นสุดและเดินกลับมายังเส้นเริ่ม ผู้ทดสอบจะหยุดเวลานาฬิกาจับเวลา เมื่อผู้เข้าทดสอบผ่านเส้นเริ่ม ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบเป็นวินาทีจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ในกรณีที่ผู้เข้าทดสอบปฏิบัติไม่ถูกต้อง ณ จุดใด ให้ผู้ทดสอบให้สัญญาณว่า หยุด ผู้เข้าทดสอบจะต้องยืนอยู่ในจุดนั้น แล้วจัดวางหนังสือบนศีรษะให้เรียบร้อย ปล่อยมือจากหนังสือจึงจะเริ่มเดินต่อไปเมื่อได้ยินสัญญาณว่า เริ่ม เมื่อผู้เข้าทดสอบเดินกลับมายังเส้นเริ่มเมื่อผู้เข้าทดสอบเดินกลับมายังเส้นเริ่มผู้ทดสอบจะหยุดเวลานาฬิกาจับเวลา และบันทึกผลเวลาที่ทำได้

เกณฑ์การให้คะแนน

บันทึกผลการทดสอบ จากการทดสอบ 2 ครั้ง เป็นเวลาเฉลี่ยที่มีหน่วยเป็นวินาทีจากทดสอบ 2 ครั้ง ให้นำผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยของจำนวนวินาทีที่ทำได้ เสร็จแล้วนำผลที่ได้ไปเทียบเกณฑ์ตารางค่าคะแนนที (T-Score) ต่อไป

ตัวอย่างเช่น

ครั้งที่ 1 เวลาในการยืนทรงตัวอยู่เคลื่อนที่ เท่ากับ 20 วินาที

ครั้งที่ 2 เวลาในการยืนทรงตัวอยู่กับที่ เท่ากับ 15 วินาที

เวลารวมในการยืนทรงตัวขณะร่างกายเคลื่อนที่ เท่ากับ 35 วินาที

เวลาเฉลี่ยในการยืนทรงตัวขณะร่างกายเคลื่อนที่ เท่ากับ 17.5 วินาที

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกคะแนน

การวัดความสามารถในการทรงตัวขณะที่ร่างกายเคลื่อนที่

(Dynamic walking balance)

กลุ่ม.....จำนวน.....คน

โรงเรียน.....สังกัด.....

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ		ชั้น	การทดสอบ(ครั้งที่)		คะแนนรวม	คะแนนเฉลี่ย
		ชาย	หญิง		ครั้งที่ 1 (หน่วยเป็นวินาที)	ครั้งที่ 2 (หน่วยเป็นวินาที)		

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการที่ 3

ชื่อแบบทดสอบการวัดความสามารถในการรับรู้ช่วงของการเลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง (Range of motion in curvilinear)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการรับรู้ภาพของการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง

สถานที่ทดสอบ ใช้ห้องเรียนหรือสถานที่ที่สามารถจัดวางโต๊ะและเก้าอี้ได้ และควรจะเป็นห้องที่ไม่มีเสียงรบกวนสมาธิของผู้เข้าทดสอบ

อุปกรณ์

1.โต๊ะนักเรียน 1 ตัว

2.เก้าอี้ 2 ตัว

3.เครื่องมือวัด Curvilinear kinethesiometer

4.ผ้าปิดตาหรือแว่นตาทึบแสง

5.แบบบันทึกคะแนน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ

ให้ผู้เข้าทดสอบนั่งที่เก้าอี้ โดยมีเครื่องมือวัดช่วงการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง วางอยู่บนโต๊ะ ผู้ทดสอบนำผ้าปิดตาหรือแว่นตาทึบแสงปิดตาผู้เข้าทดสอบให้มิดชิด และให้เข้าทดสอบโดยทดลองปฏิบัติโดยใช้มือด้านที่ถนัดจับตรงด้านจับเครื่องมือวัดแล้วทดลองควบคุมให้แขนของเครื่องมือเคลื่อนที่ไป ซึ่งตรงส่วนที่เป็นจุดหมุนของแขนเครื่องมือนี้จะยึดอยู่กับที่ แต่สามารถเคลื่อนไปทางซ้ายหรือขวาได้โดยอิสระ ให้ผู้เข้าทดสอบดูว่าถ้าตัวเองบังคับควบคุมให้แขนของเครื่องมือเคลื่อนที่ไปทางซ้ายหรือขวาได้โดยอิสระ ให้ผู้ทดสอบดูว่าถ้าตัวเองบังคับควบคุมให้แขนของเครื่องมือเคลื่อนที่ไปในมุมต่าง ๆ นั้นสามารถทำได้ถูกต้องแม่นยำเพียงใดให้ทำการทดลองคนละ 2 ครั้ง เช่นครั้งที่ 1 กำหนดไว้ 30 องศา

ผู้เข้าทดสอบก็ต้องควบคุมให้แขนของเครื่องมือชี้ไปที่ 30 องศา ครั้งที่ 2 กำหนดไว้ที่ 100 องศา ผู้เข้าทดสอบก็ต้องควบคุมให้แขนของเครื่องมือชี้ไปที่ 100 องศา เป็นต้น

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้เข้าทดสอบพร้อมที่จะสอบ ผู้ทดสอบจะขานขนาดองศาที่จะให้ผู้เข้าทดสอบปฏิบัติ โดยผู้ทดสอบจะต้องกำหนดองศาไว้ล่วงหน้าโดยการสุ่ม ซึ่งผู้เข้าทดสอบแต่ละคนจะไม่ทราบล่วงหน้ามาก่อนว่าเป็นเท่าใด โดยผู้ทดสอบจะขานว่า ครั้งที่ 1.....องศา เริ่ม ครั้งที่ 2 .....องศาเริ่ม ในการปฏิบัติการทดสอบแต่ละครั้ง ผู้เข้าทดสอบเมื่อปฏิบัติเสร็จ ผู้ทดสบจะบอกจำนวนองศาที่กำหนด ตัวอย่างเช่น ครั้งที่ 1 กำหนดไว้ 45 องศา แต่ผู้เข้าทดสอบทำได้ 48 องศา ผู้ทดสอบจะขานว่า บวก 3 องศา เป็นต้น เมื่อทดสอบครั้งที่ 1 เสร็จ ให้ผู้เข้าทดสอบควบคุมให้แขนของเครื่องมือวัดกลับมาอยู่ ณ ตำแหน่งที่ 0 องศา ผู้เข้าทดสอบจะปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 ขนาดของมุมที่กำหนดจะเป็นมุมแหลมหรือมุมที่มีขนาดน้อยกว่า 90 องศา และครั้งที่ 2 ขนาดของมุมที่กำหนดจะเป็นมุมป้านหรือมุมที่มีขนาดมากกว่า 90 องศา จนถึง 180 องศา ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบเป็นขนาดขององศาที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายที่กำหนด

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบความสามารถในการรับรู้ช่วงของการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง เป็นขนาดขององศาที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายที่กำหนดจากการทดสอบ 2 ครั้ง ให้นำผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยขนาดขององศาที่คลาดเคลื่อน นำค่าเฉลี่ยขนาดขององศาที่คลาดเคลื่อนไปเทียบเกณฑ์ตารางค่าคะแนนที (T-Score) ต่อไป

ตัวอย่างเช่น

ครั้งที่ 1 ขนาดองศาที่คลาดเคลื่อน เท่ากับ 7 องศา

ครั้งที่ 2 ขนาดองศาที่คลาดเคลื่อน เท่ากับ 13 องศา

ขนาดองศาที่คลาดเคลื่อนรวม เท่ากับ 20 องศา

ขนาดองศาที่คลาดเคลื่อนเฉลี่ย เท่ากับ 10 องศา

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกคะแนน

การวัดความสามารถในการรับรู้ช่วงของการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง

(Range of motion in curvelinear)

กลุ่ม.....จำนวน.....คน

โรงเรียน.....สังกัด.....

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ		ชั้น	การทดสอบ(ครั้งที่)		คะแนนรวม	คะแนนเฉลี่ย
		ชาย	หญิง		ครั้งที่ 1 (หน่วยเป็นองศา)	ครั้งที่ 2 (หน่วยเป็นองศา)		

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายการที่ 4

ชื่อแบบทดสอบการวัดความสามารถในการคาดคะเนระยะทาง (Directionality)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการคาดคะเนเกี่ยวกับระยะทาง จากการเคลื่อนที่ในทิศทางซ้าย-ขวา

สถานที่ทดสอบ ใช้บริเวณที่ว่างที่มีพื้นไม่น้อยกว่า 10 เมตร เช่น พื้นคอนกรีต หรือพื้นไม้โดยเขียนสเกลบอกระยะทางเป็นเมตร โดยเขียนตัวเลขบนแผ่นเทปกาว ให้เขียนจำนวนตัวเลขทางขวา 5 เมตรและทางซ้าย 5 เมตร เริ่มจาก 0 เมตร ถึง 5 เมตร เขียนเลขเรียงลำดับ ดังนี้ 0 1 2 3 4 5 โดยให้เขียนสเกลช่วงละ 10 เซนติเมตร

อุปกรณ์

1.เทปกาว หรือชอล์ก

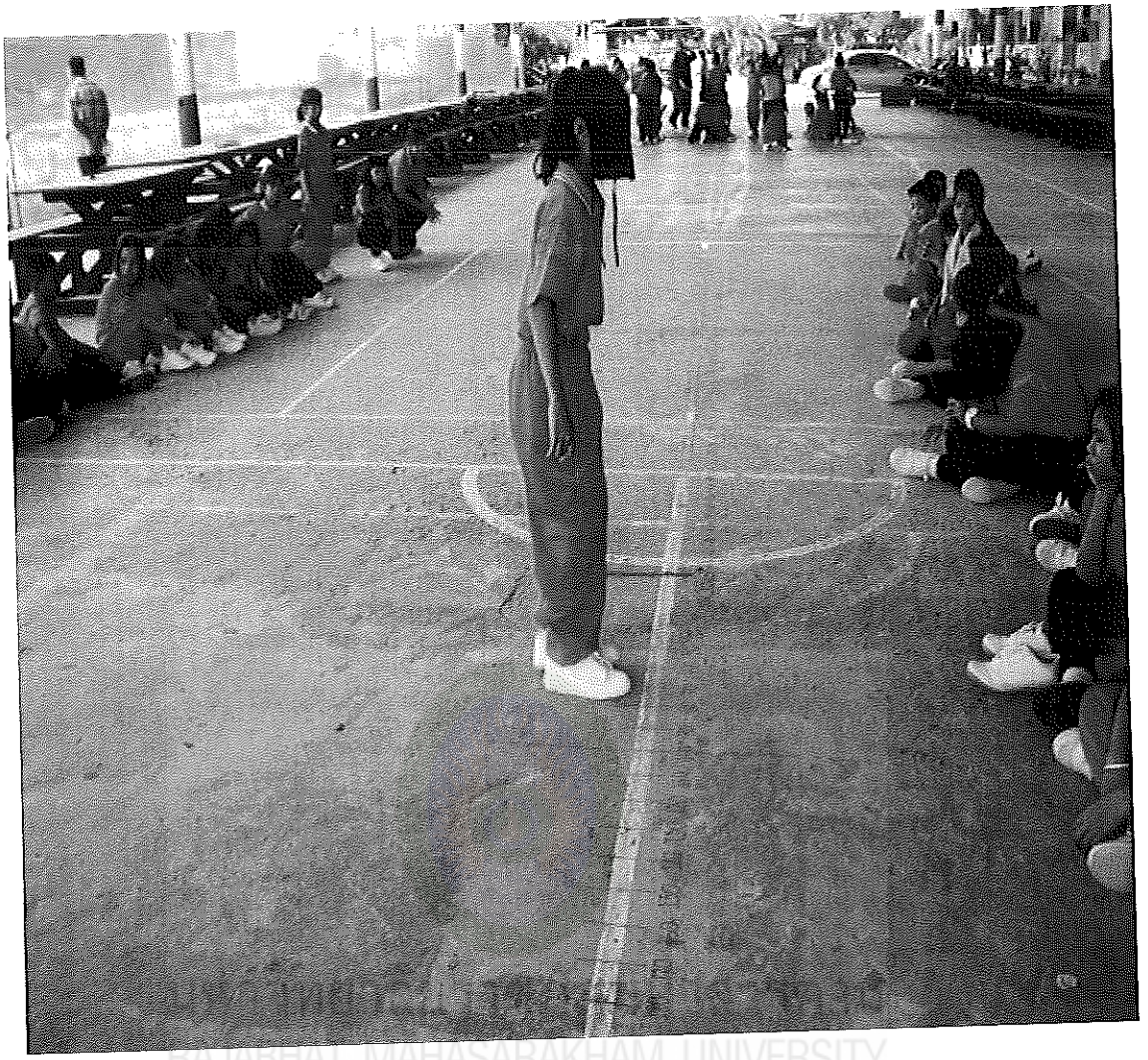
2.เทปวัดระยะ

3.ปากกาเมจิกแบบถาวรสีเข้ม

4.ผ้าปิดตาหือแว่นตาทึบแสง

5.แบบบันทึกคะแนน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ

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

ขั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้เข้าทดสอบพร้อมที่จะทำการทดสอบ ผู้ทดสอบจะขานระยะทางที่กำหนดไว้โดยขานว่า ทางขวา.....เมตร เริ่ม ผู้ทดสอบจะเดินไปทางขวาและหยุดการเคลื่อนไหวในตำแหน่งที่ตนเองคาดคะเนว่าถูกต้อง ผู้ทดสอบจะขานระยะทางที่คลาดเคลื่อนว่าเป็นเท่าใด ให้ผู้ทดสอบขานเหมือนเดิม แต่เปลี่ยนคำสั่งเป็น ทางซ้าย.....เมตร เริ่ม ผู้ทดสอบจะขายระยะที่คลาดเคลื่อนว่าเป็นเท่าใด ผู้ทดสอบบันทึกผลการทดสอบเป็นระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายโดยมีหน่วยเป็นเมตรจากการทดสอบ 2 ครั้ง (ทางซ้าย 1 ครั้งและทางขวา 1 ครั้ง)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้ทดสอบจะบันทึกผลการทดสอบการวัดความสามารถในการคาดคะเนระยะทางโดยบนทึกระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมาเป็นเมตร นำผลการทดสอบทั้ง 2 ครั้งมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยของระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายไปเทียบเกณฑ์ตารางค่าคะแนนที (T-Score) ต่อไป

ตัวอย่างเช่น

ครั้งที่ 1 ระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมาย เท่ากับ .30 เมตร

ครั้งที่ 2 ระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมาย เท่ากับ .10 เมตร

ระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายรวม เท่ากับ .40 เมตร

ระยะทางที่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายเฉลี่ย เท่ากับ .20 เมตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบบันทึกคะแนน

การวัดความสามารถในการคาดคะเนระยะทาง

(Directionality)

กลุ่ม.....จำนวน.....คน

โรงเรียน.....สังกัด.....

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	เพศ		ชั้น	การทดสอบ(ครั้งที่)		คะแนนรวม	คะแนนเฉลี่ย
		ชาย	หญิง		ครั้งที่ 1 (หน่วยเป็นเมตร)	ครั้งที่ 2 (หน่วยเป็นเมตร)		

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

แผนที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ชั่วโมง
1.	1.สมาธิพัฒนากาย การฝึกลมหายใจ -เทคนิคการเป่าดูลมหายใจ (การหายใจ ในท่านอน) -การหายใจด้วยทรวงอก -การอบอุ่นร่างกาย 1.1ท่าบริหารนิ้วเท้า 1.2ท่าเหยียดข้อเท้า 1.3ท่าเอียงข้อเท้า 1.4ท่าตึงสะโพก 1.5ท่าตึงเท้า 1.6ท่างอเข่า 1.7ท่ายืดสะโพก 1.8ท่าบิดเอว 1.9ท่าตึงมือ 1.10ท่าเหยียดมือ 1.11ท่าตึง 1.12ท่าตึงศอก 1.13ท่าตึงข้อศอก 1.14ท่ายืดตัว 1.15ท่ายืดหัวไหล่ 1.16ท่าตึงคอ 1.17ท่ายืดต้นขาด้านล่าง 1.18ท่ายืดกล้ามขาด้านใน	1.เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะแบบผสมผสาน 2.เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานในท่าต่าง ๆ 3.เด็กสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนและยืดเหยียดได้ 4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้บูรณาการร่างกายตัวเองได้ 5.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการฝึกลมหายใจตนเองได้โดยไม่เคลื่อนที่ได้ 6.นักเรียนสามารถปฏิบัติการอบอุ่นร่างกายตัวเองในลักษณะผสมผสานร่างกายตัวเองได้	1

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ชั่วโมง
	การฝึกโยคะ 1.ท่านั่งดอกบัว 2.ท่าชานุศีรษะอาสนะหรือท่าหัวจรดเข่า 3.ท่าพันธะโกณาสณะหรือท่าผีเสื้อ 4.ท่าลานบิน 5.ท่าตีโกณ 6.ท่าพับหัวเข่า คลายอุ่น 1.ท่าศพหงาย(นอนหงาย) 2.ท่าศพคว่ำ(นอนตะแคง) 3.ท่าจระเข้(นอนคว่ำ)		
2.	2.ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ -การฝึกลมหายใจ -การอบอุ่นร่างกาย -การฝึกโยคะ 1.ท่าสะพานหรือท่าแอ่นท้อง 2.ท่ากอดรัด(ปัศจิโมตตาณาสนะ) 3.ท่าก้มแตะ 4.ท่าเรือ 6.ท่าขับลม -การคลายอุ่น	1.เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่ได้ 2.เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการนั่งและยืดตัวได้ 3.เด็กสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่านั่งและยกตัวเองยืดเหยียดได้ 4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับการฝึกฝนร่างกายในท่าต่างๆไปบูรณาการร่างกายตัวเองได้	1

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ชั่วโมง
3.	3. เอื้อเฟื้อมีน้ำใจ - การฝึกลมหายใจ - การอบอุ่นร่างกาย - การฝึกโยคะ 1.ท่าปลา 2. ท่างอเข่าหรือพับขางอเข่า 3.ท่าบิดตัว 4. ท่าท่าเด็ก 5. ท่าเด็ก 6. ท่างู - การคลายอุ่น	1.เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่ได้ 2.เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนอวัยวะต่างๆของร่างกายได้ 3.เด็กสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายพับขางอเข่าและยืดเหยียดส่วนต่างๆได้ 4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้ 5.เด็กสามารถการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกายขณะอยู่กับที่	1
4.	4.พลานามัยแข็งแกร่ง -การฝึกลมหายใจ -การอบอุ่นร่างกาย -การฝึกโยคะ 1.ท่าซูปเปอร์แมน 2.ท่าธนู 3.ท่าตั๊กแตน 4.ท่างูบิด(สุนัขแลขึ้น) 5.ท่าแมว 6.ท่าหนุมาน -การคลายอุ่น	1.เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่ได้ 2.เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะกากรเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ 3.เด็กสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายพับขางอเข่าและยืดเหยียดส่วนต่าง ๆ ได้ 4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อน ๆ ได้ 5.เด็กสามารถควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกายขณะเคลื่อนที่	1

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ชั่วโมง
5.	5.ร่วมแรงสามัคคี -การฝึกลมหายใจ -การอบอุ่นร่างกาย -การฝึกโยคะ 1.ท่าหงาย แอ่นท้อง 2.ท่าต้นตาล 3.ท่ายืนบิดตัว 4.ท่ายืนก้มตัว 5.ท่านวดหลัง 6.ท่ากระต่ายหมอบ -การคลายอุ่น	1.เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานได้ 2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนและยกขาก้มตัวแอ่นท้องดัดอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ 3.นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายพับขางอเข่าและยืดเหยียดบิดตัวยกขาส่วนต่าง ๆ ได้ 4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อน ๆได้ 5.นักเรียนสามารถรับรู้ภาพของการเคลื่อนไหวของแขนชิงเส้นโค้งได้	1
6.	6.มีชัยตลอดกาล -การฝึกลมหายใจ -การอบอุ่นร่างกาย -การฝึกโยคะ 1.ท่าสุนัขแลลง 2.ท่าท่านักรบ 3.ท่าคันไถ 4.ท่ายืนด้วยไหล่ 5.ท่าต้นไม้ 6.ท่านางรำ -การคลายอุ่น	1.เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่แบบยืนและเคลื่อนที่ได้ 2.เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการยืนและยืดลำตัวและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ 3.เด็กสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่ายืนและยืดเหยียดส่วนต่าง ๆ ได้ 4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อน ๆ ได้ 5.นักเรียนสามารถคาดคะเนเกี่ยวกับระยะทางจากการเคลื่อนที่ได้	1

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 สมาธิพัฒนากาย

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่1 การเคลื่อนไหวโยคะ เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่3การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

---

1. สาระสำคัญ

การฝึกโยคะทำให้สมรรถภาพทางกายแข็งแรงและช่วยฝึกสมาธิในการออกกำลังกาย

2. ตัวชี้วัด

- ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะแบบผสมผสาน

2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานในท่าต่างๆและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

3.นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนและยืดเหยียดได้

4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้บูรณาการร่างกายตัวเองได้

5.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการฝึกลมหายใจตนเองได้โดยไม่เคลื่อนที่ได้

6.นักเรียนสามารถปฏิบัติการอบอุ่นร่างกายตัวเองในลักษณะผสมผสานร่างกายตัวเองได้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

4.สาระการเรียนรู้

การฝึกโยคะ

1.ท่านั่งดอกบัว

2.ท่าหัวจรดเข่า

3.ผีเสื้อ

4.ท่าลานบิน

5.ท่าตีโกณ

6.ท่าพับหัวเข่า

ประโยชน์ท่าฝึกโยคะ

ท่านั่งดอกบัวชั้นเดียว

ท่านี้ช่วยลดอาการตื่นตัวของกล้ามเนื้อ ต้นขาด้านหลังและด้านหน้าลดอาการปวดเอวปวดหลัง ช่วยยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่ คอ กระดูกสันหลังแขนสะโพกหัวเข่า และยังช่วยกระตุ้นช่วยนวดการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง

ท่าชานุศีรษะอาสนะหรือท่าหัวจรดเข่า

ท่านี้ช่วยป้องกันอาหารไม่ย่อย แก้ท้องผูกทำให้น่องและเข่าหายตึงเพราะมีการยืดกล้ามเนื้อช่วยทำให้กล้ามเนื้อหลัง แข็งแรงลดไขมันหน้าท้องและไขมันด้านหลังทำให้อวัยวะในท้อง เช่น ไต ตับ ตับอ่อนต่อมแอดรีนาลทำงานได้ดีขึ้น

ท่าพันธะโกณาสนะหรือท่าผีเสื้อ

ท่านี้ช่วยแก้ไขปัญหาของผู้หญิงที่เกี่ยวกับประจำเดือนและมดลูก ช่วยยืดกระดูกสันหลังส่วนต่าง ๆ บำรุงต่อมอวัยวะเพศบริหารต้นขาด้านในช่วยอาการเกี่ยวกับข้อสันหลังอักเสบ

ท่าลานบินหรือสายรุ้ง

ท่านี้ทำให้แขนไหล่ข้อมือกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าท้องแข็งแรงทำให้ระบบการหายใจดีขึ้นเป็นผลดีต่อถุงลมในปอดช่วยผ่อนคลายระบบประสาท

ท่าตรีโกณลักษณะนั่งหรือยกขาพาดไปด้านหน้า

ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อเอ็นที่ขา ลำตัวและสะโพกและช่วยลดไขมันที่ต้นขาเอวลำตัวและสะโพก

ท่าพับหัวเข่า

ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อหน้าท้องและหน้าขา

5.กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

1. ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในขั้นประสบการณ์

2.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรร

3.ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวีส์ซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

4. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การ*การฝึกลมหายใจ*มีอะไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการ*การฝึกลมหายใจ*โดยดูวีซีดีประกอบก่อน

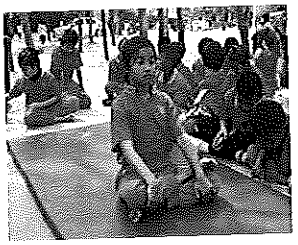
5.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการ*การฝึกลมหายใจ*แบบต่างๆตามแบบฝึกวีซีดีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวีซีดีดังนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

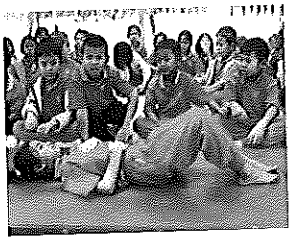
ขั้นตอนการฝึกโยคะ

ระยะที่1ขั้นเตรียมความพร้อม(Preparation phase)

1.การหายใจด้วยทรวงอก

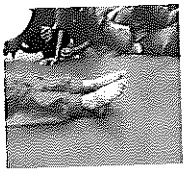
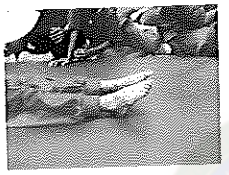


2. เทคนิคการเป่าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

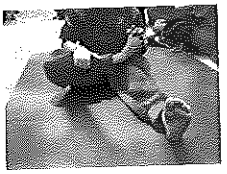


ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(warm-up phase)

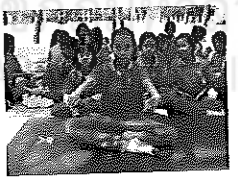
1.ท่าบริหารนิ้วเท้า 2.ท่าเหยียดข้อเท้า 3.ท่าเอียงข้อเท้า 4.ท่าตึงสะโพก

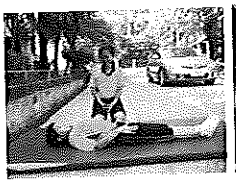
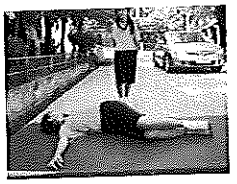
5.ท่าตึงหน้าเท้า 6.ท่างอเข่า 7.ท่ายืดสะโพก 8.ท่าบิดเอว



9.ท่าตึงข้อมือ 10.ท่าเหยียดมือ 11.ท่าตึงนิ้ว 12.ท่าตึงศอก



13.ท่าตึงท้อง 14.ท่ายืดตัว 15.ท่ายืดหัวไหล่ 16.ท่าตึงคอ

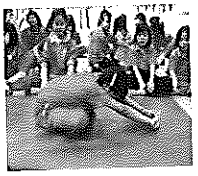



17.ท่ายืดต้นขาด้านล่าง 18.ท่ายืดกล้ามขาด้านใน

3.ขั้นการฝึกโยคะ

ระยะที่ 3 ขั้นการฝึกโยคะ(Work out phase)

1.ท่านั่งดอกบัว

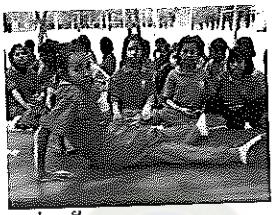


2.ท่าหัวจรดเข่า

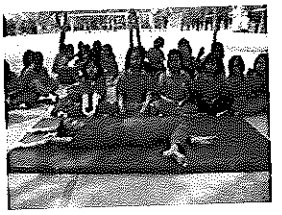
3.ท่าผีเสื้อ

4.ท่าลานบิน

5.ท่าตีโกณ

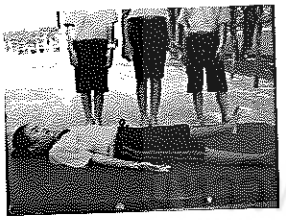


6.ท่าพับหัวเข่า



ระยะที่ 4ขั้นคลายอุ่น (Cool dowmphase)

1.ท่าศพหงาย (นอนหงาย)



2.ท่าศพคว่ำ(นอนตะแคง)

3.ท่าจระเข้(นอนคว่ำ)

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

6 สื่อการเรียนรู้

-วีซีดีการฝึกโยคะ

- ภาพประกอบการฝึกโยคะ

-นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมมือสาธิต

7. การประเมินผล

-แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย

- แบบวัดภาวะเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

8. เกณฑ์การประเมินผล

รายละเอียดในแบบวัดสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

9.ข้อเสนอแนะ

สภาพอากาศและสถานที่มีบทบาทอย่างมากในขั้นตอนการฝึกโยคะ

10. บันทึกผลหลังการสอน

10.1ด้านความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.3ด้านเจตคติ คุณธรรมจริยธรรม ความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายอุริด พลศรี)

ผู้สอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่1 การเคลื่อนไหวโยคะ เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่3การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

---

1. สาระสำคัญ

การฝึกโยคะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและผ่อนคลายทางจิตใจด้วยสมาธิ

2. ตัวชี้วัด

- ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่ได้

2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการนั่งและยืดตัวได้และพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

3.นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่านั่งและยกตัวเองยืดเหยียดได้และพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับการฝึกฝนร่างกายในท่าต่างๆไปบูรณาการร่างกายตัวเองได้

4. สาระการเรียนรู้

การฝึกโยคะ

1. ท่าสะพาน
2. ท่าปัศจิโมตตาณาสนะหรือท่ากอดรัด
3. ท่าก้มแตะ
4. ท่าวัว
5. ท่าเรือ
6. ท่าขับลม

ประโยชน์ท่าฝึกโยคะ

ท่าสะพานหรือท่าแอ่นท้อง

ช่วยยืดกล้ามเนื้อช่วงอกหน้าท้องและขาทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดอย่างแรง ดังนั้นจึงเป็นท่าที่ช่วยลดโคเลสเตอรอลได้เป็นอย่างดีช่วยลดไขมันหน้าท้องและขาช่วยนวดกล้ามเนื้อหลังคลายปวดเมื่อยหลัง ช่วยทำให้เลือดไหลมาเลี้ยงศีรษะใบหน้าและช่วยชะลอความแก่ใบหน้าดูอ่อนเยาว์กว่าวัย

ท่าปัศจิโมตตาณาสนะ

ท่านี้ได้ประโยชน์ที่กล้ามเนื้อส่วนหลังและสะโพกรวมถึงเอ็นหลังต้นขาและเอ็นใต้หัวเข่าจะถูกยืดหลังและขาที่ถูกยืดจะช่วยปรับสรีระกระดูกสันหลังเป็นท่าหนึ่งที่ทำให้เพิ่มความสูงได้ช่วยระบบย่อยอาหารทำให้ช่องท้องแข็งแรงช่วยแก้ไขโรคท้องผูก

ท่าวีรบุรุษพับขา(ก้มแตะ)

ช่วยแก้อาการปวดสะโพกเข่าและ ข้อเท้าและทำให้สมาธิดีขึ้นช่วยลดไขมันต้นขาสะโพกน่องทำให้น่องขาสะโพกได้สัดส่วนสวยงาม

ท่าวัว

ช่วยแก้อาการไหล่ตึงทำให้สะโพกยืดหยุ่นได้ดีขึ้น

ท่าเรือ

ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหน้าท้องทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นและช่วยให้ทรงตัวในท่านั่งได้ดีขึ้น

ท่าขับลม

ท่านี้ให้ประโยชน์กับบริเวณท้องทุกส่วนเป็นท่าขับลมออกโดยธรรมชาติ ให้เป็นท่าผ่อนคลายทั้งตัว

5.กระบวนการจัดการเรียนรู้

<u>ขั้นนำเตรียมความพร้อม</u>

ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในขั้นประสบการณ์

1.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม

2. ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวีส์ซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

3.ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การ*การฝึกลมหายใจ*มีอะไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการ*การฝึกลมหายใจ*โดยดูวีซีดีประกอบก่อน

4.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการ*การฝึกลมหายใจ*แบบต่างๆตามแบบฝึกวีซีดีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวีซีดีดังนี้

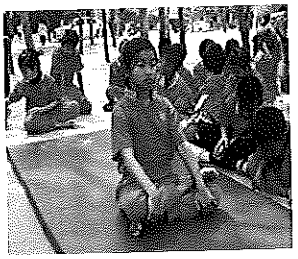
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ขั้นตอนการฝึกโยคะ

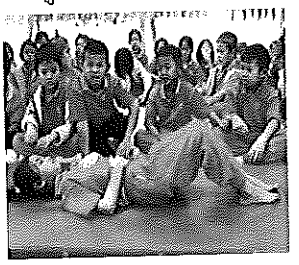
โปรแกรมการฝึกโยคะประกอบด้วยการฝึก 4 ระยะดังนี้

ระยะที่1ขั้นเตรียมความพร้อม(preparation phase)

1.การหายใจด้วยทรวงอก

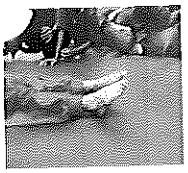


2.เทคนิคการเป่าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

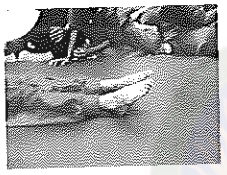


ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(warm-up phase)

1.ท่าบริหารนิ้วเท้า

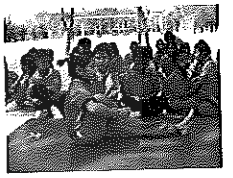


2. ท่าเหยียดข้อเท้า

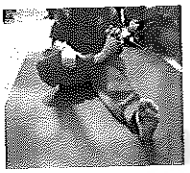


3.ท่าเอียงข้อเท้า

4. ท่าตึงสะโพก



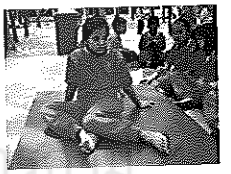
5.ท่าตึงหน้าเท้า



6.ท่างอเข่า

7.ท่ายืดสะโพก

8.ท่าบิดเอว

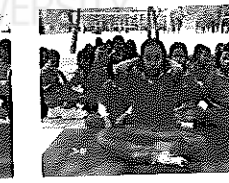


9.ท่าตึงข้อมือ

10.ท่าเหยียดมือ

11.ท่าตึงนิ้ว

12.ท่าตึงศอก



13.ท่าตึงท้อง

14.ท่ายืดตัว

15.ท่ายืดหัวไหล่

16.ท่าตึงคอ

17.ท่ายืดต้นขาด้านล่าง

18.ท่ายืดกล้ามขาด้านใน

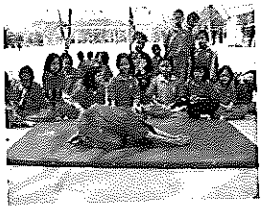
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ระยะที่ 3 ขั้นการฝึกโยคะ(work out phase)

7.ท่าสะพาน

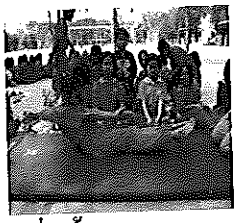
8.ท่าปัศจิโมตตาณาสนะ

9.ท่าก้มแตะ



10.ท่าวัว

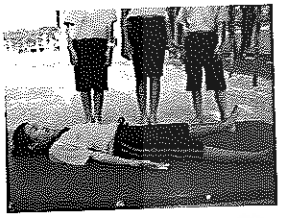
11.ท่าเรือ



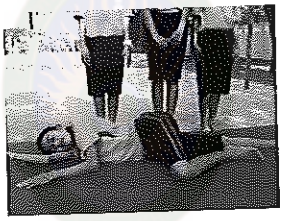
12.ท่าขับลม

ระยะที่4 ขั้นคลายอุ่น (Cool dowm phase)

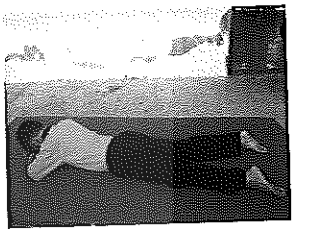
1.ท่าศพหงาย(นอนคว่ำ)



2.ท่าศพคว่ำ(นอนตะแคง)



3.ท่าจระเข้(นอนหงาย)



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

6 สื่อการเรียนรู้

-วีซีดีการฝึกโยคะ

-ภาพประกอบการฝึกโยคะ

-นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมมือสาธิต

7. การประเมินผล

- แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย
- แบบวัดภาวะเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

8.เกณฑ์การประเมินผล

รายละเอียดในแบบวัดสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

9.ข้อเสนอแนะ

สภาพอากาศและสถานที่มีบทบาทอย่างมากในขั้นตอนการฝึกโยคะ

10.บันทึกผลหลังการสอน

10.1ด้านความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.2ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

.....

.....

.....

10.3ด้านเจตคติ คุณธรรมจริยธรรม ความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ลงชื่อ.....

(นายอุริด พลศรี)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เอื้อเฟื้อมีน้ำใจ

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) **ชั้นประถมศึกษาปีที่** 4

หน่วยการเรียนรู้ที่1 การเคลื่อนไหวโยคะ เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

---

1. สาระสำคัญ

การฝึกโยคะโดยการแบ่งปันความรู้และช่วยเหลือซึ่งกันและกันนำไปสู่ความสามัคคี และช่วยให้กลุ่มมีร่างกายแข็งแรงและพัฒนาสมาธิ

2. ตัวชี้วัด

- ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่ได้

2.นักเรียน.มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนอวัยวะต่างๆของร่างกายได้และพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

3.นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายพับขางอเข่าและยืดเหยียดส่วนต่างๆได้

4.นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้

5.นักเรียนสามารถการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกายขณะอยู่กับที่

4. สาระการเรียนรู้

การฝึกโยคะ

1. ท่าปลา
2. ท่างอเข่า
3. ท่าหมุนท้อง

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

4. ท่าบิดตัว

5. ท้าเด็ก

6.ท่างู

ประโยชน์ท่าฝึกโยคะ

ท่าปลา

ช่วยไม่ให้มีอาการคอแข็งแก้อาการปวดต้นคอเช่นเวลาตกหมอนกล้ามเนื้อออก กล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรงมากขึ้น ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดคอเหี่ยวย่นและคอเป็นชั้น ๆ ท่านี้ทำให้เลือดหลั่งไหลไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ในส่วนคอโลหิตจากหัวใจ ถูกสกัดกั้นให้ไปคั่งอยู่ที่คอ และทำความสะอาดให้ต่อมไทรอยต์ ต่อมทอนซิล กะบังลม ท่านี้ช่วยขจัดโรคหวัดและต่อมทอมซินอักเสบ

ท่างอเข่าหรือท่าพับขางอเข่า

ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเขาเป็นการปรับการลงน้ำหนักผ่านขาไปยังฝ่าเท้าให้ถูกต้องจึงช่วยแก้ไขอาการขาโก่งให้ลดน้อยลง

ท่าหมุนท้อง

ช่วยลดไขมันบริเวณสะโพกหน้าท้อง เอวและขาท่อนบนและท่อนล่างนอกจากนี้ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพกแข็งแรงขึ้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ท่าบิดตัว

ทำให้กระดูกสันหลังแข็งแรง กระดูกไม่เปราะไม่กร่อนและหักง่าย การที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากกระดูกมีการเคลื่อนไหวไปทุก ๆ ด้านทั้งด้านหน้าด้านหลังด้านข้าง และหมุนซ้ายหมุนขวา แก้อาการปวดหลัง และปวดคอทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้อง เช่น ตับ ตับอ่อน ม้ามลำไส้และทตทำงานดีขึ้นช่วยป้องกันโรคตับแข็งช่วยทำให้โรคเบาหวานดีขึ้นน้ำตาลในเลือดลดลงแก้อาการท้องผูก ท้องเฟ้อและช่วยลดไขมันที่บริเวณเอว

ท่าเด็ก

ทำให้กระดูกสันหลังหย่อนตัวเห็นต่าง ๆ ที่กระดูกสันหลังหย่อนตัวทำให้มีเลือดมาหล่อเลี้ยงที่หน้าและศีรษะมากขึ้น

ท่าภุชงอาสนะหรือท่างู

ในขณะที่ทำท่านี้กล้ามเนื้อที่ผนังหน้าท้องจะตึงเลือดจะไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงกระดูกสันหลังและเส้นประสาทบริเวณนั้นท้องและลำตัวจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าแม้แต่อาการ

ปวดหลังจะหายและเป็นประโยชน์มากสำหรับกล้ามเนื้อที่อยู่ลึกในช่องท้องและด้านหลังของไขสันหลังเนื้อเยื่อบุที่อยู่ติดระหว่างกระดูกกับกระดูก และเนื้อเยื่อระหว่างกระดูกสันหลังกับกล้ามเนื้อจะทำงานอย่างตื่นตัวตามข้อต่อบริเวณกระดูกไขสันหลังจะมีเส้นประสาทแยกออกไปถึง 31 คู่และยังมีเส้นประสาทใหญ่อีก 2 เส้นที่อยู่ในกล้ามเนื้อใหญ่สองข้างของกระดูกไขสันหลังดังนั้น การบริหารร่างกายในท่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อระบบประสาททั้งหมดและไตเพราะในขณะบริหารที่ท่านี้เลือดจะถูกบีบออกจากไตพอร่างกายกลับอยู่ในสภาพเดิมเลือดก็จะไหลเวียนเข้าไปหล่อเลี้ยงไต และช่วยชะล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกมา ในประเทศอินเดียชาวอินเดียเชื่อว่าท่านี่ช่วยป้องกันการเป็นนิ่วในไต

5.กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในขั้นประสบการณ์

1.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม

2. ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวีส์ซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

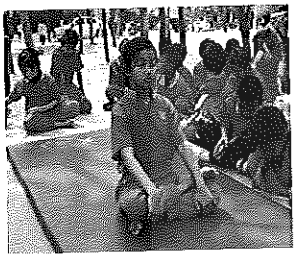
3.ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การการฝึกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการการฝึกลมหายใจโดยดูวีซีดีประกอบก่อน

4.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการการฝึกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวีซีดีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวีซีดีดังนี้

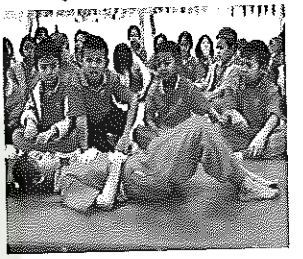
ขั้นตอนการฝึกโยคะ

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม(preparation phase)

1.การหายใจด้วยทรวงอก

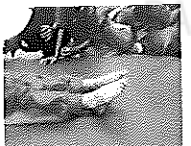


2.เทคนิคการเป้าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

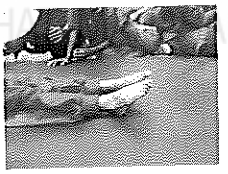


ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(Warm-up phase)

1.ท่าบริหารนิ้วเท้า



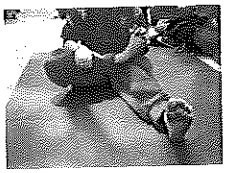
2. ท่าเหยียดข้อเท้า



3. ท่าเอียงข้อเท้า

4. ท่าตึงสะโพก

5.ท่าตึงหน้าเท้า



6.ท่างอเข่า

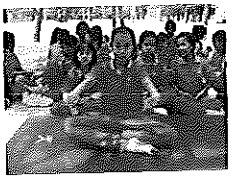
7.ท่ายืดสะโพก

8.ท่าบิดเอว

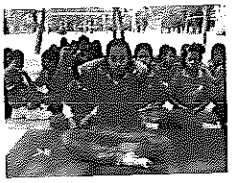
9.ท่าตึงข้อมือ

10.ท่าเหยียดมือ

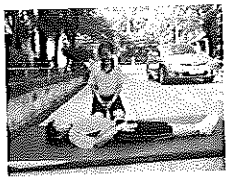
11.ท่าตึงนิ้ว



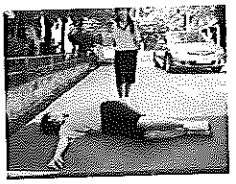
12.ท่าตึงศอก



13.ท่าตึงท้อง



14.ท่ายืดตัว



15.ท่ายืดหัวไหล่

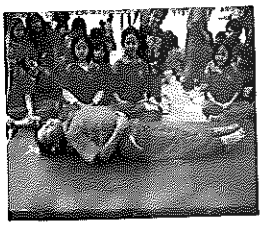
16.ท่าตึงคอ

17.ท่ายืดต้นขาด้านล่าง

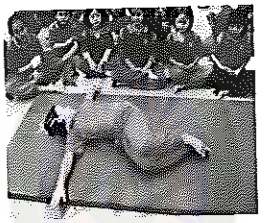
18.ท่ายืดกล้ามขาด้านใน

ระยะที่ 3 ขั้นการฝึกโยคะ(Work out phase)

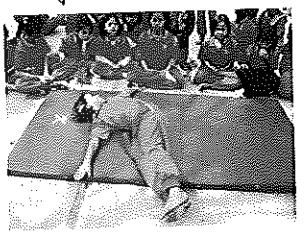
13.ท่าปลา



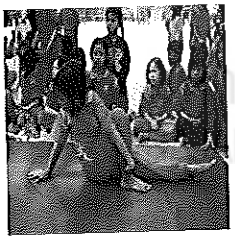
14.ท่างอเข่า



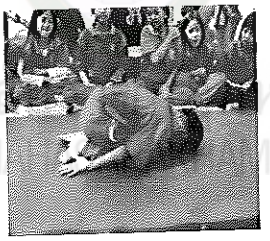
15.ท่าหมุนท้อง



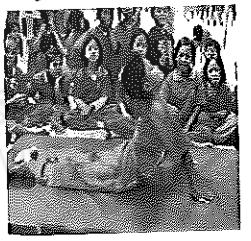
16.ท่าบิดตัว



17.ท่าเด็ก



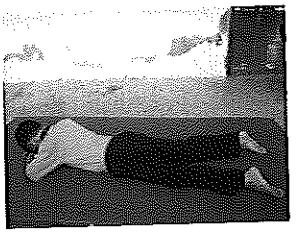
18.ท่างู



ระยะที่ 4 ขั้นคลายอุ่น (Cool dowm phase)

1.ท่าศพหงาย(นอนหงาย)

2.ท่าศพคว่ำ(นอนตะแคง)3.ท่าจระเข้(นอนคว่ำ)



6 สื่อการเรียนรู้

-วีซีดีการฝึกโยคะ

-ภาพประกอบการฝึกโยคะ

-นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมมือสาธิต

7. การประเมินผล

- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- แบบทดสอบภาวะเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

8.เกณฑ์การประเมินผล

รายละเอียดในแบบวัดสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

9.ข้อเสนอแนะ

สภาพอากาศและสถานที่มีบทบาทอย่างมากในขั้นตอนการฝึกโยคะ

10. บันทึกผลหลังการสอน

10.1ด้านความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

10.2 ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

.....

.....

10.3 ด้านเจตคติ คุณธรรมจริยธรรม ความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายอุริด พลศรี)

ผู้สอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 พลานามัยแข็งแรง

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) **ชั้นประถมศึกษาปีที่** 4

หน่วยการเรียนรู้ที่1 การเคลื่อนไหวโยคะ เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

---

1. สาระสำคัญ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายโยคะสามารถสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

2. ตัวชี้วัด

- ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะมาตรฐาน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่ได้
2. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนอวัยวะต่างๆของร่างกายได้และพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายพับขางอเข่าและยืดเหยียดส่วนต่างๆได้
4. นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้
5. นักเรียนสามารถการควบคุมภาวะความสมดุลของร่างกายขณะเคลื่อนที่

4.สาระการเรียนรู้

การฝึกโยคะ

1. ท่าซูปเปอร์แมน
2. ท่าธนู
3. ท่าตั๊กแตน
4. ท่างูบิด

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

5. ท่าแมว

6. ท่าหนุมาน

ประโยชน์ท่าฝึกโยคะ

ท่าซุปเปอร์แมน

ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลังทำให้กล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยลดไขมันบริเวณหลังสะโพกต้นขา และช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง

ท่าธนู

ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่น ไทรอยด์ไทมัสไตต่อมหมวกไตตับอ่อนต่อมเพศ ดังนั้นจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีต่อมไทรอยต์ทำงานน้อยไปและผู้ที่เป็นเบาหวานจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศให้ดีขึ้นโดยเฉพาะในผู้ที่เป็นเบาหวาน ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อท้องผูก ทำให้กล้ามเนื้อขาและแขนแข็งแรงขึ้น ช่วยลดไขมันโดยเฉพาะที่บริเวณสะโพกก้นและหน้าท้องทำให้ลดความอ้วนได้ดี

ท่าตั๊กแตน

ช่วยให้ต้นขาแข็งแรงและสวยงาม ช่วยรักษาโรคลำไส้ตับกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยขับลมช่วยให้กระดูกสันหลังแข็งแรงยืดหยุ่นดีช่วยรักษาโรคต่อมลูกหมากโตโรคเบาหวาน ไส้เลื่อนบริเวณขาหนีบและช่วยทำให้ปอดแข็งแรง

ท่าสุนัขแลขึ้น(งูบิด)

ช่วยเสริมความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลังช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง

ท่าแมว

ทำให้กระดูกสันหลังแข็งแรงเคลื่อนไหวง่ายลดไขมันหน้าท้องและบริเวณไขสันหลังช่วยทำให้อวัยวะภายในช่องท้องมีสุขภาพสมบูรณ์

ท่าหนุมานขาเดียว

ช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อขากระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ขาและกระชับต้นขาให้ขาเรียวเล็กลง

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

1. ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในขั้นประสบการณ์

2.ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้อง

3. ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเควีส์ซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

4. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การการฝึกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการการฝึกลมหายใจโดยดูวีซีดีประกอบก่อน

5.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการการฝึกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวีซีดีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวีซีดีดังนี้

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม MAHASARAKHAM UNIVERSITY

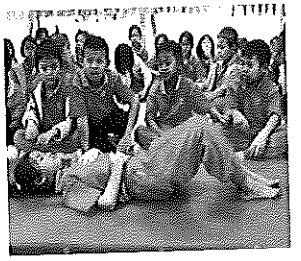
ขั้นตอนการฝึกโยคะ

โปรแกรมการฝึกโยคะประกอบด้วยการฝึก 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม(preparation phase)

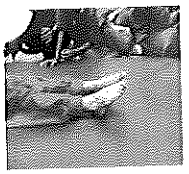
1.การหายใจด้วยทรวงอก

2.เทคนิคการเป้าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

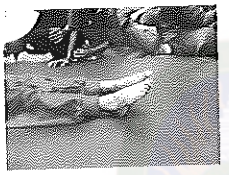


ระยะที่ 2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(Warm-up phase)

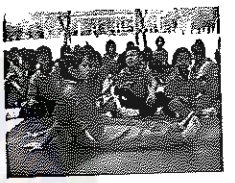
1.ท่าบริหารนิ้วเท้า



2. ท่าเหยียดข้อเท้า

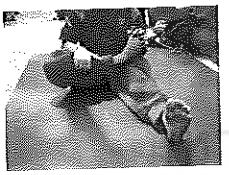


3. ท่าเอียงข้อเท้า



4. ท่าตึงสะโพก

5.ท่าตึงหน้าเท้า



6.ท่างอเข่า

7.ท่ายืดสะโพก

8.ท่าบิดเอว

9.ท่าตึงข้อมือ

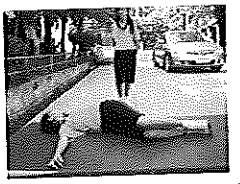
10.ท่าเหยียดมือ

11.ท่าตึงนิ้ว

12.ท่าตึงศอก

13.ท่าตึงท้อง

14.ท่ายืดตัว



15.ท่ายืดหัวไหล่

16.ท่าตึงคอ

17.ท่ายืดต้นขาด้านล่าง

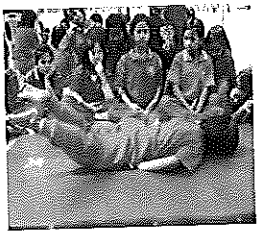
18.ท่ายืดกล้ามขาด้านใน

ระยะที่ 3 ขั้นการฝึกโยคะ(Work out phase)

19.ท่าซูปเปอร์แมน

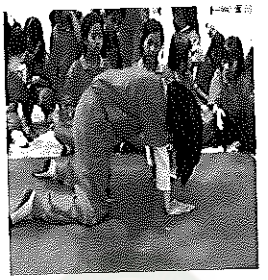
20.ท่าธนู

21.ท่าตั๊กแตน

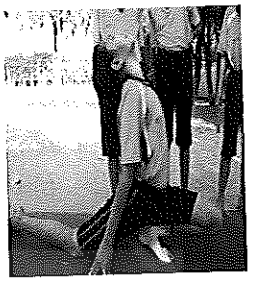


22.ท่างูบิด

23.ท่าแมว

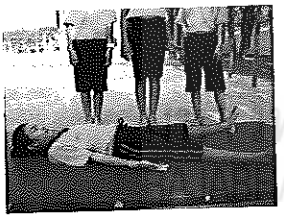


24.ท่าหนุมาน

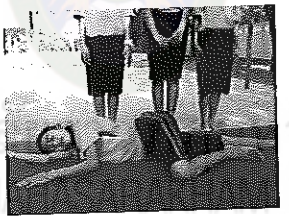


ระยะที่ 4 ขั้นคลายอุ่น (Cool dowm phase)

1.ท่าศพหงาย (นอนหงาย)



2.ท่าศพคว่ำ(นอนตะแคง)



3.ท่าจระเข้(นอนคว่ำ)

6 สื่อการเรียนรู้

-วีซีดีการฝึกโยคะ

-ภาพประกอบการฝึกโยคะ

-นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมมือสาธิต

7. การประเมินผล

- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- แบบทดสอบภาวะเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

8. เกณฑ์การประเมินผล

- รายละเอียดในแบบวัดสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

9. ข้อเสนอแนะ

สภาพอากาศและสถานที่มีบทบาทอย่างมากในขั้นตอนการฝึกโยคะ

10. บันทึกผลหลังการสอน

10.1 ด้านความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

.....

.....

10.3 ด้านเจตคติ คุณธรรมจริยธรรม ความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ลงชื่อ.....

(นายอุริด พลศรี)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ร่วมแรงสามัคคี

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

หน่วยการเรียนรู้ที่1 การเคลื่อนไหวโยคะ เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

---

1. สาระสำคัญ

การฝึกโยคะด้วยสุนทรียภาพเป็นจังหวะด้วยเสียงเพลงและความพร้อมเพรียง สามารถสร้างความสามัคคีได้

2. ตัวชี้วัด

- ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะมาตรฐาน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานได้

2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการหมุนและยกขาก้มตัวแอ่นท้องและคัดอวัยวะต่างๆของร่างกายได้และพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นและพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

3.นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่าหมุนอวัยวะร่างกายพับขางอเข่าและยืดเหยียดบิดตัวยกขาส่วนต่างๆได้

4. นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้

5. นักเรียนสามารถรับรู้ภาพของการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้งได้

4. สาระการเรียนรู้

การฝึกโยคะ

1.ท่ายืนหงายท้อง

2.ท่าต้นตาล

3. ท่ายืนบิดตัว

4. ท่ายืนแอ่นท้อง

5. ท่านวดหลัง

6. ท่ากระต่ายหมอบ

ประโยชน์ท่าฝึกโยคะ

ท่าอุตกัต(ยืนหงายท้อง)

ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวสร้างความแข็งแกร่งให้กล้ามเนื้อขาและข้อเท้า และช่วยบรรเทาอาการปวดเข่า

ท่าต้นตาล

ช่วยบริหารนิ้วเท้าข้อเท้าลดไขมันบริเวณน่องและต้นขาบริหารหัวไหล่ ข้อแขน ข้อมือลดไขมันและกระชับกล้ามเนื้อบริเวณแขนและหัวไหล่รวมทั้งบริหารหน้าอก

ท่าบิดตัว

ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องเช่นตับตับอ่อนม้ามลำไส้และไตทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคตับแข็งช่วยทำให้อาการของโรคเบาหวานดีขึ้นน้ำตาลในเลือดลดลงแก้อาการท้องผูกท้องเฟ้อและลดไขมันที่บริเวณเอว

ท่ายืนก้มตัว-แอ่นท้อง

ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อหัวไหล่กล้ามเนื้อหลังกระดูกสันหลังสะโพกและเอวช่วยบริเวณอวัยวะในช่องท้องและเชิงกราน สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อขช่วยกระชับกล้ามเนื้อแขนลดไขมันใต้ท้องแขนและช่วยบรรเทาอาการปวดไหล่

ท่านวดหลัง

ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลังช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง และช่วยผ่อนคลายร่างกายทั้งตัว

ท่ากระต่ายหมอบ

ช่วยรักษาโรคในระบบทางเดินหายใจเช่นหอบหืดหลอดลมอักเสบ ลดอาการไอ การบริหารกายท่านี้จะช่วยให้ปอดขยายได้มาก ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีขึ้นป้องกันอาการท้องผูกท่านี้ช่วยบริหารกระดูกสันหลัง คอไหล่ในการบริหารกายท่านี้กะบังลมจะหดตัวช่วยนวดหัวใจและยังช่วยปรับความดันโลหิตให้ปกติอีกด้วย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

1.ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในขั้นประสบการณ์

2. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม

3.ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวีส์ซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อย โดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

4. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การการฝึกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการการฝึกลมหายใจโดยดูวีซีดีประกอบก่อน

5.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการการฝึกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวีซีดีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวีซีดีดังนี้

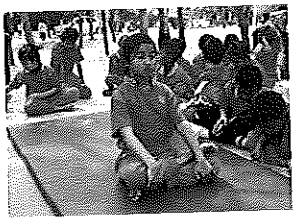
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ขั้นตอนการฝึกโยคะ

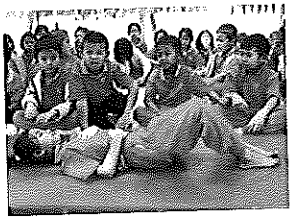
โปรแกรมการฝึกโยคะประกอบด้วยการฝึก 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม(preparation phase)

1.การหายใจด้วยทรวงอก

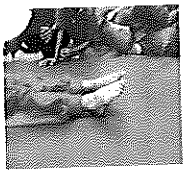


2.เทคนิคการเป่าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

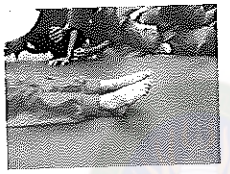


ระยะที่2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(Warm-up phase)

1.ท่าบริหารนิ้วเท้า



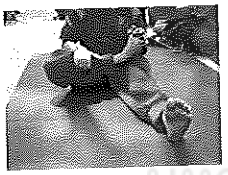
2. ท่าเหยียดข้อเท้า



3. ท่าเอียงข้อเท้า

4. ท่าตึงสะโพก

5.ท่าตึงหน้าเท้า



6.ท่างอเข่า

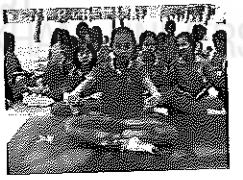
7.ท่ายืดสะโพก

8.ท่าบิดเอว

9.ท่าตึงข้อมือ

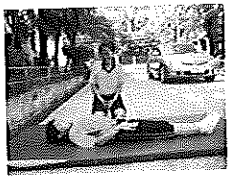
10.ท่าเหยียดมือ

11.ท่าตึงนิ้ว

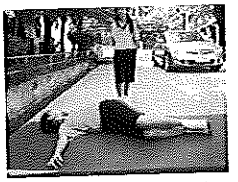


12.ท่าตึงศอก

13.ท่าตึงท้อง



14.ท่ายืดตัว



15.ท่ายืดหัวไหล่

16.ท่าตึงคอ

17.ท่ายืดต้นขาด้านล่าง

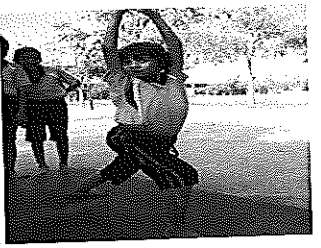
18.ท่ายืดกล้ามขาด้านใน

ระยะที่ 3 ขั้นการฝึกโยคะ(Work out phase)

25.ท่ายืนหงายท้อง

26.ท่าต้นตาล

27.ท่ายืนบิดตัว



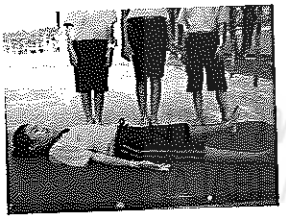
28.ท่ายืนแอ่นท้อง

29.ท่านวดหลัง

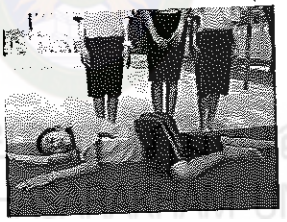
30.ท่ากระต่ายหมอบ

ระยะที่4 ขั้นคลายอุ่น (Cool dowm phase)

1.ท่าศพหงาย(นอนหงาย)



2.ท่าศพคว่ำ(นอนตะแคง)



3.ท่าจระเข้(นอนคว่ำ)

6 สื่อการเรียนรู้

-วีซีดีการฝึกโยคะ-นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมมือสาธิต

7. การประเมินผล

- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- แบบทดสอบภาวะเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

8. เกณฑ์การประเมินผล

- รายละเอียดในแบบวัดสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

9. ข้อเสนอแนะ

สภาพอากาศและสถานที่มีบทบาทอย่างมากในขั้นตอนการฝึกโยคะ

10. บันทึกผลหลังการสอน

10.1 ด้านความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

10.2 ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

.....

.....

.....

10.3 ด้านเจตคติ คุณธรรมจริยธรรม ความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ลงชื่อ.....

(นายอุริด พลศรี)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 มีชัยตลอดกาล

กลุ่มสาระ สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) **ชั้นประถมศึกษาปีที่** 4

หน่วยการเรียนรู้ที่1 การเคลื่อนไหวโยคะ เวลา 1 ชั่วโมง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

---

1. สาระสำคัญ

การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมบูรณาการโยคะเป็นหนทางนำสุขภาพและสมาธิที่ดีในชีวิตประจำวันได้

2. ตัวชี้วัด

- ฝึกกายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะมาตรฐาน

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหายใจแบบผสมผสานกับการเคลื่อนที่แบบยืนและเคลื่อนที่ได้

2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะผสมผสานการยืนและยืดลำตัวและอวัยวะต่างๆของร่างกายได้และพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

3.นักเรียนสามารถปฏิบัติการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานแบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ได้ในท่ายืนและยืดเหยียดส่วนต่างๆได้

4. นักเรียนมีความสนใจสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและบอกต่อเพื่อนๆได้

5. นักเรียนสามารถคาดคะเนเกี่ยวกับระยะทาง จากการเคลื่อนที่ได้

4.สาระการเรียนรู้

การฝึกโยคะ

1. ท่าสุนัขแลลง
2. ท่านักรบ
3. ท่าคันไถ
4. ท่ายืนด้วยไหล่

5. ท่าต้นไม้

6. ท่านางรำ

ประโยชน์ท่าฝึกโยคะ

ท่าสุนัขแลลง

ช่วยแก้ไขกระดูกสันหลังที่ผิดรูปร่างและช่วยจัดกระดูกสันหลังให้อยู่ในท่าตรง ศีรษะที่อยู่ต่ำและทำให้มีเลือดไปเลี้ยงศีรษะเพิ่มขึ้นช่วยคลายอาการตึงที่บริเวณเอ็นร้อยหวายและส้นเท้า

ท่านักรบ

ทำให้ระบบการหายใจดีปอดแข็งแรงเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกสันหลังมากขึ้นช่วยแก้อาการติดขัดของกระดูกไหล่ ข้อต่อสะโพกขจัดไขมันต้นขาทำให้ต้นขาสวยงามได้สัดส่วน

ท่าคันไถ

มีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่เป็นโรคไส้เลื่อนทำให้การย่อยอาหารดีเพิ่มความอยากอาหารมากขึ้นและช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารตับม้าม เนื่องจาก การบริหารเท่านี้มีการกดนวดอวัยวะในช่องท้องทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่นดีมีเลือดไปเลี้ยงไขสันหลังมากช่วยป้องกันอาการปวดหลังและช่วยรักษาอาการข้อไหล่ติด ช่วยลดไขมันบริเวณสะโพกต้นขาและหน้าท้องท่านี้คางจะกดบริเวณคอทำให้ต่อมไทรอยด์ และต่อมพาราไทรอยด์ถูกกดต่อมทั้งสองจึงทำงานได้ดี และทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตลดลง

ท่ายืนด้วยไหล่

ช่วยบำรุงต่อมไทรอยด์ให้แข็งแรงปรับปรุงอวัยวะภายในที่คล้อยยาน ให้กระชับแน่นและเหมาะสำหรับคุณแม่ภายหลังคลอดจะช่วยยืดกระดูกสันหลังให้ตรงและป้องกันเส้นเลือดขอดรวมทั้งโรคริดสีดวงทวาร

ท่าต้นไม้

ช่วยฝึกสมาธิและการทรงตัวทำให้มีจิตใจแน่วแน่ ช่วยลดไขมันบริเวณ โคนขาแขนหน้าท้องน่องและสะโพก

ท่านางรำ

ช่วยขจัดไขมันต้นแขนหน้าท้องสะโพกและต้นขาเพิ่มความแข็งแรงให้กับข้อต่อที่ไหล่ข้อมือและข้อเท้าช่วยนวดกล้ามเนื้อหลังเอว และเสริมสร้างสมาธิในการทรงตัวทำให้จิตนิ่งและสงบ

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำเตรียมความพร้อม

1.ครูสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน แล้วให้นักเรียนทำการบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายแบบโยคะพื้นฐานให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในขั้นประสบการณ์

2. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนโดยใช้หลักการเรียนรู้แบบร่วมมือโดยกระตุ้นนักเรียนให้ฝึกทำงานร่วมกันแบ่งปันความรู้วิธีการฝึกที่ถูกต้องใช้กระบวนการกลุ่มในการปฏิบัติกิจกรรม

3. ครูอธิบายหลักการฝึกโดยใช้เทคนิคการปฏิบัติทักษะเดวีส์ซึ่งจะต้องใช้ในทุกหน่วยการเรียนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนได้เห็นทักษะหรือการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ในภาพรวม โดยสาธิตให้ผู้เรียนดูทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ

ขั้นที่ 2 ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว ผู้สอนควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ

ขั้นที่ 3 ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทักษะย่อยโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู หากติดขัดจุดใด ผู้สอนควรให้คำชี้แนะ และช่วยแก้ไขจนกระทั่งผู้เรียนทำได้

ขั้นที่ 4 ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อผู้เรียนปฏิบัติได้แล้ว ผู้สอนอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 5 ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อผู้เรียนสามารถปฏิบัติแต่ละส่วนได้แล้ว จึงให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่องกันตั้งแต่ต้นจนจบ

4. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า การการฝึกลมหายใจมีอะไรบ้าง จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงท่าทางการการการฝึกลมหายใจโดยดูวีซีดีประกอบก่อน

5.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกและสาธิตการการฝึกลมหายใจแบบต่างๆตามแบบฝึกวีซีดีประกอบโดยทำตามแบบฝึกวีซีดีดังนี้

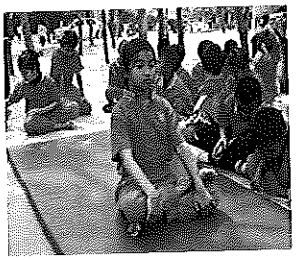
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ขั้นตอนการฝึกโยคะ

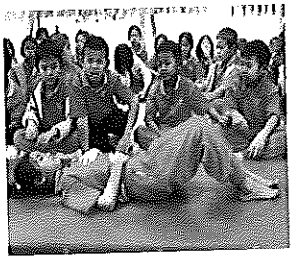
โปรแกรมการฝึกโยคะประกอบด้วยการฝึก 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อม(preparation phase)

1.การหายใจด้วยทรวงอก

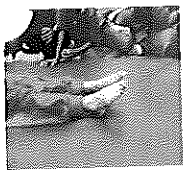


2.เทคนิคการเป่าดูลมหายใจ(การหายใจ ในท่านอน)

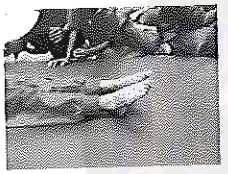


ระยะที่2 ขั้นการอบอุ่นร่างกาย(warm-up phase)

1.ท่าบริหารนิ้วเท้า

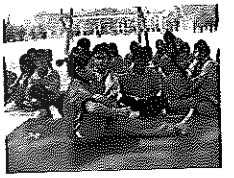


2. ท่าเหยียดข้อเท้า

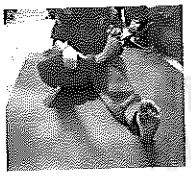


3. ท่าเอียงข้อเท้า

4. ท่าตึงสะโพก



5.ท่าตึงหน้าเท้า



6.ท่างอเข่า

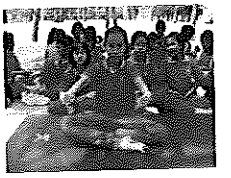
7.ท่ายืดสะโพก

8.ท่าบิดเอว

9.ท่าตึงข้อมือ

10.ท่าเหยียดมือ

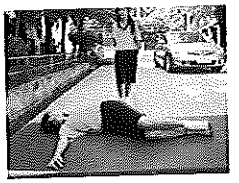
11.ท่าตึงนิ้ว



12.ท่าตึงศอก

13.ท่าตึงท้อง

14.ท่ายืดตัว



15.ท่ายืดหัวไหล่

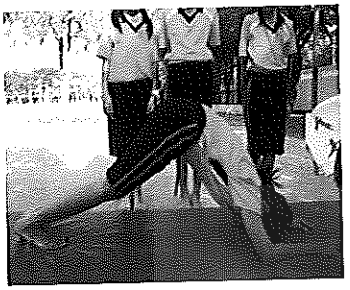
16.ท่าตึงคอ

17.ท่ายืดต้นขาด้านล่าง

18.ท่ายืดกล้ามขาด้านใน

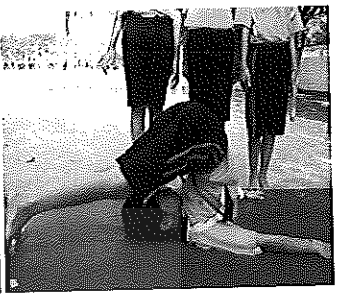
ระยะที่3 ขั้นการฝึกโยคะ(Work out phase)

31.ท่าสุนัขแลลง

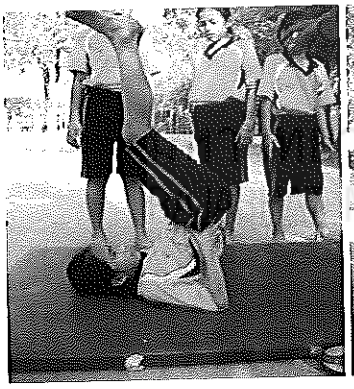


32.ท่านักรบ

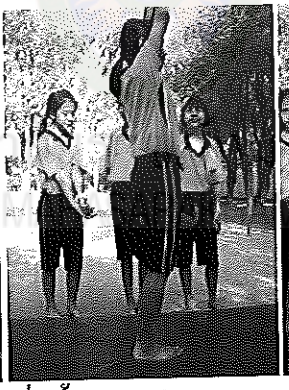
33.ท่าคันไถ



34.ท่ายืนด้วยไหล่



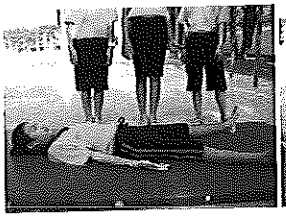
35.ท่าต้นไม้

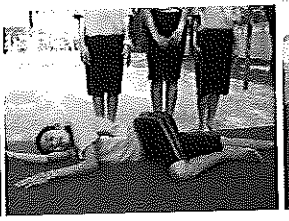


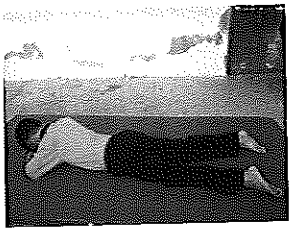
36.ท่านางรำ

ระยะที่4 ขั้นคลายอุ่น (Cool dowm phase)

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







6 สื่อการเรียนรู้

-วีซีดีการฝึกโยคะ

-ภาพประกอบการฝึกโยคะ

7. การประเมินผล

- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- แบบทดสอบภาวะเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

8. เกณฑ์การประเมินผล

- รายละเอียดในแบบวัดสมรรถภาพทางกายและเชาว์ปัญญาทางการเคลื่อนไหว

9.ข้อเสนอแนะ

สภาพอากาศและสถานที่มีบทบาทอย่างมากในขั้นตอนการฝึกโยคะ

10.บันทึกผลหลังการสอน

10.1ด้านความรู้ความเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

10.2ด้านทักษะกระบวนการ

.....

.....

.....

10.3ด้านเจตคติ คุณธรรมจริยธรรม ความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายอุริด พลศรี)

ผู้สอน

บรรณานุกรม

กิตติ รัตนรายี. **เอกสารเผยแพร่ความรู้วิชาการศึกษา. 02/2550.** ฝ่ายวิชาการ. โรงเรียนเทคโนโลยีสยาม

เกศสุดา ชาตยานนท์. **โยคะแห่งสติเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย.** กรุงเทพฯ : โยสุดา 2546.

กรมพลศึกษา. **การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2539.

ดวงพร พันธ์แสง. **ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย.** ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.

ทิศนา แขมมณี. **ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ** สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 7. 2551.

นที พิลาแดง. **แนวทางการจัดการเรียนการสอนที่เน้นเด็กเป็นศูนย์กลาง รายวิชาพลศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. เอกสาร ศน. ที่ 9/2548** ลุ่มงานพัฒนาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน และกระบวนการเรียนรู้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามหาสารคาม เขต 1

แบ จองฮี. โยคะเด็ก Diyแปลโดย อรวรรณ จุลแก้ว. กรุงเทพฯ นานมีบุคพับลิเคชั่น, 2550.

ลิขิต อมาตยคง. **สมรรถภาพทางกายและการทดสอบ. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณะสุข, ม.ป.ป.

สมบูรณ์ อินทร์ฉมยา. **การพัฒนาเครื่องมือวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวการณ์เคลื่อนไหวของร่างกาย.วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.**

สาลี่ สุภาภรณ์. **ตำราไอเยนทะโยคะ.** นครนายก. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒองครักษ์. 2544.

สุธีรฺ พันทอง วงจันทร์ อินทรำพรรณ และภัทราทิพย์ พงษ์พานิช. **7-Day yoga โปรแกรมการฝึกโยคะใน 7 วัน.** กรุงเทพฯ : พิมพ์คำ, 2540.

พวงทอง ไสยวรรณ. **กิจกรรมพลศึกษากับเด็กปฐมวัย.** วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. ภาควิชาการศึกษาปฐมวัย. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินครินทรวิโรฒ, 2530.

ลิขิต อมาตยคง. **สมรรถภาพทางกายและการทดสอบ. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณะสุข, ม.ป.ป.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.** ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551.

หน่วยศึกษานิเทศก์ **สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา** สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. 2544.

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY