

การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกัน
อย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

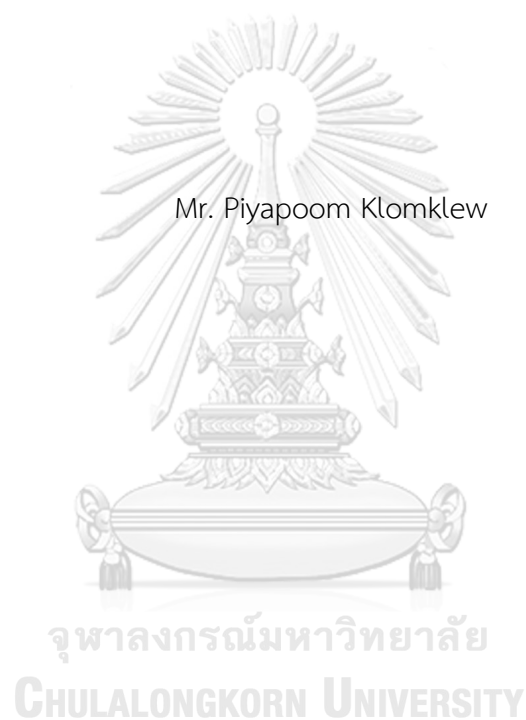


บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2560
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MODEL BASED ON THE CONCEPT
OF OLYMPISM TO ENHANCE THE PEACEFUL COEXISTANCE OF
SECONDARY SCHOOL STUDENTS



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตาม อุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โดย	นายปิยภูมิ กลมเกลียว
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์)

..... กรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานีโต)

ปิยภูมิ กลมเกลียว : การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MODEL BASED ON THE CONCEPT OF OLYMPISM TO ENHANCE THE PEACEFUL COEXISTENCE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
อ. ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ผศ. ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์, 303 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 32 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จับสลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน วิธีการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และขั้นตอนที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก ทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และเก็บข้อมูลจำนวน 3 ครั้ง คือ 1) ระยะเวลาก่อนการทดลอง 2) เมื่อสิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 และ 3) การติดตามผลหลังสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย (1) แบบทดสอบวัดความรู้วิชาพลศึกษาที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .80 (2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 (3) แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ และ (4) แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ .90 และ .83 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานและสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ทดสอบด้วยสถิติ ที ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย พบว่า

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ คือ (1) หลักการ แนวคิดและอุดมการณ์โอลิมปิกโดยเชื่อมโยงระหว่างหลักการเรียนรู้พลศึกษา (2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ (3) เนื้อหา (4) ขั้นตอนการเรียนการสอน และ (5) การประเมินผล ซึ่งประกอบด้วย 8 แผนการเรียนรู้ ได้แก่ 1) การวิ่งระยะสั้น 2) การวิ่งผลัด 3) พุ่งแหลน 4) ขว้างจักร และ 5) ทุ่มน้ำหนัก 6) กระโดดสูง 7) กระโดดไกล 8) การแข่งขันมินิยูธโอลิมปิกโบราณและโอลิมปิกสมัยใหม่ มีประสิทธิผลในการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและสามารถเห็นคุณค่าของอุดมการณ์โอลิมปิกทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความยอดเยี่ยม 2) ด้านความมีมิตรภาพ 3) ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1
2. คะแนนด้านความรู้ และพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2560

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5584216027 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: OLYMPISM / PHYSICAL EDUCATION / PEACEFUL / EDUCATION

PIYAPOOM KLOMKLEW: DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MODEL BASED ON THE CONCEPT OF OLYMPISM TO ENHANCE THE PEACEFUL COEXISTENCE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: TANIN BOONYALONGKORN, Ph.D., CO-ADVISOR: ASST. PROF. SUTHANA TINGSABHAT, Ph.D., 303 pp.

The purpose of this research were to develop and evaluate the effectiveness of physical education learning model based on the concept of olympism to enhance the peaceful coexistence of secondary school students. The subjects of this study were 32 students in Mathayom Suksa 1, purposive selected divided into 16 experimental groups and 16 controlled groups. The research methodology was divided into 2 steps: (1) a physical education learning model based on the concept of olympism process was developed and qualitatively inspected by experts with an aggregate IOC of 1.00, 8 weeks of experimentation. Data were collected 3 times: 1) before the experiment. 2) After the experiment 8 weeks and 3) follow-up 2 weeks after the end of the experiment. The research instruments consisted of (1) Physical education knowledge test with a content validity index at .80 (2) Physical fitness achievement test had an aggregate IOC of 1.00. (3) Self-assessment to promote the values of olympism in friendship. Self-assessment to promote the values of olympism in respect, with a content validity index at .90 and .83 sequences. Using basic statistics and MANOVA with repeated measurements for comparing and t-test at the statistical significance difference at the 0.05

The research results were as follows:

1. Physical education learning model based on the concept of olympism to enhance the peaceful coexistence of secondary school students was composed of the following major parts: (1) the basic principles, approaches, and theories of physical education model based on the concept of olympism (2) the model objectives (3) the learning contents (4) the instruction process, and (5) the learning assessment. 1) short sprint, 2) relay, 3) javelin, 4) throwing and 5) fitness, 6) high jump, 7) long jump, 8) Mini youth ancient olympic and modern olympic games, It was effectiveness to promote the peaceful coexistence and the three core values of Olympism: 1) Excellence, 2) Friendship, 3) Respect to other in Mathayom Suksa 1.

2. The knowledge Scores and behavior in peaceful coexistence. The experimental group and the control group. There was a statistically significant difference at the .05 level in the posttest.

Department: Curriculum and Instruction
Field of Study: Health and Physical Education
Academic Year: 2017

Student's Signature
Advisor's Signature
Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา จากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเฉลิมฉลองวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงเจริญพระชนมายุครบ 72 พรรษา และสำเร็จได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ให้อิสระในการค้นคว้า ให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางการศึกษา ตลอดจนตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์มีคุณค่าทางวิชาการ อีกทั้งยังให้กำลังใจ และความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติโต และอาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อคิดและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนินทร์ชัย อินทிரากรณ์ รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐิกา เพ็งลี ที่ให้คำแนะนำและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อให้มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล อาจารย์ประจำกลุ่มสาระวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ผู้ช่วยผู้วิจัย และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือ และตั้งใจทำกิจกรรมเป็นอย่างดีตลอดช่วงการทำวิจัยครั้งนี้

กราบขอบพระคุณ คุณแม่ขวัญมณี กลมเกลียว เป็นอย่างสูงซึ่งคอยอบรมสั่งสอนลูกจนเติบโตใหญ่ ให้การสนับสนุนทางด้านการศึกษาอย่างเต็มที่ และเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งจนลูกคนนี้สำเร็จการศึกษา ผู้วิจัยขอขอบ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาเพื่อทดแทนบุญคุณและขอกราบระลึกถึงพระคุณบิดาผู้ล่วงลับ แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจให้ลูกคนนี้สู้ฟันฝ่าอุปสรรคมาได้ในหลาย ๆ เรื่อง รักพี่น้องในครอบครัวกลมเกลียวทุกคน

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณพี่น้องทีมก้าว ทีมรันแอดชวลลี น้องนิต พี่ต๋อง เพื่อน พี่น้องสาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันวิทยาการโอลิมปิกไทย เจ้าหน้าที่สนาม เทนนิสศูนย์กีฬา จุฬาลงกรณ์ฯ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดเวลาที่เข้าศึกษาในระดับปริญญาตรี บัณฑิตนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	8
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
1. ความรู้เกี่ยวกับโอลิมปิก	13
1.1 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก	13
1.2 ประสิทธิภาพของนักกีฬาโอลิมปิก.....	17
1.3 หลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษา.....	18
2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบและการจัดการเรียนรู้.....	19
2.1 ความหมายของการพัฒนารูปแบบ	19
2.2 องค์ประกอบของรูปแบบ	21

2.3 ประเภทของรูปแบบ	22
2.4 ความหมายของรูปแบบและการจัดการเรียนรู้.....	23
2.5 หลักการจัดการเรียนรู้.....	24
2.6 การเรียนรู้.....	26
2.7 กระบวนการและแนวทางการจัดการเรียนรู้	26
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	27
3.1 หลักการพลศึกษา	27
3.2 ปรัชญาและความสำคัญของพลศึกษา	28
3.3 วัตถุประสงค์ของพลศึกษา	29
3.4 ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา	29
3.5 การวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา.....	30
3.6 วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้.....	31
3.7 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้วิชาพลศึกษา.....	32
4. การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ.....	37
4.1 ความหมายต่างๆ ไปของสันติ.....	37
4.2 สันติตามความหมายของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก.....	38
4.3 ความสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ	39
4.4 แนวทางการปฏิบัติเพื่อความสันติ	39
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	41
5.1 งานวิจัยในประเทศ	41
5.2 งานวิจัยต่างประเทศ	48
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	50
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	51

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	54
ขั้นตอนที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	57
ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	70
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	72
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	73
ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	79
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	117
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	121
สรุปผลการวิจัย.....	122
อภิปรายผลการวิจัย.....	124
ข้อเสนอแนะ	136
รายการอ้างอิง	137
ภาคผนวก.....	143
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	144
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	146
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	284
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมในการเรียนการสอน	299
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	303

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	ผลการเปรียบเทียบคุณค่าที่ได้จากการเรียนรู้.....	35
ตารางที่ 2	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item –Objective Congruence; IOC) ของ แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 8 สัปดาห์	56
ตารางที่ 3	การเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	65
ตารางที่ 4	การเปรียบเทียบคะแนนเป็นรายชื่อของการประเมินตนเองในด้านความมีมิตรภาพ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	66
ตารางที่ 5	การเปรียบเทียบคะแนนการประเมินตนเองในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและ กันจำแนกเป็นรายชื่อ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	68
ตารางที่ 6	สรุปรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการ อยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้จากการ วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	75
ตารางที่ 7	ผลการวิเคราะห์ แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น	78
ตารางที่ 8	ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	79
ตารางที่ 9	ข้อมูลค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลองของกลุ่ม ทดลอง	80
ตารางที่ 10	ข้อมูลค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพร่างกาย ก่อนการทดลองของกลุ่ม ควบคุม.....	81
ตารางที่ 11	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะก่อนการ ทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	82

ตารางที่ 12	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	82
ตารางที่ 13	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	83
ตารางที่ 14	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย จำแนกรายข้อ ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลอง.....	87
ตารางที่ 15	ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	89
ตารางที่ 16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของระยะของการทดลอง.....	92
ตารางที่ 17	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของด้านความรู้ในแต่ละช่วงระยะเวลาการทดลองเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มทดลอง	94
ตารางที่ 18	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ด้านความรู้ในแต่ละช่วงระยะเวลาการทดลองเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มควบคุม.....	94
ตารางที่ 19	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของพฤติกรรมด้านความมีมิตรภาพ ในแต่ละช่วงระยะเวลาการทดลองเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มทดลอง	95
ตารางที่ 20	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย พฤติกรรมด้านความมีมิตรภาพในแต่ละช่วงการทดลอง เป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มควบคุม.....	95
ตารางที่ 21	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของพฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันในแต่ละช่วงการทดลอง เป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มทดลอง	96

ตารางที่ 22	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของพฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันในแต่ละช่วงการทดลอง เป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มควบคุม.....	96
ตารางที่ 23	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง	97
ตารางที่ 24	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง.....	99
ตารางที่ 25	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล	100
ตารางที่ 26	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	102
ตารางที่ 27	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	104
ตารางที่ 28	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพของ กลุ่มควบคุมระยะติดตามผล	106
ตารางที่ 29	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง	107
ตารางที่ 30	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง.....	109
ตารางที่ 31	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล	111
ตารางที่ 32	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	112
ตารางที่ 33	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	114
ตารางที่ 34	ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล	116

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1	สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 52
ภาพที่ 2	แบบแผนการทดลอง..... 64
ภาพที่ 3	รูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกัน อย่างสันติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 74
ภาพที่ 4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการยืนกระโดดไกล..... 84
ภาพที่ 5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการลูก - นั่ง..... 84
ภาพที่ 6	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการดันพื้น 85
ภาพที่ 7	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการวิ่ง 50 เมตร..... 85
ภาพที่ 8	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า . 86

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยกำลังเผชิญวิกฤตความเสื่อมถอยด้านคุณธรรม จริยธรรม มีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่หลากหลายและมีแนวโน้มเป็นสังคมปัจเจกมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็วผ่านกระแสโลกาภิวัตน์และโลกอินเทอร์เน็ตที่ไร้พรมแดน ทำให้คนมุ่งแสวงหาความสุขและสร้างอัตลักษณ์ส่วนตัวผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ เกิดเป็นวัฒนธรรมย่อยร่วมสมัยที่หลากหลายรูปแบบ การรวมกลุ่มของบุคคลที่สนใจในเรื่องเดียวกันมีมากขึ้น คำนึงถึงประโยชน์ส่วนตนและพวกพ้องมากกว่าส่วนรวม แต่การรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อประโยชน์ส่วนรวมพบว่ายังอยู่ในระดับต่ำ (สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2555) วัยรุ่นในประเทศไทยได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมมาจากที่ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศซึ่งมีการปรับและผสมผสานให้เข้ากับวัฒนธรรมของไทย อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุยังเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมีความน่าสนใจ แต่ความเจริญทางด้านจิตใจกลับลดลงสวนทางกัน เกิดความเสื่อมโทรมทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม ความถดถอยทั้งทางด้านภาษาและด้านวัฒนธรรม สภาพแวดล้อมของสังคมโดยรวมมีปัญหาเรื่องความขัดแย้ง นักเรียนยกพวกตีกันหรือใช้อาวุธทำร้ายนักเรียนต่างสถาบัน ซึ่งจะมีข่าวออกมาให้เห็นกันอยู่บ่อยๆ และถึงแม้ว่าจะมีการปราบปรามแต่ก็ไม่สามารถทำให้ปัญหานี้หมดไปได้ จนกลายมาเป็นหนึ่งในหลายๆ ปัญหาของสังคมไทยในยุคปัจจุบันที่หลายฝ่ายก็ยังไม่สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้ สื่อต่างๆ ล้วนมีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ หนังสือนิตยสาร วารสารต่างๆ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และแม้แต่โทรศัพท์มือถือสมาร์ตโฟนที่วัยรุ่นนิยมใช้กัน ตลอดจนภาพยนตร์หรือละครต่างๆ ที่แสดงให้เห็นถึงการชกต่อย ตบตี หรือฆ่ากันอย่างโหดเหี้ยมทารุณ ด้วยอาวุธหรือวิธีที่โหดร้ายต่างๆ กลับเป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นทั้งหลาย เหตุการณ์จากสื่อต่างๆ เหล่านี้สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้โดยง่ายและทำให้วัยรุ่นอยากเลียนแบบ เป็นการบ่มเพาะนิสัยชอบใช้กำลังในการแก้ปัญหา หรือโกรธง่าย อยากรเด่น อยากรดัง ไม่ยอมใคร และอาฆาตพยาบาท เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นยกพวกทำร้ายกัน

ความรุนแรงในปัจจุบันนี้ มิใช่เพียงที่เกิดขึ้นภายในสังคมหรือครอบครัวเท่านั้น หากแต่เป็นความรุนแรงที่ขยายวงกว้างออกไปสู่โรงเรียน ที่ซึ่งเป็นสถานที่อบรม สั่งสอนเยาวชนของชาติ ปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน นับวันยิ่งทวีคูณมากขึ้น และกำลังเป็นที่จับตามองของทุกคนในสังคม ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับครูและนักเรียนนั้น สาเหตุอาจเกิดมาจากการไม่เข้าใจกันและกัน อาจเป็นเพราะว่าช่องว่างระหว่างวัยของเด็กกับครูนั้นมีมาก ครูไม่เข้าใจนักเรียน หรืออาจเป็น

เพราะว่าเด็กในช่วงวัยนี้ต้องการเหตุผล และต้องการแสดงศักยภาพที่ตนอยากแสดงออกมา (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2550: ออนไลน์)

องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (2554: ออนไลน์) ได้สำรวจและเปิดเผยข้อมูลว่า แม้ในปัจจุบันนี้ระบบการศึกษาของไทยได้ยกเลิกการตีหรือใช้ไม้เรียวกับนักเรียนไปแล้วก็ตาม แต่ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเองก็เป็นประเด็นหลักที่ก่อให้เกิดความรุนแรงภายในโรงเรียนและขยายออกไปภายนอกโรงเรียน รวมทั้งต่างสถาบัน ผลสำรวจนักเรียนระดับ ม.1 - ม.6 จำนวน 600 คน พบว่ารูปแบบความรุนแรงอันดับ 1 ได้แก่ การทะเลาะวิวาท รองลงมาคือ การด่าทอ การเหยียดหยามทางวาจา การใช้คำหยาบ การหนีเรียน การสูบบุหรี่ การทำลายทรัพย์สินของโรงเรียนและการลักขโมย ตามลำดับ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) สาเหตุหลักของการเกิดความรุนแรงซึ่งได้แก่ ความหมั่นไส้ ไม่ชอบหน้ากัน การแย่งแฟนกัน รวมไปถึงการกระทบกระทั่ง ทั้งวาจาและร่างกาย เช่น การดูถูกสถาบัน การมีปมด้อย เป็นต้น ซึ่งส่วนมากจะเกิดขึ้นกับเด็กเกเรหรือเด็กที่มีปัญหาเป็นประจำ ผลที่ตามมาก่อให้เกิดความขัดแย้ง จนถึงขั้นทะเลาะวิวาท หรือใช้กำลังก็เป็นได้และผลกระทบของการใช้ความรุนแรงน่าจะมีสาเหตุมาจากครอบครัว เมื่อคนในครอบครัวมีการใช้ความรุนแรงเกิดขึ้น เด็กก็จะจดจำซึมซับหรือลอกเลียนแบบพฤติกรรมนั้นๆ ออกมา เพราะคิดว่าเป็นพฤติกรรมที่สามารถกระทำได้ ก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรง เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองปรารถนา เช่น การที่เด็กนักเรียนทะเลาะกันเพื่อให้ได้มาซึ่งความรัก ไม่เพียงแต่ผู้ชายเท่านั้น รวมไปถึงเด็กนักเรียนหญิง ที่ทะเลาะกันเพื่อแย่งเพื่อนผู้ชาย ทำให้สังคมมองว่า การศึกษาในระบบโรงเรียนมิได้สอนเด็กให้มีคุณธรรม จริยธรรมเลย

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (2556: ออนไลน์) จากผลการศึกษาสถานการณ์ความรุนแรงในโรงเรียนทั่วประเทศ ตั้งแต่ปี 2549 โครงการส่งเสริมสนับสนุนและคุ้มครองสุขภาพและสิทธิมนุษยชน ด้านเด็กเยาวชนและครอบครัว ได้ทำการสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ป. 4 จนถึง ม. 3 พบว่า ร้อยละ 68.6 ถูกเพื่อนรังแกเดือนละ 2-3 ครั้ง ร้อยละ 20 ถูกรังแกสัปดาห์ละ 3 -4 ครั้ง โดยการด่ากลั่นแกล้ง แย่งสิ่งของ การข่มขู่ และการทำร้ายร่างกาย โรงเรียนจึงกลายเป็นสถานที่ที่สร้างอำนาจและการแย่งชิงกัน ทำให้บทบาทของโรงเรียนที่มองว่าเป็นสถานศึกษาให้ความรู้ถูกลดทอนความสำคัญไปมากเมื่อเทียบกับอดีต

ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยเป็นตัวบั่นทอนความเจริญของชาติ ตลอดจนความสุขของคนในสังคม ภาพของความขัดแย้ง ความแตกแยกทางความคิดอย่างรุนแรง ที่นับวันยิ่งขยายวงกว้างไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด นำมาซึ่งการใช้ความรุนแรงต่อกัน อย่างที่ไม่เคยเป็นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การใช้กำลังในการแก้ไขปัญหา เป็นสิ่งที่ทุกคนในสังคมไทยได้รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ฉะนั้นประเทศชาติจะพัฒนาได้ดีเพียงใดนั้น คงขึ้นอยู่กับคุณภาพทางการศึกษาของประชากร หากประเทศใดที่มีค่าเฉลี่ยของประชากรที่ได้รับการศึกษาสูง ก็อาจกล่าวได้ว่าความเป็นอยู่

ของประชากรในประเทศนั้นจะอยู่ในระดับที่ตีเช่นกัน การศึกษาช่วยให้ประชากรในประเทศพัฒนาเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและกลายเป็นทรัพยากรทางปัญญาที่มีค่าของชาติ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าการพัฒนาประเทศจะต้องอาศัยกำลังคนที่มีคุณภาพเป็นสำคัญ พลศึกษาเป็นอีกหนึ่งสาระการเรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพทางกายที่ดี อีกทั้งยังสามารถช่วยขัดเกลาจิตใจและอารมณ์ ฝึกนักเรียนให้มีการยอมรับตนเองและเคารพผู้อื่นเพราะกีฬาจะสอนให้ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และการให้อภัย ดังที่พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานไว้เมื่อ วันที่ 28 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2531 ความว่า

“การกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตบ้านเมือง ถ้าปฏิบัติกีฬาด้วยความเรียบร้อยด้วยความสุภาพก็ทำให้มีชื่อเสียงเหมือนกันและจะส่งเสริมความสามัคคีในประเทศชาติ” (คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2548)

เนื่องจากปัญหาในเรื่องการจัดการศึกษามีมากจึงได้มีการนำไปสู่พัฒนาปรับปรุงมาเป็นหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ทั้งนี้ในการปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานจากเดิมนั้น ย่อมเห็นข้อที่แตกต่างกันทั้งในเรื่องโครงสร้างการศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ เวลาเรียน สมรรถนะ วิสัยทัศน์ ตลอดจนเรื่องอื่นๆ ที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคลและธรรมชาติบริบทสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะหลักสูตรใดก็ตาม หากนำไปใช้แล้วพบว่าข้อจำกัดบางประการก็จำเป็นต้องมีการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงหลักสูตรที่มีอยู่ให้ดีขึ้น เพื่อที่สามารถจัดการศึกษาให้ตอบสนองต่อความต้องการของสังคมซึ่งเยาวชนไทยกำลังประสบเผชิญปัญหาพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคศตวรรษที่ 21 จุดมุ่งหมายของการพัฒนาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จึงถูกจัดทำขึ้นเพื่อต้องการให้เกิดความเหมาะสมชัดเจน ทั้งเป้าหมายของหลักสูตรในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้และทักษะพื้นฐาน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาประเทศ พื้นฐานในการดำรงชีวิต มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีการพัฒนาสมรรถนะและทักษะการใช้ชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และ รักการออกกำลังกาย มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

นอกจากนี้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) ได้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนโดยอัญเชิญหลัก “ปรัชญาและเศรษฐกิจพอเพียง” มาประยุกต์ใช้ในทุกระดับ เน้นการพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทยให้มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและเท่าทันกัน มีสุขภาพที่ดีขึ้น มีคุณธรรม จริยธรรม และ สถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งมากขึ้น มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและศีลธรรม สามารถก้าวทันการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่สังคมฐานความรู้ได้อย่างมั่นคง แนวการพัฒนาคนดังกล่าวมุ่งเตรียมเด็กและเยาวชนให้มี

พื้นฐานจิตใจที่ดีงาม มีจิตสาธารณะ พร้อมทั้งมีสมรรถนะ ทักษะและความรู้พื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิต สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศแบบยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2555) ซึ่งแนวทางดังกล่าวยังคงดำเนินสอดคล้องไปยังแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552 – 2559) นโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการพัฒนาเยาวชนของชาติเข้าสู่โลกยุคศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งส่งเสริมผู้เรียนมีคุณธรรม รักความเป็นไทย ให้มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ มีทักษะด้านเทคโนโลยี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

หลักสูตรการศึกษาของชาติ ถือเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา เพื่อสร้างคนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีศักยภาพพร้อมที่จะแข่งขันในเวทีโลก เมื่อการศึกษามีความสำคัญอย่างนี้แล้ว จึงเห็นควรเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความสนใจและได้รับการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนให้มีความทันสมัยเข้ากับยุคปัจจุบัน (ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์, 2547) ได้กล่าวว่า พลศึกษาเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อมนุษย์มากมาตั้งแต่สมัยโบราณ ซึ่งวิชาพลศึกษาก็เป็นหนึ่งในกระบวนการศึกษาที่สำคัญและถูกจัดให้มีการเรียนการสอนตามโรงเรียนต่าง ๆ ในประเทศไทยและส่วนใหญ่จะสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง มีเนื้อหา รูปแบบการจัดการเรียน การสอนให้ ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ต่างๆ วิวัฒนาการ หรือแนวคิดที่มีอิทธิพล ตลอดจน ความเป็นมาของพลศึกษาในประเทศไทย

วิชาพลศึกษาเป็นอีกวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญในการพัฒนานักเรียนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ตามพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 และได้มีการบรรจุไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนทุกระดับชั้นทั้งในระดับชั้นอนุบาล ระดับชั้นประถมศึกษา และระดับชั้นมัธยมศึกษา เช่นเดียวกับวิชาอื่นๆ แต่ด้วยลักษณะของวิชาพลศึกษามีความแตกต่างจากวิชาอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านจุดประสงค์การเรียนรู้อุ้ เนื้อหาและสาระ กิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน ดังนั้น จึงทำให้วิชาพลศึกษาต้องมีหลักการและปรัชญาการสอนที่เป็นรายละเอียดของตนเองและแตกต่างจากการเรียนการสอนในวิชาอื่นๆ ตามไปด้วย อย่างไรก็ตามการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ต้องมีประสิทธิภาพ จึงจะสามารถพัฒนาคุณลักษณะผู้เรียนให้ได้ตามวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา แต่ในสภาพการณ์ปัจจุบันการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนยังประสบปัญหาหลายประการ

รายงานวิจัยของ สุวพร แสงรักษา (2543 อ้างถึงใน นันทวัน วงษ์ประเสริฐ, 2557) พบว่า ปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสทางการเรียนขั้นพื้นฐาน คือ จำนวนครูพลศึกษาอย่างไม่เพียงพอ ภาระงานรับผิดชอบของครูพลศึกษามีมาก ขาดคู่มือประกอบการสอนวิชาพลศึกษาและไม่มีโรงฝึกพลศึกษา อีกทั้งปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยม พบว่า

อุปสรรคต่อการพัฒนาวิชาพลศึกษาของประเทศไทย คือ อัตรากำลังข้าราชการครูสอนพลศึกษาขาดแคลนและการเพิกเฉยต่อสาระวิชาที่ตนเองรับผิดชอบ นอกจากนี้ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวครูผู้สอนที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น รูปแบบการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมและประสบการณ์ต่างๆ การสร้างบรรยากาศในชั่วโมงเรียน สถานที่และอุปกรณ์ รวมไปถึงวิธีการสอน ก็ยังจะต้องมีการปรับเปลี่ยนตามสภาพการณ์ต่างๆ ส่วนด้านการวัดและประเมินผลที่เน้นด้านทักษะมากเกินไป ซึ่งสวนทางกับจุดประสงค์การเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ยกตัวอย่างในด้านทักษะกีฬานั้น ควรจะเน้นให้นักเรียนได้มีทักษะพื้นฐานที่ง่าย ๆ และมีความสุข สนุกสนานในการเล่นกีฬาต่างๆ เพื่อให้สามารถนำไปใช้เล่นกีฬาในเวลาว่างตามความสนใจของตนเอง มากกว่าที่จะมุ่งเน้นให้นักเรียนมีความสามารถหรือเก่งกีฬาเพื่อเป็นนักกีฬา หรือตัวแทนไปทำการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ ได้ กีฬาบางชนิดอาจจะมีทักษะหลายๆ อย่าง และทักษะกีฬาบางอย่างก็เป็นทักษะที่ยากๆ ต้องใช้เวลาเรียนและฝึกซ้อมในเวลาเรียนมาก วิชาพลศึกษาซึ่งมีเพียงหนึ่งชั่วโมงเรียนต่อสัปดาห์จึงทำให้ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะทำให้นักเรียนสามารถเรียนหรือฝึกทักษะที่ยากๆ เหล่านั้นภายในเวลาที่จำกัดนี้ได้ จึงทำให้เด็กบางคนไม่ชอบวิชาพลศึกษา รวมไปถึงกระบวนการสอบคัดเลือกเข้าระดับมหาวิทยาลัยที่มีการประเมินด้วยวิชาการ จึงเป็นสาเหตุให้นักเรียนไม่ให้ความสำคัญเท่าที่ควร หลายโรงเรียนมีโรงพลศึกษาและอุปกรณ์กีฬาสำหรับการจัดการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยต่อกีฬาบางชนิดเท่านั้น ซึ่งในปัจจุบันมีความหลากหลายแต่ผู้สอนไม่สามารถเปิดสอนวิชากีฬาอีกหลายชนิดได้และจะเห็นได้ชัดจากคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐานของไทยนั้นมีปัญหาและไม่มีคุณภาพเท่าที่ควร ซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนในช่วง 5 -6 ปีที่ผ่านมา มีค่าเฉลี่ยลดลงและต่ำกว่ามาตรฐาน และนักเรียนยังคงขาดทักษะในการคิด ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนสามารถแก้ไขได้และหากได้รับการเอาใจใส่จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ปัจจุบันครูผู้สอนส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การปฏิบัติทักษะ และสอนเพื่อความเป็นเลิศเป็นสำคัญ จนลืมและมองข้ามวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ดังที่ เอก เกิดเต็ม ภูมิ (2554) เสนอไว้ว่า การพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนต้องยึดกรอบมาตรฐานคุณวุฒิฯ เป็นกลไกในการขับเคลื่อนให้มาตรฐานการอุดมศึกษา พ.ศ. 2549 ดำเนินไปสู่การปฏิบัติที่ชัดเจนอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้การเรียนรู้ที่ดีหรือว่าการพัฒนาที่ดีนั้นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาเพราะยิ่งในโลกยุคปัจจุบันถือได้ว่าเป็นโลกการศึกษาไร้พรมแดน

สมพงษ์ ชาตะวิถิ (2557) กล่าวว่า กีฬาได้มีการพัฒนามาโดยตลอด อยู่บนพื้นฐานที่มีรูปแบบมีระเบียบ มีกฎกติกา ข้อบังคับ มีวิธีการปฏิบัติทั้งที่เป็นศิลปะและวิทยาศาสตร์ ที่มีรูปแบบกลไกการเคลื่อนไหวที่งดงาม และที่สำคัญกีฬาสร้างคุณค่าของมนุษย์มาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน ดังคำกล่าวที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” ทั่วโลกได้ให้ความสำคัญด้านกีฬาโดยมีหลักสูตรพลศึกษา ที่มีชื่อว่า โอลิมปิกศึกษา (Olympic Education) โดยใช้ยุทธศาสตร์โอลิมปิก (Olympic Movement) ในการสร้างเสริม เติมแต่งให้มนุษย์ชาติมีจิตวิญญาณ มีอุดมการณ์ทางการกีฬาที่ดีขึ้นเป็นลำดับ มนุษยชาติ

ทุกเผ่าพันธุ์จึงอยู่ร่วมกันมา จนถึงทุกวันนี้ กีฬาก็ไม่มีการแบ่งแยกภาษา ผิวพรรณ เชื้อชาติ ศาสนา ดังนั้นการสอนโอลิมปิกศึกษา ควบคู่ไปกับการสอนกีฬาเพื่อให้เกิดวัฒนธรรมทางการกีฬาภายใต้ อุดมการณ์และจิตวิญญาณที่แท้จริงในสถานศึกษา และเยาวชน อนาคตของชาติจะมีคนที่มีคุณค่าเป็น ฐานแห่งการเกิดมูลค่าเพิ่ม เกิดวัฒนธรรมทางการกีฬาที่สร้างคน (กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ) ในวัย เด็กถ้ามีการปลูกฝังให้มีความรัก ค่านิยม มีเจตคติที่ดีต่อการกีฬาอย่างสร้างสรรค์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม มีวินัย มีน้ำใจ และมีความสามัคคี การสร้างคนให้เข้าถึงกีฬาอย่างแท้จริง นั่นคือ การ สร้างชาติที่เข้าถึงความเจริญรุ่งเรืองแห่งอารยธรรมั่นคง ต้องคำนึงถึงจิตใจเป็นสำคัญ การพัฒนาจิต วิญญาณ ให้เข้าถึงกีฬาอย่างแท้จริง โลกของการแข่งขันทางกีฬาที่มุ่งพัฒนาทางด้านเทคนิคให้สูงขึ้น เป็นส่วนหนึ่ง แต่อีกส่วนหนึ่ง ที่สำคัญคือการพัฒนากีฬาทั้งระบบของโครงสร้างกีฬา เพื่อส่งผลให้ สังคมอยู่อย่างสงบสุข ทั่วโลกจึงให้ความสำคัญเรื่อง “Olympic Spirit and Fair Play” จากโอลิมปิก โบราณสู่โอลิมปิกสมัยใหม่ ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา แต่ยังคงแนวคิดตามหลักการ ของอุดมการณ์โอลิมปิก และโอลิมปิกสมัยใหม่ยังเป็นสัญลักษณ์แห่งความสันติ (Peace) และเสรีภาพ (Freedom) ที่มีการขับเคลื่อนโดยยุทธศาสตร์โอลิมปิก (Olympic Movement) และโอลิมปิกศึกษา (Olympic Education) ที่มีคุณค่าแฝงด้วยปรัชญา

การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกยุคปัจจุบันซึ่งได้ถูกรื้อฟื้นขึ้นมา โดยมี บารอน ปีแอร์ เดอร์ คูเบอร์ แดงค์ (Baron Pierre de Coubertin) ซึ่งเป็นที่รู้จักในฐานะของผู้ก่อตั้งกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ และ เป็นผู้ก่อตั้งคณะกรรมการโอลิมปิกสากล คูเบอร์แดงค์ ต้องการให้การพลศึกษาและความสัมพันธ์ ระหว่างประเทศดีขึ้น จึงสนใจแนวคิดหนึ่ง คือเชื่อว่า ปัจจัยหนึ่งที่สามารถยกระดับการศึกษาฝรั่งเศส ได้ก็คือ การศึกษาด้านกีฬา (Sports Education) ซึ่งจะช่วยพัฒนาศักยภาพของคนรุ่นใหม่ไฟแรงใน ยุคนั้น คูเบอร์แดงค์ ยังได้ให้นิยามการเข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกว่า ผู้เข้าร่วมการแข่งขันนั้นไม่เลือก ผิวพรรณ เชื้อชาติ ศาสนา ลัทธิการปกครอง แต่อย่างไรก็ตาม ความหมายของการแข่งขันคือ เพื่อให้ นักกีฬาชาติต่าง ๆ ได้มาร่วมชุมนุมกัน ตัวนักกีฬาเปรียบเสมือนทูตสันถวไมตรีส่งมาเพื่อเชื่อม ความสัมพันธ์ ร่วมเล่นสนุกสนานด้วยความเห็นอกเห็นใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดทั้งสร้าง ความเข้าใจอันดีต่อกัน อันนำมาซึ่งความสามัคคีและเพื่อสันติภาพของโลก สิ่งเหล่านี้จึงถูกรวบรวมอยู่ ในกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่นับจากนั้นเป็นต้นมาการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกจึงกลายมาเป็นการแข่งขันที่ ยิ่งใหญ่ที่สุดของมวลมนุษยชาติที่แสดงถึงความเป็นที่สุดของผู้ที่มีความสมบูรณ์พร้อมทางร่างกาย และ จิตใจ ทุกชาติทั่วโลกให้ความสนใจและส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันในทุก ๆ 4 ปี การแข่งขันกีฬา โอลิมปิก มีคติพจน์อย่างเป็นทางการว่า “Citius, Altius, Fortius” ซึ่งเป็นภาษาละติน แปลว่า “เร็ว กว่า สูงกว่า แข็งแรงกว่า” ซึ่งมีความหมายแสดงให้เห็นถึงความเป็นเลิศ

สุพิตร สมานิติ (2546) กล่าวว่า ผู้คนส่วนใหญ่มักจะตีความคติพจน์นี้ในบริบทของ ความสามารถทางกายแต่เพียงอย่างเดียว แต่คติพจน์โอลิมปิกนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นเลิศด้านจิตใจ

ด้วย นั่นคือ ซิติอุส - เร็วกว่า (Citius, Faster) เร็วกว่านั้นไม่ได้หมายความว่าเราต้องวิ่งให้เร็วกว่าเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงความรวดเร็วฉับพลันของประสาททั้งห้า การรับรู้ที่รวดเร็ว การตื่นตัว กระฉับกระเฉงทางความรู้สึกนึกคิด อัลติอุส - สูงกว่า (Altius, Higher) สูงกว่าไม่ใช่การกระโดดหรือทำให้สูงแต่อย่างใด หากแต่หมายถึง การยอมรับนับถือสิ่งที่บันดาลใจให้ไปสู่เป้าหมายสูงสุดและรวมไปถึงความหมายของการมีมาตรฐานศีลธรรมที่สูงส่งของแต่ละบุคคล ในความพยายามที่จะประสบผลสำเร็จในเป้าหมายที่สูงกว่า ฟอर्टิอุส - แข็งแรงกว่า (Fortius, Stronger) แข็งแรงกว่าไม่ใช่เพียงแต่ด้านร่างกายหรือการกีฬาและการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการดำเนินชีวิตที่ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด สามารถสร้างตัวได้อย่างแข็งแรงกว่าและดีกว่าโดยการลงมือปฏิบัติ (ณัฐยา แก้วมุกดา, 2549)

คูเบอร์แตงค์ (Baron Pierre de Coubertin, 1894 อ้างถึงใน ณัฐยา แก้วมุกดา, 2549) กล่าวว่า หลายคนคิดว่าการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นการแข่งขันเพื่อความเป็นผู้ชนะ มุ่งเน้นที่จะเป็นประเทศที่ครองเหรียญทอง แต่อีกด้านหนึ่งของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่ทุกคนลืมนึกถึง นั่นคือ อุดมการณ์โอลิมปิก (Olympism) ซึ่งเป็นสถานภาพทางความคิดที่อยู่บนพื้นฐานความเท่าเทียมกันของการกีฬาที่เป็นนานาชาติและเป็นประชาธิปไตย ไม่ใช่ระบบ แต่สามารถแพร่กระจายวิธีการแสดงออกได้อย่างหลากหลาย และไม่มีเชื้อชาติใด หรือในยุคสมัยใด สามารถอ้างสิทธิ์เรียกร้องที่จะหวงแหนเป็นของตนเองแต่เพียงผู้เดียวได้ มุลเลอร์ (Müller cited in Kelly & Brownell, 2011)

อุดมการณ์โอลิมปิกเป็นปรัชญาของชีวิต ศีลธรรมอันสูงส่ง การยกระดับและความสมดุลของคุณภาพที่เป็นองค์รวมของร่างกาย จิตใจและความคิดเป็นการผสมผสานระหว่างกีฬากับวัฒนธรรมและการศึกษาส่วนเป้าหมายของยุทธศาสตร์โอลิมปิกนั้นคือ การส่งเสริมสนับสนุนในการสร้างสันติภาพและทำให้สถานการณ์ของโลกนั้นดีขึ้นโดยให้การศึกษาแก่เยาวชนผ่านการฝึกปฏิบัติทางการกีฬาในจิตวิญญาณของความสัมพันธ์ ความสามัคคี ความเป็นปึกแผ่นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การเล่นอย่างยุติธรรมโดยไม่มีการเลือกปฏิบัติแต่อย่างใดซึ่งรวมถึงการส่งเสริมจริยธรรมให้เกิดขึ้นในการกีฬา (International Olympic Committee, 2015: Online) ยังมีประโยคคำพูดของคูเบอร์แตงค์ ซึ่งได้กล่าวไว้ และเป็นที่รู้จักแก่คนทั่วไปคือ “The important thing is not to win, but to take part.” มีความหมายว่า “สิ่งที่สำคัญไม่ใช่การเอาชนะ แต่เป็นการมีส่วนร่วม”

ดังนั้นรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก ด้วยการนำอุดมการณ์โอลิมปิกมาสังเคราะห์และพัฒนาพร้อมทั้งการได้ปฏิบัติจริง โดยมียุทธศาสตร์โอลิมปิก (Olympic Movement) จะช่วยเสริมสร้างไปสู่เป้าหมาย ให้มีอุดมการณ์และจิตวิญญาณ การนำแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกมาสร้างคุณค่าทางกีฬา (Sport Value) ให้เกิดขึ้นในสังคมจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถคิดราคาเป็นมูลค่าได้ เพราะกีฬาเป็นยารักษามนุษยชาติได้อย่างแท้จริง จุดมุ่งหมายคือ ต้องการให้นักเรียนหรือเยาวชน เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง มีวัฒนธรรมทางการกีฬา ที่เชื่อมโยงหรือมี

การเลียนแบบ สร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง ป้องกันการเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ฝึกความมีวินัย คุณธรรม และจริยธรรม มีความยอดเยี่ยม (Excellence) ทั้งด้านร่างกายและจิตใจในการดำเนินชีวิต เกิดมิตรภาพ (Friendship) และการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของความดีงาม จากการหลอมรวมคุณค่าของการกีฬา การศึกษา และวัฒนธรรม เพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การเกิดความสุขและสันติจากภายในจิตใจจนสู่ภายนอก แผ่ขยายไปยังบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ให้ความสำคัญและตระหนักถึงการส่งเสริมความมีสันติของมวลมนุษยชาติในโอกาสต่อไป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่ากระบวนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งหน่วยงานและบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการส่งเสริมสนับสนุนและพัฒนาการศึกษาให้สามารถยกระดับมาตรฐานการเรียนรู้วิชาพลศึกษาให้ทัดเทียมกับนานาชาติซึ่งตอนนี้ยังขาดประสิทธิภาพในการดำเนินงานที่เป็นระบบ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องมีการพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาให้สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลและแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 – 2564) และแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญในการศึกษารูปแบบวิธีการสอนตามอุดมการณ์โอลิมปิก โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา หรือกีฬาเป็นสื่อกลางในการสร้างสังคมที่มีน้ำใจนักกีฬา มีคุณธรรม จริยธรรม และสามัคคี มีเจตคติที่ดี มีทักษะในการออกกำลังกายและทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานซึ่งจะนำมาประยุกต์เสนอและปรับใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำถามการวิจัย

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก จะมีลักษณะเป็นอย่างไร
2. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกจะส่งผลให้นักเรียนอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่ได้ไปประเมินประสิทธิผลการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบที่หลากหลายและมีคุณภาพ
2. รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิผลต่อพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 451 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ตัวแปร ดังนี้
 - 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ การเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก
 - 2.2 ตัวแปรตาม มีดังนี้
 - 2.2.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาและคุณค่าของอุดมการณ์โอลิมปิก
 - 2.2.2 ด้านทักษะการปฏิบัติ และพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
 - 2.2.3 ด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก หมายถึง สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย ที่จัดให้กับผู้เรียน ได้แก่ ความรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรม แผนจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล ใช้แนวคิดจำลองกิจกรรมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก โดยมีกรีฑาเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ มีเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอุดมการณ์โอลิมปิก ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจนเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกีฬาโอลิมปิก

ประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก หมายถึง ผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อเสริมสร้างความรู้ ทักษะและ

ทักษะการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผ่านการพิจารณาตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขตลอดจนนำไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

อุดมการณ์โอลิมปิก หมายถึง อุดมการณ์ที่เป็นปรัชญาในการใช้ชีวิตเพื่อพัฒนาในแต่ละบุคคลที่ต้องการแสวงหาความเยี่ยมยอดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดจากความพยายามเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ การยอมรับในผลการแข่งขันและการเล่นที่ยุติธรรม และเกิดมิตรภาพจากการเล่นกีฬา เป็นยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์จากการหลอมรวมกีฬาเข้ากับวัฒนธรรมและการศึกษา โดยใช้กีฬาเป็นสื่อกลางเรียนรู้ โดยเป็นสภาวะที่เกิดจากความมุ่งมั่นตั้งใจและมีความสุขในความพยายาม ซึ่งเป็นเรื่องของความดีงาม คุณธรรมและจริยธรรม โดยมีคุณค่าสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ความยอดเยี่ยม (Excellence) มิตรภาพ (Friendship) และความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) ตระหนักในคุณค่าการศึกษาของตัวอย่างที่ดีและเคารพหลักการพื้นฐานทางจริยธรรมสากล ตลอดจนเห็นคุณค่าของการศึกษาในการสร้างโอกาสเพื่อให้เกิด เกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจสู่ภายนอก และสนับสนุนให้เกิดสันติภาพของโลก

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ หมายถึง แบบการดำเนินการจัดการเรียนรู้ที่ได้รับการจัดอย่างเป็นระบบ มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับทฤษฎี หลักการเรียนรู้หรือการสอน โดยผ่านกระบวนการพัฒนา ได้รับการพิสูจน์และทดสอบว่ามีประสิทธิภาพจากการทดลองนำไปใช้และตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกจะแสดงขั้นตอนต่าง ๆ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้และผู้สอนต้องดำเนินการตามขั้นตอนในรูปแบบดังกล่าวเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายของรูปแบบนั้น ๆ

การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกิดทัศนคติที่ดีและเห็นคุณค่า สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ ด้วยความยอดเยี่ยมทั้งทางด้านความรู้และสมรรถภาพทางกาย ด้วยความมีมิตรภาพ และด้วยความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่มีการใช้ความรุนแรงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่มีเหตุการณ์การทะเลาะวิวาทหรือขัดแย้ง แต่มีความเคารพยกย่อง ยอมรับในความคิด สร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักใคร่ปรองดอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นับถือซึ่งกันและกัน

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1

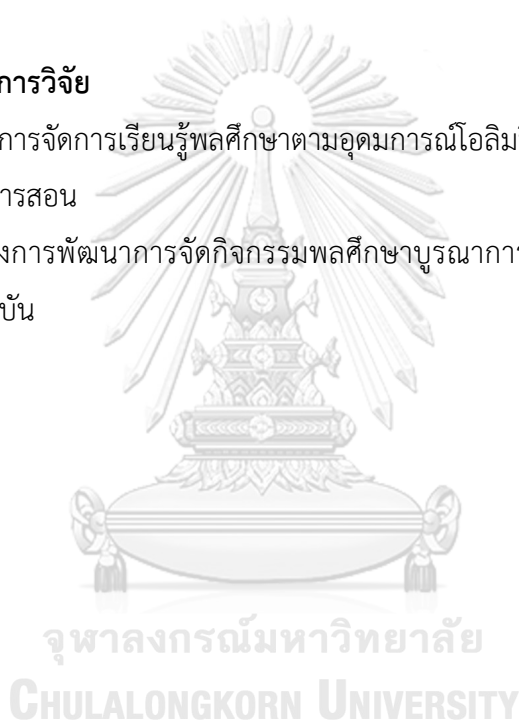
ความยอดเยี่ยม (Excellence) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จากการแสดงพฤติกรรมได้อย่างดีที่สุดเท่าที่สามารถกระทำได้ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ไม่ย่อท้อและใช้ความพยายามเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งในด้านการเรียน การเล่นกีฬา หรือแม้แต่การใช้ชีวิตประจำวัน

ความมีมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การแสดงออกพฤติกรรมของความมีน้ำใจ การสร้างความสัมพันธ์ไปในทางที่ดีขึ้นก่อให้เกิดความสันติผ่านทางกีฬา ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว มองโลกในแง่ดี การมีความสุขจากการทำงานเป็นทีม มีความเข้าใจซึ่งกันและกันแม้ว่าจะมีความแตกต่างระหว่างบุคคล

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมยอมรับ การเคารพต่อตัวเอง การเคารพคนอื่น ๆ เช่นเดียวกับการเคารพ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนและให้ความเคารพต่อสิ่งแวดล้อม การรักษาความซื่อสัตย์ การที่มีส่วนร่วมในการเล่นที่ยุติธรรมและการไม่ยอมรับพฤติกรรมใด ๆ ที่ผิดกติกา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก และสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
2. ได้แนวทางการพัฒนาการจัดกิจกรรมพลศึกษาบูรณาการให้สอดคล้องและทันสมัยตามสถานการณ์ในยุคปัจจุบัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาหาความรู้และรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี ข้อมูลต่าง ๆ จากเอกสาร ตำรา อีกทั้งการเข้ารับการอบรมจากสถาบันวิทยากรโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และสถาบัน หน่วยงานต่างๆ ที่ได้มีการจัดอบรมทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงการสอบถามจากผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิก และยุทธศาสตร์โอลิมปิก นำความรู้รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาศึกษาค้นคว้าเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยและนำมาประกอบการพิจารณาซึ่งเรียบเรียงและพอสรุปได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับโอลิมปิก
 - 1.1 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก
 - 1.2 ปรัชญาของอุดมการณ์โอลิมปิก
 - 1.3 หลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษา
2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบและการจัดการเรียนรู้
 - 2.1 ความหมายของการพัฒนารูปแบบ
 - 2.2 องค์ประกอบของรูปแบบ
 - 2.3 ประเภทของรูปแบบ
 - 2.4 ความหมายของรูปแบบและการจัดการเรียนรู้
 - 2.5 หลักการจัดการเรียนรู้
 - 2.6 การเรียนรู้
 - 2.7 กระบวนการและแนวทางการจัดการเรียนรู้
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 - 3.1 หลักการพลศึกษา
 - 3.2 ปรัชญาและความสำคัญของพลศึกษา
 - 3.3 วัตถุประสงค์ของพลศึกษา
 - 3.4 ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา
 - 3.5 การวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา
 - 3.6 วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้
 - 3.7 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

4. การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
 - 4.1 ความหมายทั่วไปของสันติ
 - 4.2 สันติภาพตามความหมายของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก
 - 4.3 ความสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ
 - 4.4 แนวทางการปฏิบัติเพื่อความสันติ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

1. ความรู้เกี่ยวกับโอลิมปิก

1.1 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก Olympic Games มหกรรมกีฬาของชาวโลก คำว่า “โอลิมปิก – Olympic” มาจาก Olympiads แปลว่า ช่วงเวลา 4 ปี และมีการแบ่งออกเป็น โอลิมปิกฤดูร้อน และ โอลิมปิกฤดูหนาว ซึ่งนับจากเวลาเริ่มต้นจัดแข่งขันโอลิมปิกครั้งหนึ่งถึงอีกครึ่งหนึ่ง กีฬาโอลิมปิก มีจุดกำเนิดมาเป็นเวลานานโดยได้มีการบันทึกถึงกีฬาโอลิมปิกครั้งแรก เกิดขึ้นในปี 776 ก่อนคริสตกาล ชาวกรีกจัดตั้งเพื่อแสดงความเคารพต่อเทพเจ้าซุส (Zeus) บิดาแห่งทวยเทพทั้งปวง สถานที่จัดงานในครั้งนั้นเรียกว่าโอลิมเปีย ในหุบเขาที่ใช้เป็นสถานที่ประกอบพิธีทางศาสนา ตั้งอยู่ห่างจากเทือกเขาโอลิมปัสไปทางตะวันตกเฉียงใต้ 500 กิโลเมตร กีฬาโอลิมปิกได้ถูกยุติห้ามจัดการแข่งขันในปี ค.ศ.393 ตามคำสั่งจักรพรรดิโรมัน ธีโอโดซิอุส (Theodosius) ด้วยเหตุผลด้านการเมือง

กระทั่งปี ค.ศ.1892 นายบารอน ปีแอร์ เดอร์ คูเบอร์แตงค์ (Pierre de Coubertin) นักการศึกษาชาวฝรั่งเศส จึงฟื้นฟูโอลิมปิกขึ้นมาใหม่ โดยเรียกประชุมสหภาพกีฬาสัมครเล่นจากยุโรป กระทั่งเป็นกระแสกว้างขวางออกไป จนในที่สุดปี ค.ศ.1894 แนวคิดเรื่องกีฬาโอลิมปิกสากลก็เป็นที่จริงขึ้นมา อีก 2 ปีต่อมา ผู้แทนนักกีฬาจากหลายประเทศเดินทางมาร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ และแต่งตั้งคณะกรรมการโอลิมปิกนานาชาติขึ้นมาในวันที่ 23 มิ.ย. ปีค.ศ.1894 เพื่อดูแลและจัดการแข่งขันในทุก ๆ 4 ปี ในการรื้อฟื้นกีฬาโอลิมปิกนี้ นายบารอน ปีแอร์ เดอร์ คูเบอร์แตงค์ พยายามให้ทุกคนเห็นถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมของชาวโลกที่มีกีฬาเป็นสื่อ โดยกล่าวว่า “ชีวิตคนไม่ใช่ชัยชนะ แต่เป็นการต่อสู้ ฉะนั้นมนุษย์จึงควรมีวิธีการที่ถูกต้องในการต่อสู้ มีความเป็นนักกีฬา” แนวคิดดังกล่าวได้รับการตอบสนองตอบมาตลอด ไม่ว่าจะเป็นการบอยคอตวิธีการคัดกรองในการแข่งขันที่ปรากฏในรูปแบบต่างๆ (คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย, 2548 : ออนไลน์)

สุพิตร สมานิติ (2546) กล่าวอีกว่า สัญลักษณ์โอลิมปิกรูป 5 ห่วงคล้องกัน ด้านล่างมีภาษาโรมัน 3 คำ แต่ละคำสื่อถึงนักกีฬาโอลิมปิก และเป็นคติพจน์ของโอลิมปิกมีดังนี้

ซิติอุส เร็วกว่า (Citius, Faster) เร็วกว่านั้นไม่ได้หมายความว่าเราต้องวิ่งให้เร็วกว่าเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงความรวดเร็วฉับพลันของประสาททั้งห้า การรับรู้ที่รวดเร็ว การตื่นตัว กระฉับกระเฉงทางความรู้สึกนึกคิด

อัลติอุส สูงกว่า (Altius, Higher) สูงกว่าไม่ใช่แค่การยอมรับนับถือสิ่งที่บันดาลใจที่ให้ไปสู่เป้าหมาย แต่รวมไปถึงความหมายของการมีมาตรฐานศีลธรรมที่สูงส่งของแต่ละบุคคลด้วย ในความพยายามที่จะประสบผลสำเร็จในเป้าหมายที่สูงกว่าด้วย

ฟอร์ติอุส แข็งแรงกว่า (Fortius, Stronger) แข็งแรงกว่าไม่ใช่เพียงแต่ด้านการศึกษาและการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของชีวิตที่สร้างตนเองได้ แข็งแรงกว่าและดีกว่าโดยการลงมือปฏิบัติ

ธงโอลิมปิกและห่วงโอลิมปิก

ธงโอลิมปิกมีสีขาว ขนาดมาตรฐาน ยาว 3 เมตร กว้าง 2 เมตร สัญลักษณ์ 5 ห่วงคล้องเกี่ยวกันอยู่กลางธง ประกอบด้วยห่วงสีฟ้า สีเหลือง สีดำ สีเขียว สีแดง ตามลำดับจากซ้ายไปขวา แถวบน 3 ห่วง แถวล่าง 2 ห่วง รวมเข้ากับสีขาวของพื้นผืนธง เป็น 6 สี ทั้งนี้ 5 ห่วงหมายถึง 5 ส่วนของโลกที่อยู่ในโอบอ้อมของ "อุดมการณ์โอลิมปิก" มิได้เจาะจงว่าเป็น 5 ทวีปในโลก เพียงแต่บังเอิญว่า 5 ทวีปนี้เป็น 5 ส่วนของโลก จึงอนุโลมเช่นนั้น แม้สีทั้ง 6 เบื้องต้นจะไม่ได้หมายถึงสีประจำทวีป แต่ก็สื่อความหมายถึง ธงชาติของประเทศต่างๆ ในโลกซึ่งต่างประกอบด้วยสีใดสีหนึ่งหรือมากกว่านั้นในจำนวน 6 สี และไม่มีธงชาติของประเทศใดมีสีนอกเหนือไปจาก 6 สีนี้ (คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย, 2548: ออนไลน์)

สมาชิกกีฬาโอลิมปิก

ในปัจจุบัน ประเทศทั่วโลกเป็นสมาชิกคณะกรรมการโอลิมปิกสากลจำนวน 206 ประเทศ แต่บางประเทศไม่ได้เข้าร่วมการแข่งขัน เพราะเป็นประเทศเล็ก ขาดความพร้อมในเรื่องตัวนักกีฬา คูเบอร์แตงค์ ได้ให้นิยามการเข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกว่า ผู้เข้าร่วมการแข่งขันนั้นไม่เลือกผิวพรรณ ศาสนา ลัทธิการปกครอง แต่อย่างใด ความหมายการแข่งขันเพื่อให้ นักกีฬาชาติต่าง ๆ ได้มาร่วมชุมนุมกัน ตัวนักกีฬาเปรียบเสมือนทูตสันถวไมตรีส่งมาเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ ร่วมเล่นสนุกสนานด้วยความเห็นอกเห็นใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดทั้งสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน อันนำมาซึ่งความสามัคคีและเพื่อสันติภาพของโลก การแพ้หรือชนะไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ “การเข้าร่วม”

วิวัฒนาการของยุทธศาสตร์โอลิมปิก ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20 และ 21 ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อกีฬาโอลิมปิกหลายประการ มีการปรับแก้บางอย่างรวมถึง การริเริ่มโอลิมปิกฤดูหนาวเพื่อแข่งขันกีฬาน้ำแข็งและกีฬาพาราลิมปิกฤดูหนาว เพื่อนักกีฬาที่มีความพิการทางร่างกาย และกีฬาโอลิมปิกเยาวชนเพื่อนักกีฬาวัยรุ่น

คณะกรรมการโอลิมปิกนานาชาติ (IOC) มีการปรับรูปแบบการแข่งขันให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ การเมืองและเทคโนโลยีแห่งศตวรรษที่ 20 ตามความจริง ผลคือ กีฬาโอลิมปิกได้ขยับจากลักษณะมือสมัครเล่นบริสุทธิ์ (Pure Amateurism) ตามแนวคิดของท่านบารอนปิแอร์ เดอว์ คูเบอร์แตงค์เพื่อให้ นักกีฬาอาชีพร่วมการแข่งขันได้ ความสำคัญที่เพิ่มขึ้นของสื่อมวลชนได้ก่อให้เกิดปัญหาการอุปถัมภ์โดยบริษัทเอกชน และการใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์จากกีฬาโอลิมปิก

จากเหตุการณ์สงครามโลกครั้งที่ 1 และสงครามโลกครั้งที่ 2 นำไปสู่การยกเลิกการแข่งขันโอลิมปิก ใน ค.ศ. 1916, 1940 และ ค.ศ. 1944 นอกจากนี้มีเหตุการณ์การคว่ำบาตรการแข่งขันโอลิมปิกครั้งใหญ่ในช่วงที่เกิดสงครามเย็น เมื่อ ค.ศ. 1980 ที่กรุงมอสโก สหรัฐอเมริกาไม่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนี้เนื่องจากกรณีที่สหภาพโซเวียตส่งกองกำลังบุกรุกอัฟกานิสถาน รวมทั้ง 65 ประเทศที่คว่ำบาตรสหภาพโซเวียตและไม่เข้าร่วมการแข่งขัน ในปีนั้นจึงมีเพียง 81 ประเทศจากทั่วโลกที่เข้าร่วมการแข่งขัน ถัดมาในปี ค.ศ. 1984 ที่เมืองลอสแอนเจลิส เป็นเจ้าภาพการจัดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก สหภาพโซเวียตคว่ำบาตรการแข่งขันในปีนี้ ไม่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันบ้าง

โครงสร้างขององค์กรกีฬาประกอบด้วยสหพันธ์กีฬานานาชาติ (IF) คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งชาติ และคณะกรรมการจัดการแข่งขันของกีฬาโอลิมปิกแต่ละครั้ง เมืองเจ้าภาพเป็นผู้รับผิดชอบการจัดการแข่งขันและการจัดหาเงินทุนเพื่อสมโภช (Celebrate) กีฬาตามธรรมเนียมโอลิมปิก โปรแกรมโอลิมปิก ซึ่งประกอบด้วยกีฬาที่จะมีการแข่งขันในโอลิมปิก ถูกกำหนดโดยคณะกรรมการโอลิมปิกนานาชาติ (IOC) เช่นกัน การสมโภชกีฬาโอลิมปิกยังรวมถึง พิธีการ และสัญลักษณ์จำนวนมาก อาทิ ธงและคบเพลิงโอลิมปิก ตลอดจนพิธีเปิดและปิด มีนักกีฬาจำนวนกว่าหมื่นคน เข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกฤดูร้อน มีจำนวน 28 ชนิดกีฬา และในการแข่งขันโอลิมปิกฤดูหนาว จำนวน 7 ชนิดกีฬา เกือบ 400 รายการ ผู้ที่ชนะเลิศเป็นอันดับหนึ่ง สองและสามในแต่ละรายการจะได้รับเหรียญโอลิมปิก ทอง เงินและทองแดง ตามลำดับ และในปี ค.ศ. 2010 การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเยาวชน (Youth Olympic Games) ได้ถูกจัดขึ้นเป็นครั้งแรก ตามแนวคิดของ Jacques Rogge ประธานคณะกรรมการโอลิมปิกนานาชาติคนที่ 8

คณะกรรมการผู้ริเริ่มได้ลงมติว่ามีให้ทำการเปิดการแข่งขันโอลิมปิกปัจจุบันขึ้น โดยกำหนด 4 ปีต่อ 1 ครั้งและให้หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไปเป็นเจ้าภาพระหว่างประเทศเครือสมาชิก แต่การเปิดแข่งขันครั้งแรกให้เริ่ม ณ กรุงเอเธนส์ใน ค.ศ. 1896 เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งการกำเนิดกีฬาโอลิมปิกเมื่อครั้งโบราณ จากนั้นเป็นต้นมาการแข่งขันกรีฑาก็พัฒนาไปอย่างกว้างขวาง และการแข่งขันทุกๆครั้งให้ถือเอากรีฑาเป็นกีฬาหลักซึ่งจะขาดเสียมิได้ในการแข่งขันแต่ละครั้ง (คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย, 2548 : ออนไลน์)

รางวัลของการแข่งขัน

สมัยโบราณผู้ที่ชนะจะได้รับการสรรเสริญ รางวัลที่ให้แก่ผู้ชนะในสมัยนั้นคือกิ่งไม้มะกอกซึ่งตัดมาจากยอดเขาโอลิมปัส อันเป็นที่สถิตของเทพเจ้าซุส (Zeus) แล้วทำเป็นวงคล้ายมงกุฎ จักรพรรดิจะเป็นผู้พระราชทานครอบลงบนศีรษะของผู้ชนะนั้นๆ พร้อมทั้งได้สร้างอนุสาวรีย์ไว้ให้ชนรุ่นหลังศึกษาและชื่นชมต่อไป สำหรับการแข่งขันโอลิมปิกสมัยปัจจุบันแบ่งรางวัลเป็น 3 ระดับ คือ เหรียญทอง เหรียญเงิน และเหรียญทองแดง ให้แก่ผู้ชนะเลิศ รองชนะเลิศ และที่ 3 ตามลำดับ ส่วนอันดับที่ 4 ถึงอันดับที่ 6 จะได้ประกาศนียบัตรการเข้าร่วมการแข่งขัน

แนวคิดและอุดมการณ์เกี่ยวกับวัฒนธรรมเรื่องไฟโอลิมปิกและการวิ่งคบเพลิง (The Olympic Flame and Torch Relay)

เมื่อมีการแข่งขันโอลิมปิกจะมีการจุดไฟขึ้นสว่างไสว ในสมัยก่อนไม่มีไฟฟ้าจึงจุดไฟกองใหญ่ขึ้นบนยอดเขาโอลิมปัส เพื่อเป็นสัญญาณประกาศให้คนทั่วไปทราบว่าการเล่นถ่วงได้เริ่มขึ้นแล้ว การจุดไฟเริ่มแรกนั้นเขาทำพิธีกันบนยอดเขาโอลิมปัส ใช้แว่นรวมแสงของดวงอาทิตย์พุ่งไปยังเชื้อเพลิงเมื่อเกิดไฟแล้วจึงนำตะเกียงต่อเอาไว้ส่วนไฟกองใหญ่จะคงลุกโชติช่วงต่อไปจนตลอดงานถ่วง ส่วนตะเกียงนั้นจะมีการวิ่งถือไปทั่วทุกนครรัฐด้วยการส่งต่อกันไปเป็นทอดๆ จากนักวิ่ง คนละ 2 ไมล์หากผ่านทะเลหรือแม่น้ำก็จะลงเรือข้ามฟากโดยไฟไม่ดับตามตำนานกรีกโบราณระบุว่า ไฟ คือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ Prometheus หรือ Titan คือ เทพเจ้ากรีก ผู้เป็นลูกครึ่งมนุษย์กับเทพ และเป็นลูกพี่ลูกน้องของซุส (Zeus) ขโมยมาจากเทือกเขาโอลิมปัส มาให้มนุษย์ได้ใช้ เพราะสงสารมนุษย์ที่ต้องหนาวและทำให้มนุษย์มีไฟใช้ตั้งแต่นั้นมา ซึ่งพระเจ้าจะทรงพระพิโรธต่อบุคคลที่ไม่สนใจในกิจการโอลิมปิกนี้

ในปัจจุบันก็ยังคงรักษาประเพณีเรื่องการจุดไฟไว้ดังเดิมทุกประการ กล่าวคือก่อนจะมีการแข่งขันจะมีพิธีจุดไฟ ณ เขาโอลิมปัส ผู้จุดคือสาวพรหมจรรย์ผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ต่อไฟจากแว่นรวมแสงของดวงอาทิตย์ด้วยคบเพลิง และไฟนี้จะถูกแจกจ่ายไปยังประเทศสมาชิกทั่วโลก และข้ามน้ำข้ามทะเลไปสู่ประเทศเจ้าภาพ และมีการวิ่งถือคบเพลิงส่งต่อกันไปจุดที่กระถางใหญ่บริเวณงานในวันแรกของพิธีเปิดการแข่งขัน ไฟจะต้องไม่ดับตั้งแต่เริ่มจุด ณ ภูเขาโอลิมปัส จนกระทั่งกว่าจะสิ้นสุดการแข่งขันโอลิมปิกในครั้งนั้น ๆ

สำหรับไฟโอลิมปิก เป็นวัฒนธรรมเชิงสัญลักษณ์ บ่งบอกถึงการเริ่มต้นของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก โดยไฟโอลิมปิกจะถูกจุดขึ้นโดยแสงจากดวงอาทิตย์ ณ เมืองโอลิมเปีย ประเทศกรีซ และจะถูกส่งต่อไปยังเมืองเจ้าภาพโดยจะผ่านเมือง ประเทศ และทวีปต่าง ๆ ทั่วโลก โดยประเทศเจ้าภาพจะเป็นผู้ตัดสินใจ ซึ่งปกติจะผ่านเมืองที่เคยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันโอลิมปิกมาก่อน การวิ่งคบเพลิง

โอลิมปิกเกิดขึ้นครั้งแรกอย่างเป็นทางการในเมืองเบอร์ลินประเทศเยอรมัน เมื่อปี ค.ศ. 1936 และเป็นวัฒนธรรมสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

สำหรับประเทศไทย ได้รับเกียรติให้มีส่วนร่วมในการวิ่งคบเพลิงโอลิมปิกในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม จากการที่ประเทศจีนเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันโอลิมปิก ณ เมืองปักกิ่ง ในปี ค.ศ. 2008

1.2 ปรัชญาของอุดมการณ์โอลิมปิก

อุดมการณ์โอลิมปิกเป็นปรัชญาของชีวิตและเป็นแก่นที่สำคัญในการแข่งขันโอลิมปิกทุกครั้ง อุดมการณ์ของโอลิมปิกสามารถพอสรุปได้ดังนี้

1. การมีผู้เข้าร่วมแข่งขันและเล่นกีฬาเป็นจำนวนมาก เป็นการขยายโอกาสให้บุคคลต่าง ๆ ร่วมการเล่นกีฬา เป็นกีฬาเพื่อมวลชนสำหรับประชาชนทุกคนได้
2. การกีฬาเป็นการศึกษา เนื่องจากการสร้างโอกาสเพื่อให้เกิดพัฒนาการในแต่ละบุคคล โดยผ่านทางบทเรียนที่ได้รับการเรียนรู้จากการเล่นกีฬาในสนามสามารถให้ความรู้ได้ดีพอ ๆ กัน กับการเรียนโดยผ่านทาง การประยุกต์ใช้การกีฬาในห้องเรียน
3. การเล่นอย่างยุติธรรมโดยการยึดถือหลักคุณธรรมความซื่อสัตย์ยุติธรรมและการยอมรับนับถือเป็นหลักการของการเล่นอย่างยุติธรรมจิตวิญญาณของการแข่งขันจะเฟื่องฟูได้เมื่อผู้ร่วมเล่นทำการแข่งขันกันอย่างซื่อสัตย์มีความสัมพันธ์ที่เอื้อเฟื้อต่อกันและการยอมรับในผลการแข่งขันอย่างสุภาพและสง่างาม
4. การแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้ร่วมเล่นเกิดความซาบซึ้งความประทับใจในวัฒนธรรมของนานาประเทศที่ผ่านทางภาพสัญลักษณ์การแข่งขันและการแสดงทางศิลปะซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเฉลิมฉลองการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก
5. ความเป็นประเทศนานาชาติซึ่งมีความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา การเมืองและเศรษฐกิจสิ่งเหล่านี้ได้มีอิทธิพลต่อการแข่งขันกีฬาแต่การกีฬาสามารถผสมผสานความเข้าใจส่งเสริมและกระตุ้นให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันด้วยเหตุนี้การกีฬาจึงเป็นสื่อกลางในการสนับสุนนสันติภาพของโลก
6. ความเป็นเลิศซึ่งเกิดจากความไม่ย่อท้อและความพยายามบากบั่นเพื่อไปให้ถึงความ เป็นเลิศและเป็นผู้ที่ยอดเยี่ยมที่สุดของการแข่งขันซึ่ง คูเบอร์แตงค์ กล่าวว่า การแสวงหาความสำเร็จ ไม่ใช่เป้าหมายแต่มันเป็นวิธีการหรือเครื่องมือของการตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้น (คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย, 2548 : ออนไลน์)

ในการแข่งขันที่เราเรียกว่าสุดยอดของการแข่งขันกีฬาคือการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกซึ่งให้ความหมายทางปรัชญาที่จะส่งเสริมองค์รวมของการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและเป็นคน

ดี มีคุณธรรมและศีลธรรมให้กับผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทุกคน จึงควรขยายโอกาสให้ทุกคนได้เล่น และแข่งขันกีฬาในทุกระดับให้มากขึ้นจึงจะเป็นการสืบทอดเจตนารมณ์อุดมการณ์โอลิมปิก ปรัชญา และหลักการของบารอน ปีแอร์ เดอร์ คูเบอร์แตงค์ ในการรื้อฟื้นกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ขึ้นมา อุดมการณ์โอลิมปิกไม่ใช่เป็นบทเรียนบทใหม่ แต่ได้ก่อเกิดมาพร้อมกับการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่มี อุดมการณ์ลึกซึ้งละเอียดอ่อน อีกทั้งการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกจะนำมาซึ่งความสามัคคีปรองดองของ ประชากรในทุกประเทศทั่วโลกการเสริมสร้างให้มวลมนุษยย์มีความสามารถในการเคลื่อนไหวเป็นอย่างดีแล้วในทางจิตใจก็มีความซื่อสัตย์และคุณธรรมเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ทุกประการดังนั้นจึงควรที่จะ สนับสนุนให้เยาวชนของประเทศเห็นความสำคัญของปรัชญาทางโอลิมปิกนิยม อีกทั้งการเข้าร่วมเล่น กีฬาอย่างเต็มความสามารถก็สำคัญเช่นเดียวกันและยังมีความสำคัญมากกว่าการแข่งขันกีฬาที่มีการ มุ่งเน้นเพียงชัยชนะและรางวัลเป็นเป้าหมายสำคัญ ชัดเจนว่าอุดมการณ์โอลิมปิกทำให้มีการแสวงหา คุณค่าทางจริยธรรมและศีลธรรมที่แท้จริงของตนเองโดยผ่านทางการเล่นกีฬา (Torres, 2010)

1.3 หลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษา

คณะกรรมการโอลิมปิกนานาชาติ (International Olympic Committee-IOC) ได้ ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษา (Olympic Values Education Program) ด้วย แนวคิด “การศึกษาผ่านกีฬา” (Education through sport approach) ในการจัดการศึกษาบน พื้นฐานของค่านิยม (Values-based education) ที่จะสร้างเสริมทักษะชีวิตต่างๆ โดยมีเป้าหมายที่ จะปลูกฝังค่านิยมต่างๆ ของมนุษยชาติและการดึงดูดยาวชนสู่กิจกรรมทางกาย วัตถุประสงค์ของ หลักสูตร คือ

- 1) การบูรณาการออกกำลังกายกับค่านิยมศึกษา
- 2) การใช้การศึกษากีฬาเพื่อสร้างชุมชน
- 3) การเน้นย้ำความสำคัญของการมีส่วนร่วมของพลเมือง
- 4) การเร้าความรู้สึกรักของเยาวชนต่อประเด็นสังคมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามนุษย์ ภาวะ ผู้นำเยาวชน ความเท่าเทียมทางเพศ และอื่นๆ

หลักการสอนของหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษามี 3 ประการ คือ

- 1) การเรียนรู้คือกิจกรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติ ยิ่งผู้เรียนได้มีส่วนร่วมมากเท่าไร ผลสัมฤทธิ์ และความสนุกสนานก็จะกลายเป็นประสบการณ์เรียนรู้มากขึ้นเท่านั้น
- 2) การสนับสนุนการเรียนรู้มีหลากหลายวิธี กิจกรรมการเรียนรู้รวมหมายถึง การพูดและการฟัง การเล่น การเขียน การอภิปรายและถกเถียง กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ศิลปะ การละครและดนตรี ตลอดจนการเคลื่อนไหวร่างกายเช่น กีฬา การเต้นและพลศึกษา

3) การเรียนรู้เป็นทั้งกิจกรรมเดี่ยวและกิจกรรมกลุ่ม แม้ว่าบางคนจะเรียนรู้ดีที่สุดด้วยตนเอง แต่ก็มีคามจำเป็นที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเรียนรู้และฝึกหัดความร่วมมือภายในกลุ่ม

สาระเรียนรู้ของหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษามี 5 ประการ คือ

- 1) ค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม (Joy of effort)
- 2) ค่านิยมต่อการเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม (Fair play)
- 3) ค่านิยมต่อความเคารพให้เกียรติยกย่อง (Practicing respect)
- 4) ค่านิยมต่อความมุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศ (Pursuit of excellence)
- 5) ค่านิยมต่อดุลยภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา (Balanced between body, will and mind)

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษาครอบคลุมการประเมินด้านความรู้ (knowledge) ด้านทักษะกระบวนการ (psychomotor) และด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม (attitude) ด้วยเกณฑ์การประเมินใบงาน เกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติ และเกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน (สุริยันต์ สงพงษ์, 2561)

จากข้อมูลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า อุดมการณ์โอลิมปิก หมายถึง อุดมการณ์ที่เป็นปรัชญาในการใช้ชีวิตเพื่อพัฒนาในแต่ละบุคคลที่ต้องการแสวงหาความเยี่ยมยอดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดจากความพยายามเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ การยอมรับในผลการแข่งขันและการเล่นที่ยุติธรรม และเกิดมิตรภาพจากการเล่นกีฬา เป็นยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์จากการหลอมรวมกีฬาเข้ากับวัฒนธรรมและการศึกษา โดยใช้กีฬาเป็นสื่อกลางเรียนรู้ โดยเป็นสภาวะที่เกิดจากความมุ่งมั่นตั้งใจและมีความสุขในความพยายาม ซึ่งเป็นเรื่องของความดีงาม คุณธรรมและจริยธรรม โดยมีคุณค่าสาระสำคัญ 3 ประการ คือ ความยอดเยี่ยม (Excellence) มิตรภาพ (Friendship) และความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) ตระหนักในคุณค่าการศึกษาของตัวอย่างที่ดีและเคารพหลักการพื้นฐานทางจริยธรรมสากล ตลอดจนเห็นคุณค่าของการศึกษาในการสร้างโอกาสเพื่อให้เกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจสู่ภายนอก และสนับสนุนให้เกิดสันติภาพของโลก

2. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบและการจัดการเรียนรู้

2.1 ความหมายของการพัฒนารูปแบบ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบ พบว่า การพัฒนารูปแบบนั้น อาจจะมีขั้นตอนในการดำเนินงานแตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไปแล้วอาจจะแบ่งออกเป็นสองตอนใหญ่ ๆ คือ การสร้างรูปแบบ (Construct) และการหาความตรง (Validity) ของรูปแบบ ส่วน รายละเอียดในแต่ละขั้นตอนว่ามีการดำเนินการอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะและกรอบแนวคิดซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนั้น ๆ

ทิสนา แคมมณี (2551) กล่าวว่า ความหมายของคำว่า “การพัฒนารูปแบบ” มีความหมายอยู่ 2 นัย คือ

1) การทำของเดิมที่มีอยู่ให้มีขีดความสามารถสูงขึ้นหรือดีขึ้น

2) การทำขึ้นหรือสร้างขึ้นใหม่ตามความต้องการใหม่ การพัฒนาใดๆ จะต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบแบบแผน กล่าวคือ มีการศึกษาหลักการแนวคิดและทฤษฎี เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบต่างๆ ที่พัฒนาขึ้น ต้องได้รับการตรวจสอบพิสูจน์ เพื่อยืนยันประสิทธิภาพสามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนาได้ ดังนี้

2.1) กำหนดจุดมุ่งหมายการพัฒนา หรือการสร้างระบบ ให้ชัดเจน

2.2) ศึกษาหลักการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ต้องการนำมาพัฒนา เพื่อกำหนดองค์ประกอบและแนวทางในการจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบได้รอบคอบขึ้น ซึ่งจะทำให้มีความมั่นคง

2.3) ศึกษาสภาพการณ์และปัญหาที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้ค้นพบองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ระบบมีประสิทธิภาพเมื่อนำไปใช้จริง ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาในการจัดองค์ประกอบ และจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหลาย การนำข้อมูลจากความเป็นจริงมาใช้ในการสร้างระบบจะช่วยจัดหรือป้องกันปัญหาอันทำให้ระบบนั้นขาดประสิทธิภาพ

2.4) กำหนดองค์ประกอบของระบบ เป็นการนำแนวคิดสำคัญของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มากำหนดหลักการ เป้าหมาย และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เห็นว่าสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้ระบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งกำหนดทิศทาง ลำดับความสำคัญ รายละเอียด และองค์ประกอบได้แก่ การพิจารณาว่ามีอะไรบ้างที่สามารถช่วยให้เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายบรรลุผลสำเร็จ

2.5) จัดกลุ่มองค์ประกอบ ได้แก่ การนำองค์ประกอบที่กำหนดไว้มาจัดเป็นหมวดหมู่เพื่อความสะดวกในการคิดและการดำเนินการขั้นต่อไป

2.6) การจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ยุ่ยากและต้องใช้ความคิดรอบคอบมาก ผู้สร้างระบบต้องพิจารณาว่าองค์ประกอบใดเป็นเหตุและเป็นผลขึ้นต่อกันในลักษณะใดสิ่งใดควรมาก่อนหลัง สิ่งใดสามารถเดินคู่ขนานไปได้ ขั้นนี้เป็นขั้นที่อาจใช้เวลาในการพิจารณา

รุ่งชัชดาพร เวหะชาติ (2548) ได้พัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมุ่งศึกษา การพัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐานที่เหมาะสม ซึ่งในการศึกษามีรายละเอียดในการดำเนินการ 5 ขั้นตอน คือ

1) การศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับแนวคิดและหลักการบริหารคุณภาพทั้งองค์การ

2) สร้างรูปแบบจำลองเพื่อสร้างรูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การ

3) การพัฒนารูปแบบระบบบริหารคุณภาพทั้งองค์การ โดยใช้เทคนิคเดลฟายจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 รอบ

4) การวิเคราะห์หาความเหมาะสมของรูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การเพื่อ ตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบ

5) สรุปและนำรูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การและจัดทำเป็นรายงาน

การพัฒนารูปแบบไม่มีข้อกำหนดตายตัวที่แน่นอนว่าต้องการทำอะไรบ้าง แต่ รูปแบบโดยทั่วไปที่สามารถนำไปใช้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้นจะเริ่มต้นจากการศึกษาองค์ความรู้ เกี่ยวกับเรื่องที่เราจะสร้างรูปแบบให้ชัดเจน จากนั้นจึงหาสมมุติฐาน และหลักการของรูปแบบที่จะ พัฒนาแล้วสร้างรูปแบบตามหลักการที่กำหนดขึ้นและนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบและ ประเมินผลหาคุณภาพของรูปแบบ โดยสรุปแล้วการพัฒนารูปแบบมีการดำเนินการเป็น 2 ขั้นตอน ใหญ่ คือ การสร้างรูปแบบและการหาคุณภาพของรูปแบบ

ดังนั้นการพัฒนารูปแบบคือ การศึกษาแนวคิดทฤษฎีนำเอาข้อมูลที่ได้ มาวิเคราะห์และ สังเคราะห์ เพื่อกำหนดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของรูปแบบ กำหนดโครงสร้างและข้อเสนอของ รูปแบบอย่างชัดเจนเพื่อนำไปสู่ผลสรุป อธิบายปรากฏการณ์ที่มุ่งหวังและสามารถนำไปสู่แนวคิดใหม่ ๆ มีการทดสอบและปรับปรุงรูปแบบก่อนนำไปใช้งานและมีการประเมินผลหลังจากการนำรูปแบบไป ใช้งาน

2.2 องค์ประกอบของรูปแบบ

นักการศึกษาได้อธิบายถึงองค์ประกอบของรูปแบบได้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้ (ทิตนา แคมมณี, 2551)

1. รูปแบบสามารถนำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา สามารถทดสอบ / สังเกตได้
2. มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ อธิบายปรากฏการณ์เรื่องนั้น / ปรากฏกลไกเชิงสาเหตุที่กำลัง ศึกษาและอธิบายเรื่องที่กำลังศึกษา

3. รูปแบบช่วยจินตนาการสร้างความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ของสิ่งที่กำลังศึกษา / ช่วย สืบเสาะความรู้

4. รูปแบบมีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ พบว่า องค์ประกอบของรูปแบบไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัวแต่ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของผู้ที่ สนใจศึกษา เช่น

กุลธิดา เหมมาเพชร (2553) ได้กล่าวว่ารูปแบบ มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการได้แก่

1. หลักการ ของรูปแบบการเรียนการสอน
2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

3. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

4. การวัดและประเมินผล

ประวิทย์ ประมาณ (2554) กล่าวว่า รูปแบบการเรียนรู้พลศึกษา มีองค์ประกอบสำคัญ คือ

1. หลักการ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

3. เนื้อหา

4. ขั้นตอนการเรียนการสอน

5. การประเมินผลการเรียนรู้

ผู้วิจัยจึงขอสรุปว่า องค์ประกอบของรูปแบบมีความสัมพันธ์เป็นแบบเชิงโครงสร้าง เป็นสิ่งที่ช่วยอธิบายและสร้างความคิดรวบยอดในสิ่งที่กำลังศึกษา มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) กระบวนการจัดการเรียนการสอน และ 5) การวัดและประเมินผล

2.3 ประเภทของรูปแบบ

คีวเวส (Keeves, 1988) แบ่งประเภทของรูปแบบออกเป็น 5 แบบ ได้แก่

1. รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue Model) เป็นความคิดที่แสดงออกในลักษณะของการเปรียบเทียบสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อย 2 สิ่งขึ้นไป

2. รูปแบบเชิงภาษา (Semantic Model) เป็นความคิดที่แสดงออกผ่านทางภาษา โดยการพูดและเขียน

3. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematic Model) เป็นความคิดที่แสดงออกผ่านทางรูปคณิตศาสตร์

4. รูปแบบเชิงแผนผัง (Schematic Model) เป็นความคิดที่แสดงออกผ่านทางแผนผัง แผนภาพ ไดอะแกรม กราฟ เป็นต้น

5. รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal Model) เป็นความคิดที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่างๆของสภาพการณ์/ปัญหา

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า ประเภทของรูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก น่าจะเป็นการผสมผสานระหว่างรูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue Model) และรูปแบบเชิงภาษา (Semantic Model)

2.4 ความหมายของรูปแบบและการจัดการเรียนรู้

มีนักการศึกษาได้ให้ความหมายของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ไว้ดังนี้

จอยส์และวิล (Joyce & Weil, 1996) กล่าวว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นแบบแผนในการจัดการเรียนการสอนที่บรรยายให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อมทางการเรียนที่เป็นแนวทางในการออกแบบการเรียนการสอนที่มีเป้าหมายให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน

กู๊ด (Good, 2005) ได้รวบรวมความหมายของรูปแบบเอาไว้ 4 ความหมาย คือ

- 1) เป็นแบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำ
- 2) เป็นตัวอย่างเพื่อเลียนแบบ เช่น ตัวอย่างในการออกเสียงภาษาต่างประเทศ เพื่อให้ผู้เรียนได้เลียนแบบ เป็นต้น
- 3) เป็นแผนภูมิหรือรูปสามมิติซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลักการ หรือแนวคิด
- 4) เป็นชุดของปัจจัยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกันซึ่งรวมตัวกันเป็นตัวประกอบและเป็นสัญลักษณ์ทางระบบสังคม อาจเขียนออกมา เป็นสูตรทางคณิตศาสตร์หรือบรรยายเป็นภาษาก็ได้

ทิงค์เอ็กซิสต์ (ThinkExist, 2008) ได้ให้ความหมายของคำว่า รูปแบบ (Model) ไว้ว่า เป็นแบบจำลองระบบการปฏิบัติงาน หรือแบบแปลนของการก่อสร้างที่วาดไว้ล่วงหน้า หรือสิ่งของ ที่เป็นตัวแทนแสดงความคิดของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือสิ่งที่เตรียมเอาไว้ล่วงหน้า

บุญชม ศรีสะอาด และ นิภา ศรีไพโรจน์ (2531) ได้ให้ความหมายของคำว่ารูปแบบ (Model) มีความหมายหลายประการ อาจหมายถึง โครงสร้างที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ ผู้วิจัยสามารถนำรูปแบบไปอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ ที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือในระบบต่าง ๆ อธิบายลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบ

รุ่งนภา จิตรโรจนรักษ์ (2548) ได้กล่าวว่า การพัฒนารูปแบบหรือพัฒนาแบบจำลอง (Model Development) หมายถึง กระบวนการสร้างหรือพัฒนาแบบจำลองตลอดจนการทดสอบรูปแบบที่ดีให้มีคุณภาพ การจะนำไปสู่สภาวะการณ์ที่ดีในการศึกษาวิจัย

ทิตนา แคมมณี (2551) ยังได้กล่าวว่า รูปแบบเป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบสอบหาคำตอบความรู้ความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยสร้างมาจากความคิด ประสบการณ์ การใช้อุปมาอุปไมยหรือจากทฤษฎีหลักการต่าง ๆ และแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเช่นเป็นคำอธิบายแผนผังไดอะแกรมหรือแผนภาพช่วยให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น นอกจากนี้ ทิตนา แคมมณี (2553) ยังกล่าวว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นแบบแผนการดำเนินการสอนที่ได้รับการจัดอย่างเป็นระบบสัมพันธ์สอดคล้องกับทฤษฎี หลักการเรียนรู้หรือการสอนที่รูปแบบ

นั้นยึดถือ และได้รับการพิสูจน์ ทดสอบว่ามีประสิทธิภาพสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตาม จุดมุ่งหมายเฉพาะของรูปนั้น ๆ

คัมภีร์ สุตแท้ (2553) กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้าง หรือพัฒนาขึ้น แสดงให้เห็น ถึง องค์ประกอบสำคัญ ๆ ของเรื่องให้เข้าใจง่ายขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานต่อไป

สุธนะ ดิงศภักดิ์ (2554) กล่าวว่า รูปแบบ หรือ โมเดล หมายถึงแบบจำลองอย่างง่ายหรือ ย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นมา เพื่อแสดงโครงสร้างหรืออธิบาย ปรากฏการณ์ให้เข้าใจจะไร่ง่ายขึ้น

สรุปได้ว่า รูปแบบเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการสืบสอบหาคำตอบความรู้ความเข้าใจ ได้รับการ พัฒนาให้มีความชัดเจน อาจเป็นคำอธิบายแผนผังไดอะแกรมหรือแผนภาพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการ ดำเนินงาน

2.5 หลักการจัดการเรียนรู้

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) กำหนดไว้ว่า การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการ นำหลักสูตรสู่การปฏิบัติ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและ เยาวชน การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะ สำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึด ประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตาม ธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ ความสำคัญทั้งความรู้ และคุณธรรม

วิทยา พัฒนเมธาดา (2560) กล่าวว่า หลักในการจัดการเรียนรู้สมัยใหม่ ผู้สอนจำเป็นต้องมี ความรู้ความสามารถหลายอย่าง ในการจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด ซึ่ง สิ่งแรกที่ผู้สอนต้องทำ คือ การวิเคราะห์ศักยภาพผู้เรียนว่าเป็นอย่างไร มีความสามารถที่จะเรียนรู้ได้ อย่างไร มากน้อยเพียงใด ปกติสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มสติปัญญาค่อนข้างอ่อนหรือเรียนรู้ช้า กลุ่มนี้เรียนรู้ได้ ต่อเมื่อได้รับการช่วยเหลือหรือ สอนจากครูอย่างค่อยเป็นค่อยไปจึงจะเรียนรู้สำเร็จเป้าหมาย การเรียนรู้เพื่อช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้อง เป็นภาระแก่ผู้อื่นในการดำรงชีวิต

2. กลุ่มสติปัญญปานกลาง กลุ่มนี้มีความสามารถในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง แต่ต้องได้รับคำ ชี้แนะ รูปแบบ วิธีการ จากครูผู้สอนภายใต้การให้กำลังใจ การเรียนรู้จึงจะประสบผลสำเร็จ เรียนรู้ เพื่อประยุกต์ใช้องค์ความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและเอื้อแก่ผู้อื่นรอบข้าง

3. กลุ่มสติปัญญาสูง กลุ่มนี้เป็นความหวังของสังคมและประเทศชาติในการช่วยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการและวิชาชีพในอนาคต มีความสามารถที่จะเรียนรู้ได้ด้วยตนเองต้องการความเป็นอิสระในการเรียนรู้ ใช้ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ จินตนาการ ฉะนั้นจึงต้องการโอกาสและการให้ความสะดวกในการเรียนรู้อย่างหลากหลายรูปแบบ มีเป้าหมายการเรียนที่ทำให้เกิดประโยชน์กับตนเองแล้วยังเพื่อผู้อื่นประเทศชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อม

หลักการวางแผนและเตรียมจัดการเรียนรู้ ผู้สอนต้องมีความรู้ความสามารถในการวางแผนการจัดการเรียนรู้และวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลาย ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนแต่ละศักยภาพ ทั้งนี้ กระบวนการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสมสอดคล้องต่อการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่มผู้เรียน เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเลือกวิธีการจัดการเรียนรู้ด้วย

หลักการใช้จิตวิทยาการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้อย่างไรกับกลุ่มผู้เรียนใด ผู้สอนต้องมีพื้นฐานความรู้ทางด้านจิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาพัฒนาการ ทฤษฎีสมอง จิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษา เพื่อประกอบการตัดสินใจในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีที่ล้ำสมัย ทำให้การจัดการเรียนการสอนในยุคปัจจุบันต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น โดยนักการศึกษาได้มีการนำเสนอหลักการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 จึงสามารถสรุปประเด็นสำคัญของลักษณะการจัดการเรียนรู้ได้ดังนี้

1) มนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ผู้สอนจึงต้องใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย หากผู้สอนนำรูปแบบการเรียนรู้แบบใดแบบหนึ่งไปใช้กับผู้เรียนทุกคนตลอดเวลา อาจทำให้ผู้เรียนบางคนเกิดอาการตายด้านทางสติปัญญา

2) ผู้เรียนควรเป็นผู้กำหนดองค์ความรู้ของตนเอง ไม่ใช่ นำความรู้ไปใส่และให้ผู้เรียนดำเนิน รอยตามผู้สอน

3) โลกยุคใหม่ต้องการผู้เรียนซึ่งมีวินัย มีพฤติกรรมที่รู้จักยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นแบบเผด็จการ แบบให้อิสระ หรือแบบประชาธิปไตย

4) เนื่องจากข้อมูลข่าวสารในโลกจะทวีเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ทุก ๆ 10 ปี โรงเรียนจึงต้องใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย โดยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ กัน

5) ให้ใช้กฎเหล็กของการศึกษาที่ว่า “ระบบที่เข้มงวดจะผลิตคนที่เข้มงวด” และ “ระบบที่ยืดหยุ่นจะผลิตคนที่รู้จักคิดยืดหยุ่น”

6) สังคม หรือชุมชนที่มั่งคั่ง ร่ำรวยด้วยข้อมูลข่าวสาร ทำให้การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ในหลายๆ สถานที่

2.6 การเรียนรู้

มีนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของคำว่า “การเรียนรู้” ไว้ ดังนี้

ฮิลการ์ด และ เบาเวอร์ (Hilgard & Bower, 1981) การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อันเป็นผลจากการฝึกฝนและประสบการณ์ แต่มิใช่ผลจากการตอบสนองที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

ประวิทย์ ประมาน (2554) กล่าวว่า การเรียนรู้ คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในทุก ๆ ทางเพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับความต้องการของชีวิต

จากข้อมูลดังกล่าว การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลทำกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้เกิดประสบการณ์และทักษะต่าง ๆ อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในลักษณะค่อนข้างถาวร

2.7 กระบวนการและแนวทางการจัดการเรียนรู้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2547) ดำเนินการจัดทำโครงการวิจัยและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยนำรูปแบบการเรียนรู้ของครูต้นแบบมาวิจัยและพัฒนา เพื่อให้ได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีความชัดเจนเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษาโดยได้คัดเลือกรูปแบบการเรียนรู้ แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญทั้ง 9 ดังกล่าวข้างต้นประกอบด้วย

- 1) การจัดการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้
- 2) การจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการพหุปัญญา ของโฮวาร์ด การ์เนอร์
- 3) การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์และที่เน้นการปฏิบัติ
- 4) การจัดการเรียนรู้แบบโครงงาน
- 5) การเรียนรู้แบบส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
- 6) การจัดการเรียนรู้แบบสร้างองค์ความรู้
- 7) การจัดการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน
- 8) การจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการแก้ปัญหา
- 9) การจัดการเรียนรู้แบบพัฒนากระบวนการคิดด้วยการใช้คำถาม หมวกความคิด 6 ใบ

แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญทั้ง 9 แนวทางซึ่งมีความสอดคล้องต่อการจัดการศึกษา ที่ต้องยึดหลักให้ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาจากธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญทั้งหมดนี้ มิใช่เป็นแนวทางที่ตายตัว ผู้สอนสามารถปรับประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมกับบริบทของตน ขึ้นตอนการจัดการเรียนรู้รวมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้เป็นเพียงตัวอย่างให้ผู้สอนพิจารณาเพื่อพัฒนาตามความ

ถนัดและความสนใจ แต่ละแนวทางการจัดการเรียนรู้สามารถผสมผสานให้สอดคล้องกับบริบทของสาระการเรียนรู้ หรือสถานการณ์ในชั้นเรียนได้ ที่สำคัญแหล่งการเรียนรู้ต้องเชื่อถือได้ มีความทันสมัยสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และความต้องการของผู้เรียน มีความหลากหลายสะดวกต่อการนำไปใช้

กระบวนการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนได้คิด เขียน และปฏิบัติ ควรเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนแสดงออกทางร่างกายหลายๆส่วนและได้เห็นทักษะต่างๆ ของผู้เรียน กิจกรรมต้องมีความต่อเนื่องและเชื่อมโยงกัน ต้องมีความละเอียด ชัดเจน สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ต้องหลากหลายเหมาะสมสอดคล้องกับผู้เรียน เพราะผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้ จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติ ลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ของตนเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก เนื่องจากผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝน พัฒนา จึงจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี

3. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

3.1 หลักการพลศึกษา

คำว่า “พลศึกษา” มาจากคำว่า “พละ” แปลว่า กำลัง “ศึกษา” แปลว่า การเล่าเรียนซึ่งเมื่อนำมาสมาสกัน เป็นคำว่า “พลศึกษา” มีนัยการศึกษาได้ให้ความหมายกว้างขวาง เพื่อการจดจำและอธิบายคำว่าพลศึกษาให้มีความหมายที่ครอบคลุมและชัดเจนมากที่สุด

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การพลศึกษาเป็นการศึกษาที่สำคัญส่วนหนึ่งของหลักสูตร ในการที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีการเจริญเติบโตและมีการพัฒนาตามจุดหมายปลายทางที่โรงเรียนได้วางไว้ การพลศึกษาอาจจะกล่าวได้ว่า เป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่เลือกเฟ้นแล้ว เป็นสื่อกลางของการเรียนรู้

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

ซึ่งพอสรุปได้ว่า พลศึกษา คือการศึกษาแขนงหนึ่งที่มีจุดหมายที่จะส่งเสริมผู้เรียนให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

3.2 ปรัชญาและความสำคัญของพลศึกษา

พลศึกษา (Physical Education) แปลตามรูปศัพท์มีความหมายว่า การศึกษาเล่าเรียนในการบำรุง ร่างกายโดยการออกกำลังกาย เป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ที่อยู่บนรากฐานทางวิทยาศาสตร์ และมีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์แขนงอื่นๆ อีกหลายแขนงซึ่งพลศึกษาในสมัยโบราณยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน แต่จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตปัจจุบันมนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด เช่น การหาอาหาร การต่อสู้สัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต และความเจริญเติบโตนี้เองเป็นสิ่งที่ช่วยให้ความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสังคมจนมีคำกล่าวที่ว่า “ผู้ให้กำเนิดชีวิต คือ การเคลื่อนไหว” และจากความหมายดังกล่าว ได้มีนักพลศึกษาทั้งของไทยและต่างประเทศได้ให้ความหมายของคำว่า พลศึกษาไว้อย่างกว้างขวาง ดังต่อไปนี้คือ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่าไว้ว่า ปรัชญาพลศึกษา คือ ค่านิยม หลักการ วิธีการและทฤษฎีต่างๆ ทางการศึกษาที่ได้ผ่านการวิเคราะห์ การทดลอง การพิสูจน์และการกลั่นกรองพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลอย่างละเอียดลออ ถี่ถ้วนเป็นอย่างดีและถูกต้อง ได้เป็นที่ยอมรับของวิชาชีพพลศึกษาแล้วว่า สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการตลอดการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2547) กล่าวว่า พลศึกษา คือ กระบวนการทางการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ซึ่งช่วยเพิ่มพูนและพัฒนาาร่างกายของมนุษย์ให้ดีขึ้น หรือกล่าวได้ว่า พลศึกษา คือ วิชาที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและทักษะ โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาต่างๆเป็นสื่อของการเรียน

บุชเชอร์ (Bucher, 1975) กล่าวว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งในขบวนการศึกษาทั้งหมด ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะเกิดการพัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อการเป็นพลเมืองดี การใช้กิจกรรมต่างๆ ที่เลือกเฟ้นแล้ว เพื่อไปสื่อให้บรรลุผลที่วางไว้ข้างต้น

จรวาย แก่นวงษ์คำ (2524) กล่าวว่า ปรัชญาพลศึกษา หมายถึง แนวความคิดหรือความเชื่อในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษาโดยต้องการเอื้ออำนวยให้เกิดประโยชน์ในสิ่งที่หวังไว้

ปรัชญาสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอนพลศึกษามี 5 สาขา ดังนี้

1. ปรัชญาจิตนิยม (Idealism)
2. ปรัชญาสัจนิยม (Realism)

3. ปรัชญาปฏิบัตินิยม (Pragmatism)
4. ปรัชญาธรรมชาตินิยม (Naturalism)
5. ปรัชญาอัตถิภาวะนิยม (Existentialism)

3.3 วัตถุประสงค์ของพลศึกษา

1. พัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย
 - 1.1 พัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ให้มีขนาดโตขึ้นมีความแข็งแรงมากขึ้น
 - 1.2 พัฒนาระบบกระแสโลหิต ทำให้ลดการสะสมของกรดแลคติก ซึ่งทำให้เกิดการเหน็ดเหนื่อยช้าลง
 - 1.3 พัฒนาระบบเส้นโลหิต ทำให้เส้นโลหิตมีความยืดหยุ่นตัวดี
 - 1.4 พัฒนาระบบหัวใจ ทำให้หัวใจมีขนาดโตขึ้นมีความแข็งแรงมากขึ้นอัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง
 - 1.5 พัฒนาระบบความดันโลหิต ทำให้ความดันโลหิตปกติ (120/80 มิลลิเมตรปรอท)
 - 1.6 พัฒนาระบบหายใจ ทำให้ปอดแข็งแรง อัตราการหายใจต่ำลง
 - 1.7 พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดทักษะ (Skill)
 - 1.8 พัฒนาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
2. พัฒนาความเจริญทางด้านจิตใจ เสริมสร้างความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น ความอดทน ความเสียสละความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา ฯลฯ
3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เสริมสร้างสมาธิ การควบคุมอารมณ์ ความสดชื่น สนุกสนาน ฯลฯ
4. พัฒนาการทางด้านสังคม เสริมสร้างการทำงานร่วมกัน (Team work) การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี การปรับตัวเข้ากับสังคม ฯลฯ
5. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เสริมสร้างความคิดริเริ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ฝึกไหวพริบ ฯลฯ

3.4 ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษา ต้องเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาระบบอวัยวะของเด็กที่มีมาตั้งแต่เกิดเช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ขว้างปา ห้อยโหน ฯลฯ ให้มีการเจริญพัฒนาการอย่างถูกต้องสมส่วนด้วยเหตุนี้กิจกรรมพลศึกษา จึงประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างง่าย ไม่มีกฎกติกามากนัก มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตามสมควร เกมบางประเภทสามารถนำมาใช้กับผู้ใหญ่ได้อย่างสนุกสนาน

2. กิจกรรมกีฬา (Sport) เป็นกิจกรรมใหญ่ที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย กิจกรรมกีฬาแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ได้ 2 ประเภทได้แก่

2.1 กีฬาในร่ม (Indoor sport) ได้แก่ประเภทกีฬาที่ไม่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนัก แต่จะเน้นเรื่องความสนุกสนาน และมักจะนิยมเล่นภายในอาคารหรือโรงพลศึกษา เช่น เทเบิลเทนนิส ยิมนาสติก ฯลฯ

2.2 กีฬากลางแจ้ง (Outdoor sport) ได้แก่ประเภทกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนักและมักจะเล่นภายนอกอาคาร เช่น ฟุตบอล ซี่ม้า พายเรือ วิ่ง ฯลฯ

3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic activity) ได้แก่กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นส่วนประกอบ

4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Body conditioning) เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อรักษาหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง ฯลฯ

5. กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor activity) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไปกระทำตามภูมิประเทศที่น่าสนใจ เช่น การปีนเขา เดินทางไกล ทักษนาจร ค่ายพักแรม ฯลฯ

6. กิจกรรมแก้ไขความพิการ (Adaptive activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีจุดประสงค์เพื่อรักษาความพิการทางร่างกาย

3.5 การวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา

การวัดและการประเมินผลการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนหลายประการ เช่น ได้ข้อมูลย้อนกลับที่จะช่วยติดตาม ดูแลความก้าวหน้าของผู้เรียน นำผลมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพผู้เรียน ช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสามารถและพัฒนาการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีคุณธรรม จริยธรรม สามารถค้นพบความรู้ใหม่ และคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2544 มาตรา 26 กำหนดไว้ชัดเจนว่า ให้สถานศึกษาจัดการประเมินผู้เรียน โดยพิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการเรียน และการทดสอบ ควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน ตามความเหมาะสมของแต่ละระดับและรูปแบบการศึกษา ผู้สอนต้องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนจากหลายส่วน ก่อนที่จะตัดสินใจให้ระดับผลการเรียน

เพื่อให้การวัดและการประเมินผลการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ และเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ผู้สอนควรดำเนินการวัดและประเมินผลโดยคำนึงถึงหลักการต่อไปนี้

1. กระบวนการประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative evaluation) และประเมินเพื่อตัดสินใจผลการเรียน (Summative evaluation) ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ หรือตามปรัชญาของวิชา โดยให้ความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และการบูรณาการความรู้ตามความเหมาะสม เน้นการนำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนปรับปรุงกระบวนการสอนและปรับกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน เพื่อความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

2. การประเมินด้วยวิธีที่หลากหลาย และมีความสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียนตามสภาพจริงหรือใกล้เคียงสถานการณ์ที่เป็นจริง (Authentic Learning and Assessment) สะท้อนความสามารถและการแสดงออกของผู้เรียน (Student Performance) อย่างชัดเจน

3. การบูรณาการ การวัดและประเมินผลควบคู่ไปกับการเรียนการสอนและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยประเมินจากคุณภาพของงานและกระบวนการทำงานของผู้เรียน

4. การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การประเมิน ส่งเสริมให้มีการประเมินตนเอง ประเมินโดยเพื่อนและกลุ่มเพื่อน และประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

5. การประเมินผู้เรียนที่ต้องเน้นการพิจารณาอย่างครอบคลุมจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การสังเกตพฤติกรรมการเรียน การร่วมกิจกรรมและการทดสอบตามความเหมาะสม

3.6 วิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้

ผู้สอนสามารถเลือกวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้หลายวิธี ดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ ใช้การสังเกตผลการเรียนรู้ที่กำหนดออกมาเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (Record)

2. การทดสอบ เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติด้วยแบบทดสอบทักษะต่าง ๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติ

3. การวัด เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม บุคลิกภาพ ด้วยแบบวัดต่าง ๆ

4. การสัมภาษณ์ เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูลทั่วไป หรือการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ (Inventory)

5. การสำรวจ เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่าง ๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติ และด้านอื่น ๆ รวมทั้งความรู้หรือความคิดเห็น ความประทับใจ

6. แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นแหล่งรวบรวมความรู้ด้วยการใช้วิธีการวัดที่หลากหลาย ตั้งแต่ข้อ 1 – 5 ในลักษณะแสดงความสามารถของผู้เรียนโดยรวม

3.7 สารและมาตรฐานการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง

ดังนั้นสาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

คุณภาพผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) สามารถแบ่งออกเป็นข้อ ดังนี้

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่างๆ
2. เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
3. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
6. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
7. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
8. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

9. ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดเป็นสิ่งที่ระบุว่านักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้ รวมทั้งคุณลักษณะของผู้เรียน ซึ่งสะท้อนถึงมาตรฐานการเรียนรู้ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความเป็นรูปธรรม ซึ่งนำไปใช้ในการกำหนดเนื้อหา จัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดการเรียนการสอน และเป็นเกณฑ์สำคัญสำหรับการวัดประเมินผลเพื่อตรวจสอบคุณภาพนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ดังนี้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

1. เพิ่มพูนความสามารถของตน ตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา

2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ 1 ชนิด

3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

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

1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนเองและผู้อื่น

3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น

4. วางแผนการรุก และการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ

5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน

6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

1. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยได้นำหลักการ ความสำคัญ ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา คือ สาระที่ 3 มาตรฐาน พ 3.1 และ พ 3.2 และสาระที่ 4 มาตรฐาน พ 4.1 มากำหนดเป็นสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ การกำหนดตัวชี้วัดของผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยได้สร้างตารางเปรียบเทียบคุณค่าที่ได้จากการเรียนรู้และจุดประสงค์ของพลศึกษาและอุดมการณ์โอลิมปิกดังภาพที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคุณค่าที่ได้จากการเรียนรู้

พลศึกษา Physical Education	อุดมการณ์โอลิมปิก Olympism
<p>1) ด้านร่างกาย (Physical) คือพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพกายที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น</p> <p>2) ด้านทักษะ (Skilled) คือ พัฒนาการทางด้านทักษะการเคลื่อนไหวและการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>3) ด้านความรู้ (Intellectual) คือพัฒนาการทางด้านความเข้าใจและวิธีการ กฎเกณฑ์ กติกาต่าง ๆ รวมถึงการวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้</p> <p>4) ด้านคุณธรรม จริยธรรม (Moral) คือพัฒนาการทางด้านการมีพฤติกรรมที่ดี เช่น ความมีน้ำใจ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย</p> <p>5) ด้านเจตคติ (Attitude) คือ พัฒนาการทางด้านการเห็นคุณค่า ประโยชน์และความสำคัญต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย</p>	<p>1) ด้านความยอดเยี่ยม (Excellence) คือ การที่ได้พยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างดีที่สุดจากการเล่นหรือการใช้ชีวิต โดยไม่ใช่เพียงเพื่อชัยชนะ แต่ยังรวมไปถึงการมีส่วนร่วม ทำให้เกิดความมุ่งมั่นพยายามที่จะก้าวหน้าเพื่อบรรลุเป้าหมายที่อยากจะเป็นและทำอย่างดีที่สุดในชีวิตประจำวัน</p> <p>2) ด้านมิตรภาพ (Friendship) คือ การสร้างความสัมพันธ์ไปในทางที่ดีขึ้นก่อให้เกิดความสันติผ่านทางการกีฬา ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว มองโลกในแง่ดี การมีความสุขจากการทำงานเป็นทีม มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> <p>3) ด้านความเคารพ (Respect) คือ การเคารพต่อตัวเอง การเคารพคนอื่น ๆ เช่นเดียวกับการเคารพ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และให้ความเคารพต่อสิ่งแวดล้อม การรักษาความซื่อสัตย์ การที่มีส่วนร่วมในการเล่นที่ยุติธรรมและการไม่ยอมรับพฤติกรรมใด ๆ ที่ผิดกติกา</p>

แหล่งที่มา : ดัดแปลงจาก วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548)

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นการเปรียบเทียบคุณค่าที่ได้จากการเรียนรู้ระหว่างพลศึกษาและอุดมการณ์โอลิมปิก วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อ เพื่อให้นักเรียนได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการเกิดขึ้น ด้วยการที่ได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติจริง ในกิจกรรมพลศึกษาหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเอง คือ เมื่อนักเรียนได้ลงเล่นกีฬาหรือได้ลงมือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ด้วยตนเองแล้ว นักเรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการในด้านต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าหลักการสอนพลศึกษามีจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านทักษะ 3) ด้านความรู้ 4) ด้านคุณธรรม และ 5) ด้านเจตคติ ในส่วนของการเรียนรู้คุณค่าของอุดมการณ์โอลิมปิกซึ่งเป็นปรัชญาชีวิตที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณด้วยคุณค่าของโอลิมปิก 3 ประการ นั่นคือ ความยอดเยี่ยม (Excellence) ความมีมิตรภาพ (Friendship) และความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) อันเป็นพื้นฐานของความดีงามที่เกิดจากการหลอมรวมคุณค่าของการกีฬา การศึกษาและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดความสันติ ซึ่งคุณค่าทั้ง 3 ประการนี้มีจุดประสงค์ที่ใกล้เคียงและสอดคล้องกับพลศึกษา คือ พัฒนาตัวบุคคลให้มีความเจริญทางด้านจิตใจ เสริมสร้างความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น ความอดทน ความเสียสละความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา รวมถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์ เสริมสร้างสมาธิ การควบคุมอารมณ์ มีพัฒนาการทางด้านสังคม เสริมสร้างการทำงานร่วมกัน (Team work) การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี การปรับตัวเข้ากับสังคม และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เสริมสร้างความคิดริเริ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ฝึกไหวพริบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำจุดประสงค์คุณค่าของโอลิมปิกทั้ง 3 ประการ นั่นคือ ความยอดเยี่ยม (Excellence) ความมีมิตรภาพ (Friendship) และความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) มาสอดแทรกในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่มีจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านทักษะ 3) ด้านความรู้ 4) ด้านคุณธรรม และ 5) ด้านเจตคติ ครอบคลุมและตรงตามวัตถุประสงค์พลศึกษา ตลอดจนการเห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย มีคุณธรรม จริยธรรม เน้นการสอนเพื่อให้นักเรียนได้นำทั้งความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ในทุก ๆ ด้านที่ได้จากการเรียน นำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในชีวิตประจำวัน ทั้งในระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนและหลังจากสำเร็จการศึกษาออกจากโรงเรียนไปประกอบอาชีพ

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยได้นำลักษณะเฉพาะของการพลศึกษา ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในสาระที่ 3 พ 3.1 และ พ 3.2 ในสาระที่ 4 พ 4.1 มากำหนดเป็นสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ การกำหนดตัวชี้วัดของผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4. การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

4.1 ความหมายต่างๆ ไปของสันติ

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของคำว่าสันติไว้ดังนี้

เจมส์ (James, 1987 อ้างถึงใน อภิรดี ศรีสยาม, 2554) ได้เสนอความหมายของสันติด้วยตรรกะวิทยาว่า สันติเป็นคำและเนื้อหาแนวคิดที่ชี้ถึงความสัมพันธ์ที่ดำเนินต่อเนื่อง อยู่ทั้งในระดับบุคคล และระดับสังคม โดยอยู่บนพื้นฐานของความมั่นคง ความร่วมมือ ประสานสัมพันธ์ ความเห็นอกเห็นใจพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเคารพในสิทธิ มีการสื่อสารทำความเข้าใจกันอย่างเพียงพอในลักษณะของความสุภาพอ่อนโยน รวมทั้งมีมาตรการที่จะแก้ไขความขัดแย้ง โดยไม่ใช้กำลังหรือความรุนแรงและมีความเชื่อใจต่อกัน

บาแรช (Barash, 1991) ให้ความหมายไว้ว่า สันติภาพมิใช่เพียงแต่เพื่อการหยุดยั้งสงคราม แต่ยังหมายถึงการดำรงชีวิตด้วยความหนักแน่นด้วยตนเอง และช่วยกันแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่ด้อยกว่า สร้างสร้างความไว้วางใจในหมู่มวลชน ช่วยกันขจัดปัญหาความรุนแรง ความขัดแย้ง เพื่อสิ่งที่ดีกว่าด้วยความจริงใจให้เกิดสันติบนโลกมนุษย์

ประชุมสุข อาชาวอรุณ (2530) ให้ความหมายสันติภาพไว้ว่า เป็นศัพท์ที่ใช้กับความเป็นอยู่ของมนุษย์ได้หลายระดับด้วยกัน และในแต่ละระดับก็ให้มนทัศน์ที่แตกต่างกันออกไป และยังอธิบายว่า สภาพหลักสูตรและการสอนของโลก (World of Curriculum and Instruction) ได้ทำการวิเคราะห์ความสันติออกเป็น 9 ระดับด้วยกันคือ

1. สันติภาพในบุคคล (Intrapersonal peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งในตัว คือ บุคคลผู้มีจิตใจสงบสุข
2. สันติภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งระหว่างบุคคล
3. สันติภาพภายในหมู่คณะ (Intragroup peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งในหมู่คณะ
4. สันติภาพระหว่างหมู่คณะ (Intergroup peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งระหว่างกลุ่มต่างๆ ซึ่งกันและกัน
5. สันติภาพในเผ่าพันธุ์ (Intracail peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งในแต่ละเผ่าพันธุ์
6. สันติภาพระหว่างเผ่าพันธุ์ (Interracail peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งระหว่างเผ่าพันธุ์ต่างๆ ซึ่งกันและกัน
7. สันติภาพภายในประเทศชาติ (Intranational peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งกันภายในชาติหนึ่งๆ
8. สันติภาพระหว่างประเทศชาติ (International peace) คือ สภาพที่ไม่มีความขัดแย้งกันระหว่างประเทศชาติต่างๆ

9. สันติภาพของโลก (World peace) คือ สภาพของโลกทั้งโลกเป็นปกติสุข ปราศจาก สงคราม ความขัดแย้ง และมีความยุติธรรม

นอกจากนี้หลายทฤษฎี ยังได้กล่าวถึงความหมายของ สันติ คือ การมีเป้าหมายที่จะสร้าง ความสันติ โดยหยุดการใช้ความรุนแรงและการแก้ปัญหาข้อโต้แย้งหลายประการ ซึ่งความเข้าใจและ คำจำกัดความของคำว่า “สันติ” จะเปลี่ยนไปตามแต่ละภูมิภาค วัฒนธรรม ศาสนา และสาขาวิชาที่ เรียน สันติ อาจหมายถึงสถานะแห่งความสงบ หรือความสุข สามารถนำมาใช้อธิบายความสัมพันธ์ ของบุคคลที่มีมิตรภาพและความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน

สรุปได้ว่า สันติ คือ สภาพหรือสถานะของบุคคลที่มีความรู้ มีความสงบทั้งทางร่างกายและ จิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติด้วยความสงบ ไม่มีการใช้ความรุนแรงทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ไม่มีเหตุการณ์การทะเลาะวิวาทหรือขัดแย้ง แต่มีความเคารพให้เกียรติยกย่อง ยอมรับใน ความต่าง มีมิตรภาพและความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักใคร่ปรองดอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นับถือซึ่งกันและ กัน

4.2 สันติตามความหมายของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

นายบารอน ปีแอร์ เดอร์ คูเบอร์แตงค์ เป็นผู้ที่มีความเห็นในปรัชญาและพลังของสันติภาพ จึงได้ริเริ่มสถาปนายุทธศาสตร์โอลิมปิกขึ้นมาใหม่ ภายใต้ความเชื่อมั่นในหลักการ แนวคิดที่ใฝ่หา สันติภาพของมวลมนุษยชาติ จากทุ่งโอลิมเปียในอดีตสู่การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ (Modern Olympic)

เกษม นครเขตต์ (2551) กล่าวว่า การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกโบราณซึ่งทำการแข่งขัน ณ พื้นที่ ที่เรียกว่า “ทุ่งราบโอลิมเปีย” พบว่าประเด็นสำคัญที่เป็นพื้นฐานอยู่เบื้องลึกของการจัดการแข่งขัน กีฬาโอลิมปิกในขณะนั้น คือ ต้องการใช้กิจกรรมการแข่งขันกีฬาเพื่อสื่อสารแก่มวลมนุษยชาติในยุค นั้นให้ยุติการสู้รบ หรือยุติการทำสงครามเช่นฆ่ากันระหว่างชนชาติต่างๆ และหันมาใช้กิจกรรมกีฬา เป็นสนามประลองต่อสู้กันในทางสันติ ซึ่งปรากฏเป็นวาทกรรมประจำการแข่งขันโอลิมปิก ขณะนั้นว่า “Olympic Truce” หมายถึง ช่วงเวลาแห่งการสงบศึกสงครามเพื่อทำ “กิจกรรมสันติภาพ” ด้วยการ หันมาต่อสู้กันในสนามกีฬา โดยมี ความสมบูรณ์ทางร่างกาย ผสมกลมกลืนกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Physical well-being and mental harmony) ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของผู้ชนะการแข่งขัน ซึ่ง หมายความว่าผู้เข้าแข่งขันจะทำการต่อสู้ด้วยสภาวะทางกาย และทางจิตใครมีร่างกายแข็งแรงกว่า มี จิตใจอดทนกว่าย่อมได้เปรียบในการแข่งขันครั้งนั้นและยังมีข้อกำหนดให้พื้นที่ที่ใช้เป็นสนามแข่งขัน กีฬาในขณะนั้น เป็นบริเวณแห่งการบูชาเทพเจ้าซุส (Zeus) ห้ามกองกำลังจากกองทัพใดๆ ผ่าน บริเวณนั้นและยังห้ามการก่อเหตุต่อสู้ฆ่าฟันกันระหว่างที่มีเกมการแข่งขันอีกด้วย ด้วยเหตุนี้เองจึง ปรากฏว่ามีผู้แทนจากชนชาติต่างๆ เข้ามารวมตัวกัน ณ บริเวณที่ถูกกำหนดให้เป็นสนามแข่งขันกีฬา

ซึ่งต่างเป็นบุคคลสำคัญ ที่ได้รับการคัดสรรจากชนชาติต่างๆ พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์บูชาพระเจ้าด้วยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและใช้เวลาอยู่ร่วมกันในช่วงเวลาแห่งสันติภาพ พร้อมกับ ชมการแข่งขันกีฬาด้วยกัน

การแข่งขันโอลิมปิกที่ประเทศจีน ปักกิ่งเกมส์ 2008 ได้พยายามสื่อความหมายเชิงสัญลักษณ์แห่งสันติภาพ เสรีภาพ ความเท่าเทียม ความเสมอภาค และอื่นๆ อีกมากมายเพื่อต้องการให้ประชาคมโลกได้รับรู้และซึมซับในจิตวิญญาณของโอลิมปิก (Olympic Spirit) ที่มีเจตนารมณ์และอุดมการณ์ที่มุ่งให้เป็นกิจกรรมสัญลักษณ์แห่งสันติภาพสำหรับมวลมนุษยชาติอีกด้วย

4.3 ความสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบข้อบังคับของกฎหมาย และมีคุณธรรม จริยธรรมช่วยเหลือเกื้อกูล มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และร่วมกันพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า เป็นสังคมสันติสุข มีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น มีส่วนร่วมกิจกรรมการเมือง การปกครอง การมีส่วนร่วมในการคุ้มครองสิทธิมนุษยชน การปฏิบัติตามคุณธรรมของการอยู่ร่วมกันตามหลักศาสนาที่ตนนับถือและยิ่งปัจจุบันนี้การสื่อสารก้าวหน้าการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมอื่นๆ เพื่อสานประโยชน์และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ทั้งในระดับประเทศและระดับโลก ฉะนั้นในฐานะประชากรของประเทศและของโลกต้องมีส่วนร่วม ดังนี้

1. มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเมืองการปกครองของประเทศตนเอง เช่น ประชาชนมีส่วนร่วมในการใช้สิทธิในการเลือกตั้ง
2. มีส่วนร่วมในการคุ้มครองสิทธิมนุษยชน ประเทศไทยเป็นประเทศที่ได้ให้การรับรองปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชนแห่งสหประชาชาติ เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2491 สิทธิมนุษยชนเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่สันติภาพและการพัฒนาที่ยั่งยืน ดังนั้นการมีส่วนร่วมในการคุ้มครองสิทธิมนุษยชนจึงเป็นเรื่องที่พึงกระทำ
3. มีคุณธรรมของการอยู่ร่วมกันตามหลักศาสนาที่ตนนับถือ เช่น ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์ - ฮินดู หลักธรรมคำสอนของแต่ละศาสนาสามารถมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตและช่วยพัฒนาสังคมก่อให้เกิดสันติสุขต่อสังคม

4.4 แนวทางการปฏิบัติเพื่อความสันติ

ในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขนั้น สมาชิกในสังคมควรปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นๆ ดังนี้

1. มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ของตนเองตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มกำลังความสามารถ จนกระทั่งงานสำเร็จลุล่วงตรงตามเวลา รวมทั้งความรับผิดชอบเมื่องานล้มเหลว และพยายามหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่เกี่ยงงานผู้อื่น

2. มีระเบียบวินัย หมายถึง การเป็นผู้ปฏิบัติตามระเบียบแบบแผน กฎหมาย และ ข้อบังคับหรือข้อปฏิบัติที่ตนเอง ครอบครอง และสังคมกำหนดไว้ รวมทั้งหลักศาสนาต่างๆ ที่สังคม ยึดถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของสมาชิกในสังคม ผู้ที่มีระเบียบวินัยจะต้องให้ความเคารพและ ปฏิบัติตามประเพณีที่ดีงามของสังคมนั้นๆ ด้วย จึงจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสุข

3. มีความซื่อสัตย์ หมายถึง การปฏิบัติตนอย่างตรงไปตรงมา ไม่คดโกงหลอกกลาง หรือเอาเปรียบผู้อื่น และมีความจริงใจต่อผู้อื่น เช่น การไม่นอกใจระหว่างสามีและภรรยา การไม่พูด เท็จให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย การไม่ลักทรัพย์ เป็นต้น

4. มีความสามัคคี หมายถึง การที่ทุกคนมีความพร้อมกาย พร้อมใจ และพร้อม ความคิดเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ หรือช่วยกันคิดสร้างสรรค์ความ เจริญให้เกิดแก่ส่วนรวม ไม่คิดเพื่อประโยชน์ส่วนตน

5. มีความเสียสละ หมายถึง การปฏิบัติตนโดยการเสียสละกำลังกาย กำลังทรัพย์ และกำลังสติปัญญา ในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม เช่น การบริจาคสิ่งของหรือเงิน การให้คำปรึกษา แนะนำสิ่งที่ดีๆ ให้กับผู้อื่น เป็นต้น

6. ยึดหลักธรรมในการอยู่ร่วมกันตามพระพุทธศาสนา หลักธรรมคำสอนที่ทำให้ พุทธศาสนิกชนเป็นคนรักสันติ รักอิสระ มีนิสัยโอบอ้อมอารี มีเมตตากรุณาต่อกัน ได้แก่

พรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอพรหม ในทางปฏิบัติ หมายถึง คุณธรรม ซึ่งต้องมีประจำใจอยู่ตลอดเวลา มี 4 ประการ คือ

- 1) เมตตา คือ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข
- 2) กรุณา คือ ความสงสาร มีความปรารถนาช่วยเหลือผู้อื่นหรือสัตว์ที่ประสบทุกข์ให้พ้นจาก ความทุกข์
- 3) มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- 4) อุเบกขา คือ ความวางเฉยหรือความรู้สึกเป็นกลาง ไม่ดีใจ เสียใจเมื่อเห็นผู้อื่นประสบ ความสุขหรือความทุกข์

สังคหวัตถุ 4 หมายถึง ธรรมสำหรับสงเคราะห์หรือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคมให้ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้แก่

- 1) ทาน คือ การให้ แบ่งปัน เสียสละ
- 2) ปิยวาจา คือ การกล่าววาจาสุภาพอ่อนหวาน
- 3) อัตถจริยา คือ การกระทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
- 4) สมานัตตตา คือ การวางตัวเหมาะสม เสมอต้น เสมอปลาย

พระไพศาล วิสาโล (2550) กล่าวถึงสันติภาพตามนัยลพ อันได้แก่ ภาวะที่ปลอดพ้นจากการ รบราฆ่าฟัน นั้นยังไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ ต้องมองให้ลึกถึงความหมายนัยบวกด้วย นั่นคือ ภาวะที่สงบ

ราบรื่น ผู้คนดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และมีสมานฉันท์ต่อกัน โดยสรุปสันติภาพที่แท้จริง จะต้องครอบคลุมความหมายทั้ง 2 นัย กล่าวคือ ไม่เพียงแต่ปราศจากการรบราฆ่าฟัน หากยังต้องมีความยุติธรรมเป็นพื้นฐาน

จากข้างต้นจึงสรุปความหมายของคำว่า การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ คือ ความสงบสุขทั้งภายในระดับตนเอง ระดับสังคม ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความร่วมมือ แนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ คือ การได้รับความรู้และการฝึกปฏิบัติ การอยู่ร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ พึ่งพาอาศัยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเคารพในสิทธิ การไม่ใช้ความรุนแรง การแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล โดยมีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตประจำวันสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติด้วยความมีมิตรภาพ ไม่มีการใช้ความรุนแรงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่มีเหตุการณ์การทะเลาะวิวาทหรือขัดแย้ง แต่มีความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ยอมรับในความคิด สร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักใคร่ปรองดอง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ (2547) ศึกษาและเปรียบเทียบเจตคติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดเจตคติที่มีต่อวิชาพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 -3 พบว่า

1. เจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อวิชาพลศึกษาส่วนมากอยู่ในเกณฑ์ที่เห็นด้วย
2. เจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อวิชาพลศึกษาระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อวิชาพลศึกษาระหว่างนักเรียนในกทม.กับนักเรียนในต่างจังหวัดไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรศักดิ์ ชำนาญเวช (2550) ศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสันติวิธี: กรณีศึกษาการทะเลาะวิวาท ของวัยรุ่นในชุมชนชนบทเพื่อหาสาเหตุของความขัดแย้งและการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่นในชุมชนชนบทรวมถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสันติวิธีของวัยรุ่นในชุมชนชนบท กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ วัยรุ่นชายและหญิง ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน พระสงฆ์ ข้าราชการ นักเรียน นักศึกษา ในพื้นที่ตำบลสระพัง อำเภอบ้านแท่น จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 154 คน สรุปผลได้ดังนี้

1. สาเหตุหลักของความขัดแย้ง และการทะเลาะวิวาทของวัยรุ่นมีพฤติกรรมดังกล่าวมาจากพฤติกรรมส่วนบุคคล ส่วนด้านสภาพแวดล้อมของชุมชนโดยรวมมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมของชุมชน มีสิ่งยั่วยุทางกามารมณ์ แหล่งอบายมุข และแหล่งมั่วสุมในชุมชน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ สาเหตุความขัดแย้งและการทะเลาะวิวาท และแนวทางการแก้ไขปัญหาย่างสันติวิธี ซึ่งมีการเสนอแนวทางแก้ไขอย่างสันติคือ ควรเน้นที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ หมั่นอบรมสั่งสอนให้รู้จักผิดชอบชั่วดี ให้อารมณ์เยือกเย็นวินัยของสังคม และทำตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่วัยรุ่น องค์กรของรัฐหรือเอกชนควรจัดให้วัยรุ่นได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น จัดอบรมให้ความรู้ จัดหลักสูตรหรือการจัดการเรียนรู้ ในโรงเรียนเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสันติวิธี รวมทั้งการให้ความรู้และการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์และวิธีการป้องกัน และแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสันติวิธีสำหรับวัยรุ่นในชุมชน ส่งเสริมความสามัคคีของวัยรุ่นระหว่างหมู่บ้านและตำบล ส่งเสริมการเล่นกีฬาและนันทนาการ เพื่อให้วัยรุ่นตระหนักถึงสุขภาวะ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่หมกมุ่นกับอบายมุข เป็นต้น

กุลธิดา เหมเพชร (2553) ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา โดยใช้ทฤษฎีพุทฺพปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพุทฺพปัญญาเป็นฐานและศึกษาผลการใช้รูปแบบดังกล่าวพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดบางสะแกใน สังกัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งสุ่มมาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา โดยการสังเคราะห์สาระสำคัญของทฤษฎีพุทฺพปัญญาและเชื่อมโยงสาระสำคัญที่สังเคราะห์ได้กับองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา 2) ทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา โดยเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนระหว่างกลุ่มทดลองที่เรียนด้วยรูปแบบนี้ และกลุ่มควบคุมที่เรียนโดยวิธีปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดการเรียนรู้ และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกาย และ 3) ประเมินผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า

1. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีพุทฺพปัญญาเป็นฐานเพื่อพัฒนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา มีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการได้แก่ หลักการ ของรูปแบบการเรียนการสอน วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดและประเมินผล วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ได้ค่าเท่ากับ 0.71

2. ผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่า

2.1) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการเรียน การสอนที่พัฒนาขึ้นมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาหลังการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 คือ ด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะการเคลื่อนไหว (การเดินทรงตัว การวิ่งซิกแซก และการส่งลูก แคร้บอลกระทบผนัง) และสมรรถภาพทางกาย (การนั่งงอตัวไปข้างหน้า การเดิน/วิ่ง 600 เมตร การวิ่งเก็บของ และการยืนกระโดดไกล ส่วนการลุก-นั่ง 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน)

2.2) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะการเคลื่อนไหว (การเดินทรงตัว การวิ่งซิกแซก และการส่งลูกแคร้บอลกระทบผนัง) และสมรรถภาพทางกาย (การเดิน/วิ่ง 600 เมตร และการวิ่งเก็บของ ส่วนการลุก-นั่ง 30 วินาที การนั่งงอตัวไปข้างหน้าและการยืนกระโดดไกล) มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน

รุ่งนภา สโมสร (2555) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล (Team Assisted Individualization : TAI) เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 5 ประการคือ

1. ศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล วิชาคณิตศาสตร์ เรื่องสมการเชิงเส้นตัวแปรเดียว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล (TAI)

3. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล และนักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของสถาบันการสอยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)

4. เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล

5. เพื่อเปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหลังเรียนของนักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล กลุ่มตัวอย่าง คือ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระแสงวิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 2 ห้องเรียน ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวนห้องเรียนละ 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1. แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล (TAI) 2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสมการเชิงเส้นตัวแปรเดียว วิชาคณิตศาสตร์ 3. แบบสอบถามการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เรื่องสมการเชิงเส้นตัวแปรเดียว วิชาคณิตศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที (t-test) พบว่า

1. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เรื่องสมการเชิงเส้นตัวแปรเดียวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล (TAI) หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล (TAI) มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนที่สูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของสถาบันการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)

3. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลวิชาคณิตศาสตร์ เรื่องสมการเชิงเส้นตัวแปรเดียว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนด้วยรูปแบบ การจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล (TAI) หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. นักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล (TAI) มีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หลังเรียนสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของสถาบันการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.)

อภิรดี ศรีสยาม (2554) ได้พัฒนาหลักสูตรรายวิชาสันติภาพที่เน้นการคิดวิเคราะห์เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาตามแนวสันติวิธีสำหรับระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสันติภาพ จำนวน 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการคิดวิเคราะห์โดยใช้รูปแบบการสอนสาเหตุและผล (The Cause and effect Model) ใช้เวลาในการทดลอง 16 คาบ (สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 50 นาที) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาตามแนวสันติวิธีซึ่งมีค่าความเที่ยงของแบบวัด เท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ได้หลักสูตรรายวิชาสันติภาพประกอบด้วย 6 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ โลกแห่งความแตกต่าง สันติภาพนั้นสำคัญ ไฉน สิทธิมนุษยชนกับสันติภาพ เคารพยอมรับสังคมเป็นสุข ร่วมมือร่วมใจเข้าใจเพื่อสันติ สันติภาพ

เริ่มต้นด้วยความรัก นักเรียนที่เรียนรายวิชาสันติภาพได้คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่า ก่อน เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ประวิทย์ ประมาน (2554) ทำการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษา ตามแนวคิด กระบวนการออกแบบย้อนกลับ กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 373 คน ได้มา โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 10 โรงเรียน มีวิธีดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษา ตามแนวคิดกระบวนการออกแบบย้อนกลับที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .86 และ ความเหมาะสม เท่ากับ 4.01 และ ทำการศึกษาผลการทดลอง ใช้รูปแบบการเรียนรู้พลศึกษา ตามแนวคิดกระบวนการออกแบบย้อนกลับ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .98 และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาที่มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานและสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการเรียนรู้พลศึกษา ตามแนวคิดกระบวนการ ออกแบบย้อนกลับ ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ คือ 1) หลักการ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานการเรียนรู้ของ รูปแบบตามแนวคิดกระบวนการออกแบบย้อนกลับ โดยเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วย ตนเองกับหลักการเรียนรู้พลศึกษาตามทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยง 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) เนื้อหา 4) ขั้นตอนการเรียนการสอน และ 5) การประเมินการเรียนรู้ ซึ่งขั้นตอนการเรียนการสอนแบ่ง ออกเป็น 2 ระยะได้แก่ ระยะที่ 1 คือการสร้างแผนรายหน่วยตามแนวคิดการออกแบบย้อนกลับ ประกอบด้วย 1) การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ 2) การกำหนดหลักฐานการเรียนรู้ และ 3) การ วางแผนและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และระยะที่ 2 คือการเรียนการสอนในชั้นเรียน โดยใช้ แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดกระบวนการออกแบบย้อนกลับ ประกอบด้วย 7 ขั้นตอนคือ 1) ขั้น การวิเคราะห์ผู้เรียน 2) ขั้นการสร้างความสนใจ 3) ขั้นการสำรวจและค้นหา 4) ขั้นการสะท้อนและ สรุปลผล 5) ขั้นการฝึกหัดและปฏิบัติการ 6) ขั้นการริเริ่มหรือสร้างผลงาน และ 7) ขั้นการประเมินผล

ผลการทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้พลศึกษา สามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 76.96 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 75 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57.00 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 78.50 พบว่า มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระหว่างหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 78.50 การติดตามผลภายหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 77.20 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กชกร สายสุวรรณ (2555) ได้ทำการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการโมบาย เลิร์นนิ่งด้วยวิธีการแก้ปัญหาร่วมกันเพื่อส่งเสริมความใฝ่รู้สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการโมบาย เลิร์นนิ่งด้วยวิธีการแก้ปัญหาร่วมกันเพื่อส่งเสริมความใฝ่รู้ที่พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบ 6 ด้านคือ 1. โครงสร้างพื้นฐาน 2. ผู้เรียน 3. ผู้สอน 4. การมีส่วนร่วม ในการเรียนรู้ 5. แหล่งข้อมูลและสิ่งอำนวยความสะดวกสนับสนุนการเรียน 6. การติดต่อสื่อสาร มีขั้นตอน 5 ขั้นตอน คือ 1. เตรียมความพร้อมของผู้เรียน 2. กำหนดปัญหา 3. แบ่งกลุ่มผู้เรียนและร่วมกัน วิเคราะห์ปัญหา 4. การนำเสนอผลงานและร่วมกันแสดงความคิดเห็น 5. ประเมินผล กลุ่มตัวอย่างในการทดลองคือ นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน และผู้เชี่ยวชาญ 9 ท่าน ผลการศึกษารูปแบบฯ พบว่า ผู้เรียนมีคุณลักษณะใฝ่รู้หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทวัน วงษ์ประเสริฐ (2557) ทำการศึกษาแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ: กรณีศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กับครูพลศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาและเพื่อนำเสนอแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษา เครื่องมือการวิจัยได้รับการตรวจสอบค่าความตรง IOC ที่ระดับ .96 และมีค่าความเที่ยง ครอนบาคแอลฟาที่ .98 ผลการวิจัยพบว่า

1. การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านสถานศึกษา ด้านครูพลศึกษา ด้านผู้เรียน สภาพปัญหาโดยภาพรวมพบว่า มีสภาพปัญหาอยู่ในระดับน้อย ขณะที่ ความต้องการจำเป็นในทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า สภาพปัญหาด้านสถานศึกษา พบว่าอยู่ใน ระดับมาก

2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กับครูพลศึกษา เกี่ยวกับสภาพปัญหาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา พบว่า ทั้งภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3. แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ด้านสถานศึกษา ควรมีการจัดสรรงบประมาณให้เพียงพอในการจัด สิ่งอำนวยความสะดวกและสื่อการเรียนรู้ด้านครูพลศึกษา ควรมีการจัดอบรมครูพลศึกษาในเรื่องของกระบวนการจัด การเรียนรู้ ด้านผู้เรียน ควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา และเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

นิภาพร อภิลิทธิวาสนา (2558) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาการกำกับตนเองในปัญหาการติดเกมด้วยโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในโรงเรียนและครอบครัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

ทำการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยเทคนิคการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในโรงเรียนและครอบครัวในการป้องกันพฤติกรรมติดเกม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ เทคนิคการกำกับตนเองในปัญหาการติดเกม แบบสอบถาม เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความรู้ ทักษะคิดเรื่องเกมและผลกระทบจากการติดเกม แบบทดสอบการติดเกม (GAST) และแบบแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (GAPS) ครูดต้นแบบที่ผ่านการฝึกอบรมในโปรแกรมการพัฒนาครูดต้นแบบการกำกับตนเองในปัญหาการติดเกมด้วยโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในโรงเรียนและครอบครัว และคู่มือการฝึกอบรมครูและคำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง นักเรียนจะได้รับการประเมิน 3 ครั้ง ก่อนการทดลอง หลังสิ้นสุดการทดลอง และ 3 เดือนหลังการทดลองสิ้นสุด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Chi-square test และ t-test เพื่ออธิบายคุณลักษณะของผู้ร่วมวิจัย และใช้ repeated measure ANOVA เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรม ตามความคาดหวังจากการสุ่มตัวอย่าง พบว่า

1. ปัจจัยทางด้านประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ก่อนการทดลอง
2. หลังสิ้นสุดโปรแกรมฝึกอบรม พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านความรู้เรื่องเกม ด้านทัศนคติต่อเกม การกำกับตนเองต่อการติดเกมและพฤติกรรมติดเกม ($p < 0.05$) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อติดตามวัดผลทันทีหลังสิ้นสุดการทดลองและติดตามผลภายหลัง 3 เดือน
3. โปรแกรมการอบรมมีผลในเชิงบวกต่อการเพิ่มความรู้ ทักษะคิด และการกำกับตนเองในการติดเกม และยังมีผลต่อการปรับปรุงพฤติกรรมติดเกมด้วยการลดเวลาที่ใช้ในการเล่นและลดคะแนนการติดเกมลงหลังโปรแกรมสิ้นสุดและติดตามผลภายหลัง 3 เดือน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ พบว่า ส่วนใหญ่แล้วรูปแบบจะมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1) หลักการ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) เนื้อหา 4) ขั้นตอนการเรียนการสอน และ 5) การประเมินการเรียนรู้ ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาศักยภาพด้านการจัดการเรียนรู้ของผู้สอนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนได้

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ซัง (Chenung, 1989) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง The Integrated Curriculum Sequencing Model มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบหลักสูตรที่มีลักษณะครอบคลุมหลักสูตรทุกด้าน สำหรับผู้วางแผนหลักสูตรโดยการบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับการจัดลำดับอย่างกว้าง ๆ (Macro – sequencing) เข้ากับการจัดลำดับอย่างละเอียด (Micro – sequencing) และการเชื่อมโยงหลักการไปสู่การดำเนินการขั้นต่อไป

การพัฒนารูปแบบหลักสูตรนี้ประกอบด้วยขั้นตอน 8 ขั้น เริ่มจาก 1. กำหนดวัตถุประสงค์ทั่วไปของการเรียนรู้ 2. กำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะของการเรียนรู้แต่ละครั้ง 3. กำหนดการปฏิบัติการในแต่ละจุดประสงค์ของการเรียนรู้ 4. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ที่เป็นการถ่ายโยงผลของการเรียนรู้ 5. กำหนดจุดประสงค์ของการเรียนรู้ที่ต้องการให้ปฏิบัติได้ 6. จัดลำดับของจุดประสงค์การเรียนรู้ในชั้นที่ (5) เพื่อเป็นหลักในการจัดลำดับการเรียนรู้และผลของการถ่ายโยงการเรียนรู้ 7. ถ้าจุดประสงค์ในการเรียนรู้ใจขั้นสุดท้ายบรรลุแล้ว ถือว่าการกำหนดลำดับชั้นต่าง ๆ โดยการบูรณาการสมบูรณ์แล้ว 8. กลับไปสู่ขั้นที่ 5) เมื่อผู้เรียนได้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้งหมดแล้ว

เจอร์รี่ (Jerry, 1996 อ้างถึงใน บุญเชิด ขานิศาสตร์, 2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการวางแผนที่มีประสิทธิภาพ พบว่า ควรรวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการวางแผนที่จำเป็นทางการศึกษาให้ได้มากที่สุดก่อนดำเนินการพัฒนาหลักสูตร ขณะเดียวกันได้แต่งตั้งคณะกรรมการ เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนและการนิเทศการศึกษา เพื่อดำเนินการพัฒนาหลักสูตรต่อไป

งานวิจัยในประเทศไทยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับอุดมการณ์โอลิมปิกหรือองค์กรโอลิมปิก

ขณะที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาค้นคว้าข้อมูลและได้สอบถามไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงได้คำตอบว่าในขณะนี้ประเทศไทยมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโอลิมปิกเพียงเรื่องเดียวเท่านั้น ดังต่อไปนี้

นิพัทธ์ อึ้งปกรณ์แก้ว (2555) ทำการวิเคราะห์องค์กรโอลิมปิกสมัยใหม่ด้วยโมเดลมนุษยเพื่อเป็นทางเลือกสำหรับการบริหารจัดการองค์กรให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีระเบียบวิธีวิจัยที่เริ่มต้นด้วยการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (จิตวิทยาพัฒนาการมนุษย องค์กรและการบริหารจัดการ กีฬา นันทนาการและโอลิมปิก) การเข้าร่วมสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (17th International Seminar on Olympic Studies for Postgraduate Students of the International Olympic Academy ระหว่างวันที่ 1-30 กรกฎาคม 2009 ณ เมืองOlympia ประเทศกรีซ และ Advanced Sport Management Course by Olympic Solidarity & Thailand Olympic Academy ในปี 2011-2012) และการนำเสนอกรอบแนวคิดของโมเดลมนุษยที่งานประชุมวิชาการนานาชาติ (4th Asian Association for Sport Management Conference

ระหว่างวันที่ 26-29 พฤศจิกายน 2008 ณ กรุงเทพมหานคร และที่ 17th International Seminar on Olympic Studies for Postgraduate Students of the International Olympic Academy นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาโมเดลมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรพื้นฐาน 4 ตัวคือ วิสัยทัศน์ องค์กร สมรรถนะองค์กร กลยุทธ์องค์กรและคุณค่าองค์กรที่มีความสัมพันธ์ต่อกันในเชิงพึ่งพา ขาดไม่ได้และทดแทนไม่ได้ องค์กรโอลิมปิกสมัยใหม่เป็นตัวแทนขององค์กรกีฬาที่ถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยตัวแปรต่าง ๆ ทั้งในระดับตัวแปรและโมเดลตามข้อมูลที่จัดเก็บตั้งแต่ปี ค.ศ. 1894 ถึง 2010 ตลอดจนการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิไทยที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับกระบวนการโอลิมปิกและความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญต่างประเทศ

ผลการวิเคราะห์ยืนยันถึงความถูกต้อง สมบูรณ์และเหมาะสมของโมเดลมนุษย์ในการนำมาเป็นเครื่องมือในการออกแบบและพัฒนาองค์กรโดยได้นำเสนอรูปแบบต่าง ๆ ไว้เพื่อความเหมาะสมในการปรับใช้กับองค์กรกีฬาและนันทนาการตลอดจนองค์กรทั่วไปโดยโมเดลมนุษย์มีคุณลักษณะที่ดีคือ ความตรง (อธิบายองค์กร) ความเที่ยง (สามารถนำไปใช้กับองค์กรกีฬา นันทนาการตลอดจนองค์กรทั่วไป) ครอบคลุม (ประกอบด้วยตัวแปรพื้นฐานทั้งหมด) ชัดเจน (นิยามของตัวแปรและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ชัดเจน) และเรียบง่าย (จำนวนตัวแปรน้อยแต่มีพลังในการอธิบาย)

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับอุดมการณ์โอลิมปิกหรือองค์กรโอลิมปิก

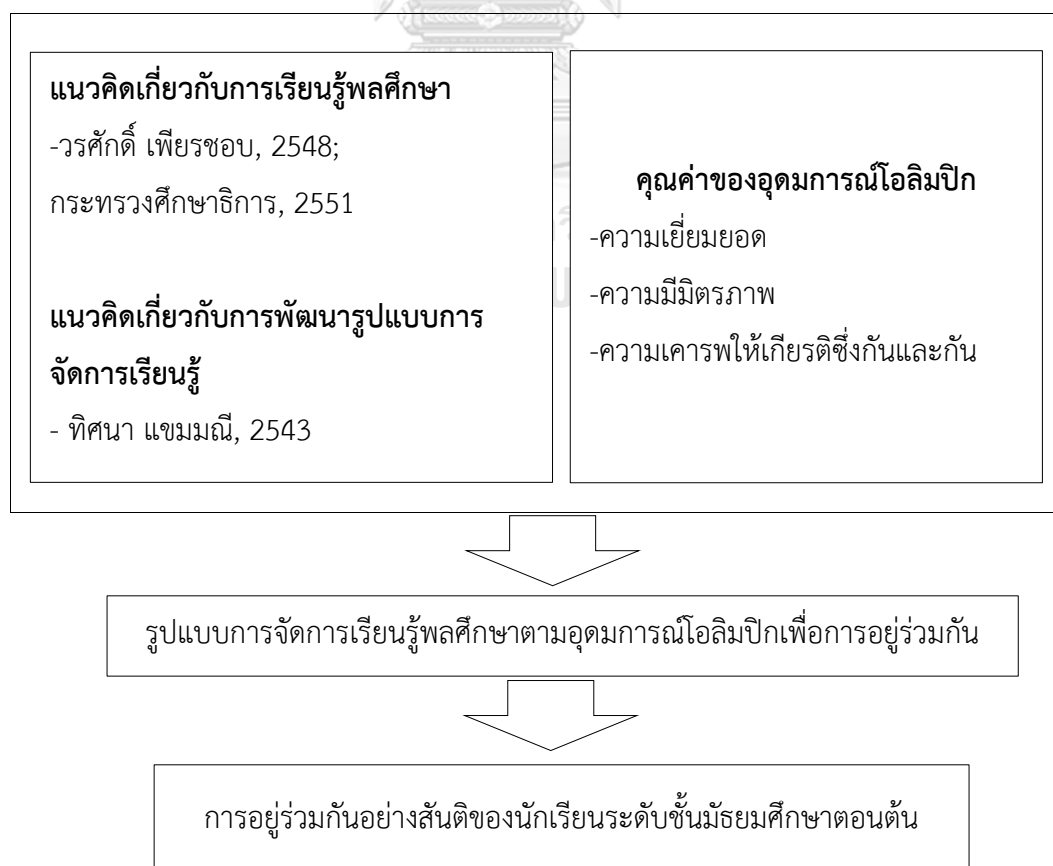
อเล็กซิส ไลซิส (Lyras, 2012) ทำการศึกษา อุดมการณ์โอลิมปิกในทางปฏิบัติที่มีผลกระทบด้านสังคมเกี่ยวกับความคิดริเริ่มศึกษากีฬาโอลิมปิกของเยาวชนในไซปรัส กรีซและตุรกี ได้ศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการจัดอบรมที่ผสมผสานระหว่างกีฬาและวัฒนธรรมที่เรียกว่า อุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างตัวเชื่อมระหว่างเด็กในประเทศไซปรัส กรีซและตุรกีที่อาศัยอยู่บนเกาะไซปรัส โปรแกรมการอบรมนี้มีความยาวรวมทั้งสิ้น 4 เดือน ซึ่งมีการฝึกอบรมของอาสาสมัครอยู่ด้วยรวมสองเดือน โดยสอนวิธีการประชุมร่วมกับผู้ปกครองและค่ายฤดูร้อน เพื่อเตรียมตัวที่จะเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมอีกทั้งสิ้น 6 วัน โดยมีจำนวนเยาวชน 96 คน และอาจารย์ 20 ท่าน จากชุมชนต่างๆ ในกรีซและไซปรัส ตุรกี ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสานเข้าโปรแกรมสำหรับเยาวชนและอาจารย์เพื่อประเมินผลกระทบทางด้านจิตสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์การวัดซ้ำความแปรปรวน (RMANOVA), t-test ใช้การบรรยายสถิติเชิงพรรณนาและวิธีการแบบเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยมีนัยสำคัญทางสถิติ (ภายในตัวแปร) และเชื้อชาติ (ระหว่างตัวแปร) ในปัจจัยที่ 1 (ทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมระหว่างมิตรภาพและการร่วมมือกัน) ผลการวิจัยระบุว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างเรื่องปฏิสัมพันธ์ตัวแปร นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ t-tests แบบรายคู่ แสดงให้เห็นความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเชื่อที่ผ่านการเล่นกีฬาของเด็กสามารถเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกันกับคนอื่น ๆ มากขึ้น ส่วนใหญ่ของผู้เข้าร่วมอบรมระบุว่าได้เพื่อน

ใหม่และรับรู้การเปลี่ยนแปลงทัศนคติในเชิงบวก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นแบ่งปันในที่สาธารณะเป็นผลมาจากการมีส่วนร่วมในระหว่างนั้น

บินเดอร์ (D. L. Binder, 2000) ทำการศึกษาเรื่องโอลิมปิกศึกษาและอุดมการณ์โอลิมปิกที่ได้แพร่หลายและมีความคิดริเริ่มโดยให้การศึกษาโอลิมปิกมุ่งเข้าไปยังเด็กและเยาวชนในโรงเรียนและชุมชนนอกเหนือจากหลักสูตรการเรียนการสอนปกติ ซึ่งมีทั้งในระดับวิทยาลัย มหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษา ความคิดริเริ่มในการวิเคราะห์ความสำคัญนำเสนอในรูปแบบบทความ ความสำคัญของการพัฒนาการศึกษาผ่านกีฬาโอลิมปิกและอุดมการณ์โอลิมปิก การศึกษาอุดมการณ์โอลิมปิกที่สำคัญ ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับอุดมการณ์โอลิมปิกเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างในสหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา แคนาดา ออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ที่มีหลักสูตรเหล่านี้บรรจุอยู่ในหลักสูตรการศึกษาของแต่ละประเทศ

6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม และแนวคิดการสอนคุณค่าโอลิมปิกรวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยได้ ดังนี้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอขั้นตอนในการวิจัยซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการ แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมีขั้นตอนการพัฒนาแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อุดมการณ์โอลิมปิก และความหมายของสันติภาพ

ขั้นที่ 2 กำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบที่จำเป็นต่อการนำไปใช้ในการสอนและสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ สังเคราะห์ สาระสำคัญขององค์ประกอบ จนนำไปสู่การออกแบบและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบที่พัฒนา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

ขั้นที่ 5 การปรับปรุงคุณภาพรูปแบบที่พัฒนาขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีขั้นตอนการดำเนินการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 พัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

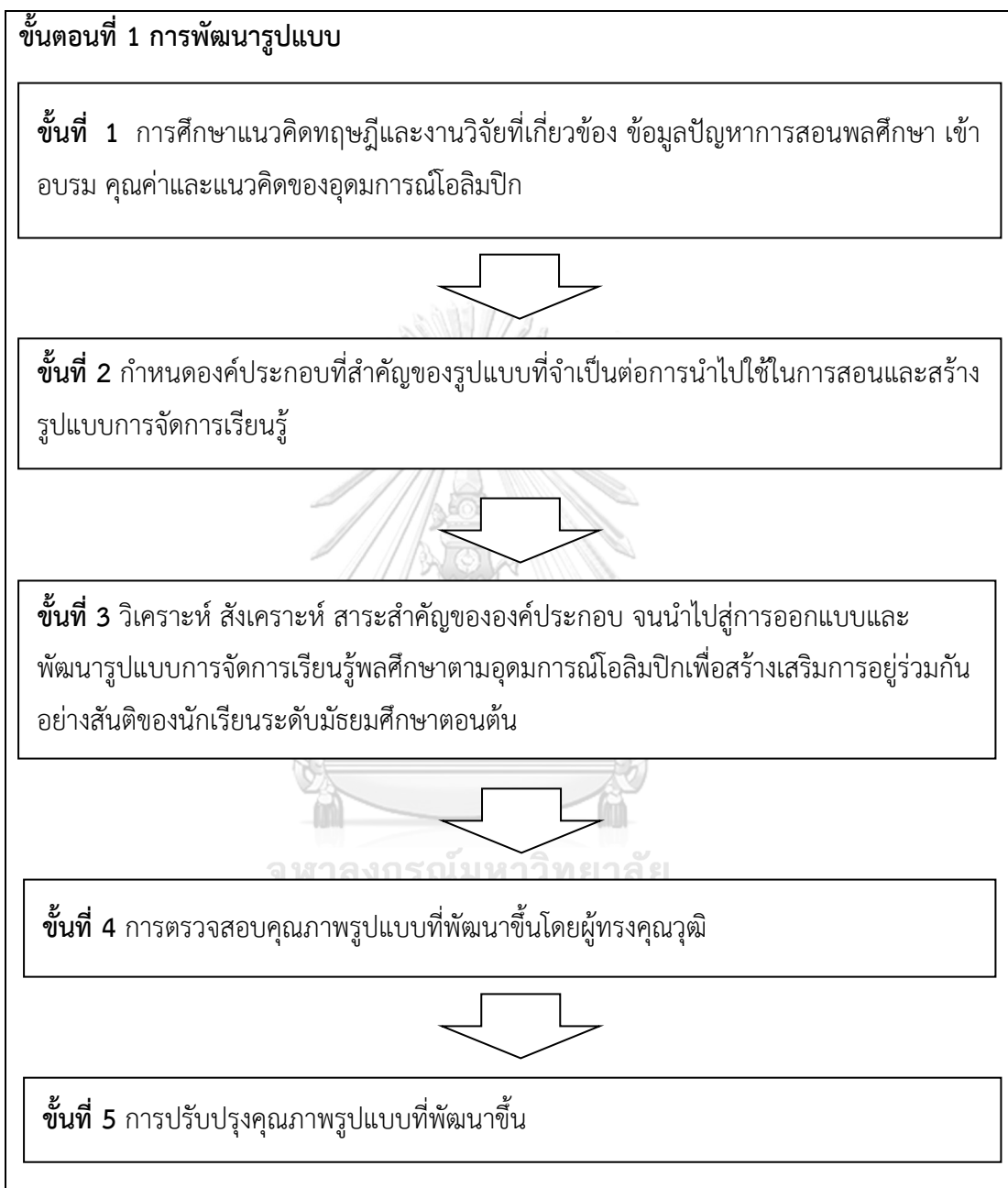
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
- 3.2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ขั้นที่ 4 การสรุปและอภิปรายผลการทดลอง

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังภาพที่ 1

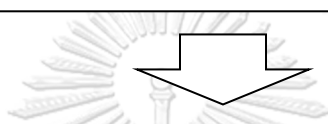
ภาพที่ 1 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้น

ขั้นที่ 1 เตรียมการทดลอง

- 1.1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 พัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 1) ศึกษาเอกสาร วิเคราะห์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2) ดำเนินการสร้างเครื่องมือ
 - 3) ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ หาค่าความตรง และค่าความเที่ยง
 - 4) ปรับปรุงแก้ไข



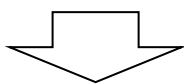
ขั้นที่ 2 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 ทดสอบก่อนการทดลอง
- 2.2 จัดรูปแบบการเรียนรู้จำนวน 8 สัปดาห์
- 2.3 ทดสอบหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
- 2.4 ทดสอบหลังสิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 10



ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
- 3.2 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ



ขั้นที่ 4 สรุปและอภิปรายผลการทดลอง

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นตอนที่ 1 มีการดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญและจำเป็น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับ รูปแบบการสอน แนวคิดรวมทั้งปรัชญาการสอนพลศึกษา โดยคำนึงถึงสภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอน ปัญหาความรุนแรงในกลุ่มนักเรียนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันตลอดจนแนวทางการปรับปรุง ดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545

1.2 ศึกษาแนวคิด เป้าหมายการจัดการกระบวนการเรียนรู้ หลักการ ความสำคัญ และลักษณะเฉพาะของวิชาพลศึกษาตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) โดยนำมาเป็นกรอบในการกำหนดเนื้อหาการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับอุดมการณ์โอลิมปิก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วย

1.2.1 หลักการพลศึกษา

1.2.2 ปรัชญาและความสำคัญของพลศึกษา

1.2.3 วัตถุประสงค์ของพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1.2.4 ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา

1.2.5 การวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา

1.2.6 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

1.3 ศึกษาแนวคิด หลักการและความหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบเพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการกำหนดกรอบการศึกษาวิจัย

1.3.1 ความหมายและประเภทของรูปแบบที่แสดงถึงโครงสร้างที่มีความเกี่ยวข้องกันระหว่างองค์ประกอบต่างๆ เชิงความสัมพันธ์ ดังนั้นประเภทของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา จึงเป็นแบบผสมผสานระหว่างรูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue model) และรูปแบบเชิงข้อความ (Semantic model) โดยใช้หลักการ แนวคิดของ คีเวส (Keeves, 1988) จอยส์และวีล (Joyce & Weil, 1996) และทีศนา แชมมณี (2551)

1.3.2 หลักการและแนวคิดการพัฒนารูปแบบ

2. กำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบที่จำเป็นต่อการนำไปใช้ในการสอนและสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

2.1 หลักการ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของรูปแบบ

2.2 วัตถุประสงค์

2.3 เนื้อหา

2.4 ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

2.4.1 ระยะการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

2.4.2 ระยะการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียนตามอุดมการณ์โอลิมปิก

2.5 การวัดและการประเมินผล

3. ออกแบบสร้างรูปแบบและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

4. การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบที่พัฒนาขึ้นโดยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ต้องเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญด้านการสอนพลศึกษา หรือมีวุฒิการศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิตในสาขาที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการดังนี้

4.1 นำรูปแบบให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบในประเด็นต่อไปนี้

1) ตรวจสอบค่าความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ว่าแต่ละกิจกรรมมีความตรงและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่ เพื่อนำผลการพิจารณามาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence; IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป ผลการตรวจสอบค่าดัชนีสอดคล้องของแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ปรากฏดังตารางที่ 1

2) พิจารณาความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแต่ละองค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ พื้นฐานของแนวคิดทฤษฎี เนื้อหา วิธีดำเนินการจัดการเรียนการสอน และการประเมินผล

3) นำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

4) นำรูปแบบไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมและระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมก่อนนำไปใช้จริง

5. ปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก โดยนำคำแนะนำที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์

โอลิมปิก เพื่อให้ได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มีความถูกต้องด้านเนื้อหา องค์ประกอบที่สอดคล้องและมีกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 2 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item –Objective Congruence; IOC) ของแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 8 สัปดาห์

รายการ	IOC	แปลผล
รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก		
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1	1.00	ใช้ได้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2	1.00	ใช้ได้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3	1.00	ใช้ได้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4	1.00	ใช้ได้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5	1.00	ใช้ได้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6	1.00	ใช้ได้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7	1.00	ใช้ได้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8	1.00	ใช้ได้
รวม	1.00	ใช้ได้

จากตารางที่ 2 พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกมีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00 และมีค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ทั้ง 8 สัปดาห์ โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษามีค่าดังนี้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การวิ่งระยะสั้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การวิ่งผลัด มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การพุ่งแหลน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 4 การขว้างจักร มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 5 การทุ่มน้ำหนัก มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การกระโดดสูง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การแข่งก้าวกระโดดและกระโดดไกล มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 มินิยูธโอลิมปิกเกมส์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

**ขั้นตอนที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตาม
อุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ขั้นที่ 2 มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้**

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1. ติดต่oprะสานงานก่อนการทดลอง

1.1 ทำหนังสือติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล และประสานงานกับหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อร่วมกันกำหนดตารางเวลา การใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2560

1.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยเลือกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 32 คน ได้มาจากวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) ซึ่งเรียนวิชากรีฑา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบุรี

2) มีความกระตือรือร้น สนใจและใส่ใจในการเรียนรู้

3) สามารถเข้าเรียนได้ตามความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใด ๆ แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของเกณฑ์การเข้าเรียนที่โรงเรียนกำหนด

4) ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

1.3 พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้น โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบทดสอบความรู้จำนวน 1 ชุด แบบประเมินพฤติกรรมตนเองจำนวน 2 ชุด และแบบทดสอบสมรรถภาพ ได้แก่ 1) แบบทดสอบความรู้วิชากรีฑา 2) แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ 3) แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน และ 4) แบบทดสอบสมรรถภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.3.1 แบบทดสอบวิชากรีกา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งในการพัฒนาแบบทดสอบวิชากรีกา ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบทดสอบวิชากรีกา โดยกำหนดให้เป็นเครื่องมือในการทดสอบความรู้รายวิชากรีกาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนหลังการทดลองและหลังการทดลอง

2) ศึกษาตำรา เอกสารเกี่ยวกับการสร้างแบบทดสอบวิชากรีกา โดยศึกษาทั้งด้านจุดมุ่งหมายของแบบทดสอบ องค์ประกอบของแบบทดสอบ วิธีการเขียนแบบทดสอบ และวิธีการให้คะแนน

3) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบทดสอบซึ่งประกอบด้วยความรู้เรื่องกรีกาและอุดมการณ์โอลิมปิก

4) สร้างแบบทดสอบวิชากรีกา เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การตรวจให้คะแนนคือตอบถูกตรงตามเฉลยได้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน

5) นำแบบทดสอบวิชากรีกา ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี บัณฑิต สาขาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวลวง และความถูกต้องด้านภาษา วิเคราะห์และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.87

6) นำแบบทดสอบวิชากรีกา ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน

7) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบวิชากรีกา โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อ วิเคราะห์ค่าระดับความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกแบบทดสอบวิชากรีกา โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.2-0.8 มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80 ระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.31-0.50 และมีค่าอำนาจจำแนกในช่วง 0.63-1.00 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 20 ข้อ

1.3.2 แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับแบบประเมิน พฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ

2) สร้างแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ เป็นแบบประเมินตนเอง คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) มี 4 อันดับ (1 - 4) มีทั้งข้อความด้านบวกและด้านลบ จำนวน 20 ข้อ (คะแนนเต็ม 80 คะแนน) โดยกำหนดข้อความแต่ละประโยคใน มีคำตอบให้เลือกระดับของพฤติกรรมไว้ 4 ระดับคือน้อยที่สุด เล็กน้อย มาก และ มากที่สุด เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ในข้อความที่เป็นข้อความในทางบวก

น้อยที่สุด	1	คะแนน
เล็กน้อย	2	คะแนน
มาก	3	คะแนน
มากที่สุด	4	คะแนน

ในข้อความที่เป็นข้อความในทางลบ

น้อยที่สุด	4	คะแนน
เล็กน้อย	3	คะแนน
มาก	2	คะแนน
มากที่สุด	1	คะแนน

ให้ 4 คะแนน หมายถึง สามารถปฏิบัติตนเป็นกิจนิสัย เป็นลักษณะเฉพาะตัว และมีความเหมาะสมที่สุด คือมีเหตุมีผล รับฟังความคิดเห็น โดยคำนึงถึงผลดีผลเสียของการปฏิบัติเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ และสามารถปรับพฤติกรรมการปฏิบัติให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

ให้ 3 คะแนน หมายถึง สามารถปฏิบัติตนอยู่บ่อยครั้ง มีการใช้เหตุผลมาประกอบการพิจารณาและปฏิบัติตาม แต่ขาดทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์อื่น ๆ

ให้ 2 คะแนน หมายถึง สามารถปฏิบัติตามที่ได้เคยมีประสบการณ์มาก่อน ให้ความสนใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีการหาแนวทางในการปฏิบัติจากประสบการณ์ต่างๆที่เคยผ่านมา ก่อนขาดเหตุและผลในการปฏิบัติ

ให้ 1 คะแนน หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติตามแนวคิดและเหตุผลของตนเองและผู้อื่น อาศัยการบอกกล่าวจากผู้รู้ หรือมีการบังคับให้ปฏิบัติ และจะพยายามไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์นั้น หรือสถานการณ์นั้นน้อยที่สุด โดยจะปฏิบัติตนโดยยึดความคิดเห็นของตนเองเป็นหลัก โดยไม่คำนึงถึงความมีเหตุและผลตลอดจนความถูกต้องของสถานการณ์นั้น ๆ

การแปลผล โดยกำหนดเกณฑ์การตัดสินค่าเฉลี่ยของคะแนน ดังนี้

3.50 - 4.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้าน
ความมีมิตรภาพอยู่ในเกณฑ์ดี

2.50 - 3.49 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้าน
ความมีมิตรภาพอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

1.50 - 2.49 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้าน
ความมีมิตรภาพอยู่ในเกณฑ์พอใช้

ต่ำกว่า 1.49 ลงมา หมายถึง มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความ
มีมิตรภาพอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง

3) นำแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ
ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสม ความตรงของแบบวัด และความถูกต้อง
ทางด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพที่
แก้ไขแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงของแบบประเมินพฤติกรรมที่
ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้มีความรู้
ความชำนาญ หรือมีประสบการณ์ในการสอนวิชาพลศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี และเป็นผู้มีวุฒิการศึกษา
ไม่ต่ำกว่ามหาบัณฑิต (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังปรากฏในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความตรง
ตามวัตถุประสงค์ ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้านภาษา เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความ
สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Item –Objective Congruence; IOC) พิจารณาข้อคำถามที่
มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80

5) นำแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ
มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพที่
ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 16 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
เพื่อหาค่าความเที่ยง โดยใช้วิธีการของ Cronbach Coefficient Alpha กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่
ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.90 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพ
จำนวน 20 ข้อ

1.3.3 แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความ
เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับแบบประเมิน
พฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน

2) สร้างแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิก ในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน เป็นแบบประเมินตนเอง คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) มี 4 อันดับ (1 - 4) มีทั้งข้อความด้านบวกและด้านลบ จำนวน 20 ข้อ (คะแนนเต็ม 80 คะแนน) โดยกำหนดข้อความแต่ละประโยคใน มีคำตอบให้เลือกระดับของพฤติกรรมไว้ 4 ระดับคือ น้อยที่สุด เล็กน้อย มาก และ มากที่สุด เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ในข้อความที่เป็นข้อความในทางบวก

น้อยที่สุด	1	คะแนน
เล็กน้อย	2	คะแนน
มาก	3	คะแนน
มากที่สุด	4	คะแนน

ในข้อความที่เป็นข้อความในทางลบ

น้อยที่สุด	4	คะแนน
เล็กน้อย	3	คะแนน
มาก	2	คะแนน
มากที่สุด	1	คะแนน

ให้ 4 คะแนน หมายถึง สามารถปฏิบัติตนเป็นกิจนิสัย เป็นลักษณะเฉพาะตัว และมีความเหมาะสมที่สุด คือมีเหตุมีผล รับฟังความคิดเห็น โดยคำนึงถึงผลดีผลเสียของการปฏิบัติเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ และสามารถปรับพฤติกรรมการปฏิบัติให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

ให้ 3 คะแนน หมายถึง สามารถปฏิบัติตนอยู่บ่อยครั้ง มีการใช้เหตุผลมาประกอบการพิจารณาและปฏิบัติตาม แต่ขาดทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์อื่น ๆ

ให้ 2 คะแนน หมายถึง สามารถปฏิบัติตนตามที่ได้เคยมีประสบการณ์มาก่อน ให้ความสนใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีการหาแนวทางในการปฏิบัติจากประสบการณ์ต่างๆที่เคยผ่านมาก่อน ขาดเหตุและผลในการปฏิบัติ

ให้ 1 คะแนน หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติตามแนวคิดและเหตุผลของตนเองและผู้อื่น อาศัยการบอกกล่าวจากผู้รู้ หรือมีการบังคับให้ปฏิบัติ และจะพยายามไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์นั้น หรือสถานการณ์นั้นน้อยที่สุด โดยจะปฏิบัติตนโดยยึดความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ โดยไม่คำนึงถึงความมีเหตุและผลตลอดจนความถูกต้องของสถานการณ์นั้น ๆ

การแปลผล โดยกำหนดเกณฑ์การตัดสินค่าเฉลี่ยของคะแนน ดังนี้

3.50 - 4.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันอยู่ในเกณฑ์ดี

2.50 - 3.49 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

1.50 - 2.49 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันอยู่ในเกณฑ์พอใช้

ต่ำกว่า 1.49 ลงมา หมายถึง มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง

3) นำแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสม ความตรงของแบบวัด และความถูกต้องทางด้านภาษาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันที่แก้ไขแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงของแบบวัดคุณภาพชีวิตด้านสังคม โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านแบบวัดคุณภาพชีวิตด้านสังคม หรือมีประสบการณ์ในการสอนวิชาพลศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี หรือเป็นผู้มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าดุซงฎิบัณฑิต (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังปรากฏในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความตรงตามวัตถุประสงค์ ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้านภาษา เพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (Index of Item - Objective Congruence; IOC) พิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80

5) นำแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

6) นำแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 16 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเที่ยง โดยใช้วิธีการของ Cronbach Coefficient Alpha กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ที่ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 20 ข้อ

1.3.4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่นำมาใช้สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อวิชากรีฑา โดยกำหนดให้เป็นเครื่องมือในการทดสอบพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความยอดเยี่ยม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2) พิจารณาความเหมาะสมของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 5 รายการ ได้แก่ วัดดูประสงค์ ลำดับขั้นตอนการทดสอบ วิธีดำเนินการทดสอบ อุปกรณ์ และเกณฑ์การประเมินผล ให้มีความเหมาะสมต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นและเหมาะสมกับช่วงชั้น อายุ บริบทสิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานที่ ในโรงเรียน อุปกรณ์และเวลาที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)
2. ลูก – นิ่ง 30 วินาที
3. ดันพื้น 30 วินาที
4. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)
5. งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)

3) นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการ ไปให้ อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสม วัดดูประสงค์ ลำดับขั้นตอนการทดสอบ วิธีดำเนินการทดสอบ อุปกรณ์ และเกณฑ์การประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการ ที่แก้ไขแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการ โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญการทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือมีประสบการณ์ในการสอนวิชาพลศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี หรือเป็นผู้มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับดุขุฎีบัณฑิต (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังปรากฏในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความตรงตาม วัดดูประสงค์ ลำดับขั้นตอนการทดสอบ วิธีดำเนินการทดสอบ อุปกรณ์ และเกณฑ์การประเมินผลเพื่อนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องกับวัดดูประสงค์ (Index of Item –Objective Congruence หรือ IOC) ผลการวิเคราะห์ที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

5) นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาปรับปรุงแก้ไขตาม คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ได้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่มีความถูกต้อง ด้าน วัดดูประสงค์ ลำดับขั้นตอนการทดสอบ วิธีดำเนินการทดสอบ อุปกรณ์ และเกณฑ์การประเมินผลที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองใช้และศึกษาผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก มีดังนี้

2.1 การทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนการทดลอง

หลังการทดลอง และระยะติดตามผล (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง ปรากฏดังแผนภาพที่ 2

ภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง	รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น	วัดภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์	วัดภายหลังสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์
E	O ₁	X	O ₂	O ₃
C	O ₄		O ₅	O ₆

- E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก
- C = กลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนแบบปกติ
- X = รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้น
- O₁O₄ = ค่าเฉลี่ยของความรู้และศึกษาพฤติกรรมก่อนเข้าสู่รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่วัดได้ก่อนการทดลอง
- O₂O₅ = ค่าเฉลี่ยของความรู้และศึกษาพฤติกรรมภายหลังได้รับรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้นที่วัดได้ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
- O₃O₆ = ค่าเฉลี่ยของความรู้และศึกษาพฤติกรรมภายหลังได้รับรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้นที่วัดได้ภายหลังสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์

2.2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ให้นักเรียนทำแบบประเมินตนเอง แบบทดสอบวิชาการีชาเพื่อวัดความรู้พื้นฐาน และทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการ ด้วยเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นและใช้แบบวัดก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะความรู้ ความเข้าใจ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การประเมินพฤติกรรมตนเองที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิก ด้านมิตรภาพ และด้านเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ปรากฏดังตารางที่ 3 – 6

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และ ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ด้านความรู้	8.94	4.43	11.06	3.53	1.50	.144
2. ด้านสมรรถภาพทางกาย						
2.1 ยืนกระโดดไกล	175.8	13.72	160.81	13.93	-1.436	.164
2.2 ลูก - นิ่ง 30 วินาที	22.00	5.07	21.19	5.52	-2.023	.052*
2.3 ดันพื้น 30 วินาที	14.19	7.20	14.31	6.92	-.141	.889
2.4 วิ่ง 50 เมตร	8.59	0.51	9.47	1.28	-1.393	.174
2.5 งอตัวไปข้างหน้า	10.06	3.41	9.06	4.49	.329	.745
3. ด้านความมีมิตรภาพ	3.19	0.33	3.14	0.40	-.361	.721
4. ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	3.28	0.43	3.15	0.30	-.968	.341

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านสมรรถภาพทางกายในรายการ ลูก - นิ่ง 30 วินาที ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเป็นรายชื่อของการประเมินตนเองในด้านความมีมิตรภาพ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ฉันเป็นผู้ชักจูงให้เพื่อนในกลุ่มร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน	3.19	0.75	2.88	0.885	-1.077	.290
2. ฉันกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนร่วมมือกันทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	3.19	0.655	3.13	0.719	-.257	.799
3. ฉันเป็นคนรักษาความลับของเพื่อนได้ดีและไม่พูดนินทาเพื่อนลับหลัง	3.31	0.602	3.19	0.911	-.458	.650
4. ฉันยินดีรับฟังปัญหา ช่วยหาทางแก้ไขด้วยการพูดคุย และเสนอแนวทางโดยการอธิบายเหตุผลต่อเพื่อน	3.38	0.806	3.19	0.655	-.722	.476
5. ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ	3.31	0.873	3.25	0.856	-.204	.839
6. ฉันรักษาบรรยากาศที่ดีในการทำงานสามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นได้	3.31	0.793	3.38	0.719	.234	.817
7. ฉันกระทำตนเป็นผู้รักษาคำมั่นสัญญา ไม่ผิดคำพูดที่ได้ให้ไว้กับเพื่อน	3.31	0.873	3.13	0.806	-.631	.533
8. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เพื่อนสามารถพึ่งพาได้ในยามที่เพื่อน ๆ ต้องการ	3.13	0.719	3.25	0.683	.504	.618
9. ฉันเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษและยอมรับผิดเมื่อได้กระทำผิดต่อเพื่อนเสมอ	3.25	0.775	3.44	0.964	.607	.549
10. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง	3.63	0.5	3.25	0.683	-1.772	.087
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเพื่อน	3.5	0.516	3.25	0.683	-1.168	.252

* $p < .05$

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
12. ฉันยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของ มิตรภาพระหว่างตนเองและเพื่อนที่อาจ เกิดขึ้นในอนาคตได้	3.31	0.602	3.25	0.931	-.225	.823
13. ฉันจะรีบให้ความช่วยเหลือเพื่อน ในทันทีเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ตนเองจะมีธุระส่วนตัวก็ตาม	3.25	0.683	3.25	0.683	0.000	1.000
14. ฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยง่าย เมื่อเพื่อนได้กระทำผิดและเป็นฝ่ายกล่าว ขอโทษ	3.5	0.516	3.38	0.719	-.565	.576
15. ฉันให้คำแนะนำดี ๆ โดยไม่บีบบังคับ ให้เพื่อนต้องทำตามคำแนะนำนั้น	3.31	0.479	3.06	0.772	-1.101	.280
16. ฉันช่วยจดบันทึกในสิ่งที่ฉันได้เรียน และมอบให้เพื่อน ในวันที่เพื่อนไม่ สามารถมาเรียนได้	3.19	0.75	3.06	0.68	-.494	.625
17. ฉันช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	3.5	0.516	3.56	0.814	.259	.797
18. ฉันมีความรู้สึกห่วงใยและคิดถึงเพื่อน เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน	3.63	0.619	3.44	0.512	-.933	.358
19. ฉันมีความรู้สึกอิจฉา เวลาที่เพื่อนได้ คะแนนสอบมากกว่าตนเอง	1.81	0.655	2.31	1.078	1.585	.123
20. ฉันชอบพูดเรื่องที่ทำให้เพื่อนไม่ สบายใจ	1.75	0.683	2.19	0.911	1.537	.135

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินตนเองในด้านความมีมิตรภาพจำแนกเป็นรายข้อ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนการประเมินตนเองในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน
จำแนกเป็นรายข้อ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตา ของตนเองในตอนนี้	3.13	0.719	3.13	0.885	0.000	1.000
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	3.06	0.443	2.94	0.68	-.616	.542
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระงับความ โกรธและสามารถปล่อยวางได้	3.00	1.033	2.94	0.998	-.174	.863
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่น หรือการแข่งขันกีฬา	3.13	0.719	3.13	0.885	0.000	1.000
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับ อุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	3.00	0.632	2.81	0.834	-.716	.479
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมี ให้กับฉัน	3.63	0.619	3.5	0.632	-.565	.576
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่า เพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะ อย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.44	0.892	3.25	0.683	-.667	.510
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็ม ใจ	3.44	0.727	3.19	0.75	-.957	.346
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดง ความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	3.13	0.619	2.94	0.68	-.815	.421
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคน ที่ฉันไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดย ปราศจากเงื่อนไข	3.00	0.894	3.00	0.73	0.000	1.000

* $p < .05$

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน	3.50	0.632	3.13	0.342	-2.087	.046*
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎกติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมรวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.69	0.602	3.44	0.727	-1.059	.298
13 ฉันมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.50	0.516	3.50	0.632	0.000	1.000
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ	3.31	0.479	3.44	0.814	.530	.600
15 ฉันยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.5	0.73	3.31	0.479	-.859	.397
16 ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.5	0.73	3.19	0.75	-1.194	.242
17 ฉันแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัด หรือศาสนสถาน	3.31	0.704	3.25	0.683	-.255	.801
18 ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	3.00	0.73	2.56	0.892	-1.518	.140
19 ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.19	0.911	3.31	0.479	.486	.630
20 ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.19	0.75	3.13	0.806	-.227	.822

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินตนเองในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันจำแนกเป็นรายข้อ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นข้อที่ 11 “ฉันทยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียน รวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน” เพียงข้อเดียว

2.3 การดำเนินหลังการทดลอง หลังจากเสร็จสิ้นการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตาม อุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการวัดและประเมินผลด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะการปฏิบัติและ พฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกจากการเรียนรู้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบประเมินและแบบสังเกต บันทึกรูปภาพที่สร้างขึ้น ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น

มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตาม อุดมการณ์โอลิมปิก เป็นการศึกษาหาค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความรู้ความเข้าใจ ทักษะและ การปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน จากการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำเร็จรูป ดังนี้

1.1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะความรู้ความเข้าใจจากการเรียน โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยการทดสอบค่า “ที” ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

1.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริม อุดมการณ์โอลิมปิก ระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่ม ทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยค่า “ที” (t-test dependent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

1.3 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Analysis of Variance: Repeated ANOVA) เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์ โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วย โปรแกรมคอมพิวเตอร์

1.4 ทำการเปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc Comparison) โดยวิธีการของ LSD

2. การนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 การนำเสนอข้อมูลเชิงปริมาณ นำเสนอข้อมูลโดยใช้ตาราง ค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้มาจากผู้เรียนที่เรียนวิชาพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้น

2.2 การนำเสนอข้อมูลเชิงคุณภาพ นำเสนอข้อมูลที่เป็นพัฒนาการของผู้เรียนวิชาพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้นมา โดยสังเกตจากการปฏิบัติกิจกรรม แบบสอบถาม ใบงานสะท้อนความคิด และบันทึกพฤติกรรมในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ในการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อยืนยันการตีความหมายและให้หลักฐานเชิงประจักษ์ของข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ วัตถุประสงค์ องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น แบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ความเข้าใจ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมและของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ด้านความมีมิตรภาพเป็นรายข้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมและของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของกลุ่มควบคุมและของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ใบงาน การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม

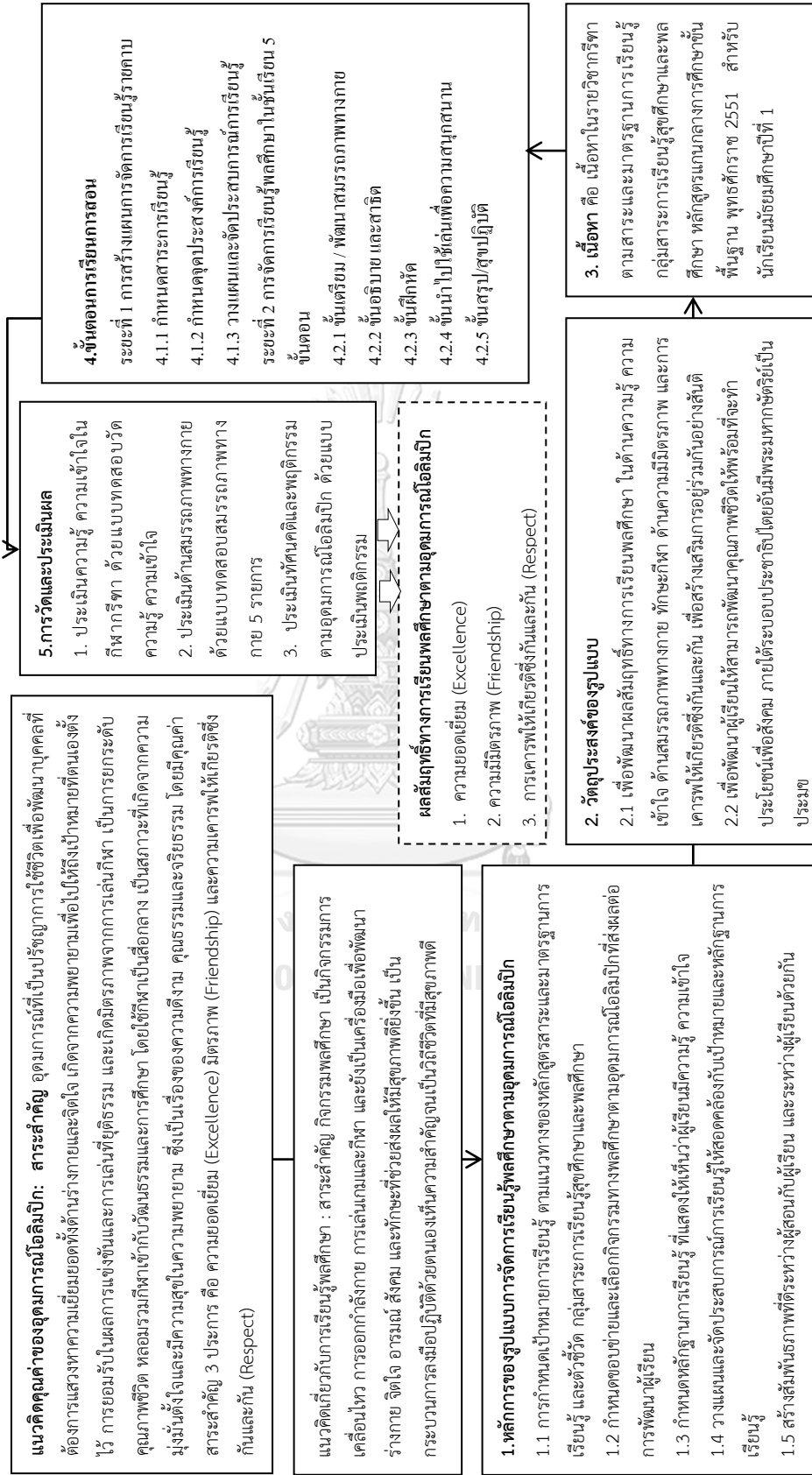
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item –Objective Congruence; IOC) มีค่าเท่ากับ 1.00 และมีค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้ทั้ง 8 สัปดาห์ โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษามีค่าดังนี้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การวิ่งระยะสั้น มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การวิ่งผลัด มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การพุ่งแหลน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 4 การขว้างจักร มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 กิจกรรมที่ 5 การทุ่มน้ำหนัก มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การกระโดดสูง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การแข่งก้าวกระโดดและกระโดดไกล มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 มินิยูธโอลิมปิกเกมส์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00แบ่งการนำเสนอ ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้แนวคิดการสอนพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างความสันติ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ แนวคิดการสอนพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา แนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก แนวคิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสร้างเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปรากฏดังภาพที่ 3

ภาพที่ 3 รูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1



จากภาพที่ 3 แสดงให้เห็น การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ แนวคิดและพัฒนารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษา และสามารถสรุปสาระสำคัญดังปรากฏในตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6 สรุปรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แผนการจัดการเรียนรู้	แนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลพื้นฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การวิ่งระยะสั้น	<ol style="list-style-type: none"> 1. กรีฑา เรื่อง การวิ่งระยะสั้น คือ การวิ่งที่มีระยะทางไม่เกิน 400 เมตร จากจุดเริ่มต้นจนถึงเส้นชัยหากเป็นการแข่งขันในสนามมาตรฐาน 400 เมตร นักกรีฑาจะต้องวิ่งในช่องวิ่งของตัวเองตลอดระยะทาง ซึ่งแบ่งระยะทางวิ่งออกเป็น 60, 80, 100, 200 และ 400 เมตร 2. อุดมการณ์โอลิมปิก ปลูกฝังค่านิยมต่อคุณภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม ความขอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน 3. Binder and Deanna (2010) Teaching Olympism in Schools: Olympic Education as a Focus on Values Education.
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การวิ่งผลัด	<ol style="list-style-type: none"> 1. กรีฑาเรื่อง การวิ่งผลัด คือ การวิ่งส่งไม้ต่อให้เพื่อนร่วมทีมในทางวิ่งหรือลู่วิ่งที่เรียบซึ่งมีระยะทางในการวิ่งไม่เกิน 400 เมตร ทักษะที่สำคัญของการวิ่งผลัดคือ การรับส่งไม้คทา การออกสตาร์ท การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย 2. อุดมการณ์โอลิมปิก ปลูกฝังค่านิยมต่อคุณภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม ฝึกความขอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน 3. การออกกำลังกายเป็นทีม (Team Work) 4. Binder and Deanna (2010) Teaching Olympism in Schools: Olympic Education as a Focus on Values Education.

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แผนการจัดการ เรียนรู้	แนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลพื้นฐาน
แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การพุ่งแหลน	<p>1. กรีฑา เรื่อง การพุ่งแหลน สมัยโบราณใช้หอก แหลน หลาว เป็นอาวุธ และเครื่องมือสำหรับการล่าสัตว์เป็นอาหารและต่อสู้กับสัตว์ร้ายที่จะมาทำอันตราย การพุ่งแหลนในปัจจุบันมีวิวัฒนาการมาจากการพุ่งหอก จุดมุ่งหมายของการพุ่งมีอยู่ 2 ประการ คือ เพื่อความไกลและความแม่นยำ</p> <p>2. อุทมการณ์โอลิมปิก ปลูกฝังค่านิยมต่อดุลยภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม ความขอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน</p> <p>3. Binder and Deanna (2010) Teaching Olympism in Schools: Olympic Education as a Focus on Values Education.</p>
แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การขว้างจักร	<p>1. กรีฑา เรื่อง การขว้างจักร มีลำดับขั้นตอนที่จะต้องปฏิบัติ ดังนี้คือ การถือจักร ท่าของการขว้างจักร การเหวี่ยงจักร การปล่อยจักร และการก้าวเท้าสกัด การเคลื่อนไหวในการขว้างจักรเป็นการเคลื่อนไหวที่จะต้องมีความต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ตั้งแต่การเคลื่อนไหวจนถึงการปล่อยจักร และการใช้เท้าช่วยในการทรงตัว</p> <p>2. อุทมการณ์โอลิมปิก ปลูกฝังค่านิยมต่อดุลยภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม ความขอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน</p> <p>3. Binder and Deanna (2010) Teaching Olympism in Schools: Olympic Education as a Focus on Values Education.</p>
แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การทุ่มน้ำหนัก	<p>1. กรีฑา เรื่อง การทุ่มน้ำหนัก</p> <p>2. อุทมการณ์โอลิมปิก ปลูกฝังค่านิยมต่อดุลยภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม ฝึกความขอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน</p> <p>3. Binder and Deanna (2010) Teaching Olympism in Schools: Olympic Education as a Focus on Values Education.</p>

ตารางที่ 6 (ต่อ)

แผนการจัดการ เรียนรู้	แนวคิด งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลพื้นฐาน
แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 6 เรื่อง การกระโดดสูง	<ol style="list-style-type: none"> 1. กริธา เรื่อง การกระโดดสูง เป็นกรีฑาทานประเภทเดียวที่มีรูปแบบของการเคลื่อนไหวในการกระโดดมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นแบบท่าขึ้นม้า แบบกรรไกรเฉียง แบบกรรไกรตรง แบบกิ้งตัว และหันหลังให้กับไม้พาด 2. อุทมากรณโอลิมปิก ปลูกฝังค่านิยมต่อดุลยภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม ฝึกความอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน 3. Binder and Deanna (2010) Teaching Olympism in Schools: Olympic Education as a Focus on Values Education.
แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การกระโดดไกล	<ol style="list-style-type: none"> 1. กริธา เรื่อง การกระโดดไกล มีลำดับขั้นตอนเริ่มจาก การวิ่งก่อนกระโดด การกระโดดขึ้นจากพื้น การลอยตัวอยู่ในอากาศ และการลงสู่พื้น สำหรับการลอยตัวในอากาศมีอยู่ 2 แบบ คือ แบบงอเข่าลอยตัว และการก้าวในอากาศ 2. อุทมากรณโอลิมปิก ปลูกฝังค่านิยมต่อดุลยภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม ความอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน 3. Binder and Deanna (2010) Teaching Olympism in Schools: Olympic Education as a Focus on Values Education.
แผนการจัดการ เรียนรู้ที่ 8 เรื่อง การแข่งขันมินิยูธ โอลิมปิกโบราณและ โอลิมปิกสมัยใหม่	<ol style="list-style-type: none"> 1.การแข่งขันมินิยูธโอลิมปิกโบราณและโอลิมปิกสมัยใหม่ เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกโบราณ ลำดับเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นตั้งแต่อดีตจนถึงการแข่งขันโอลิมปิกสมัยใหม่ การสร้างมิตรภาพ การเคารพต่อกฎ กติกา และต่อบุคคลอื่น ๆ รวมถึงความสัมพันธ์ในระหว่างการแข่งขันกีฬา 2. อุทมากรณโอลิมปิก ปลูกฝังค่านิยมต่อดุลยภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา มีค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม ความอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมถึงค่านิยมต่อการเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม 3. แนวคิดการออกกำลังกายแบบทีม (Team Work) 4. International Olympic Committee (2015) The Fundamentals of Olympic Values Education 5. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม

จากตารางที่ 6 พบว่า การวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีขั้นตอนการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้กำหนดรูปแบบและสร้างแผนการจัดการ เรียนรู้จำนวน 8 สัปดาห์ ได้แก่ 1) การวิ่งระยะสั้น 2) การวิ่งผลัด 3) การพุ่งแหลน 4) การขว้างจักร 5) การทุ่มน้ำหนัก 6) การกระโดดสูง 7) การกระโดดไกล 8) การแข่งขันมินิยูธโอลิมปิกโบราณและ โอลิมปิกสมัยใหม่

จากผลการวิเคราะห์แนวคิดสาระการเรียนรู้ของหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษา 5 ประการ ผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาพัฒนาและสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์ โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากนั้นผู้วิจัยจึง ได้สร้างแผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ จำนวน 8 แผน ซึ่งแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบไปด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ มาตรฐานการเรียนรู้ สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์ โอลิมปิก ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล ดังปรากฏผลใน ภาคผนวก ข

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ วัตถุประสงค์ องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อ สร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้	คุณค่าอุดมการณ์โอลิมปิก		
	ความ ยึดเหนี่ยว	ความ มีมิตรภาพ	ความเคารพให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน
การวิ่งระยะสั้น	✓	✓	✓
การวิ่งผลัด	✓	✓	✓
การพุ่งแหลน	✓	✓	✓
การขว้างจักร	✓	✓	✓
การทุ่มน้ำหนัก	✓	✓	✓
การกระโดดสูง	✓	✓	✓
การกระโดดไกล	✓	✓	✓
การแข่งขันมินิยูธโอลิมปิกโบราณและ โอลิมปิกสมัยใหม่	✓	✓	✓

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้สอดแทรกการสอนคุณค่าอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความยอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ และความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไว้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อตรงตามวัตถุประสงค์ หลักการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกและหลักการสอนของหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษา ซึ่งมี 3 ประการ คือ 1) การเรียนรู้คือกิจกรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติ ยิ่งผู้เรียนได้มีส่วนร่วมมากเท่าไร ผลสัมฤทธิ์และความสนุกสนานก็จะกลายเป็นประสบการณ์เรียนรู้มากขึ้นเท่านั้น 2) การสนับสนุนการเรียนรู้มีหลากหลายวิธี กิจกรรมการเรียนรู้รวม หมายถึง การพูดและการฟัง การเล่น การเขียน การอภิปราย การซักถามและถกเถียง กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ศิลปะ การละครและดนตรี ตลอดจนการเคลื่อนไหวร่างกายเช่น กีฬา และเกมกิจกรรมพลศึกษา 3) การเรียนรู้เป็นทั้งกิจกรรมเดี่ยวและกิจกรรมกลุ่ม แม้ว่าบางคนจะเรียนรู้ดีที่สุดด้วยตนเอง แต่ก็มีบางคนที่จำเป็นต้องทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเรียนรู้และฝึกหัดความร่วมมือภายในกลุ่ม ซึ่งสาระการเรียนรู้ของหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษามี 5 ประการ คือ 1) ค่านิยมต่อความใฝ่พยายาม (Joy of effort) 2) ค่านิยมต่อการเล่นอย่างบริสุทธิ์ ยุติธรรม (Fair play) 3) ค่านิยมต่อความเคารพให้เกียรติยกย่อง (Practicing respect) 4) ค่านิยมต่อความมุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศ (Pursuit of excellence) 5) ค่านิยมต่อดุลยภาพของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา (Balanced between body, will and mind) (International Olympic Committee, 2015)

ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แบ่งการนำเสนอออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ตารางที่ 8 ข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	16	50.00
	หญิง	16	50.00
	รวม	32	100.00
2. อายุ	13 ปี	32	100.00

ตารางที่ 8 (ต่อ)

	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
3. ระดับผลการเรียน	ต่ำกว่า 1.99	1	3.10
	2.00 – 2.49	3	9.40
	2.50 – 2.99	13	40.60
	3.00 – 3.49	11	34.40
	3.50 – 4.00	4	12.50
	รวม	32	100.00

จากตารางที่ 8 พบว่าข้อมูลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้ารับการจัดรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ รวมทั้งสิ้น 32 คน มีอายุ 13 ปี แบ่งเป็นเพศชาย และ เพศหญิง อย่างละ 16 คน เท่าๆ กัน ระดับผลการเรียนของนักเรียนจำแนกได้ 5 ระดับ จำนวนนักเรียนมีผลการเรียนสูงสุด 3 ลำดับแรก อยู่ในช่วง 2.50 – 2.99 มีจำนวนมากถึง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 40.60 รองลงมาคือ 3.00 – 3.49 มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 34.40 และ 3.50 – 4.00 มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ข้อมูลค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

รายการ	Minimum	Maximum	\bar{X}	SD
1. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	157.0	198.0	175.88	13.716
2. ลูก-นั่ง (ครั้ง)	14.00	29.00	22.00	5.073
3. ดันพื้น(ครั้ง)	4.00	26.00	14.19	7.204
4. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.70	9.39	8.59	0.507
5. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (ซม.)	4.00	15.00	10.06	3.415

จากตารางที่ 9 แสดงข้อมูลพื้นฐานค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองจำนวน 5 รายการ พบว่า ในรายการยืนกระโดดไกลของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 175.88 เซนติเมตร รายการลูก-นั่ง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 22 ครั้ง รายการดันพื้น มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 14 ครั้ง รายการวิ่ง 50 เมตร มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.59 วินาที และรายการความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 10.06 เซนติเมตร

ตารางที่ 10 ข้อมูลค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพร่างกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

รายการ	Minimum	Maximum	\bar{X}	SD
1. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	132.0	183.0	160.81	13.934
2. ลูก-นั่ง (ครั้ง)	13.00	28.00	21.19	5.516
3. ดันพื้น(ครั้ง)	3.00	31.00	14.31	6.916
4. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.03	13.00	9.47	1.276
5. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (ซม.)	0.00	15.00	9.06	4.494

จากตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม จำนวน 5 รายการ พบว่า ในรายการยืนกระโดดไกลของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 160.81 เซนติเมตร รายการลูก-นั่ง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21 ครั้ง รายการดันพื้น มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 14 ครั้ง รายการวิ่ง 50 เมตร มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 9.47 วินาที และรายการความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 9.06 เซนติเมตร

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ความเข้าใจ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมและของกลุ่มทดลอง

2.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 11

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 12

2.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ปรากฏดังตารางที่ 13

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ด้านความรู้	8.94	4.43	11.06	3.53	1.500	.144
2. ด้านสมรรถภาพทางกาย						
2.1 ยืนกระโดดไกล	8.56	0.512	8.19	.911	-1.436	.164
2.2 ลูก - นิ่ง 30 วินาที	8.75	0.77	8.00	1.26	-2.023	.052*
2.3 ดันพื้น 30 วินาที	8.81	1.33	8.75	1.18	-.141	.889
2.4 วิ่ง 50 เมตร	8.56	0.51	8.13	1.15	-1.393	.174
2.5 งอตัวไปข้างหน้า	8.13	1.15	8.25	1.00	.329	.745
3. ด้านความมีมิตรภาพ	3.19	0.33	3.14	0.40	-.361	.721
4. ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	3.28	0.43	3.15	0.30	-.968	.341

* $p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ในรายการ ลูก - นิ่ง 30 วินาที

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ด้านความรู้	16.56	1.314	16.25	1.95	-.532	.599
2. ด้านสมรรถภาพทางกาย						
2.1 ยืนกระโดดไกล	9.19	0.544	8.19	0.981	-3.566	.002*
2.2 ลูก - นิ่ง 30 วินาที	8.94	0.85	8.44	0.63	-1.886	.069

* $p < .05$

ตารางที่ 12 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
2.3 ดันพื้น 30 วินาที	8.94	1.06	9.06	1.18	.315	.755
2.4 วิ่ง 50 เมตร	8.75	0.58	8.13	1.20	-1.872	.071
2.5 งอตัวไปข้างหน้า	8.56	0.51	8.25	0.93	-1.176	.249
3. ด้านความมีมิตรภาพ	3.60	0.24	3.29	0.46	-2.346	.028*
4. ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	3.65	0.20	3.30	0.51	-2.622	.017*

* $p < .05$

จากตารางที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยด้านความรู้ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านสมรรถภาพทางกาย ในรายการ ยืนกระโดดไกล ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

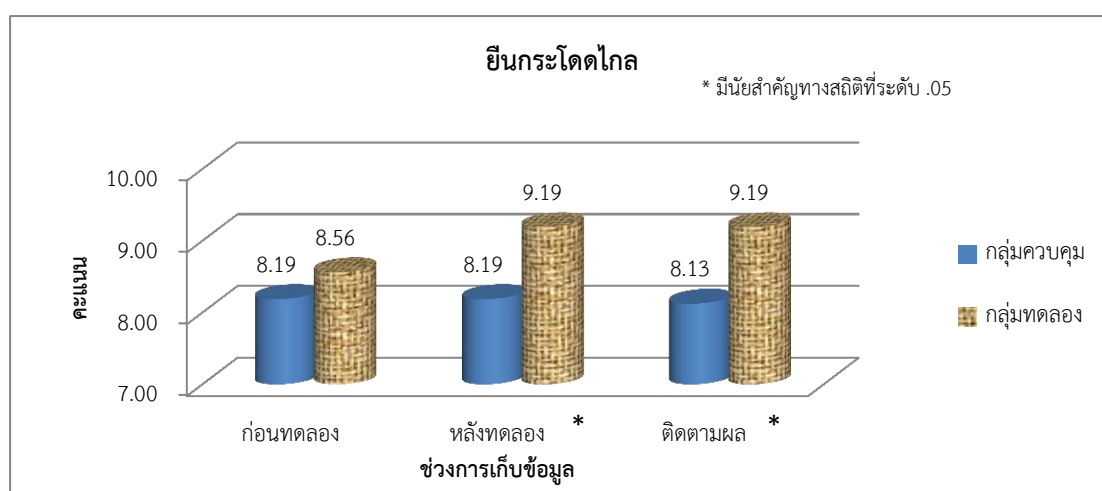
ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของด้านความรู้ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1. ด้านความรู้	16.56	1.82	16.31	1.08	-.472	.641
2. ด้านสมรรถภาพทางกาย						
2.1 ยืนกระโดดไกล	9.19	0.834	8.13	0.885	-3.494	.001*
2.2 ลุก - นั่ง 30 วินาที	9.13	0.96	8.75	0.93	-1.123	.270
2.3 ดันพื้น 30 วินาที	8.88	1.20	8.88	1.20	0.000	1.000
2.4 วิ่ง 50 เมตร	9.00	0.63	8.13	1.09	-2.782	.009*
2.5 งอตัวไปข้างหน้า	8.44	0.63	8.19	0.91	-.904	.373
3. ด้านความมีมิตรภาพ	3.60	0.24	3.57	0.25	.290	.774
4. ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	3.59	0.46	3.53	0.39	-.419	.678

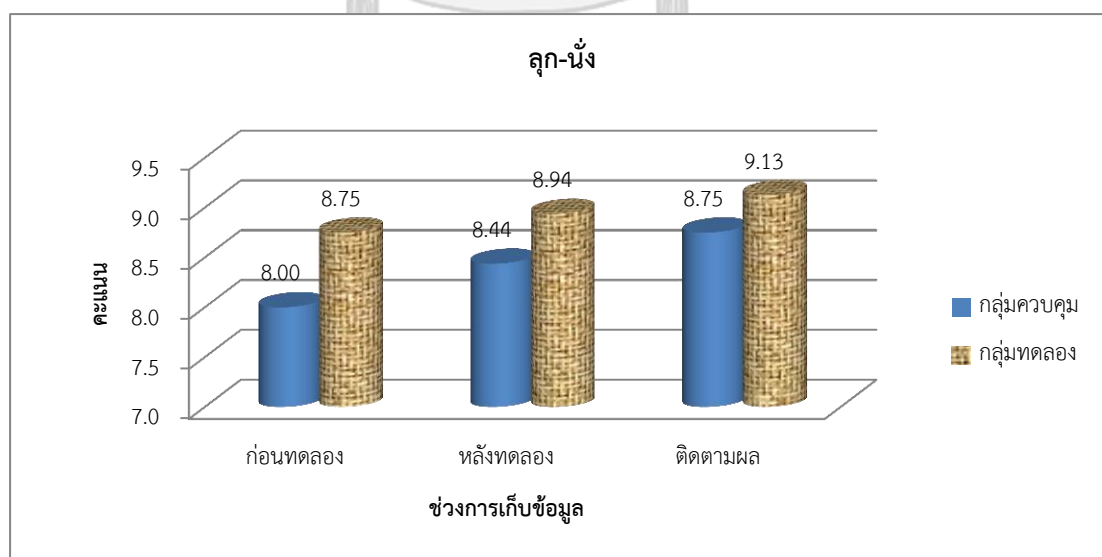
* $p < .05$

จากตารางที่ 13 พบว่า ค่าเฉลี่ยในด้านความรู้ ด้านความมีมิตรภาพ และด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านสมรรถภาพทางกาย ในรายการ ยืนกระโตดไกล และรายการวิ่ง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

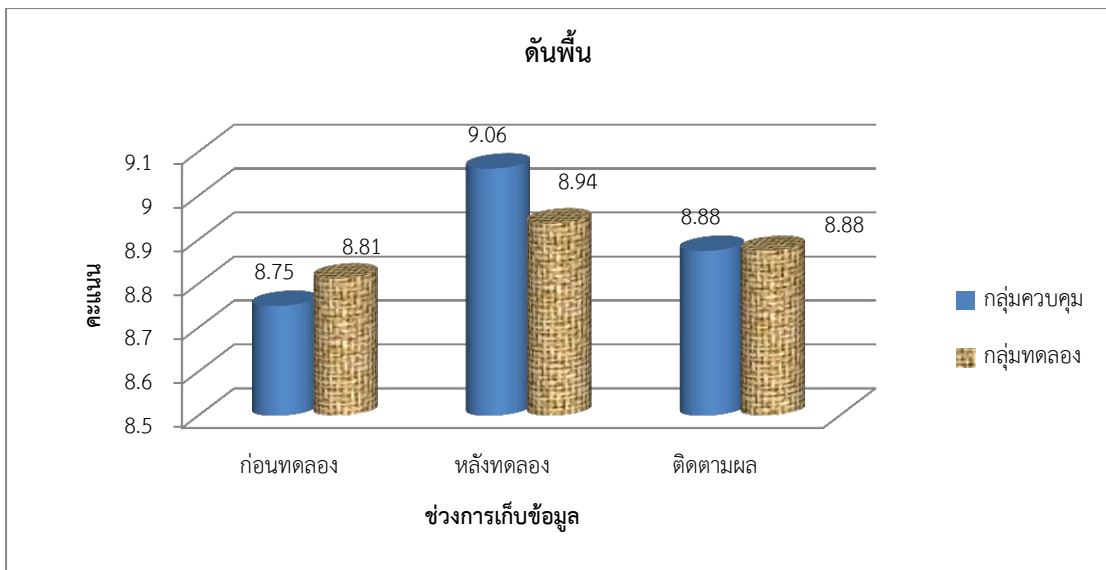
ภาพที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการยืนกระโตดไกล



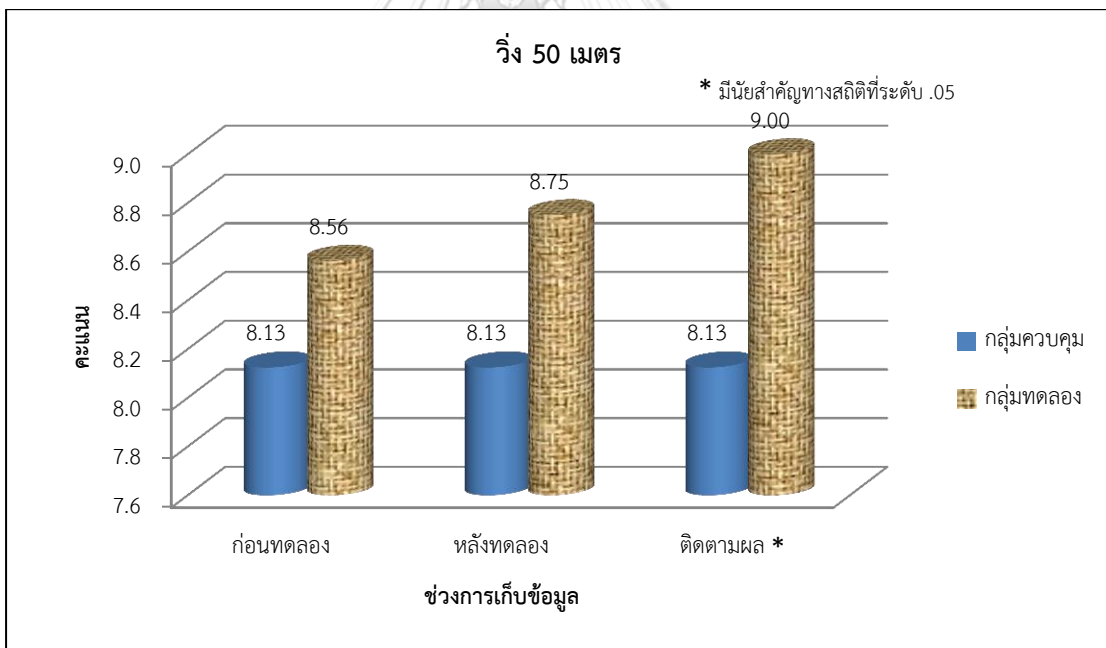
ภาพที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการลุก-นั่ง



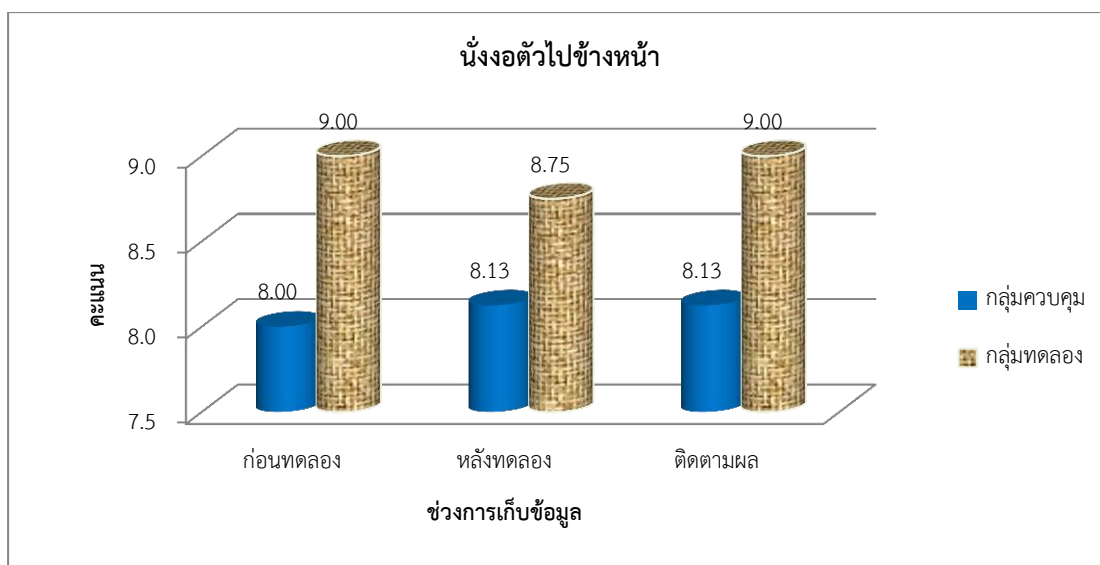
ภาพที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการดันพื้น



ภาพที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการวิ่ง 50 เมตร



ภาพที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย รายการนั่งอตัวไปข้างหน้า



จากภาพที่ 4 – 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 5 รายการ มีรายละเอียดดังนี้

รายการยืนกระโดดไกล พบว่า ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเท่ากับ 9.19 นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเท่ากับ 8.19 สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายรายการยืนกระโดดไกลของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสมรรถภาพทางกายในรายการ ลูก – นั่ง ดันพื้น วิ่ง 50 เมตร และนั่งอตัวไปข้างหน้า พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในระยะติดตามผล รายการยืนกระโดดไกล พบว่า ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเท่ากับ 9.19 นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเท่ากับ 8.13 รายการวิ่ง 50 เมตร พบว่า ในระยะติดตามผลระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ด้านความมีมิตรภาพเป็นรายข้อ ระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุมและของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย จำแนกรายข้อ ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลอง

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองในตอนนี้	3.13	.719	3.50	.516	-1.861	.083
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	3.06	.443	3.69	.479	-3.478	.003*
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระงับความโกรธและสามารถปล่อยวางได้	3.00	1.033	3.50	.516	-2.070	.056*
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา	3.13	.719	3.56	.512	-2.406	.029*
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	3.00	.632	3.69	.479	-4.568	.000*
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน	3.63	.619	3.81	.403	-1.000	.333
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิลำเนามาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.44	.892	3.88	.342	-1.815	.089
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	3.44	.727	3.63	.500	-1.145	.270
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	3.13	.619	3.56	.512	-2.150	.048*

* $p < .05$

ตารางที่ 14 (ต่อ)

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
9 ฉันทามถึงสารทุกข์ สุกดิบ และแสดง ความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	3.13	.619	3.56	.512	-2.150	.048*
10 ฉันทสามารถชื่นชมความสำเร็จของคน ที่ฉันไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดย ปราศจากเงื่อนไข	3.00	.894	3.69	.479	-3.149	.007*
11 ฉันทยอมรับกฎ และระเบียบของ โรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการศึกษา	3.50	.632	3.94	.250	-2.782	.014*
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันทจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม รวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.69	.602	3.75	.447	-.324	.751
13 ฉันทมีความพร้อมที่จะ ให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.50	.516	3.88	.342	-2.423	.029*
14 ฉันทสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำ สิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ	3.31	.479	3.63	.500	-2.076	.055*
15 ฉันทยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อ ดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.50	.730	3.56	.512	-.324	.751
16 ฉันทชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.50	.730	3.56	.512	-.436	.669
17 ฉันทแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่ง เสียงดัง เวลาไปวัด หรือศาสนสถาน	3.31	.704	3.63	.500	-1.576	.136
18 ฉันทอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือ เครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	3.00	.730	3.50	.632	-2.739	.015*
19 ฉันทสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูก ต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.19	.911	3.56	.512	-1.861	.083
20 ฉันทชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบ ที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.19	.750	3.56	.512	-2.087	.054*

* $p < .05$

จากตารางที่ 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามีจำนวน 11 ข้อดังนี้

ข้อที่ 2 “ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง” ข้อที่ 3 “ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้” ข้อที่ 4 “ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา” ข้อที่ 5 “ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น” ข้อที่ 9 “ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ” ข้อที่ 10 “ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคนที่ไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข” ข้อที่ 11 “ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเล่น” ข้อที่ 13 “ฉันมีความพร้อมที่จะ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน” ข้อที่ 14 “ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ” ข้อที่ 18 “ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน” ข้อที่ 20 “ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน”

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองในตอนนี้อยู่	3.13	.885	3.19	1.047	-.324	.751
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	2.94	.680	3.44	.512	-3.873	.002*
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้	2.94	.998	3.31	.602	-1.379	.188
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา	3.13	.885	3.44	.727	-1.576	.136
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	2.81	.834	3.13	.806	-1.775	.096

* $p < .05$

ตารางที่ 15 (ต่อ)

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน	3.50	.632	3.50	.516	0.000	1.000
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.25	.683	3.63	.500	-2.087	.054*
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	3.19	.750	3.06	1.063	.522	.609
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	2.94	.680	2.88	.619	.324	.751
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคน ที่ฉันไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข	3.00	.730	3.31	.793	-1.431	.173
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน	3.13	.342	3.13	.957	0.000	1.000
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม รวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.44	.727	3.69	.479	-1.464	.164
13 ฉันมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือ และปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.50	.632	3.13	1.088	1.379	.188
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ	3.44	.814	3.19	.750	1.464	.164

* $p < .05$

ตารางที่ 15 (ต่อ)

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
15 ฉันทินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.31	.479	3.25	1.065	.251	.806
16 ฉันทชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.19	.750	3.44	.629	-1.000	.333
17 ฉันทแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัด หรือศาสนสถาน	3.25	.683	3.13	.719	.488	.633
18 ฉันทอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	2.56	.892	3.19	.750	-2.298	.036*
19 ฉันทสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.31	.479	3.44	.629	-.696	.497
20 ฉันทชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.13	.806	3.50	.632	-1.464	.164

* $p < .05$

จากตารางที่ 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในรายข้อที่ 2 “ฉันทเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง” ข้อที่ 7 “ฉันทยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม” และข้อที่ 18 “ฉันทอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน”

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียน
กลุ่มควบคุม จำแนกตามตัวแปรพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านความมีมิตรภาพ และด้าน
ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของระยะของการทดลอง

พฤติกรรม	ตาม	กลุ่ม	ระยะการ	\bar{X}	SD	Min	Max	F	p		
	อุดมการณ์	ตัวอย่าง	ทดลอง								
	โอลิมปิก										
ความยอดเยี่ยมในด้าน ความรู้ (Excellence)	กลุ่ม ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	8.94	4.43	5.00	17.00	37.630	0.000*			
		หลังการ ทดลอง	16.56	1.314	14.00	18.00					
		ติดตามผล	16.56	1.824	14.00	19.00					
		ก่อนการ ทดลอง	11.06	3.53	7.00	17.00					
	ควบคุม	หลังการ ทดลอง	16.25	1.949	13.00	19.00	25.011	0.000*			
		ติดตามผล	16.31	1.078	14.00	17.00					
		กลุ่ม ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	3.19	0.327	2.50			3.65	11.185	0.000*
			หลังการ ทดลอง	3.60	0.242	3.20			4.00		
ติดตามผล	3.60		0.24	3.20	4.00						
ควบคุม	ก่อนการ ทดลอง		3.14	0.403	2.25	3.55	6.021	0.005*			
	หลังการ ทดลอง	3.29	0.457	2.70	4.00						
	ติดตามผล	3.57	0.25	3.20	4.00						

* $p < .05$

ตารางที่ 16 (ต่อ)

พฤติกรรม		กลุ่ม ตัวอย่าง	ระยะการ ทดลอง	\bar{X}	SD	Min	Max	F	p
ตาม อุดมการณ์ โอลิมปิก	ตาม								
ความเคารพ ให้เกียรติซึ่ง กันและกัน (Respect)	กลุ่ม ทดลอง	ก่อนการ ทดลอง	3.28	0.434	2.35	4.00	4.403	0.018*	
		หลังการ ทดลอง	3.65	0.198	3.35	4.00			
		ติดตามผล	3.59	0.455	3.00	4.00			
		ติดตามผล	3.59	0.455	3.00	4.00			
	กลุ่ม ควบคุม	ก่อนการ ทดลอง	3.15	0.303	2.65	3.45	3.519	0.038*	
		หลังการ ทดลอง	3.65	0.198	3.35	4.00			
		ติดตามผล	3.59	0.455	3.00	4.00			
		ติดตามผล	3.59	0.455	3.00	4.00			

* $p < .05$

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบด้านความรู้ของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นเป็นลำดับ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 8.94 มีคะแนนสูงสุดที่ 17 และต่ำสุดที่ 5 คะแนน ในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 16.56 มีคะแนนสูงสุดที่ 19 และต่ำสุดที่ 14 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 11.06 มีคะแนนสูงสุดที่ 17 และต่ำสุดที่ 7 คะแนน ในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 16.31 มีคะแนนสูงสุดที่ 17 และต่ำสุดที่ 14 คะแนน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความมีมิตรภาพ พบว่า ภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความมีมิตรภาพสูงขึ้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.19 ในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.60 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยด้านความมีมิตรภาพสูงขึ้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.14 ส่วนในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.57

ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน พบว่า ภายในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันสูงขึ้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.28 ในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.59 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยด้านการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันสูงขึ้น โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.15 ส่วนในระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.53

สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ด้านความมีมิตรภาพ และด้านการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ด้านความมีมิตรภาพ และด้านการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ด้านความมีมิตรภาพ และด้านการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะติดตามผล มากกว่าระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้

ตารางที่ 17 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของด้านความรู้ในแต่ละช่วงระยะเวลาการทดลองเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มทดลอง

ระยะเวลาทดลอง		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
	\bar{X}	8.94	16.56	16.56
ก่อนทดลอง	8.94	--	7.62500*	7.62500*
หลังทดลอง	16.56		--	0
ติดตามผล	16.56			--

* $p < .05$

จากตารางที่ 17 พบว่า กลุ่มทดลองมีความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ หลังการทดลองและระยะติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 18 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ด้านความรู้ในแต่ละช่วงระยะเวลาการทดลองเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มควบคุม

ระยะเวลาทดลอง		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
	\bar{X}	11.06	16.25	16.31
ก่อนทดลอง	11.06	--	5.18750*	5.25000*
หลังทดลอง	16.25		--	0.0625
ติดตามผล	16.31			--

* $p < .05$

จากตารางที่ 18 พบว่า กลุ่มควบคุมมีความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ หลังการทดลองและระยะติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของพฤติกรรมด้านความมีมิตรภาพในแต่ละช่วงระยะเวลาทดลองเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มทดลอง

ระยะเวลาทดลอง		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
	\bar{X}	3.14	3.60	3.60
ก่อนทดลอง	3.19	--	.40937*	.38437*
หลังทดลอง	3.60		--	0.025
ติดตามผล	3.60			--

* $p < .05$

จากตารางที่ 19 พบว่า กลุ่มทดลองมีความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความมีมิตรภาพ หลังการทดลองและระยะติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย พฤติกรรมด้านความมีมิตรภาพในแต่ละช่วงการทดลอง เป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มควบคุม

ระยะเวลาทดลอง		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
	\bar{X}	3.14	3.29	3.57
ก่อนทดลอง	3.14	--	0.153125	.45625*
หลังทดลอง	3.29		--	.30313*
ติดตามผล	3.57			--

* $p < .05$

จากตารางที่ 20 พบว่า กลุ่มควบคุมมีความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความมีมิตรภาพ ระยะติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของพฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติ ซึ่งกันและกันในแต่ละช่วงการทดลอง เป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มทดลอง

ระยะการทดลอง		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
	\bar{X}	3.28	3.65	3.59
ก่อนทดลอง	3.28	--	.37187*	.31250*
หลังทดลอง	3.65		--	0.059375
ติดตามผล	3.59			--

* $p < .05$

จากตารางที่ 21 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน หลังการทดลองและระยะติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ของพฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติ ซึ่งกันและกันในแต่ละช่วงการทดลอง เป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี ของกลุ่มควบคุม

ระยะการทดลอง		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
	\bar{X}	3.15	3.30	3.53
ก่อนทดลอง	3.15	--	0.14375	.37812*
หลังทดลอง	3.30		--	0.234375
ติดตามผล	3.53			--

* $p < .05$

จากตารางที่ 22 พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติ ซึ่งกันและกัน ระยะติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 5 แสดงการแปลผลของคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพและด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันเป็นรายข้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 23 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. ฉันเป็นผู้ชักจูงให้เพื่อนในกลุ่มร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน	3.19	.750	ปานกลาง
2. ฉันกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนร่วมมือกันทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	3.19	.655	ปานกลาง
3. ฉันเป็นคนรักษาความลับของเพื่อนได้ดีและไม่พูดนินทาเพื่อนลับหลัง	3.31	.602	ปานกลาง
4. ฉันยินดีรับฟังปัญหา ช่วยหาทางแก้ไขด้วยการพูดคุยและเสนอแนวทางโดยการอธิบายเหตุผลต่อเพื่อน	3.38	.806	ปานกลาง
5. ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ	3.31	.873	ปานกลาง
6. ฉันรักษาบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นได้	3.31	.793	ปานกลาง
7. ฉันกระทำตนเป็นผู้รักษาคำมั่นสัญญา ไม่ผิดคำพูดที่ได้ให้ไว้กับเพื่อน	3.31	.873	ปานกลาง
8. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เพื่อน สามารถพึ่งพาได้ในยามที่เพื่อน ๆ ต้องการ	3.13	.719	ปานกลาง
9. ฉันเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษและยอมรับผิดเมื่อได้กระทำผิดต่อเพื่อนเสมอ	3.25	.775	ปานกลาง
10. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง	3.63	.500	ดี
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเพื่อน	3.50	.516	ดี
12. ฉันยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของมิตรภาพระหว่างตนเองและเพื่อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้	3.31	.602	ปานกลาง

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
13. ฉันจะรีบให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทันทีเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ตนเองจะมีธุระส่วนตัวก็ตาม	3.25	.683	ปานกลาง
14. ฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยง่าย เมื่อเพื่อนได้กระทำผิดและเป็นฝ่ายกล่าวขอโทษ	3.50	.516	ดี
15. ฉันให้คำแนะนำดี ๆ โดยไม่บีบบังคับให้เพื่อนต้องทำตามคำแนะนำนั้น	3.31	.479	ปานกลาง
16. ฉันช่วยจดบันทึกในสิ่งที่ฉันได้เรียนและมอบให้เพื่อนในวันที่เพื่อนไม่สามารถมาเรียนได้	3.19	.750	ปานกลาง
17. ฉันช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	3.50	.516	ดี
18. ฉันมีความรู้สึกห่วงใยและคิดถึงเพื่อน เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน	3.63	.619	ดี
19. ฉันมีความรู้สึกอิจฉา เวลาที่เพื่อนได้คะแนนสอบมากกว่าตนเอง	1.81	.655	พอใช้
20. ฉันชอบพูดเรื่องที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ	1.75	.683	พอใช้
รวม	3.19	.327	ปานกลาง

จากตารางที่ 23 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.19 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ 19 และ ข้อที่ 20 มีค่าเฉลี่ยคะแนน 1.81 และ 1.75 ตามลำดับ จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “พอใช้” และจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติตามอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพก่อนการทดลอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง”

ตารางที่ 24 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. ฉันเป็นผู้ซักจูงให้เพื่อนในกลุ่มร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน	3.75	.447	ดี
2. ฉันกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนร่วมมือกันทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	3.56	.512	ดี
3. ฉันเป็นคนรักษาความลับของเพื่อนได้ดีและไม่พูดนินทาเพื่อนลับหลัง	3.75	.447	ดี
4. ฉันยินดีรับฟังปัญหา ช่วยหาทางแก้ไขด้วยการพูดคุย และเสนอแนวทางโดยการอธิบายเหตุผลต่อเพื่อน	3.69	.479	ดี
5. ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ	3.81	.403	ดี
6. ฉันรักษาสื่อสารที่ดีในการทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นได้	3.44	.512	ปานกลาง
7. ฉันกระทำตนเป็นผู้รักษาคำมั่นสัญญา ไม่ผิดคำพูดที่ได้ให้ไว้กับเพื่อน	3.50	.516	ดี
8. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เพื่อน สามารถพึ่งพาได้ในยามที่เพื่อน ๆ ต้องการ	3.50	.516	ดี
9. ฉันเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษและยอมรับผิดเมื่อได้กระทำผิดต่อเพื่อนเสมอ	3.31	.479	ปานกลาง
10. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง	3.69	.479	ดี
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเพื่อน	3.63	.500	ดี
12. ฉันยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของมิตรภาพระหว่างตนเองและเพื่อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้	3.50	.516	ดี
13. ฉันจะรีบให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทันทีเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ตนเองจะมีธุระส่วนตัวก็ตาม	3.56	.512	ดี
14. ฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยง่าย เมื่อเพื่อนได้กระทำผิดและเป็นฝ่ายกล่าวขอโทษ	3.50	.516	ดี

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
15. ฉันให้คำแนะนำดี ๆ โดยไม่บีบบังคับให้เพื่อนต้องทำตามคำแนะนำนั้น	3.44	.512	ปานกลาง
16. ฉันช่วยจดบันทึกในสิ่งที่ฉันได้เรียนและมอบให้เพื่อน ในวันที่เพื่อนไม่สามารถมาเรียนได้	3.69	.479	ดี
17. ฉันช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	3.69	.479	ดี
18. ฉันมีความรู้สึกห่วงใยและคิดถึงเพื่อน เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน	3.63	.500	ดี
19. ฉันมีความรู้สึกอิจฉา เวลาที่เพื่อนได้คะแนนสอบมากกว่าตนเอง	3.69	.479	ดี
20. ฉันชอบพูดเรื่องที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ	3.63	.500	ดี
รวม	3.60	.242	ดี

จากตารางที่ 24 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.60 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี” และจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพหลังการทดลอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี”

ตารางที่ 25 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. ฉันเป็นผู้ชักจูงให้เพื่อนในกลุ่มร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน	3.75	0.45	ดี
2. ฉันกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนร่วมมือกันทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	3.56	0.51	ดี
3. ฉันเป็นคนรักษาความลับของเพื่อนได้ดีและไม่พูดนินทาเพื่อนลับหลัง	3.75	0.45	ดี

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
4. ฉันยินดีรับฟังปัญหา ช่วยหาทางแก้ไขด้วยการพูดคุย และเสนอแนวทางโดยการอธิบายเหตุผลต่อเพื่อน	3.69	0.48	ดี
5. ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ	3.81	0.40	ดี
6. ฉันรักษาบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นได้	3.44	0.51	ปานกลาง
7. ฉันกระทำตนเป็นผู้รักษาคำมั่นสัญญา ไม่ผิดคำพูดที่ได้ให้ไว้กับเพื่อน	3.50	0.52	ดี
8. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เพื่อน สามารถพึ่งพาได้ในยามที่เพื่อน ๆ ต้องการ	3.50	0.52	ดี
9. ฉันเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษและยอมรับผิดเมื่อได้กระทำผิดต่อเพื่อนเสมอ	3.31	0.48	ปานกลาง
10. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง	3.69	0.48	ดี
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเพื่อน	3.63	0.50	ดี
12. ฉันยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของมิตรภาพระหว่างตนเองและเพื่อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้	3.50	0.52	ดี
13. ฉันจะรีบให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทันทีเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ตนเองจะมีธุระส่วนตัวก็ตาม	3.56	0.51	ดี
14. ฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยง่าย เมื่อเพื่อนได้กระทำผิดและเป็นฝ่ายกล่าวขอโทษ	3.50	0.52	ดี
15. ฉันให้คำแนะนำดี ๆ โดยไม่บีบบังคับให้เพื่อนต้องทำตามคำแนะนำนั้น	3.44	0.51	ปานกลาง
16. ฉันช่วยจดบันทึกในสิ่งที่ฉันได้เรียนและมอบให้เพื่อน ในวันที่เพื่อนไม่สามารถมาเรียนได้	3.69	0.48	ดี
17. ฉันช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	3.69	0.48	ดี

ตารางที่ 25 (ต่อ)

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
18. ฉันมีความรู้สึกทว่าง่ายและคิดถึงเพื่อน เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน	3.63	0.50	ดี
19. ฉันมีความรู้สึกอิจฉา เวลาที่เพื่อนได้คะแนนสอบมากกว่าตนเอง	3.69	0.48	ดี
20. ฉันชอบพูดเรื่องที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ	3.63	0.50	ดี
รวม	3.60	0.24	ดี

จากตารางที่ 25 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.57 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี” และจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพพระยะติดตามผล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี”

ตารางที่ 26 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. ฉันเป็นผู้ชักจูงให้เพื่อนในกลุ่มร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน	2.88	0.89	ปานกลาง
2. ฉันกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนร่วมมือกันทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	3.13	0.72	ปานกลาง
3. ฉันเป็นคนรักษาความลับของเพื่อนได้ดีและไม่พูดนินทาเพื่อนลับหลัง	3.19	0.91	ปานกลาง
4. ฉันยินดีรับฟังปัญหา ช่วยหาทางแก้ไขด้วยการพูดคุย และเสนอแนวทางโดยการอธิบายเหตุผลต่อเพื่อน	3.19	0.66	ปานกลาง
5. ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ	3.25	0.86	ปานกลาง
6. ฉันรักษามรรยาทที่ดีในการทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นได้	3.38	0.72	ปานกลาง

ตารางที่ 26 (ต่อ)

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
7. ฉันกระทำตนเป็นผู้รักษาคำมั่นสัญญา ไม่ผิดคำพูดที่ได้ให้ไว้กับเพื่อน	3.13	0.81	ปานกลาง
8. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เพื่อน สามารถพึ่งพาได้ในยามที่เพื่อน ๆ ต้องการ	3.25	0.68	ปานกลาง
9. ฉันเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษและยอมรับผิดเมื่อได้กระทำผิดต่อเพื่อนเสมอ	3.44	0.96	ปานกลาง
10. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง	3.25	0.68	ปานกลาง
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเพื่อน	3.25	0.68	ปานกลาง
12. ฉันยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของมิตรภาพระหว่างตนเองและเพื่อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้	3.25	0.93	ปานกลาง
13. ฉันจะรีบให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทันทีเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ตนเองจะมีธุระส่วนตัวก็ตาม	3.25	0.68	ปานกลาง
14. ฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยง่าย เมื่อเพื่อนได้กระทำผิดและเป็นฝ่ายกล่าวขอโทษ	3.38	0.72	ปานกลาง
15. ฉันให้คำแนะนำดี ๆ โดยไม่บีบบังคับให้เพื่อนต้องทำตามคำแนะนำนั้น	3.06	0.77	ปานกลาง
16. ฉันช่วยจดบันทึกในสิ่งที่ฉันได้เรียนและมอบให้เพื่อน ในวันที่เพื่อนไม่สามารถมาเรียนได้	3.06	0.68	ปานกลาง
17. ฉันช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	3.56	0.81	ดี
18. ฉันมีความรู้สึกห่วงใยและคิดถึงเพื่อน เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน	3.44	0.51	ปานกลาง
19. ฉันมีความรู้สึกอิจฉา เวลาที่เพื่อนได้คะแนนสอบมากกว่าตนเอง	2.31	1.08	พอใช้
20. ฉันชอบพูดเรื่องที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ	2.19	0.91	พอใช้
รวม	3.14	0.40	ปานกลาง

จากตารางที่ 26 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.14 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ 19 และ ข้อที่ 20 มีค่าเฉลี่ยคะแนน 2.31 และ 2.19 ตามลำดับ จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “พอใช้” และจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ก่อนการทดลอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ปกติ”

ตารางที่ 27 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ ของกลุ่ม
ควบคุมหลังการทดลอง

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. ฉันเป็นผู้ชักจูงให้เพื่อนในกลุ่มร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน	3.25	0.77	ปานกลาง
2. ฉันกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนร่วมมือกันทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	3.38	0.50	ปานกลาง
3. ฉันเป็นคนรักษาความลับของเพื่อนได้ดีและไม่พูดนินทาเพื่อนลับหลัง	3.00	1.03	ปานกลาง
4. ฉันยินดีรับฟังปัญหา ช่วยหาทางแก้ไขด้วยการพูดคุย และเสนอแนวทางโดยการอธิบายเหตุผลต่อเพื่อน	3.63	0.62	ดี
5. ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ	3.38	0.62	ปานกลาง
6. ฉันรักษาบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นได้	3.44	0.81	ปานกลาง
7. ฉันกระทำให้ตนเป็นผู้รักษาคำมั่นสัญญา ไม่ผิดคำพูดที่ได้ให้ไว้กับเพื่อน	3.31	0.60	ปานกลาง
8. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เพื่อน สามารถพึ่งพาได้ในยามที่เพื่อน ๆ ต้องการ	2.88	1.02	ปานกลาง
9. ฉันเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษและยอมรับผิดเมื่อได้กระทำผิดต่อเพื่อนเสมอ	3.44	0.63	ปานกลาง
10. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง	3.31	0.87	ปานกลาง
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเพื่อน	3.19	1.05	ปานกลาง
12. ฉันยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของมิตรภาพระหว่างตนเองและเพื่อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้	3.19	0.66	ปานกลาง

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
13. ฉันจะรีบให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทันทีเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ตนเองจะมีธุระส่วนตัวก็ตาม	2.94	1.06	ปานกลาง
14. ฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยง่าย เมื่อเพื่อนได้กระทำผิดและเป็นฝ่ายกล่าวขอโทษ	3.56	0.63	ดี
15. ฉันให้คำแนะนำดี ๆ โดยไม่บีบบังคับให้เพื่อนต้องทำตามคำแนะนำนั้น	3.19	0.66	ปานกลาง
16. ฉันช่วยจดบันทึกในสิ่งที่ฉันได้เรียนและมอบให้เพื่อนในวันที่เพื่อนไม่สามารถมาเรียนได้	3.06	0.85	ปานกลาง
17. ฉันช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	3.38	0.72	ปานกลาง
18. ฉันมีความรู้สึกห่วงใยและคิดถึงเพื่อน เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน	3.31	1.01	ปานกลาง
19. ฉันมีความรู้สึกอิจฉา เวลาที่เพื่อนได้คะแนนสอบมากกว่าตนเอง	3.63	0.50	ดี
20. ฉันชอบพูดเรื่องที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ	3.44	0.63	ปานกลาง
รวม	3.29	0.46	ปานกลาง

จากตารางที่ 27 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.29 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” และจะเห็นว่าพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพหลังการทดลอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง”

ตารางที่ 28 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพของกลุ่ม
ควบคุมระยะติดตามผล

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
1. ฉันเป็นผู้ชักจูงให้เพื่อนในกลุ่มร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน	3.44	0.51	ปานกลาง
2. ฉันกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนร่วมมือกันทำงานจนบรรลุเป้าหมาย	3.56	0.51	ดี
3. ฉันเป็นคนรักษาความลับของเพื่อนได้ดีและไม่พูดนินทาเพื่อนลับหลัง	3.50	0.51	ดี
4. ฉันยินดีรับฟังปัญหา ช่วยหาทางแก้ไขด้วยการพูดคุยและเสนอแนวทางโดยการอธิบายเหตุผลต่อเพื่อน	3.63	0.61	ดี
5. ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ	3.50	0.51	ดี
6. ฉันรักษาสบรรยากาศที่ดีในการทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นได้	3.75	0.44	ดี
7. ฉันกระทำตนเป็นผู้รักษาคำมั่นสัญญา ไม่ผิดคำพูดที่ได้ให้ไว้กับเพื่อน	3.63	0.50	ดี
8. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เพื่อน สามารถพึ่งพาได้ในยามที่เพื่อน ๆ ต้องการ	3.56	0.51	ดี
9. ฉันเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษและยอมรับผิดเมื่อได้กระทำผิดต่อเพื่อนเสมอ	3.63	0.50	ดี
10. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง	3.50	0.63	ดี
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเพื่อน	3.63	0.50	ดี
12. ฉันยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของมิตรภาพระหว่างตนเองและเพื่อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้	3.56	0.51	ดี
13. ฉันจะรีบให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทันทีเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ตนเองจะมีธุระส่วนตัวก็ตาม	3.63	0.50	ดี
14. ฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยง่าย เมื่อเพื่อนได้กระทำผิดและเป็นฝ่ายกล่าวขอโทษ	3.69	0.47	ดี

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ด้านความมีมิตรภาพ	\bar{X}	SD	แปลผล
15. ฉันให้คำแนะนำดี ๆ โดยไม่บีบบังคับให้เพื่อนต้องทำตามคำแนะนำนั้น	3.31	0.60	ปานกลาง
16. ฉันช่วยจดบันทึกในสิ่งที่ฉันได้เรียนและมอบให้เพื่อน ในวันที่เพื่อนไม่สามารถมาเรียนได้	3.44	0.51	ปานกลาง
17. ฉันช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน	3.56	0.51	ดี
18. ฉันมีความรู้สึกห่วงใยและคิดถึงเพื่อน เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน	3.75	0.44	ดี
19. ฉันมีความรู้สึกอิจฉา เวลาที่เพื่อนได้คะแนนสอบมากกว่าตนเอง	3.63	0.50	ดี
20. ฉันชอบพูดเรื่องที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ	3.56	0.51	ดี
รวม	3.57	0.24	ดี

จากตารางที่ 28 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพ โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.60 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี” และจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความมีมิตรภาพพระยะติดตามผล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี”

ตารางที่ 29 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองในตอนนี้	3.13	.719	ปานกลาง
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	3.06	.443	ปานกลาง
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้	3.00	1.03	ปานกลาง
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา	3.13	.719	ปานกลาง

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	3.00	.632	ปานกลาง
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน	3.63	.619	ดี
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.44	.892	ปานกลาง
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	3.44	.727	ปานกลาง
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	3.13	.619	ปานกลาง
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคนที่ไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข	3.00	.894	ปานกลาง
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน	3.50	.632	ดี
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมรวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.69	.602	ดี
13 ฉันมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.50	.516	ดี
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ	3.31	.479	ปานกลาง
15 ฉันยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.50	.730	ดี
16 ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.50	.730	ดี
17 ฉันแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัดหรือศาสนสถาน	3.31	.704	ปานกลาง
18 ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	3.00	.730	ปานกลาง
19 ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.19	.911	ปานกลาง

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
20 ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.19	.750	ปานกลาง
รวม	3.28	0.43	ปานกลาง

จากตารางที่ 29 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.28 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” และจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันก่อนการทดลอง ในรายข้อส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” จำนวน 14 ข้อ

ตารางที่ 30 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองในตอนนี	3.50	.516	ดี
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	3.69	.479	ดี
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้	3.50	.516	ดี
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา	3.56	.512	ดี
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	3.69	.479	ดี
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน	3.81	.403	ดี
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.88	.342	ดี
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	3.63	.500	ดี
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	3.56	.512	ดี

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคนที่ไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข	3.69	.479	ดี
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน	3.94	.250	ดี
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมรวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.75	.447	ดี
13 ฉันมีความพร้อมที่จะ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.88	.342	ดี
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ	3.63	.500	ดี
15 ฉันยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.56	.512	ดี
16 ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.56	.512	ดี
17 ฉันแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัดหรือศาสนสถาน	3.63	.500	ดี
18 ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	3.50	.632	ดี
19 ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.56	.512	ดี
20 ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.56	.512	ดี
รวม	3.65	0.19	ดี

จากตารางที่ 30 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.65 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี” และจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันหลังการทดลอง ทุกข้ออยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี”

ตารางที่ 31 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตัวเองในตอนนี	3.69	0.48	ดี
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	3.63	0.50	ดี
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้	3.31	0.60	ปานกลาง
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา	3.69	0.48	ดี
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	3.56	0.51	ดี
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน	3.56	0.51	ดี
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิสำเนามาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.69	0.48	ดี
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	3.56	0.51	ดี
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	3.44	0.51	ปานกลาง
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคนที่ไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข	3.75	0.45	ดี
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน	3.75	0.45	ดี
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมรวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.75	0.45	ดี
13 ฉันมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.69	0.48	ดี
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ	3.63	0.50	ดี

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
15 ฉันยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.75	0.44	ดี
16 ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.69	0.48	ดี
17 ฉันแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัดหรือศาสนสถาน	3.69	0.48	ดี
18 ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	3.69	0.60	ดี
19 ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.50	0.63	ดี
20 ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.50	0.63	ดี
รวม	3.59	0.45	ดี

จากตารางที่ 31 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.59 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี” และจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันระยะติดตามผล ในรายข้อส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี” จำนวน 18 ข้อ

ตารางที่ 32 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองในตอนี้	3.13	.885	ปานกลาง
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	2.94	.680	ปานกลาง
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้	2.94	.998	ปานกลาง
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา	3.13	.885	ปานกลาง

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	2.81	.834	ปานกลาง
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน	3.50	.632	ดี
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.25	.683	ปานกลาง
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	3.19	.750	ปานกลาง
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	2.94	.680	ปานกลาง
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคนที่ไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข	3.00	.730	ปานกลาง
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน	3.13	.342	ปานกลาง
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมรวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.44	.727	ปานกลาง
13 ฉันมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.50	.632	ดี
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ	3.44	.814	ปานกลาง
15 ฉันยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.31	.479	ปานกลาง
16 ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.19	.750	ปานกลาง
17 ฉันแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัดหรือศาสนสถาน	3.25	.683	ปานกลาง
18 ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	2.56	.892	ปานกลาง
19 ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.31	.479	ปานกลาง

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
20 ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.13	.806	ปานกลาง
รวม	3.15	0.303	ปานกลาง

จากตารางที่ 32 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.15 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” และจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ก่อนการทดลอง ในรายข้อส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” จำนวน 18 ข้อ

ตารางที่ 33 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองในตอนนี้	3.19	1.047	ปานกลาง
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	3.44	.512	ปานกลาง
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้	3.31	.602	ปานกลาง
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา	3.44	.727	ปานกลาง
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	3.13	.806	ปานกลาง
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน	3.50	.516	ดี
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าจะเพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.63	.500	ดี
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	3.06	1.063	ปานกลาง
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	2.88	.619	ปานกลาง

ตารางที่ 33 (ต่อ)

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคนที่ไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข	3.31	.793	ปานกลาง
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน	3.13	.957	ปานกลาง
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมรวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.69	.479	ดี
13 ฉันมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.13	1.088	ปานกลาง
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ	3.19	.750	ปานกลาง
15 ฉันยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.25	1.065	ปานกลาง
16 ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.44	.629	ปานกลาง
17 ฉันแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัดหรือศาสนสถาน	3.13	.719	ปานกลาง
18 ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	3.19	.750	ปานกลาง
19 ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.44	.629	ปานกลาง
20 ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.50	.632	ดี
รวม	3.30	0.506	ปานกลาง

จากตารางที่ 33 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.30 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” และจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน หลังการทดลอง ในรายข้อส่วนใหญ่อยู่ในระดับพฤติกรรม “ปานกลาง” จำนวน 16 ข้อ

ตารางที่ 34 ข้อมูลการแปลผลพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองในตอนนี้	3.50	0.516	ดี
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง	3.69	0.479	ดี
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้	3.50	0.516	ดี
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา	3.56	0.512	ดี
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	3.69	0.479	ดี
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน	3.81	0.403	ดี
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม	3.88	0.342	ดี
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	3.63	0.500	ดี
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ	3.56	0.512	ดี
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคนที่ไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข	3.69	0.479	ดี
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน	3.94	0.250	ดี
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมรวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ	3.75	0.447	ดี
13 ฉันมีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน	3.88	0.342	ดี
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ	3.63	0.500	ดี

ตารางที่ 34 (ต่อ)

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน	\bar{X}	SD	แปลผล
15 ฉันยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้	3.56	0.512	ดี
16 ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน	3.56	0.512	ดี
17 ฉันแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัดหรือศาสนสถาน	3.63	0.500	ดี
18 ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน	3.50	0.632	ดี
19 ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น	3.56	0.512	ดี
20 ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.56	0.512	ดี
รวม	3.53	0.386	ดี

จากตารางที่ 34 พบว่า การประเมินพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 3.53 จัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี” และจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันระยะติดตามผล ในทุกข้อจัดอยู่ในระดับพฤติกรรม “ดี”

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น นอกจากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน กลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน ในประเด็นเรื่อง จุดเด่น และปัญหา ของการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก ในช่วงวันที่ 14 พฤศจิกายน 2560 ถึงวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2561 ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูล คือ บันทึกผลการจัดการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ใบบางสะท้อนความคิด และการสังเกตพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิก ซึ่งมีรายละเอียดในการนำเสนอข้อมูล ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยนำบันทึกผลการจัดการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา และปัญหาของแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ มีดังนี้

“แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การวิ่งระยะสั้น”

- การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า นักเรียนมีความตื่นตัวและสนุกสนานมาก อาจเป็นเพราะการได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตนเอง ได้ฝึกฝนทักษะ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและแสดงความพยายามแสดงทักษะที่ถูกต้องได้ (14 คน)

- ปัญหา พบว่า นักเรียนบางคนที่ยังไม่สามารถแสดงทักษะที่ถูกต้องและมีอาการเหนื่อย ไม่กล้าแสดงออก (2 คน)

“แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การวิ่งผลัด”

- การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า การทำงานเป็นทีม สร้างเสริมความสามัคคี ในการร่วมแรงร่วมใจกัน และสนุกสนาน การได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตนเอง และกระตุ้นเพื่อนร่วมทีม ได้ฝึกฝนทักษะการวิ่งและรับส่งไม้ผลัด นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้อง (14 คน)

- ปัญหา พบว่า นักเรียนส่วนน้อยยังไม่สามารถแสดงทักษะรับส่งไม้ผลัดที่ถูกต้อง (2 คน)

“แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การพุ่งแหลน”

- การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า นักเรียนมีความตื่นตัวและมีความสนุกสนาน เพราะการได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตนเอง ได้ฝึกฝนทักษะ สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและแสดงความพยายามแสดงทักษะที่ถูกต้อง (14 คน)

- ปัญหา พบว่า มีนักเรียนบางคนที่ยังไม่สามารถแสดงทักษะที่ถูกต้อง นักเรียนบางคนมีอาการเหนื่อยไม่กล้าแสดงออก (2 คน)

“แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การขว้างจักร”

- การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า การเรียนการสอนในครั้งนี้ นักเรียนได้ฝึก การช่วยเหลือ การเป็นผู้นำ ได้เรียนรู้ทักษะใหม่เกิดความสนุกสนาน ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตนเอง นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้อง (12 คน)

- ปัญหา พบว่า นักเรียนส่วนน้อยยังไม่สามารถแสดงทักษะการขว้างจักรที่ถูกต้อง (4 คน)

“แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 ทูมน้ำหนัก”

- การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า การฝึกการทูนน้ำหนัก เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงและความสามัคคี แม้ว่าจะเป็นกีฬาประเภทบุคคล แต่สามารถนำมาปรับวิธีการให้เป็นประเภททีม ทำให้เกิดความสุขสนุกร่วมกันสร้างมิตรภาพ ทำทายความสามารถของตนเองและตัวนักเรียนเองยังกระตุ้นเพื่อนร่วมทีม ฝึกการเคารพกฎ กติกา และนักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียน มีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมออกมา (14 คน)

-ปัญหา พบว่า มีนักเรียนบางคนยังไม่สามารถแสดงทักษะทูนน้ำหนักที่ถูกต้อง (2 คน)

“แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การกระโดดสูง”

- การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า การฝึกประสานการทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ยิ่งทำให้รู้สึกทำทายความสามารถของตัวเองอีกทั้งยังเกิดความสุขสนุกร่วมกันที่แฝงไปด้วยการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความเข้าใจ เคารพกติกา และสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนในชั้นเรียนจากการแข่งขัน การได้ร่วมกิจกรรมที่มีความสุขสนุกร่วมกันและออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อน ทำให้การเรียนรู้ทักษะการกระโดดสูงเป็นไปอย่างราบรื่น นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้อง อีกทั้งยังแสดงความมั่นใจ เสียสละยืนถืออย่างยึดให้เพื่อนได้ทำการกระโดดสูง (14 คน)

-ปัญหา พบว่า มีนักเรียนบางคนยังไม่สามารถแสดงทักษะการกระโดดสูงที่ถูกต้อง เนื่องจากมีน้ำหนักตัวค่อนข้างเยอะ และไม่กล้าที่จะพลิกตัวเอาหลังลงเบา (2 คน)

“แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การกระโดดไกล”

- การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า การฝึกประสานการทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังได้เล่นการเล่นเกมกระต่ายขาเดียว เกิดความสุขสนุกร่วมกันที่แฝงไปด้วยการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความเข้าใจ เคารพกติกา และสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนในชั้นเรียนจากการแข่งขัน การได้ร่วมกิจกรรมที่มีความสุขสนุกร่วมกัน ทำทายความสามารถของตนเองและออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อน ทำให้การเรียนรู้ทักษะการวิ่งกระโดดไกลเป็นไปอย่างราบรื่น สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้อง อีกทั้งยังแสดงความเสียสละในการเกี่ยบ่อทรายให้เพื่อนก่อนทำการวิ่งกระโดดไกล (14 คน)

-ปัญหา พบว่า มีนักเรียนบางคนยังไม่สามารถแสดงทักษะวิ่งกระโดดไกลที่ถูกต้อง เนื่องจากมีน้ำหนักตัวค่อนข้างเยอะ (2 คน)

“แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การแข่งขันมิניยูธโอลิมปิกโบราณและโอลิมปิกสมัยใหม่”

- การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า การจำลองรูปแบบการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ทำให้ตระหนักและเข้าใจ ฝึกการมีส่วนร่วม ตั้งแต่พิธีเปิดและพิธีปิด การปฏิญาณตนเป็นนักกีฬา การเข้าร่วมแข่งขัน ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม สร้างเสริมความสามัคคีในการร่วมแรงร่วมใจกัน และมีความสุขสนุกสนานสนใจและทำให้อยากมีส่วนร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถและกระตุ้นเพื่อนร่วมทีม ได้นำทักษะกรีฑาที่เรียนมาใช้ในคาบนี้ สามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้องและเคารพกฎ กติกาการแข่งขัน (16 คน)

-ปัญหา พบว่า (ไม่มี)



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ

1) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยนำแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกมาประยุกต์ใช้กับวิชาพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2) นำรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่ได้ไปประเมินประสิทธิผลในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอนดังนี้

ระยะที่ 1 พัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก โดยการศึกษาแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎี ตลอดจนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจนได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาจำนวน 8 สัปดาห์

ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ 2 กลุ่ม ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจงเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 2 ห้องเรียนตามที่ทางโรงเรียนได้จัดไว้ ผู้วิจัยทำการจับฉลากแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง จำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง จำนวน 16 คน ดำเนินการประเมินประสิทธิผลรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่พัฒนาขึ้นโดยการทดลองสอนเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 2 คาบเรียน และทำการเก็บข้อมูล 3 ครั้งคือ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และระยะติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งหมด 10 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ 1) แบบทดสอบวิชาพลศึกษาเป็นแบบทดสอบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.87 มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80 มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ที่ 0.63 ถึง 1.00 มีค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.31 ถึง 0.50 2) แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านมิตรภาพ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า มี 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.80 และมีค่าความเที่ยงอยู่ที่ 0.90 3) แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่า มี 4 ระดับจำนวน 20 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.80 และมีค่าความเที่ยง อยู่ที่ 0.83 และ 4) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 1.00 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความเข้าใจ และสมรรถภาพทางกาย ประเมินระดับพฤติกรรมตนเองโดย

การทดสอบค่า “ที” ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง การวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้และการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยของคะแนนภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุม ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

สรุปผลการวิจัย

วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎี วัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน หลักการคุณค่าของโอลิมปิกและทฤษฎีทางพลศึกษารวมทั้งเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ จนได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 สัปดาห์ ผ่านการตรวจสอบการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 นับว่าเป็นรูปแบบที่นำไปใช้ได้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ก่อนนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ได้รูปแบบที่มีประสิทธิผล ซึ่งมี 5 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ

1. หลักการ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของรูปแบบ
2. วัตถุประสงค์
3. เนื้อหา
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ
 - 4.1 ระยะการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ
 - 4.2 ระยะการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียนตามอุดมการณ์โอลิมปิก
5. การวัดและการประเมินผล

2. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติตามอุดมการณ์โอลิมปิก สามารถแบ่งคุณค่าออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านความยอดเยี่ยม (ด้านความรู้ และด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. ความมีมิตรภาพ และ 3. ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน

2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้ารับการจัดรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 32 คน ซึ่งมีสัดส่วนระหว่างเพศชาย และ เพศหญิง อย่างละ 16 คน เท่า ๆ กัน ระดับผลการเรียนของนักเรียนจำแนกได้ 5 ระดับ จำนวนนักเรียนมีผลการเรียนสูงสุด 3 ลำดับแรก อยู่ในช่วง 2.50 – 2.99 มีจำนวนมากถึง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 40.60 รองลงมาคือ 3.00 – 3.49 มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 34.40 และ 3.50 – 4.00 มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ตามลำดับ

2.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการยืนกระโดดไกล และวิ่งระยะ 50 เมตร

2.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุม พบว่า ภายในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนภายในกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะติดตามผล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความมีมิตรภาพระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความมีมิตรภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะติดตามผล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความมีมิตรภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการทดลองใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้น นอกจากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสังเกตพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 16 คน ในประเด็นเรื่องจุดเด่น และปัญหาในการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูล คือ บันทึกรายการการจัดการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา ใบงานสะท้อนความคิด และการสังเกตพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิก ซึ่งมีรายละเอียดในการนำเสนอข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. การมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีพฤติกรรมตื่นตัว มีสมาธิ สนใจและตั้งใจเรียน มีความสนุกสนานจากการได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถ ได้ฝึกฝนทักษะ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและแสดงออกถึงการมีความพยายามแสดงทักษะที่ถูกต้องได้ถึงร้อยละ 90

2. ใบงานสะท้อนความคิดของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ที่ได้รับผลย้อนกลับจากผู้วิจัยจะสามารถปฏิบัติทักษะกรีฑาอย่างถูกต้องได้ถึงร้อยละ 90 และเห็นว่า “แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การแข่งขันมินิยูธโอลิมปิกโบราณและโอลิมปิกสมัยใหม่” มีความน่าสนใจและทำให้อยากมีส่วนร่วมมากที่สุด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีประสิทธิผลและสามารถสร้างเสริมพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ดี โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ ประกอบด้วย 1) หลักการ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน และ 5) การวัดและการประเมินผล ซึ่ง

ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ 1) ระยะการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ 2) ระยะการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในชั้นเรียนตามอุดมการณ์โอลิมปิก ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ทำการวิเคราะห์ สาระ แนวคิดทฤษฎี วัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก ที่ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบที่สำคัญและผนวกเข้ากับรายวิชาการกีฬา พัฒนารูปแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ขึ้นมาอย่างเป็นระบบ และจากแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดองค์ประกอบรูปแบบการจัดการเรียนรู้ จากการวิเคราะห์ สาระต่าง ๆ เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ หลักการ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของรูปแบบ วัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน และการวัดและการประเมินผล จนนำไปสู่ระยะการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก มีขั้นตอนการดำเนินการประกอบด้วย ขั้นเตรียมหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ขั้นอธิบายและสาธิต ขั้นฝึกหัด ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสุขสนาน และขั้นสรุปสุขปฏิบัติ โดยในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้จะกำหนด สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง สาระการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ การวัดและการประเมินผล บันทึกหลังการสอน โดยมีความสัมพันธ์กับหลักสูตรค่านิยมโอลิมปิกศึกษามี 3 ประการ คือ 1) การเรียนรู้คือกิจกรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติ ยิ่งผู้เรียนได้มีส่วนร่วมมากเท่าไร ผลสัมฤทธิ์และความสุขสนานก็จะกลายเป็นประสบการณ์เรียนรู้มากขึ้นเท่านั้น 2) การสนับสนุนการเรียนรู้มีหลากหลายวิธี กิจกรรมการเรียนรู้รวมหมายถึง การพูดและการฟัง การเล่น การเขียน การอภิปรายและถกเถียง กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ศิลปะ การละครและดนตรี ตลอดจนการเคลื่อนไหวร่างกายเช่น กีฬา การเต้นและพลศึกษา 3) การเรียนรู้เป็นทั้งกิจกรรมเดี่ยวและกิจกรรมกลุ่ม แม้ว่าบางคนจะเรียนรู้ดีที่สุดด้วยตนเอง แต่ก็มีบางคนที่จำเป็นต้องทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเรียนรู้และฝึกหัดความร่วมมือภายในกลุ่ม รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 สัปดาห์ ได้ผ่านการตรวจสอบการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) ของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 นับว่าเป็นรูปแบบที่นำไปใช้ได้ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ก่อนนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้ได้รูปแบบที่มีประสิทธิผล บรรลุตามวัตถุประสงค์ ซึ่งการดำเนินการพัฒนารูปแบบนี้สอดคล้องกับแนวทางในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนของ Joyce & Weil (1996) และ กุลธิดา เหมเพชร (2553) ที่ได้เสนอหลักการพัฒนารูปแบบว่า รูปแบบการเรียนการสอนต้องมีทฤษฎีรองรับ เมื่อพัฒนารูปแบบแล้ว ก่อนนำไปใช้จะต้องมีการทดสอบและตรวจสอบคุณภาพและนำข้อ

ค้นพบที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้น ดังรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นดังกล่าวนี้ จึงเป็นรูปแบบกิจกรรมการสอนที่สามารถพิสูจน์ ทดสอบได้ และมีประสิทธิผลในการสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การดำเนินการพัฒนารูปแบบนี้ ยังได้สอดคล้องกับแนวคิดของ ทิศนา แคมมณี (2551) ที่สรุปไว้ว่า การพัฒนาจะต้องผ่านการจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ให้เป็นระบบโดยคำนึงถึงทฤษฎี แนวคิด และหลักการที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งต้องจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ให้มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งรูปแบบเป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบเสาะหาคำตอบ ความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นโดยสร้างมาจากความคิดประสบการณ์การใช้อุปมาอุปไมยหรือจากทฤษฎีหลักการต่าง ๆ และแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น เป็นคำอธิบาย แผนผัง ไดอะแกรม หรือแผนภาพ ช่วยให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ สอดคล้องกับ Ontario learning for sustainability partnership (1996) ที่อ้างถึง แผนปฏิบัติการที่ 21 (Agenda 21) ขององค์การสหประชาชาติ ที่ระบุไว้ว่า การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญของการเสริมสร้างการพัฒนาที่ยั่งยืน การศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ โรงเรียนจะต้องมีจุดมุ่งหมายในการเปลี่ยนทัศนคติของคนเพื่อให้มีความตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการพัฒนา มีทักษะและพฤติกรรมที่ส่งเสริมอย่างยั่งยืนโดยบูรณาการในทุกรายวิชา

รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีหลักการ คือ เป็นรูปแบบที่เน้นพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยการผสมผสานสาระ ความรู้ คุณค่าที่สำคัญต่าง ๆ ของอุดมการณ์โอลิมปิก (Olympism) และใช้กีฬากีฬาเป็นสื่อและกำหนดเป็นกรอบในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ การนำหลักการพื้นฐานของอุดมการณ์โอลิมปิก ตามที่ได้ระบุไว้ในธรรมนูญโอลิมปิก (International Olympic Committee, 2015) ในข้อที่ 2 คือ รากฐานของอุดมการณ์โอลิมปิกเป็นการผสมผสานกีฬาเข้ากับการศึกษาและวัฒนธรรม ซึ่งมีเนื้อหาและรูปแบบของการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปรัชญาโอลิมปิก กับจริยธรรมและการศึกษา และในข้อที่ 6 เป้าหมายของยุทธศาสตร์โอลิมปิก คือ การมีส่วนร่วมในการสร้างโลกที่สงบสุขและดีขึ้น โดยการให้ความรู้แก่เยาวชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านด้านการเล่นกีฬาโดยไม่มีการเลือกปฏิบัติใด ๆ ซึ่งการสอนที่มีความเกี่ยวข้องกับอุดมการณ์โอลิมปิกและสามารถนำมาบูรณาการกับวิชาพลศึกษาได้ ก็คือ การสอดแทรกคุณค่าของความสามัคคี การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความมีมิตรภาพ การมีความสุขในการพยายามกระทำต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การเล่นที่บริสุทธิ์ยุติธรรม และความมีวินัย การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในครั้งนี้ จึงเป็นการนำเอาอุดมการณ์โอลิมปิกซึ่งเป็นปรัชญาชีวิตที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณด้วยคุณค่าของโอลิมปิกทั้ง 3 ประการนั่นคือ ความยอดเยี่ยม (Excellence) ความมีมิตรภาพ (Friendship) และความเคารพให้

เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) อันเป็นพื้นฐานของความดีงามที่เกิดจากการหลอมรวมคุณค่าของการกีฬา การศึกษาและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดความสงบสุขของมวลมนุษยชาติ (สุพิตร สมานิติ, 2555) มาเป็นฐานในการจัดกระบวนการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับพัฒนาการ และวัยของผู้เรียน โดยในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ นั้น อาจมีสาระและความเข้มข้นของเนื้อหาอุดมการณ์โอลิมปิกในแต่ละด้านแตกต่างกันเพื่อความเหมาะสมของเนื้อหาต่อบทเรียนวิชาการกีฬาในแต่ละคาบเรียน ที่เน้นการฝึกปฏิบัติทักษะ การทำงานเป็นทีม การสร้างเสริมพฤติกรรมที่ดีงาม ความมีน้ำใจ และสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านความรู้ คุณธรรม จริยธรรม ทักษะ การเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกาย มีส่วนช่วยในการพัฒนานักเรียนในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านคุณธรรม จริยธรรม สุขภาพและสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้นยังได้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ที่มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีความรู้ความสามารถในการสื่อสาร การคิดแก้ปัญหา มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรีย์และรักการออกกำลังกาย การสอดแทรกสันติศึกษาในหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษา หรือ มัธยมศึกษา เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่จะสร้างกระบวนการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ให้แก่เยาวชน เพื่อเสริมสร้างทักษะให้เยาวชนรู้จักการเห็นอกเห็นใจ และ เข้าใจในความแตกต่างระหว่างกันของบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม รวมไปถึงเรียนรู้ทักษะการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเคารพความแตกต่างในสังคมพหุวัฒนธรรมนักเรียนทุกคนได้รับประโยชน์จากการเรียนวิชาพลศึกษาทั้งนั้น แต่กิจกรรมการสอนวิชากีฬาบางอย่างอาจจะไม่เหมาะสมกับนักเรียนบางกลุ่ม หรือ อาจไม่ชอบเพราะแต่ละคนอาจมีความถนัดไม่เหมือนกัน ฉะนั้นครูผู้สอนจะต้องเลือกกิจกรรมหรือกีฬาให้เหมาะสมกับนักเรียน ส่วนใหญ่ อาจจะมีส่วนร่วมได้ทุกกิจกรรม แต่บางคนอาจจะต้องการเฉพาะกิจกรรมที่ตนเองสนใจหรือบางกีฬาที่ง่าย ๆ และเบา ๆ โปรแกรมการสอนพลศึกษาจะต้องวางตามลำดับจากง่ายไปยาก กล่าวคือ ผู้สอนจะต้องสอนให้มีความคืบหน้าเป็นไปตามลำดับ การสอนวิชาพลศึกษาก็เช่นเดียวกับวิชาอื่น ๆ คือจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในตัวผู้เรียน มีความรัก และมีการเตรียมบทเรียน หรือกิจกรรม การเรียนการสอนให้มีความเหมาะสมกับผู้เรียนไว้ล่วงหน้า จะทำให้ผู้เรียนมีประสิทธิภาพในการเรียนที่ดีมากขึ้นต่อไปซึ่งสอดคล้องกับ Jim (2003) ที่กล่าวว่า วิชาพลศึกษาถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของหลักสูตรที่มีความรอบรู้ เนื่องจากสอนนักเรียนให้เคารพในร่างกาย โดยยึดมั่นในการใช้ชีวิตที่มีสุขภาพดีและหลีกเลี่ยงอันตรายของยาเสพติด บุหรี่และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมถึงโรคเอดส์ ตัวอย่างเช่น ในประเทศโซมาเลีย องค์กรยูนิเซฟมีโครงการที่ส่งเสริมสันติภาพโดยให้เยาวชนเข้าร่วมฝึกอบรมทักษะการแก้ปัญหาความขัดแย้งและการแข่งขันกีฬาเพื่อสันติภาพ

2. การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ สมรรถภาพทางกาย และแบบประเมินพฤติกรรม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมการสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยสื่อถึงคุณค่าการเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก ซึ่งสามารถแยกองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความยอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ และความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 สามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

2.1 พฤติกรรมด้านความยอดเยี่ยมตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

2.1.1 ความยอดเยี่ยมในด้านความรู้

นักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเรียน ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม หมายความว่า นักเรียนเข้าร่วมรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกมีความสามารถในการแสดงออกด้านความรู้ความเข้าใจในหลักการ วิธีการเล่นและกติกา ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการที่นักเรียนได้เรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นมา การออกแบบท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายผู้เรียนและมีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ อย่างสัมพันธ์กันรวมทั้งมีการอภิปราย ตอบคำถามซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ลงมือเล่นกีฬาและปฏิบัติจริงด้วยตนเองทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจในหลักการและเหตุผลวิธีการของการเล่นกีฬา เล่นกีฬาด้วยความปลอดภัยสำหรับตนเองและบุคคลรอบข้าง อีกทั้งการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลออนไลน์ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในระเบียบและกฎกติกา การเล่นที่ง่ายๆ สอดคล้องกับ Binder & Deanna (2010) กล่าวว่า การสอนอุดมการณ์โอลิมปิกในโรงเรียน ด้านความยอดเยี่ยม (Excellence) ต้องส่งเสริมให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ยอดเยี่ยมตามคุณค่าโอลิมปิกขั้นพื้นฐาน จึงกล่าวได้ว่ารูปแบบการเรียนการสอน ที่พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทางสติปัญญาได้ และสอดคล้องกับ กุลธิดา เหมเพชร (2553) ที่กล่าวว่า ธรรมชาติของกิจกรรมทางพลศึกษาจะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญาได้ เพราะในกิจกรรมพลศึกษา เช่น เกมกิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ จะมีคำสั่งมากมายที่จะต้องจดจำความหมายของคำศัพท์ที่ครูให้มา ใช้ความสามารถในการนำคำสั่งนั้นมาสร้างเป็นวลีและประโยคเพื่อใช้ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางพลศึกษา ทำให้เด็กรู้จักคิดเกี่ยวกับการเล่น และรู้จักสร้างแนวคิดในการเล่นเกมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเกมที่เล่นคนเดียวหรือเล่นหลายคนก็ตาม ผู้

เล่นจะต้องรู้จักพัฒนาแนวคิดของการเล่นเกมนั้นว่า สัมพันธ์กับกำลังทิศทาง เวลา ที่ว่าง ความเร็ว และจุดศูนย์ถ่วงอย่างไร จึงกล่าวได้ว่า รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาตามแนวอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้นนี้ จำลองรูปแบบเสมือนจริงมาจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก การเคลื่อนไหวนี้ช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านการรู้จักคำศัพท์ การสร้างแนวคิดและกระบวนการคิดส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ โดยมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น ได้แสดงความรู้สึกของตนเองต่อการทำกิจกรรมและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง สามารถส่งเสริมให้นักเรียนและพัฒนาปัญญาและพัฒนาศักยภาพของความสามารถในอีกหลายด้านอย่างสมดุล วรรณพร สำราญพัฒน์ (2555) กล่าวว่า การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีการติดต่อสัมพันธ์กัน โดยอาศัยหลักกลุ่มเพื่อน (Peer Group) ซึ่งมีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมเป็นอย่างมาก ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม จึงเป็นการกระตุ้น ทำให้นักเรียนออกกำลังกายได้มากขึ้นโดยที่ไม่รู้ตัว เพราะว่า ถ้าหากนักเรียนทำได้ช้ากว่าคนอื่น หรือน้อยกว่าคนอื่น ก็น่าจะรู้สึกไม่ดีและรู้สึกว่าตนจะต้องทำให้ได้ดีกว่าหรือ เท่าเพื่อน ๆ ในกลุ่ม เพราะกลุ่มเพื่อนจะมีแรงผลักดัน ช่วยเหลือหลอม เสริมสร้างบุคลิกภาพ ปลูกฝังค่านิยม บรรทัดฐานที่สำคัญของสังคมเพื่อให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ เป็นต้น สอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต อ้างถึงใน กิจจา ถนอมสิงหะ (2558) กล่าวว่า การสังเกตตัวแบบ (Vicarious Experience) การที่เห็นบุคคลอื่นที่คล้ายคลึงกับตนทำบางสิ่งประสบความสำเร็จ ก็สามารถเพิ่มแรงจูงใจให้กับตนเองได้ คือ บุคคลจะเห็นว่าตนก็มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมในทำนองเดียวกันนั้นได้สำเร็จเช่นเดียวกัน

2.1.2 ความยอดเยี่ยมในด้านสมรรถภาพทางกาย

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น มีค่าเฉลี่ยด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการ ยืนกระโดดไกล และวิ่งระยะ 50 เมตร และเมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ในส่วนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการ ลูก - นั่ง ดันพื้น และนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนไม่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก มีการฝึกด้านทักษะการเคลื่อนไหว ฝึกความสมดุลของร่างกาย การทำงานประสานสัมพันธ์กัน ฝึกความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังและความคล่องตัวเพิ่มขึ้น ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการที่นักเรียนได้เรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นโดยอุดมการณ์โอลิมปิก ที่ผสมผสานอยู่ในแผนการจัดการเรียนรู้ ในขั้นฝึกหัด และขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน ซึ่งเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ช่วยให้นักเรียนได้ใช้ความทุ่มเท และความพยายาม ต่อการฝึกฝนจนเกิดการพัฒนาส่วนต่าง ๆ

ของร่างกายต่อการแก้ปัญหา ทำทหายความสามารถ มีการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ การใช้อุปกรณ์ประกอบในการเล่นและกรีฑาชนิดต่าง ๆ แสดงออกตามธรรมชาติของร่างกาย นักเรียนแต่ละคนจะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและส่งผลดีต่อสุขภาพของนักเรียนเอง และช่วยให้นักเรียนได้เกิดการพัฒนาการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อระบบประสาทส่วนหนึ่ง และอีกส่วนเป็นการทำงานของร่างกายที่ทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผลจากการสัมพันธ์กันของระบบดังกล่าวก็จะก่อให้เกิดทักษะขั้นสุดคล้องกับอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความยอดเยี่ยม (Excellence) คือ การที่ได้พยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างดีที่สุดจากการเล่นหรือการใช้ชีวิต โดยไม่ใช่เพียงเพื่อชัยชนะ แต่ยังรวมถึงการมีส่วนร่วมทำให้เกิดความมุ่งมั่นพยายามที่จะก้าวหน้าเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และทำอย่างดีที่สุดในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ Gessman (1992) กล่าวว่า การฝึกซ้อมจะทำให้ร่างกายเป็นระบบและมีสมาธิ การฝึกซ้อมถือเป็นเวทีสำหรับการพัฒนาร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ สอดคล้องกับ ทิศนา แคมมณี (2543) ได้กล่าวว่า กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีนั้นควรช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อช่วยให้ประสาทการรับรู้ของผู้เรียนตื่นตัวพร้อมที่จะรับข้อมูลและการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มว่า นักเรียนที่ร่างกายแข็งแรง มีการควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี มีการปรับตัวและชอบที่จะเข้าสังคม การออกกำลังกายที่หนักพอดี จะช่วยให้มีน้ำหนักร่างกายและสัดส่วนที่เหมาะสมกับวัย การมีสมรรถภาพทางกายสูงสุดในวัยนี้ จะช่วยทำให้มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ นอกจากนี้แล้ว การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นตัวบ่งชี้ถึงความแข็งแรง ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ร่างกายเจริญเติบโตและมีความสามารถในการแสดงออกทางร่างกายสูงสุด การพัฒนาทางด้านร่างกาย จึงเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา นอกจากนี้ จิรกรรม ศิริประเสริฐ (2543 อ้างถึงใน กุลธิดา เหมเพชร, 2553) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวทุกอย่างที่ใช้ในการทำกิจกรรม เช่น การเดิน การวิ่ง การเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเล่นกีฬา เป็นทักษะทางกายที่เป็นประโยชน์ทั้งสิ้น ทักษะเหล่านี้ไม่สามารถทำให้มีขึ้นในระยะเวลาอันสั้น แต่ต้องใช้เวลาฝึกหัดเป็นเวลานาน วัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อกำลังปรับตัวการเรียนรู้หรือการฝึกหัดจึงเกิดได้ง่าย ทำทางและทักษะที่ถูกต้อง จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้การเคลื่อนไหวเหล่านี้ เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้ในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์คุณค่าอุดมการณ์โอลิมปิกด้านความยอดเยี่ยม (Excellence) คือ การที่ได้พยายามทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างดีที่สุด จากการเล่นหรือการใช้ชีวิต โดยไม่ใช่เพียงเพื่อชัยชนะ แต่ยังรวมถึงการมีส่วนร่วม ทำให้เกิดความมุ่งมั่นพยายามที่จะก้าวหน้าผู้วิจัยขอยกตัวอย่างนักกีฬา เช่น ยูเซน โบลต์ นักกรีฑาระยะสั้นจากประเทศจาเมกา เจ้าของเหรียญทองครั้งละ 3 เหรียญ ในการแข่งขันโอลิมปิก 3 สมัยติดต่อกัน ในรายการวิ่ง 100 เมตรชาย 200 เมตรชาย และวิ่งผลัด 4x100 เมตร ที่ประสบความสำเร็จจนเป็นที่ยอมรับจากนักกีฬาทั่วโลก ได้เคย

ให้สัมภาษณ์ถึงคุณค่าโอลิมปิกและยังแสดงออกถึงพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านของความยอดเยี่ยมว่า “เราไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ชนะในการแข่งขันเสมอไป เพราะเพียงแค่การเอาชนะใจตัวเองให้ได้ก็นับว่าสุดยอดแล้ว” สามารถตีความหมายได้ว่า ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่ชนะในการแข่งขันทุกครั้ง แต่การสามารถชนะใจตนเองนั้นสุดยอดยิ่งกว่า ส่วนนักกีฬาอีกคนที่แสดงออกถึงพฤติกรรมตามอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านของความยอดเยี่ยม คือ ไมเคิล เฟลป์ส นักว่ายน้ำจากประเทศสหรัฐอเมริกาที่ทำลายสถิติ ของลีโอนิดาส แห่งโรดส์ ในช่วง 152 ปี ก่อนคริสตกาล โดยโอลิมปิกที่จัดขึ้น ณ เมือง ริโอ เดอ จาเนโร ประเทศบราซิล ไมเคิล เฟลป์ส ทำได้ 5 เหรียญทอง 1 เหรียญเงิน ทำให้ผลงานรวมจากการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกของเขา คือ คว้าเหรียญทองไปทั้งสิ้น 23 เหรียญ จากการเข้าร่วมแข่งขันโอลิมปิก 4 สมัย เป็นนักกีฬาที่คว้าเหรียญทองมากที่สุดตลอดกาล จากบทสัมภาษณ์และข้อมูลที่กล่าวมานี้ทำให้เห็นถึงความยอดเยี่ยมที่มีอยู่ในตัวของนักกีฬาระดับคนหนึ่งเท่านั้น ความมุ่งมั่น ทำทหาย มีวินัยและพยายามทำให้ดีที่สุด ไม่เพียงแค่แสดงออกได้ในสนามแข่ง แต่ยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจได้อีกด้วย (เมธา พันธุ์ราทร, 2559)

2.2 พฤติกรรมด้านความมีมิตรภาพตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

นักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนรู้ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความมีมิตรภาพ ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความมีมิตรภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม สามารถอภิปรายได้ดังนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก แสดงพฤติกรรมการมีมิตรภาพที่ดีขึ้น เช่น การมีน้ำใจ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้น การมีระเบียบวินัย และมีการให้ความร่วมมือในชั้นเรียนเพิ่มสูงขึ้น โดยทราบจากการสังเกตและบันทึกผลการเรียนรู้ ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการที่นักเรียนได้เรียนตามรูปแบบการเรียนการสอนที่พัฒนาขึ้นโดยมีการสอดแทรกเนื้อหาคุณค่าของอุดมการณ์โอลิมปิกให้มีอยู่ในแผนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนการสอน เริ่มตั้งแต่ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ขั้นอธิบาย และสาธิต ขั้นฝึกหัด และขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน จึงทำให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติตนให้เข้ากับผู้อื่น ฝึกบทบาทการเป็นผู้นำและผู้ตาม เป็นการฝึกเรื่องเกี่ยวกับการมีมนุษยสัมพันธ์ การเข้าใจความแตกต่างในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ นักเรียนฝึกฝนจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นและต่อไปจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การเป็นผู้นำ

และผู้ตามที่ตี การเล่นกีฬาเป็นทีม เป็นกลุ่ม ทำให้ทุกคนต้องพึ่งพาอาศัยกันมีความสามัคคีและ
 รับผิดชอบร่วมกัน รู้จักความหมายของคำว่ามีมิตรภาพที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนรู้รูปแบบ
 การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้นนี้ จึงเปรียบเสมือนรูปแบบจำลองการ
 ฝึกปฏิบัติในด้านพฤติกรรมของนักเรียน สิ่งที่ต้องการ ก็คือ พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียนที่
 เกี่ยวข้องกับทักษะด้านคุณธรรม หรือ ความมีน้ำใจนักกีฬา กิจกรรมเหล่านี้ที่นักเรียนได้ลงมือ เล่น
 กีฬาและปฏิบัติจริงด้วยตนเองเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว
 เกิดการเรียนรู้ทางสังคมส่งผลต่อการเรียนรู้ด้านอื่น ๆ ด้วย จึงกล่าวได้ว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พล
 ศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนา
 ความสามารถในการแสดงออกด้านคุณธรรม หรือ ความมีน้ำใจนักกีฬาที่ดีขึ้น เช่นเดียวกับ กุลธิดา
 เหมมาเพชร (2553) กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางสังคม คือ บุคคลที่ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมี
 ความสุขเป็นที่ยอมรับนับถือของผู้อื่นมีบุคลิกลักษณะที่ดีและมีน้ำใจนักกีฬา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้
 โดยการเล่นกีฬาเป็นทีมจากการฝึกทักษะการวิ่งผลัด การทำกิจกรรมกลุ่ม ในสถานการณ์ของการเล่น
 ต้องมีการวางกติกาให้ชัดเจนเพื่อให้ทุกคนปฏิบัติตาม ในแง่ของความซื่อสัตย์ไม่หลอกลวง มีความ
 ยุติธรรมสำหรับทุกคน และตระหนักถึงสิทธิของผู้อื่นสิ่งที่ได้จากการเล่นเหล่านี้ จะช่วยให้นักเรียนได้
 ปรับพฤติกรรมทางสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและเป็นการฝึกการอยู่ร่วมกันในสังคม
 ประชาธิปไตย สอดคล้องกับ สุพิตร สมานทิโต (2555) ที่ได้กล่าวไว้ว่า น้ำใจนักกีฬาในบริบทของ
 นักกีฬา ดังที่ปรากฏในเพลงกราวกีฬา มีความหมายว่า เล่นกีฬาด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรม เทียงธรรม
 เล่นอย่างมีมิตรภาพ น้ำใจนักกีฬาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการปฏิบัติตน การ
 ตรงต่อเวลา การมีวินัยในตนเอง การเล่นอย่างชาวสะอาดบริสุทธิ์ยุติธรรม อดทนและใช้พยายามด้วย
 ความขยันขันแข็ง เล่นอย่างมีศักดิ์ศรี น้ำใจนักกีฬาเป็นเวทีของการพัฒนาชีวิต เป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีคุณค่า
 และยั่งยืน เป็นวิถีแห่งชีวิต ส่งเสริมให้ชีวิตมีคุณค่าในทุกๆ บริบท น้ำใจนักกีฬา สอนให้รู้จักเคารพ
 เชื้อพ้อง และปฏิบัติตามกฎกติกา ยอมรับในความสามารถของผู้ชนะซึ่งในขณะเดียวกันก็ไม่ปฏิเสธใน
 การเป็นผู้แพ้ น้ำใจนักกีฬาสอนคนให้มีทักษะทางสังคม สอนให้รู้จักทำงานเป็นทีม เพราะทุกคนในทีม
 จะเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง ในฐานะผู้นำและผู้ตาม การทำงานเป็นทีมช่วยให้งานสำเร็จลุล่วง
 ไปได้ด้วยดี เป็นการสร้างความเข้มแข็ง สร้างความมั่นใจให้กับกลุ่มและผลที่ตามมาคือ ทำให้เกิด
 ความสามัคคี ประองดองและเกิดสันติสุข ดังตัวอย่างเรื่องราวความมีมิตรภาพที่น่าประทับใจที่เคย
 เกิดขึ้นในกีฬาโอลิมปิก ปี ค.ศ. 2016 ณ ประเทศบราซิล ในการแข่งวิ่ง 5,000 เมตรหญิง รอบ
 คัดเลือก นิคกี แสมบลิน นักกีฬาจากนิวซีแลนด์ สะดุดตากับนักกีฬาคนอื่น จนล้มลงไปนอนกับพื้นทำให้
 แอบบีย์ ดิอาโกสตีโน นักกีฬาจากสหรัฐอเมริกา สะดุดล้มไปเช่นกัน ทั้งคู่จึงพยายามประคอง
 ช่วยเหลือกัน ลุกขึ้นและวิ่งไปด้วยกันแต่กลับไปได้อีกไม่นาน แอบบีย์ ดิอาโกสตีโน ก็เกิดอาการ
 บาดเจ็บอย่างรุนแรงที่หัวเข่าข้างขวา ทำให้แทบไม่สามารถวิ่งต่อไปได้ แต่แอมบลินพยายามกระตุ้น

และให้กำลังใจเพื่อให้อย่างน้อย ๆ สามารถวิ่งได้จนจบการแข่งขัน แม้นักกีฬาทั้งสองจะเข้าเป็นสองลำดับสุดท้าย แต่ก็ได้โควตาพิเศษในการเข้าไปแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ เนื่องจากพฤติกรรมอันมีน้ำใจนักกีฬาของทั้งคู่ที่ต่างช่วยเหลือกัน (เมธา พันธุ์วราร, 2559)

นอกจากนี้ น้ำใจนักกีฬาก็ยังได้รับการยอมรับคุณค่าของการดำรงชีวิตอยู่ในสถาบันการศึกษาทุกประเทศ ทั่วโลกได้ยอมรับที่จะให้นักกีฬามีบทบาทที่สำคัญต่อสังคม ในการที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชาติ โดยการนำเอากีฬามาเป็นพื้นฐานในการวางแผนยุทธศาสตร์ต่างๆ สถานศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงเรียนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ควรให้ความรู้แก่นักเรียนเพื่อให้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับคำว่า น้ำใจนักกีฬา มากกว่าที่จะมุ่งหวังผลแพ้-ชนะ หรือจำนวนเหรียญที่ได้มาจากการแข่งขัน ทุกคนที่มีน้ำใจนักกีฬา ก็จะสามารถสร้างชาติให้มีความมั่นคงถาวร ทุกสังคมจะมีชีวิตอย่างสันติ

2.3 พฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

นักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม สามารถอภิปรายได้ดังนี้ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกที่พัฒนาขึ้น เห็นความสำคัญและรู้ถึงคุณค่าของการเรียนวิชาพลศึกษา มีความรักและสนใจในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แสดงออกถึงการเคารพและให้เกียรติเพื่อนร่วมชั้น ตลอดจนยอมรับความเห็นของผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองต่อสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นได้ รู้จักการให้อภัย การเสียสละ ความซื่อสัตย์ และการมีระเบียบวินัย มีความเป็นผู้นำและมีความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องกับ Kohlberg (1981) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม ในระดับที่ 2 ขั้นที่ 3 ที่ระบุว่า ความคาดหวังและการยอมรับในสังคมสำหรับ “เด็กดี” จะใช้หลัก ทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ ใช้เหตุผลเลือกทำในสิ่งที่กลุ่มยอมรับโดยเฉพาะเพื่อน เพื่อเป็นที่ชื่นชมและยอมรับของเพื่อน คล้อยตามการชักจูงของผู้อื่น เพื่อต้องการรักษาสัมพันธภาพที่ดี เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับ และช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้เขาพอใจ

การที่นักเรียนแสดงออกถึงความเคารพให้เกียรติเพื่อนที่ชนะและไม่ปฏิเสธเมื่อตนเองเมื่อกลายเป็นผู้แพ้ แม้ในบางครั้งมีการแสดงทักษะออกมาได้แก่กว่าก็ยังยอมรับผลการแข่งขันนั้น การเคารพความสามารถของคู่แข่งไม่ว่าคู่แข่งจะเล่นได้ดีกว่าหรือด้อยกว่า ก็ควรจะเคารพให้

เกียรติคู่แข่ง ไม่ควรกล่าวโทษหาคนผิด หรือมีทักษะที่ดีกว่าก็ไม่ควรประมาท หรือดูถูกฝีมือคู่แข่ง เช่นกัน พฤติกรรมนี้สืบเนื่องมาจากการที่ได้เรียนตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เข้าใจในคุณค่าของอุดมการณ์การโอลิมปิกทั้ง 3 ด้าน คือ ความยอดเยี่ยม (Excellence) มิตรภาพ (Friendship) และความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) ที่ผสมผสานและสอดแทรกอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับ Binder (2000) ที่กล่าวว่า การศึกษาคุณค่าอุดมการณ์โอลิมปิกจะช่วยส่งเสริมสันติภาพ เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เคารพวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน พัฒนาความรู้สึก ความอดทน ความมีสำนึกและความเคารพซึ่งกันและกัน จะเห็นได้ว่าพลศึกษามีส่วนช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของนักเรียนผ่านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทำให้มีโอกาสเกิดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตาม ความกล้าแสดงออกการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ เช่น การนำอบอุ่นร่างกาย การสาธิต การเล่นเกมกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนโดยตรง ช่วยให้การเรียนรู้มีความหมายและสนุกสนานเพิ่มขึ้น เมื่อนักเรียนเกิดความสุขจากการเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นแล้ว ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนพลศึกษาด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ วิชัย วงษ์ใหญ่ อ่างถึงใน กุลธิดา เหมมาเพชร (2553) ที่ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดของสมองทำให้เกิดความสุข ซึ่งเป็นข้อมูลสนับสนุนเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการกระทำ Active Learning โดยนำ การเคลื่อนไหวปฏิบัติการใช้เพลง ศิลปะ ดนตรี ให้ผู้เรียนมีความสุขและสร้างพลังในการเรียนรู้ได้มากขึ้น สอดคล้องกับ Hastie (2006) ที่ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนที่เป็นประโยชน์ในด้าน อารมณ์ว่าเด็กจะแสดงความสามารถอย่างต่อเนื่องในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ช่วงเวลาที่เด็กประสบความสำเร็จจากการแสดงทักษะความสามารถนั้นจะได้รับประโยชน์ด้านอารมณ์ เป็นการเพิ่มความรู้สึกของการนับถือตนเองจากกิจกรรมทางกาย ซึ่งจะมีผลกระทบในทางบวกด้านจิตวิทยาของเด็กได้ดี ตัวอย่างเช่น การให้เด็กออกมาสาธิตท่าทางต่าง ๆ จะทำให้ระดับของการเคารพนับถือตนเอง ความคิดของตนเองสูงขึ้น ระดับความวิตกกังวลและระดับความเครียดก็จะลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ ข้อมูลของ Croll, Attwood, Fuller, & Last (2008) ที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ตระหนักถึงคุณค่าของการศึกษาและให้ความสำคัญของการทำดีที่โรงเรียน นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของโรงเรียนมากขึ้นเมื่อโรงเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ดี

การสอนจริยธรรมทางการกีฬา จะช่วยการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้นั้น ต้องมีข้อกำหนด กฎระเบียบให้ชัดเจน เช่น กฎเกณฑ์และบทลงโทษสำหรับนักกีฬาที่กระทำผิด เป็นต้น รวบรวมทั้งปลูกฝังความคิดค่านิยมที่ถูกต้อง มีวัฒนธรรมทางการกีฬา คิดอย่างผู้มีคุณธรรม เพื่อที่จะให้เหตุผลกับตนเองให้ได้ว่า การกระทำถูกหรือผิด พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ จริยธรรมจึงเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการหล่อหลอมมาจากความเชื่อของสังคมและมาตรฐานของสังคม จริยธรรมเกิดได้จากการเห็นตัวอย่าง และการพยายามทำตาม ครูสามารถช่วยนักเรียนพัฒนาความสามารถใน

การให้เหตุผลทางจริยธรรม โดยฝึกให้อยู่ในสถานการณ์ที่กำลังเกิดความขัดแย้งทางศีลธรรม เช่น ถูกฝ่ายตรงข้ามเอาเปรียบ จะทำให้นักเรียนใช้ความคิดมากขึ้น ได้รับประสบการณ์ที่สูงขึ้น การกระตุ้นพัฒนาการทางจริยธรรมเกิดขึ้นได้เมื่อนักเรียน แสดงความคิดเห็นเสนอวิธีแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยสันติวิธี ซึ่งสอดคล้องกับ ญัตยา แก้วมุกดา (2549) ได้กล่าวว่า กีฬาเป็นการศึกษา เนื่องจากเป็นการสร้างโอกาสเพื่อให้เกิดพัฒนาการในแต่ละบุคคล โดยผ่านทางบทเรียนที่ได้รับการเรียนรู้จากการเล่นกีฬาในสนาม สามารถให้ความรู้ได้ดีพอ ๆ กันกับการเรียนโดยผ่านทางบทเรียนที่ใช้การกีฬาในห้องเรียน สอนให้เด็กและเยาวชนมีทักษะ มีความเข้าใจเรื่องคุณค่าของชีวิต เช่น คุณค่าของการเล่นอย่างเป็นธรรม ความร่วมมือ การทำงานเป็นทีม เคารพตนเองและผู้อื่น การแข่งขันในเชิงบวก การมีส่วนร่วมกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน เพิ่มอัตราการเรียนรู้ ช่วยให้สามารถสัมผัสกับคุณค่าชีวิต เช่น ความเป็นเลิศ ความเคารพให้เกียรติ และมิตรภาพ การศึกษาคุณค่าโอลิมปิกยังเชื่อมโยงกับลำดับความสำคัญในด้านการศึกษาทั่วโลกที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมทักษะในศตวรรษที่ 21 เพราะการศึกษาคุณค่าโอลิมปิกจะยึดถือแนวทางตามอุดมการณ์โอลิมปิก ตามที่ Muller อ้างถึงใน Helen (2012) กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นผ่านการพัฒนาร่างกายและจิตใจที่สมดุล ใช้ความเป็นสากลของกีฬาในบริบทของการแข่งขันโอลิมปิกเพื่อส่งเสริมความเข้าใจในความต่างของวัฒนธรรม การเกียรติซึ่งกันและกันและที่สำคัญที่สุดคือ ส่งเสริมสันติภาพ

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่มีพัฒนาการของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ความมีมิตรภาพและการให้เกียรติซึ่งกันและกัน หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลอง สามารถอธิบายในประเด็นดังต่อไปนี้เนื่องจากปัจจุบัน การสืบค้นข้อมูล เช่น สื่อออนไลน์ต่าง ๆ ทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับวิชาการจากสื่อต่าง ๆ ได้ง่าย และผู้สอนนักเรียนกลุ่มควบคุมอาจใช้วิธีการสอนที่มีเนื้อหาใกล้เคียงและมีความน่าสนใจกับนักเรียนกลุ่มควบคุม จึงทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนคะแนนด้านความรู้ ความมีมิตรภาพและการให้เกียรติซึ่งกันและกัน หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลอง

สรุปได้ว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบคือ 1) หลักการ แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหา 4) ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน และ 5) การวัดและประเมินผล ซึ่งประกอบด้วย 8 แผนการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ 1) การวิ่งระยะสั้น 2) การวิ่งผลัด 3) ฟันแหลน 4) ขว้างจักร และ 5) ทุ่มน้ำหนัก 6) กระโดดสูง 7) กระโดดไกล 8) การแข่งขันมินิยูธโอลิมปิกโบราณและโอลิมปิกสมัยใหม่ มีประสิทธิผลในการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและสามารถเห็นคุณค่าของอุดมการณ์โอลิมปิกทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความยอดเยี่ยม 2) ด้านความมีมิตรภาพ 3) ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 ครูผู้สอนควรเตรียมสื่อ และอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้พร้อมและมีรูปแบบที่มีความหลากหลาย อีกทั้งต้องแสดงถึงหลักการ วิธีการ และสาธิตท่าทางการแสดงทักษะที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มความสนใจของนักเรียนและเพื่อให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด

1.2 ครูผู้สอนควรมีความรู้เกี่ยวกับอุดมการณ์โอลิมปิก มีความสามารถในการสอน มีร่างกายที่แข็งแรง เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี มีบุคลิกภาพที่เป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์ ให้คำแนะนำและให้ผลสะท้อนกลับแก่นักเรียนที่แสดงทักษะอย่างถูกต้อง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียนในด้านพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกคือ ความยอดเยี่ยม ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความมีมิตรภาพ

1.3 ภายหลังเสร็จสิ้นการสอนรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรมีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกรีฑาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับการแข่งขันโอลิมปิกเพื่อเป็นการกระตุ้นและเพิ่มแรงจูงใจในการฝึกฝนและเข้าใจถึงคุณค่าของอุดมการณ์โอลิมปิกอย่างถ่องแท้ และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

2. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกในนักเรียนทุกระดับชั้น

2.2 ควรศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก โดยนำกีฬาอื่น ๆ อาทิ เช่น เทนนิส ฟุตบอล วอลเลย์บอล เข้ามาผสมผสาน

2.3 ควรศึกษาติดตามผล เพื่อประเมินความคงทนของการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

2.4 ควรศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิก เพื่อศึกษาสาระสำคัญต่าง ๆ ของโอลิมปิกที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา วัฒนธรรม คุณธรรมและคุณค่าทางสังคม

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กชกร สายสุวรรณ. (2555). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยบูรณาการโมบายเลิร์นนิ่งด้วยวิธีการ แก้ปัญหาร่วมกันเพื่อส่งเสริมความใฝ่รู้สำหรับนักศึกษาปริญญาตรี. ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กিজา ถนอมสิงหะ. (2558). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุลธิดา เหมาเพชร. (2553). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีปัญหาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา. ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2550). หยุตปัญหา...ใช้ความรุนแรงในสถานศึกษา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://kriengsak.com> [25 เมษายน 2557]
- เกษม นครเขตต์. (2551). บทบาทการสื่อสารเพื่อสุขภาพของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก. ในปรากฏการณ์เหนือการแข่งขันกีฬาใน “โอลิมปิกปักกิ่ง 2008” คณะกรรมการโครงการศึกษาและเผยแพร่กระบวนการโอลิมปิก(Olympic Movement) “จากปักกิ่งเกมส์ 2008”.
- คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. (2555). แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2548). โอลิมปิกในประเทศไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://olympicthai.or.th> [14 พฤษภาคม 2557]
- คัมภีร์ สุดแท้. (2553). การพัฒนารูปแบบการบริหารงานวิชาการสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- จรวาย แก่นวงศ์คำ. (2524). การจัดและการบริหารพลศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2543). ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรศักดิ์ ชำนาญเวช. (2550). แนวทางการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสันติวิธี: กรณีศึกษาการทะเลาะวิวาท ของวัยรุ่นในชุมชนชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- ณัฐยา แก้วมุกดา. (2549). จิตวิญญาณแห่งโอลิมปิกนิยม (Olympism) และอุดมการณ์ที่เป็นวิถีชีวิต. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์* 21(3).
- ทิตินา แคมมณี. (2543). *14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตินา แคมมณี. (2551). *รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตินา แคมมณี. (2553). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์. (2547). *เจตคติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อวิชาพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทวัน วงษ์ประเสริฐ. (2557). *แนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ: กรณีศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิพัทธ์ อึ้งปกรณ์แก้ว. (2555). *การวิเคราะห์ห้องกรงโอลิมปิกสมัยใหม่ด้วยโมเดลมนุษย์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภาพร อภิลิทธิवासนา. (2558). *การพัฒนาการกำกับตนเองในปัญหาการติดเกมด้วยโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในโรงเรียนและครอบครัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด และนิภา ศรีไพโรจน์. (2531). *รูปแบบการสอนวิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัยที่มีประสิทธิภาพ*. มหาสารคาม: ปริดาการพิมพ์.
- บุญเชิด ชำนิศาสตร์. (2556). *การพัฒนาารูปแบบการบริหารวิชาการในการจัดการศึกษาปฐมวัยของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เพชรบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยสยาม.
- ประชุมสุข อาชาวอำรุง. (2530). *ประมวลความรู้เรื่องสันติภาพ*. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ประวิทย์ ประมาน. (2554). *การพัฒนาารูปแบบการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดกระบวนการออกแบบย้อนกลับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงาน. (2555). *แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559*. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- พระไพศาล วิสาโล. (2550). *สร้างสันติด้วยมือเรา*. นครปฐม: ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี (ศพส.).

- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (2556). *โครงการส่งเสริมสนับสนุนและคุ้มครองสุขภาพและสิทธิมนุษยชน ด้านเด็กเยาวชนและครอบครัว*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://thainhf.org>. [6 มีนาคม 2557]
- เมธา พันธุ์วรารท. (2559). *ความทรงจำกับ "โมเมนต์กีฬา" ของปี 2016*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://themomentum.co/momentum-opinion-life-score-sport-trend-2016/> [9 กรกฎาคม 2561]
- รุ่งชัชดาพร เวหะชาติ. (2548). *การพัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณวุฒิปริญญาโท, สาขาวิชาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รุ่งนภา จิตรโรจนรักษ์. (2548). *การพัฒนารูปแบบการบริหารของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณวุฒิปริญญาโท, สาขาวิชาบริหารการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งนภา สโมสร. (2555). *การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้วิธีการกลุ่มเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนเป็นรายบุคคล (Team Assisted Individualization : TAI) เพื่อส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- เลขาธิการสภาการศึกษา, สำนักงาน. (2547). *รูปแบบการจักระบวนกรเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.
- วรรณพร สำราญพัฒน์. (2555). *เอกสารประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2547). *การพัฒนารูปแบบการพัฒนาครูในการจัดทำสาระหลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณวุฒิปริญญาโท, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยา พัฒนเมธาดา. (2560). *การจัดการเรียนรู้ (Learning Management)*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.kansuksa.com/8/> [17 กุมภาพันธ์ 2560]
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2545). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

- สมพงษ์ ชาตะวิถี. (2547). *การจัดการเรียนการสอนโอลิมปิกศึกษาในสถาบันการศึกษา: เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการถอดรหัสโอลิมปิกศึกษาเพื่อพัฒนาเยาวชน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิทยาการโอลิมปิกไทย คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สุธนะ ดิงศภักดิ์. (2554). *การนำเสนอรูปแบบการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนากีฬาเทนนิสอาชีพในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพิตร สมานิติ. (2546). *อุดมการณ์โอลิมปิก กระบวนการโอลิมปิก และโอลิมปิกศึกษา*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิทยาการโอลิมปิกไทย คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สุพิตร สมานิติ. (2555). *วารสารวันโอลิมปิก 2012 (Olympic Day 2012)*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สุริยันต์ สงพงษ์. (2561). *โอลิมปิกศึกษา (Olympic Education)*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://thailandolympicacademy.blogspot.com/2018/05/> [13 พฤษภาคม 2561]
- องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ. (2554). *การวิเคราะห์สถานการณ์เด็กและสตรี พ.ศ.2554*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://unicef.org/thailand> [25 เมษายน 2557]
- อภิรดี ศรีสยาม. (2554). *การพัฒนาหลักสูตรรายวิชาสันติภาพที่เน้นการคิดวิเคราะห์เพื่อส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาตามแนวสันติวิธีสำหรับระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. (2554). *การพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอนตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ โปรแกรมวิทยาศาสตรบัณฑิตการกีฬา สถาบันการพลศึกษา โดยวิธีการเปรียบเทียบสมรรถนะแบบร่วมกลุ่มเทียบกิจกรรมระหว่างสถาบันที่เข้าร่วมลงนามในข้อตกลงที่ประชุมคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ภาษาอังกฤษ

- Barash, D. P. (1991). *Introduction To Peace Studies*. California: Adivesion of Wadsworth, Inc.
- Binder, & Deanna, L. (2010). *Teaching Olympism in schools: Olympic Education as a focus on values education*. Bellaterra: Centre d'Estudis Olímpics (UAB).

- Binder, D. L. (2000). *Be a champion in life: International teacher's resource book*. Athens: Foundation of Olympic and Sport Education.
- Bucher, C. A. (1975). *Foundations of Physical Education*. St. Louis: The C.V. Mosby.
- Cheung, W. S. (1989). *The Integrated Curriculum Sequencing Model*. Ed.D. Dissertation School of Education: Northern Illinois University.
- Croll, P., Attwood, G., Fuller, C., & Last, K. (2008). The structure and implications of Children's attitudes to school. *British Journal of Educational Studies*.
- Gessman, R. (1992). *Olympische Erziehung in der Schule unter besonderer Berueksichtigungdes Fair-play Gedankens [Olympic education and its school application*. Olympic education in schools within the special context of the fair play idea]: Paper presented at the Proceedings of the First National Teacher Professional Workshop of the National Olympic Committee of Germany, Olympia, Greece, September 7-15
- Good, C. V. (2005). *Dictionary of Education* (5 Ed.). New York: McGraw-Hill Book Company.
- Hastie, P. A. (2006). *Teaching elementary physical education: strategies for the classroom teacher*. U.S.A.: Pearson Benjamin Cumming is a trademark of Pearson Education.
- Helen, J. L. (2012). Olympic education and Olympism: still colonizing children's minds. *Educational Review* 64(3), 265-274.
- Hilgard, E. R., & Bower, G. H. (1981). *Throries of Learning* (5 Ed.). Englewood cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- International Olympic Committee. (2015). *Olympic Charter*. [Online]. Available from : http://www.olympic.org/Documents/olympic_charter_en.pdf [2016, March 8]
- Jim, P. (2003). *Olympism for the 21st century: A paper prepared for the Centre d'Estudis (CEO) University Autònoma de Barcelona (UAB) November*.
- Joyce, B. R., & Weil, M. (1996). *Model of Teaching* (4 Ed.). Englewood cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Keeves, P. J. (1988). *Educational research methodology and measurement: An international handbook*. Oxford, England: Pergamon Press.

- Kelly, W. W., & Brownell, S. (2011). *The Olympics in East Asia.: Nationalism, Regionalism, and Globalism on the Center Stage of World Sports*. Connecticut: CEAS Occasional Publication.
- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development*. San Francisco: Harper & Row.
- Lyras, A. (2012). Olympism in Practice: Psycho-social Impacts of an Educational Sport Initiative on Greek and Turkish Cypriot Youth. *The International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance Journal of Research* 7 : 46-54.
- Muller, N. (2004). Olympic education. [Online]. Available from : <http://olympicstudies.uab.es/lec/pdf/muller.pdf> [2015, September 2]
- Ontario learning for sustainability partnership. (1996). *Learning for Sustainability Essential outcomes and classroom learning strategies*. Toronto: OLSP.
- ThinkExist. (2008). *The Leadership Challenge: How to Get Extraordinary Things Done in Organizations*. San Francisco: Jossey Bass.
- Torres, C. R. (2010). *The Youth Olympic Games, Their Programs, and Olympism*. [Online]. Available from : http://digitalcommons.brockport.edu/pes_confpres/3 [2558, March 23]





รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิติโต
ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
สาขาวิชาการจัดการการกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้อำนวยการสถาบันวิทยาการโอลิมปิกไทย
2. รองศาสตราจารย์ ศุภฤกษ์ มั่นใจตน
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนินทร์ชัย อินทราภรณ์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ
ประธานสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐกา เฟ็งลี
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



โครงสร้างของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก จำนวน 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	หน่วยการเรียนรู้/เนื้อหา	Excellence	Friendship	Respect
1	การวิ่งระยะสั้น	✓	✓	✓
2	การวิ่งผลัด	✓	✓	✓
3	การพุ่งแหลน	✓	✓	✓
4	การขว้างจักร	✓	✓	✓
5	การทุ่มน้ำหนัก	✓	✓	✓
6	การกระโดดสูง	✓	✓	✓
7	การกระโดดไกล	✓	✓	✓
8	มินิยูธโอลิมปิกเกมส์	✓	✓	✓

(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

รหัสวิชา พ21204 รายวิชาพลศึกษา (กีฬากรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วันที่ เวลา 1 คาบ (50 นาที)

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ : การวิ่งระยะสั้น

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การวิ่งระยะสั้น คือ การวิ่งที่มีระยะทางไม่เกิน 400 เมตรจากจุดเริ่มต้นจนถึงเส้นชัยหากเป็นการแข่งขันในสนามมาตรฐาน 400 เมตร นักกรีฑาจะต้องวิ่งในช่องวิ่งของตัวเองตลอดระยะทาง ซึ่งแบ่งระยะทางวิ่งออกเป็น 60, 80, 100, 200 และ 400 เมตร

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย กติกาและคุณลักษณะของนักกรีฑาประเภทวิ่งระยะสั้นได้ถูกต้อง
2. แสดงลักษณะท่าทางในการวิ่งระยะ 100 เมตร ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
3. การพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แขนและจิ้งหะ

ในการวิ่ง

4. เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง
5. เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1. มีการปฏิบัติตน การแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ
2. รักษาบรรยากาศที่ดีตลอดชั่วโมงเรียน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่แตกต่างได้
3. เคารพในกติกา ให้เกียรติผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อการเรียน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

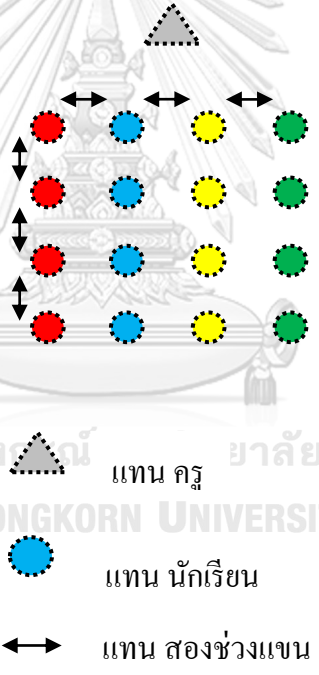
นักเรียนสามารถอธิบายความหมาย กติกา แสดงท่าทาง และมีคุณลักษณะของนักกรีฑาประเภทวิ่งระยะสั้นได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

คำถามสำคัญที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้


1. การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามีความสำคัญอย่างไร
2. กิจกรรมอะไรที่นักเรียนชอบเล่นมากที่สุด
3. กีฬากรีฑามีประเภท อะไรบ้าง และมีกติกาการเล่นอย่างไร
4. การปฏิบัติตามกติกาของกีฬากรีฑาจะส่งผลต่อการเล่นอย่างไร
5. พื้นฐานการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับกีฬากรีฑา มีอะไรบ้าง
6. นักเรียนรู้จักการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกหรือไม่ อย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้ (50 นาที)

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ทักษะในการวิ่งระยะสั้น</p> <p>1. การออกวิ่ง (Starting) การเริ่มต้นออกวิ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะท่าตั้งต้นที่ดี สามารถช่วยให้ออกวิ่งได้เร็วเสียเวลาน้อย และได้แรงส่งไปข้างหน้ามากที่สุด และเพื่อให้การออกวิ่งก้าวแรกมีความรวดเร็วยิ่งขึ้น ในขณะที่ถีบตัวออกไป เท้าไม่เลื่อนถอยหลัง เพราะฉะนั้นควรทำที่ยันเท้าในการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ทำเริ่มต้นออกวิ่งเป็นท่าเข้าที่</p> 	<p>1. ขั้นเตรียม / พัฒนา สมรรถภาพทางกาย (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียงตามเลขที่ (แถวละ 4 คน) ดังภาพ</p>  <p>1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจเครื่องแต่งกาย</p> <p>1.3 ครูถามคำถามนักเรียนเกี่ยวกับกีฬาโอลิมปิก</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ (Excellence, Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ก่อนปล่อยตัว ผู้ปล่อยตัว จะใช้คำสั่งว่า “เข้าที่” (On Your Marks) “ระวัง”(Set) เมื่อผู้แข่งขันทั้งหมดอยู่ในท่าพร้อมและนิ่ง ผู้ปล่อยตัวจะยิงปืนทันที เมื่อได้ยินคำว่า “เข้าที่” จากผู้ปล่อยตัว นักกรีฑาต้องเดินไปยังที่ตั้งต้นออกวิ่งที่อยู่ใกล้เส้นเริ่มและนั่งลงเพื่อเตรียมออกตัวออกวิ่งทันที</p> <p>2. ท่าทางและมุมของการวิ่ง เมื่อนักวิ่งได้ยินเสียงปืนให้ถีบเท้าหลังอย่างแรงแล้วกระตุกเข้าก้าวเฉียดเป็นเส้นขนานกับพื้นแล้วสับปลายเท้าลงสู่พื้นห่างจากเส้นเริ่มโดยประมาณ 1 ฟุต จังหวะเดียวกันนี้ มือซ้ายจะดันพื้นเหวี่ยงขึ้นไปข้างหน้าอย่างแรงในลักษณะงอศอก นิ้วมืออยู่ในระดับหน้าผาก มือกำหลวม ๆ ส่วนมือขวาจะกระตุกอย่างแรงแล้วแกว่งไปข้างหลังเลยสะโพกขึ้นไปเล็กน้อยคล้ายตีศอกหลัง ลำตัวจะเอนพุ่งไปข้างหน้าด้วยแรงถีบส่งของเท้าขวาในก้าวแรกลำตัวจะทำมุมกับพื้นราว ๆ 35 - 40 องศา</p>	<p>1.3.1 นักเรียนรู้จักกีฬาการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกหรือไม่?</p> <p>1.3.2 นักเรียนรู้จักนักกีฬาที่มีชื่อเสียงและเคยได้เหรียญรางวัลจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก มีใครบ้าง จากกีฬาประเภทใด?</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนขยายแถว 2 ช่วงแขนเพื่อเตรียมอบอุ่นร่างกาย ดังภาพ</p>  <p>แทน ครู</p> <p>แทน นักเรียน</p> <p>แทน สองช่วงแขน</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนอาสาออกมา นำเพื่อน ๆ ยืดเหยียดร่างกาย (แนบท้ายแผนการจัดการเรียนรู้)</p> <p>1.5 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อช่วยป้องกัน และลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในการฝึกทักษะ และเล่นกีฬา</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
 <p>3. การแกว่งแขน</p> <p>เป็นหลักร้อยอย่างหนึ่งในการเคลื่อนไหวของการพุ่งออกไปของร่างกาย การแกว่งแขนสลัดกับการก้าวขา ช่วยทำให้เกิดการทรงตัวของร่างกาย ในขณะที่วิ่งขณะที่แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้าขนานกับลำตัว ๆ จะเอนไปข้างหน้าทำมุมราว 30 – 35 องศา จากแขนที่ยกสูงขึ้นมือกำหลวม ๆ ไม่เกร็งนิ้วมืออาจแกว่งขึ้นสูงระดับคาง การแกว่งจากไหล่ไม่เกร็ง ข้อศอกแกว่งออกจากลำตัวส่วนแขนขวาเหวี่ยงสลัดมาด้านหลังมือเหวี่ยงลงมาอยู่ในแนวสะโพก สายตามองตรงไปข้างหน้า</p> 	<p>1.5.1 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย สำหรับการวิ่งระยะสั้น ฝึกแกว่งแขนสลัดไปมาและฝึกวิ่งช้า ๆ</p> <p>1.5.2 ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ 30 วินาที ครูเป่านกหวีดหยุดและเริ่มใหม่ ทำซ้ำจำนวน 3 – 5 เซต</p>  <p>2. ชั้นอธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <p>-ครูอธิบายถึงทักษะการวิ่งระยะสั้น โดยร่วมกันอภิปรายจากนั้นให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม ในทักษะดังต่อไปนี้</p> <p>2.1 ครูอธิบายขั้นตอนทักษะตั้งต้นออกวิ่ง ลักษณะการวิ่งและการเข้าเส้นชัย ทักษะการวิ่งทางโค้ง</p> <p>2.2 ครูสาธิตให้นักเรียนดู และสุ่มเลือกนักเรียนออกมาช่วยครูสาธิต</p>	<p>(Excellence: นักเรียนสามารถแสดงบทบาทการเป็นผู้นำในการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>Friendship: นักเรียนที่สามารถปฏิบัติทักษะได้ให้การช่วยเหลือเพื่อนที่อาจจะยังอาจจะปฏิบัติไม่ค่อยถูกต้อง</p> <p>Respect: นักเรียนผู้ตามสามารถปฏิบัติตนได้ดีไม่แสดงพฤติกรรมขัดขวางนักเรียนผู้นำ)</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อแขน</p> <p>(Excellence: นักเรียนได้ใช้ความพยายาม)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>4. การวิ่งทางโค้ง</p> <p>ในการแข่งขันวิ่ง ระยะทาง 200 เมตร 400 เมตร การวิ่งทางโค้งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับหากไม่ได้รับการฝึกให้เกิดความชำนาญจะมีผลทำให้เสียกำลังและความเร็วในการวิ่ง เพราะต้องฝืนแรงเหวี่ยงที่มากระทำกับร่างกายขณะวิ่งในทางโค้งการปรับลักษณะท่าทางการวิ่งหรือมุมการเคลื่อนไหวของร่างกายบางส่วน เช่น การเอียงตัวเข้าหาด้านในของทางโค้งเล็กน้อย แขนซ้ายแกว่งเป็นวงแคบในขณะที่แขนขวาแกว่งเป็นวงกว้างกว่า แขนซ้าย และตัดเฉียงเข้าหาด้านในของลำตัวเล็กน้อย เท้าทั้งสองก้าววางขนานไปกับแนวโค้งของทางวิ่ง การปรับร่างกายและท่าทางการวิ่งในลักษณะดังกล่าวจะช่วยให้ร่างกายเกิดสมดุล สามารถวิ่งในทางโค้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>  <p>5. การเข้าเส้นชัย (Finish)</p> <p>การเข้าเส้นชัย มีความสำคัญไม่</p>	<p>3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)</p> <p>ให้นักเรียนฝึกการตั้งต้นออกวิ่ง การวิ่ง และเข้าเส้นชัย มีขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้</p> <p>3.1 การเริ่มต้นออกวิ่ง</p> <p>3.1.1 การเริ่มต้นออกวิ่ง วางมือทั้งสองหลังเส้นเริ่มห่าง 1 ช่วงไหล่</p> <p>3.1.2 เท้าทั้งสองวางตามตำแหน่งของท่าตั้งต้นออกวิ่ง</p> <p>3.1.3 เข้าวางกับพื้นในท่าวิ่ง</p> <p>3.1.4 การออก ยืดแขนทั้งสองเหยียดขึ้นไล่ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกสะโพก</p> <p>3.1.5 เมื่อยืนสัญญาณ ฟุ้งตัวออก ด้วยการถีบเท้าอย่างแรง</p> <p>3.1.6 ส่วนของมือและเท้าสัมพันธ์กัน</p> <p>3.2 ท่าทางการวิ่ง</p> <p>3.2.1 การก้าวเท้าและความสามารถในการเร่ง</p> <p>3.2.2 การแกว่งแขนสัมพันธ์กับเท้า</p> <p>3.2.3 การวิ่งทางโค้ง เอียงลำตัวเข้าหาโค้ง</p> <p>3.2.4 แกว่งแขนขวาให้แรงกว่าแขนซ้าย</p> <p>3.2.5 วิ่งชิดเส้นแบ่งช่องวิ่งขอบใน</p> <p>3.3 การเข้าเส้นชัย</p>	<p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะการวิ่งระยะสั้น (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ยิ่งหย่อนไปกว่าการเริ่มต้นออกวิ่งเพราะการแพ้ชนะกันอาจเกิดขึ้นตรงที่ใครเข้าเส้นชัยได้ดีกว่าและรวดเร็วว่าทั้ง ๆ ที่นักวิ่งเสมอกันมาเกือบตลอดทาง การพิจารณาการถึงเส้นชัยถือส่วนที่หนาที่สุดของร่างกายตั้งแต่เอวจนถึงหัวไหล่ ไม่นับแขน ศีรษะ ขา</p> 	<p>3.3.1 รักษาช่วงจังหวะการก้าวเท้า</p> <p>3.3.2 เร่งความเร็วใน 3 - 5 ก้าวสุดท้าย</p> <p>3.3.3 กดลำตัวเข้าหาเส้นชัย สะบัดแขนทั้งสองมาด้านหลัง</p> <p>3.3.4 การรักษาความสัมพันธ์ของร่างกายหลังเข้าเส้นชัย เพื่อการทรงตัว</p> <p>3.3.5 วิ่งผ่อนคลาย ป้องกันการบาดเจ็บ</p> <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (10 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 12 คน ให้จับคู่กันแล้วยืนเป็นแถวตอนจัดเรียงตั้งแต่คู่ที่ 1 จนถึงคู่สุดท้าย - คู่ที่ 1 แสดงทำการตั้งต้นออกวิ่งจนถึงเข้าเส้นชัย ในระยะทาง 25 -30 เมตร - ต่อจากนั้นปฏิบัติเรียงไปตามลำดับจนถึงคู่สุดท้าย และเริ่มต้นคู่ที่ 1 ในเที่ยวที่ 2 ต่อไปโดยปฏิบัติ 3 เที่ยว (การให้สัญญาณออกวิ่ง ให้หานักเรียนในกลุ่มเป็นผู้ให้สัญญาณ) <p>จับเวลาวิ่งแข่งขันระยะทาง 60, 100 และ 200 เมตร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีและมีความสุขสนุกสนานในการออกกำลังกายและเรียนวิชาพลศึกษา (กรีฑา) (Excellence)

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>- นักเรียนในแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนเข้า แข่งขันวิ่งระยะทาง 60 เมตร และ 100 เมตร</p> <p>- นักเรียนบันทึกเวลาของการวิ่งแข่งขัน และจับเวลาที่เส้นชัย</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ให้นักเรียนช่วยกันเก็บกรวยใส่ในกล่อง</p> <p>5.2 ให้นักเรียนกลับมานั่งตามแถวเดิม (เรียงตามเลขที่)</p> <p>5.3 ครูกล่าวถึงภาพรวมของการเรียนในด้านความตั้งใจในการเรียนและให้นักเรียนกลับไปทบทวนเหตุการณ์ ขั้นตอนต่างๆ ของการวิ่งระยะสั้น โดยให้ทำการวิเคราะห์ พร้อมทั้งอธิบายถึงลักษณะดังกล่าวและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม</p> <p>5.4 ครูชี้แจงการเรียนในคาบถัดไป จากนั้นปล่อยนักเรียนให้ไปทำความสะอาดร่างกายก่อนเข้าเรียนในวิชาต่อไป</p>	

เลขที่	พฤติกรรม	ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)				มิตรภาพ (FRIENDSHIP)				ความเคารพ (RESPECT)				รวม 12	ผลการ ประเมิน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
13															
14															
15															
16															

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินการให้ความร่วมมือในการเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
1. ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)	มีสมาธิและ ความมุ่งมั่น ตั้งใจและ สามารถแสดง ทักษะกีฬา อย่างเต็ม ความสามารถ พยายามทำให้ สำเร็จ หมั่น ฝึกฝนทักษะที่ ทำทนายต่อ ตัวเองใช้ ความคิดที่	มีสมาธิและ ตั้งใจสามารถ แสดงทักษะ กีฬาเต็ม ความสามารถ พยายามทำให้ สำเร็จ ฝึกฝน ทักษะที่ทำ ทนายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่ สร้างสรรค์ใน การทำงาน และตัดสินใจ	มีสมาธิและ ตั้งใจสามารถ แสดงทักษะ กีฬาได้บ้าง ฝึกฝนทักษะที่ ทำทนาย แสดง ความคิดที่ สร้างสรรค์ใน การทำงาน นานๆ ครั้งและ ไม่ค่อยกล้า ตัดสินใจมีการ แสดงออกใน	ไม่มีสมาธิและความ มุ่งมั่น ไม่ตั้งใจต่อการ แสดงทักษะกีฬา ไม่ใช่ ความพยายาม และ หลีกเลี่ยงการฝึกฝน ทักษะ ไม่แสดง ความคิดที่สร้างสรรค์ ในการทำงาน มีการ แสดงออกในลักษณะ ต่อต้าน เช่น การไม่ ตรงต่อเวลา มีความ รับผิดชอบน้อยมาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	สร้างสรรค์ใน การทำงาน และตัดสินใจ โดยใช้ ทางเลือกที่ หลากหลายมี การแสดงออก ที่ดีในด้าน คุณธรรม เช่น การตรงต่อ เวลา มีความ รับผิดชอบดี มาก	โดยใช้ ทางเลือกที่ หลากหลายมี การแสดงออก ที่ดีในด้าน คุณธรรม เช่น การตรงต่อ เวลา มีความ รับผิดชอบดี	ด้านคุณธรรม ปานกลาง เช่น การมาเข้า เรียนสาย มี ความ รับผิดชอบ บางครั้ง	
2. มิตรภาพ (FRIENDSHIP)	พูดกระตุ้นให้ กำลังใจเพื่อน ทุกคนในกลุ่ม ร่วมมือกัน เสมอ ปฏิบัติ หน้าที่ตาม แผนที่ได้ กำหนดไว้ มี มนุษยสัมพันธ์ ที่ดี สามารถ โน้มน้าวและ ชี้้นำทำงาน ร่วมกับผู้อื่น ได้เหมาะสม	พูดกระตุ้น ให้กำลังใจ เพื่อนทุกคนใน กลุ่มร่วมมือ กัน ปฏิบัติ หน้าที่ตาม แผนที่ได้ กำหนดไว้ มี มนุษยสัมพันธ์ ที่ดี สามารถ โน้มน้าวและ ชี้้นำทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้ เหมาะสม	พูดกระตุ้น ให้กำลังใจ เพื่อนทุกคนใน กลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ ตามแผนที่ได้ กำหนดไว้ มี มนุษยสัมพันธ์ ที่ดี สามารถ โน้มน้าวและ ชี้้นำทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้ เหมาะสม และ มีประสิทธิภาพ	พูดกระตุ้นให้ กำลังใจเพื่อนทุกคนใน กลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติ หน้าที่ตามแผนที่ได้ กำหนดไว้ มีมนุษย สัมพันธ์ที่ดี สามารถ โน้มน้าวและชี้้นำ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เหมาะสม และมี ประสิทธิภาพต่ำ

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	และมี ประสิทธิภาพ สูง	และมี ประสิทธิภาพ ดี	ปานกลาง	
3. ความเคารพ (RESPECT)	แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบต่อสิ่งที่แตกต่างจากคนอื่นอย่างเต็มใจ มีการปรับตัวได้ดีและตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม	แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดีและตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม	แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนบ้าง ปฏิเสธความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นในบางครั้ง มีการปรับตัวและตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม	ไม่แสดงการยอมรับและไม่ปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน ไม่แสดงความคิดเห็นต่อบุคคลอื่นปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตนต่ำ

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	มากกว่าส่วน ตนดีมาก			

คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
9-12	ดี	ผ่านเกณฑ์
5-8	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
1-4	ควรปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

บันทึกผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ

ผลการจัดการเรียนรู้

การเรียนการสอนในครั้งนี้ นักเรียนมีความตื่นตัวและสนุกสนานมาก อาจเป็นเพราะการได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตัวเอง ได้ฝึกฝนทักษะ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและแสดงความพยายามแสดงทักษะที่ถูกต้อง

ปัญหา อุปสรรค

มีนักเรียนบางคนที่ยังไม่สามารถแสดงทักษะที่ถูกต้อง นักเรียนบางคนมีอาการเขินอายไม่กล้าแสดงออก

แนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

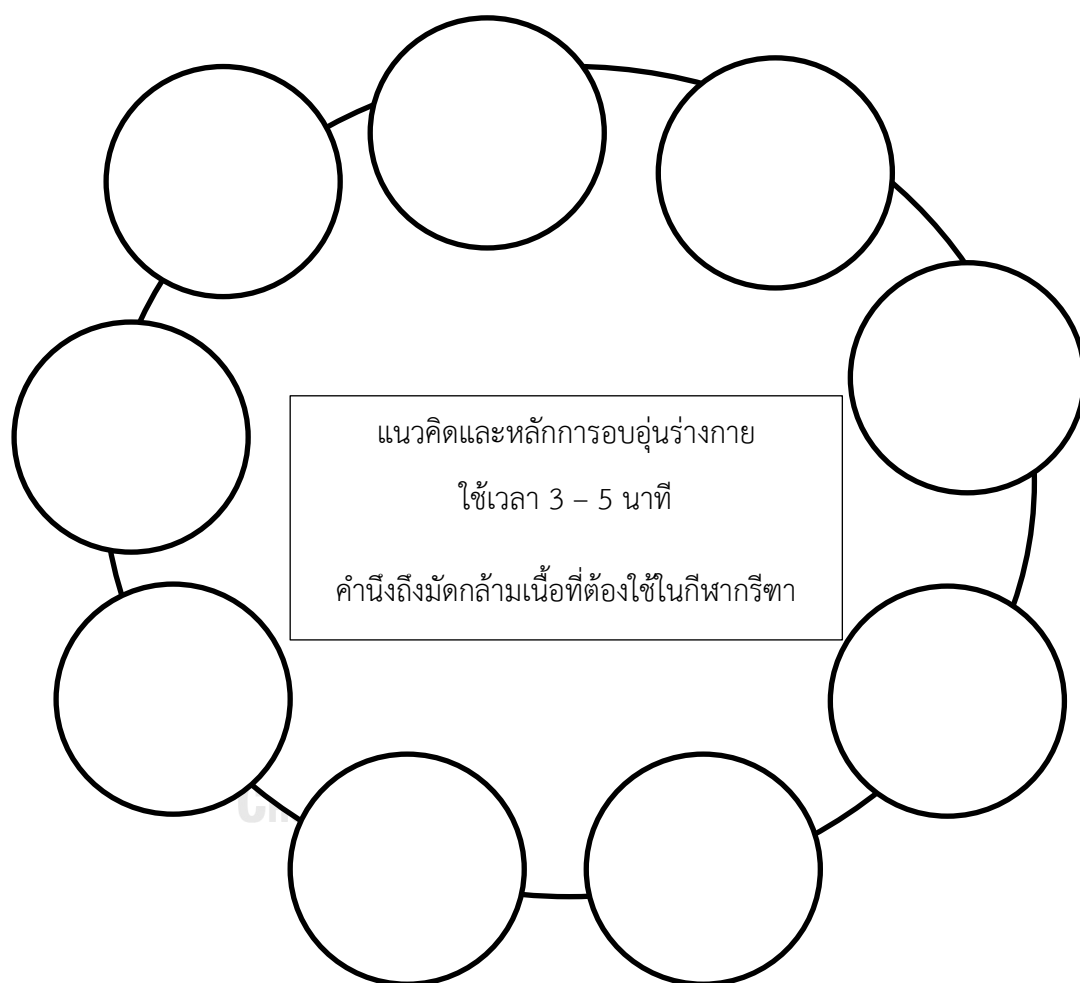
ครูควรให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีที่ได้อีกขึ้นตามอุดมการณ์โอลิมปิก และให้เป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนที่ยังปฏิบัติทักษะได้ไม่ดี

(นายปิยภูมิ กลมเกลียว)
ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....

ใบงานที่ 1

คำสั่ง ให้นักเรียนออกแบบท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยวาดภาพประกอบลงในวงกลมพร้อมทั้ง
คำอธิบาย จำนวน 10 ท่า

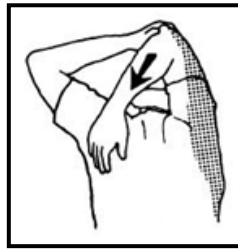


นายปิยภูมิ กลมเกลียว
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

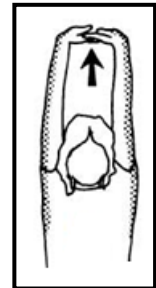
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ท่าที่ 1 หมุนคอ

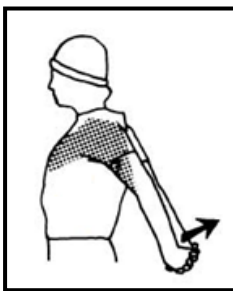


ท่าที่ 2 ดึงศอก



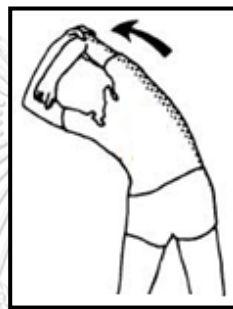
ท่าที่ 3 เหยียดแขนเหนือ

ศีรษะ

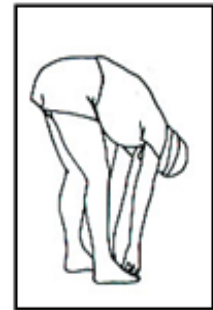


ท่าที่ 4 เหยียดแขนด้านหลัง

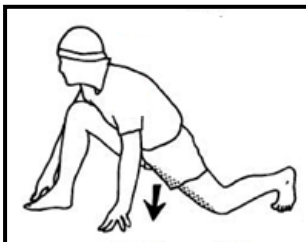
ตะ



ท่าที่ 5 ดึงศอกเหยียดลำตัว



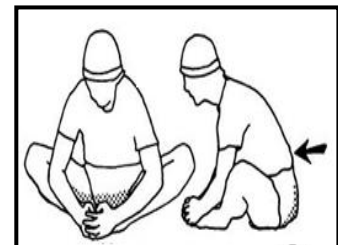
ท่าที่ 6 ก้ม



ท่าที่ 7 ย่อสลับเข้า



ท่าที่ 8 ยืนย่อเข้า



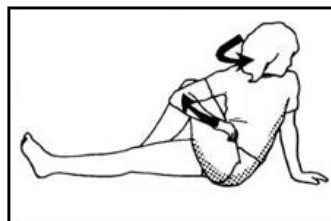
ท่า 9 นั่งพับขา ก้ม

ตัวลง



ท่าที่ 10 เหยียดขาและพับขา 1 ข้าง

ก้มตะ



ท่าที่ 11 นั่งกอดเข้าบิดลำตัว



ท่าที่ 12 นั่งแยกขา

ใบความรู้
เพลง กราวกีฬา

ประพันธ์คำร้องโดย ครูเทพ เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี

พวกเรานักกีฬาใจกล้าหาญ เชี่ยวชาญชิงชัยไม่ย่อ
ครวชชนะรุกใหญ่ไม่รีรอ คราวแพ้กัไม่ถ้อกัดฟันทน
(สร้อย) ฮีม ฮีม ฮีม ฮีม กีฬาฯ เป็นยาวิเศษ ฮ้ำฮั
กีฬาฯ เป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลสทำคนให้เป็นคน
ผลของการฝึกตน เล่นกีฬาสากล ตาลาล้า
ร่างกายกำยำล้าเลิศ กล้ามเนื้อก่อเกิดทุกแห่งหน
แข็งแรงทรหดอดทน ว่องไวไม่ย่อระย่อใคร
(สร้อย)

ใจคอมั่นคงทรงศักดิ์ รู้จักทีหนทีไล่
รู้แพ้รู้ชนะรู้ภัย ไว้ใจได้ทั่วทั้งรักชัง
(สร้อย)

ไม่ชอบเอาเปรียบเฉียบแข่งขัน สู้กันซึ่งหน้าอย่าลับหลัง
มัวส่วนตัวเบือเหลือกำลัง เกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(สร้อย)
เล่นรวมกำลังกันทั้งพวก เอาชัยสะดวกมิใช่ชั่ว
ไม่ว่างานหรือเล่นเป็นไม่กลัว ร่วมมือกันทั่วก็ไชโย
(สร้อย)

ครูกล่าวนำเข้าสู่ความหมายของเพลงกราวกีฬาและยกตัวอย่างในอดีตที่ผ่านมา

ทุกวันนี้ การแข่งขันกีฬาในประเทศไทย ทั้งคนเล่นและคนดูยังไม่มีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง สนใจแค่เพียงการเอาชนะกันเท่านั้น จะยอมไม่ได้ถ้าเป็นฝ่ายแพ้และถึงขั้นทำร้ายกัน อย่างเช่นข่าวที่ แฟนบอลทำร้ายกรรมการและนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามจนบาดเจ็บ และในปีที่ประเทศบราซิลนักกีฬาคคน หนึ่งทำร้ายกรรมการจนต้องถูกจับขังคุก เป็นต้น

เหตุการณ์เหล่านี้ไม่น่าเกิดกับวงการกีฬา เพราะกีฬามีไว้เพื่อเล่น เพื่อออกกำลังกาย และเพื่อความ สนุกสนาน ไม่ใช่เป็นการหาเรื่องตีกัน คนดูและคนเล่นกีฬายังเข้าใจความหมายของกีฬาน้อยเกินไป

เพลง กราวกีฬา ซึ่งแต่งโดยเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี ซึ่งเป็นเพลงเก่าแต่งมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๓๗ เนื้อหาของเพลงนี้สะท้อนความหมายที่ถูกต้องของคำว่า กีฬา และชี้ให้เห็นลักษณะของนักกีฬาไว้อย่างน่าคิด จะเห็นได้จากเนื้อเพลงและความหมายของเนื้อร้องดังนี้

“พวกเรานักกีฬาใจกล้าหาญเชี่ยวชาญชิงชัยไม่ย่อ
ครวชชนะรุกใหญ่ไม่รีรอครวแพ้กี้ไม่ท้อกัดฟันทน”

บทนี้พูดถึงนักกีฬาว่ามี ความกล้าหาญและเชี่ยวชาญในการแข่งขัน เมื่อแข่งขันก็รุกไม่รอช้า เมื่อแพ้กี้ไม่ท้อถอยและอดทน

“(สร้อย) อิม อิม อิม อิม กีฬา กีฬา เป็นยิวพิเศษ... ฮ้าไฮ้ ฮ้าไฮ้ กีฬา กีฬา เป็นยิวพิเศษแก้กองกิเลส
ทำคนให้เป็นคน ผลของการฝึกตน เล่นกีฬาสากล ตะละล้า”

ท่อนสร้อยของเพลง กล่าวถึง กีฬาว่าเป็นเหมือนยิวพิเศษ ซึ่งสามารถกำจัดกิเลสของคนแล้ว ทำให้คนกลายเป็นคนดีได้ ผลของการฝึกตนเราก็จะเล่นกีฬาที่เป็นสากลได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY
“ร่างกายกำยำล้าเลิศกล้ำเนื้อก่อเกิดทุกแห่งหน
แข็งแรงทรหดอดทนว่องไวไม่ย่นระยอใคร”

บทนี้หมายถึง กีฬาช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีความอดทน ความคล่องแคล่วไม่แพ้ใคร ช่วยให้มีจิตใจที่มั่นคง มีศักดิ์ศรี รู้จักการถอยและการรุก รู้จักแพ้ รู้จักให้อภัย เป็นที่ไว้วางใจได้ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายไหนก็ตาม

“ใจคอมั่นคงทรงศักดิ์ รู้จักที่หนีที่ไล่
รู้แพ้รู้ชนะรู้อภัย ไว้วางใจได้ทั่วทั้งรักชิง”

บทนี้ มีความหมายว่า มีจิตใจที่มั่นคง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว มีความคิดและลงมือทำอย่างรอบคอบ รู้จังหวะผ่อนหนักผ่อนเบา รู้จักใช้วิธีการเพื่อความสำเร็จ รู้จักคำว่าแพ้และยอมรับคำตัดสินให้อภัยไม่ถือโทษโกรธแค้น มีความจริงใจให้กับทุกคน โดยไม่ลำเอียง

“ไม่ชอบเอาเปรียบเทียบแข่งขันสู้กันซึ่งหน้าอย่าลับหลัง
 มีส่วนตัวเพื่อเหลือกำลังเกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว
 เล่นรวมกำลังกันทั้งพวกเอาชัยสะดวกมิใช่ชั่ว
 ไม่ว่างานหรือเล่นเป็นไม่กลัวร่วมมือกันทั่วก็ใช่โยฯ”

สองบทนี้หมายถึง ในการแข่งขันจะไม่เอาเปรียบกันเล่นกันซึ่งหน้าในสนามเท่านั้น เวลาแข่งขันไม่เอาเรื่องส่วนตัวมาเกี่ยวข้อง และเล่นอย่างไม่เห็นแก่ตัว มีความเคารพกันและกันไม่ว่าในการเล่นกีฬาหรือการทำงาน จะทำหรือเล่นกันด้วยความสามัคคี ก็สามารถเอาชนะได้ง่าย

ครูเพิ่มเติมให้นักเรียนว่า หัวใจของเพลงนี้กล่าวถึงกีฬาว่า เป็นยาวิเศษที่สามารถแก้กิเลสของคนได้ กิเลส หมายถึง ความอยาก ความไม่รู้จักพอ ถ้าไม่มีกิเลสคนคนนั้นก็จะเป็นคนดีที่ไม่เห็นแก่ตัว กีฬาจึงทำคนให้เป็นคน ซึ่งก็คือทำให้เป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์ มีจิตใจมั่นคง อดทน มีน้ำใจเป็นนักกีฬา การแพ้หรือชนะไม่เป็นเรื่องสำคัญ ขอให้เป็นการแข่งขันที่ยุติธรรมไม่เอาเปรียบกัน เมื่อวิเคราะห์เพลงนี้ จะเห็นว่าแก่นเรื่องกล่าวถึงการเล่นกีฬาที่ถูกต้องว่าต้องมีแพ้ มีชนะ จุดประสงค์ของผู้แต่ง คือ ต้องการให้ทุกคนเข้าใจความหมายของการกีฬาว่าเป็นการแข่งขันอย่างยุติธรรม มีแพ้มีชนะ เป็นการเล่นที่สามัคคีไม่เห็นแก่ตัวให้ความเคารพซึ่งกันและกัน ถ้าวิเคราะห์จากน้ำเสียง ผู้แต่งมีน้ำเสียงบอกถึงความสำคัญของสื่อภาษาทางกาย ใช้คำที่ช่วยให้เกิดความฮึกเหิม เช่น ฮิม ฮิม ฮ้าไฮ้ และมีการใช้โวหาร เช่น เปรียบกีฬาเป็นเหมือนยาวิเศษ ทำให้เข้าใจความหมายได้ดีขึ้น และการใช้สัมผัส เช่น ผลของการฝึกฝนเล่นกีฬาสากล ตะละล้า ทำให้เนื้อเพลงสละสลวย

แนวคิดนี้สามารถนำมาใช้กับคนดูกีฬาได้ด้วย กล่าวคือ คนดูก็ต้องเรียนรู้ว่ากีฬาต้องมีแพ้มีชนะ ไม่โกรธไม่เกลียดกันรู้จักให้อภัยกันและ เคารพต่อกฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา และถ้านักเรียนทุกคนสามารถทำได้อย่างนี้การเล่นกีฬาและการแข่งขันก็จะไปในทางที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์อย่างที่ควรจะเป็น ตามวัตถุประสงค์ที่สำคัญและได้รับรู้คุณค่าของการเล่นกีฬาจากเพลงนี้

แน่นอน และคงจะเปลี่ยนทัศนคติจากการแข่งขันเพื่อเอาชนะกันอย่างเดียว มาเป็นการเล่นและการแข่งขันเพื่อความสามัคคีกันดีกว่า

เอกสารอ้างอิง

สมพงษ์ ชาตะวิถี. (2557). การจัดการเรียนการสอนโอลิมปิกศึกษาในสถาบันการศึกษา: เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการถอดรหัสโอลิมปิกศึกษาเพื่อพัฒนาเยาวชน. สถาบันวิทยาการโอลิมปิกไทย คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพฯ.



(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

รหัสวิชา พ21204 รายวิชาพลศึกษา (กีฬากรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วันที่ เวลา 1 คาบ (50 นาที)

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ : การวิ่งผลัด

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย กฎ กติการมีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

การวิ่งผลัด หมายถึง การวิ่งส่งไม้ต่อให้เพื่อนร่วมทีมในทางวิ่งหรือลู่วิ่งที่เรียบซึ่งมีระยะทางในการวิ่งไม่เกิน 400 เมตร ทักษะที่สำคัญของการวิ่งผลัดคือ การรับส่งไม้คทา การออกสตาร์ท การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการวิ่งผลัดได้อย่างถูกต้อง
2. แสดงท่าทางการออกสตาร์ท การวิ่ง และการเข้าเส้นชัยได้ถูกต้อง
3. มีพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และแขน
4. เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง
5. เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1. มีการปฏิบัติตน การแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ และหมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำ ทายต่อตัวเองโดยผ่านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
2. รักษาบรรยากาศที่ดีตลอดชั่วโมงเรียน กระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน
3. แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบในชั่วโมงเรียน

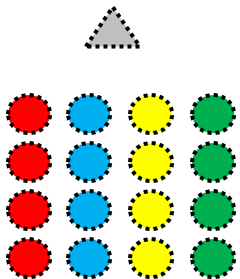
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถอธิบาย รวมถึงแสดงท่าทางการเริ่มออกสตาร์ทการวิ่งและการเข้าเส้นชัยใน การวิ่งผลัดได้อย่างถูกต้อง มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถ วิ่งระยะ 100 เมตร และ 4 x 100 เมตร ได้ตามเวลาที่กำหนด เคารพกฎกติกา เกิดความสนุกสนาน จากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน



คำถามสำคัญที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้





1. การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร
2. นักเรียนชอบเล่นกีฬาคนเดียว หรือเล่นกับเพื่อนๆ หรือเล่นเป็นกลุ่มใหญ่ๆ เพราะเหตุใด
3. นักเรียนมีความรู้สึกร้อย่างไร เวลาที่ผลการแข่งขันกับเพื่อนออกมา แพ้ – ชนะ
4. นักเรียนคิดว่ากติกาการแข่งขันวิ่งผลัดเป็นอย่างไร
5. นักเรียนเคยผ่านการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาอะไรบ้าง

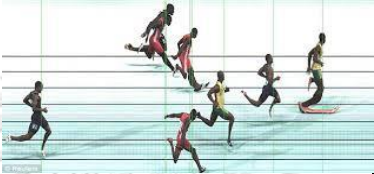
กิจกรรมการเรียนรู้ (50 นาที)

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การวิ่งระยะสั้นและ การวิ่งผลัด (ใบความรู้เรื่อง การวิ่งผลัด)</p>	<p>1. ขั้นเตรียม / พัฒนา สมรรถภาพทางกาย (5 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน เรียงตามเลขที่ (แถวละ 4 คน) ดังภาพ</p> 	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมใน เรื่องของการตรงต่อเวลาและ ความรับผิดชอบ (Excellence, Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<div style="text-align: center;">  <p>1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจ เครื่องแต่งกาย</p> <p>1.3 ครูให้นักเรียนขยายแถว 2 ช่วงแขนเพื่อเตรียมอบอุ่น ร่างกาย ดังภาพ</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>แทน ครู</p> <p>แทน นักเรียน</p> <p>แทน สองช่วงแขน</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนออกมานำยืด เหยียดร่างกาย (ดูท่าทางจาก ท้ายแผนการจัดการเรียนรู้)</p> <p>1.5 กิจกรรมเพื่อพัฒนา สมรรถภาพทางกาย</p> <p>1.5.1 ให้นักเรียนกระโดดตบ 20 ครั้ง</p> </div>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมใน การเรียนรู้ เป็นการเตรียม ความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกัน และลดอาการ บาดเจ็บของกล้ามเนื้อในการ ฝึกทักษะ และเล่นกีฬา (Excellence)</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนา สมรรถภาพทางกายด้าน ความอดทนของกล้ามเนื้อขา และแขน (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	 <p>1.5.2 ให้นักเรียนวิ่งอยู่กับที่ 30 วินาที ครูเป่านกหวีดหยุด และเริ่มใหม่ ทำซ้ำจำนวน 3 - 5 เซต</p>  <p>2. ชั้นอธิบาย และสาธิต (10 นาที) 2.1 ครูอธิบายวิธีการในการวิ่ง ระยะสั้นและการวิ่ง 4x100 เมตร การออกตัว การรับไม้ผลัด การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย 2.2 ครูสาธิตให้นักเรียนดู และ สุ่มเลือกนักเรียนออกมาช่วยครู สาธิต</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที) 3.1 ครูให้นักเรียนยืนตั้งแถว เป็นแบบแถวหน้ากระดานโดยมี จำนวนแถวละ 8 คน แล้วให้นักเรียนทำการฝึกการออกตัววิ่ง และการวิ่ง โดยครูให้สัญญาณ นกหวีดในการเริ่มปฏิบัติ ดัง</p>	<p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะ การวิ่ง ระยะสั้น และการ วิ่งผลัดระยะสั้นกับเพื่อนร่วม ทีม (Excellence, Friendship, Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ภาพ</p>  <p>  = ครู  = นักเรียน  = ทิศทางการวิ่ง  = เส้นปล่อยตัว </p> <p>ครูเป็นผู้ให้สัญญาณนกหวีดในการออกตัววิ่งโดยให้นักเรียนหญิงวิ่งก่อนและตามด้วยนักเรียนชายจนครบทุกคนเพื่อจับจังหวะในการวิ่ง</p> <p>ครูให้นักเรียนฝึกวิ่งรับส่งไม้ผลัดโดยให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดานบนลู่วิ่ง เพื่อทำการฝึกส่งและไม้ผลัด เพื่อให้เกิดการคุ้นเคยในการรับส่งไม้ผลัด</p>  <p>4. ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนสอบปฏิบัติการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร โดยให้นักเรียนทำการวิ่งรอบละจำนวน 4 คน ในลู่วิ่ง</p>	<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและเรียนวิชาพลศึกษา (กรีฑา) (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	 <p>ครูเป็นผู้ให้สัญญาณนกหวีดในการออกตัว เข้าที่ ระวัง และออกตัววิ่ง เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวแล้วให้นักเรียนวิ่งเข้าสู่เส้นชัยให้เร็วที่สุด</p>  <p>4.2 เมื่อทดสอบครบทุกคนแล้วครูจะแบ่งทีม เพื่อทำการทดสอบวิ่งผลัด 4x100 เมตร โดยจะจัดให้เรียงทีมตามเวลาในการวิ่ง 100 เมตร จากมากไปหาน้อย จำนวน ทีมละ 4 คน</p> <p>4.3 เมื่อได้ทีมครบแล้วครูให้นักเรียนทำการทดสอบวิ่งผลัด 4x100 เมตร โดยครูจะทำการแข่ง 2 รอบ ๆ ละ 4 ทีม</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ให้นักเรียนช่วยกันเก็บไม้ผลัดใส่ในกล่องอุปกรณ์</p> <p>5.2 ให้นักเรียนกลับมานั่งตามแถวเดิม (เรียงตามเลขที่)</p> <p>5.3 ครูกล่าวถึงภาพรวมของการ</p>	

เลขที่	พฤติกรรม	ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)				มิตรภาพ (FRIENDSHIP)				ความเคารพ (RESPECT)				รวม 12	ผลการ ประเมิน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินการให้ความร่วมมือในการเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
1. ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)	มีสมาธิและความมุ่งมั่น ตั้งใจและสามารถแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ หมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเองใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงานและตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมี	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ ฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน และตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมี	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาได้บ้าง ฝึกฝนทักษะที่ทำทนาย แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน นานๆ ครั้งและไม่ค่อยกล้าตัดสินใจมีการแสดงออกในด้านคุณธรรม ปานกลาง เช่น การมาเข้าเรียนสาย มี	ไม่มีสมาธิและความมุ่งมั่น ไม่ตั้งใจต่อการแสดงทักษะกีฬา ไม่ใช้ความพยายาม และหลีกเลี่ยงการฝึกฝนทักษะ ไม่แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน มีการแสดงออกในลักษณะต่อต้าน เช่น การไม่ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบน้อยมาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
2. มิตรภาพ (FRIENDSHIP)	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันเสมอ ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพสูง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพดี</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพปานกลาง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพต่ำ</p>
3. ความเคารพ (RESPECT)	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบต่อความผิดที่แตกต่างจาก</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่าง แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดี</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนบ้าง ปฏิเสธความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นในบางครั้ง มีการ</p>	<p>ไม่แสดงการยอมรับและไม่ปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน ไม่แสดงความเห็นต่อบุคคลอื่นปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออก</p>

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	<p>คนอื่นอย่าง เต็มใจ มีการ ปรับตัวได้ดี และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดีมาก</p>	<p>และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ คิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดี</p>	<p>ปรับตัวและ ตั้งใจที่จะให้ ความร่วมมือ ในการทำงานมี ส่วนร่วมในการ แสดงความ คิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนปานกลาง</p>	<p>ถึงความรับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวมมากกว่า ส่วนตนต่ำ</p>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY
คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
9-12	ดี	ผ่านเกณฑ์
5-8	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
1-4	ควรปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

บันทึกผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ

ผลการจัดการเรียนรู้

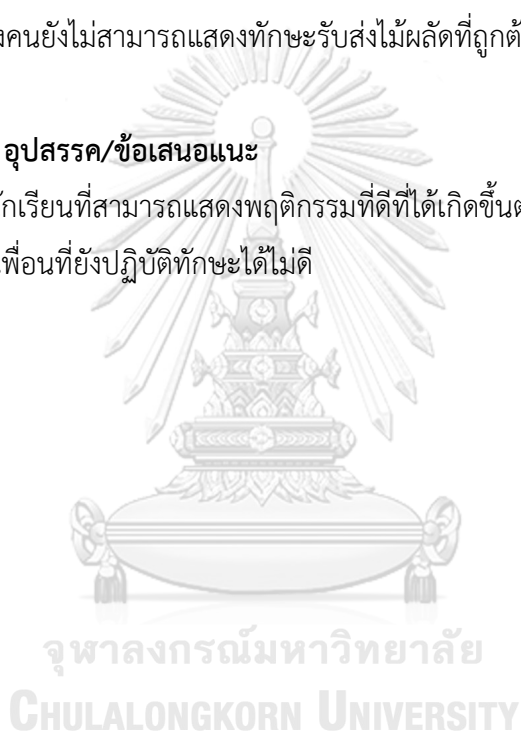
การเรียนการสอนในครั้งนี้ นักเรียนได้ฝึกการวิ่งผลัด ฝึกการทำงานเป็นทีม สร้างเสริมความสามัคคีในการร่วมแรงร่วมใจกัน และสนุกสนาน อาจเป็นเพราะการได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตัวเองและกระตุ้นเพื่อนร่วมทีม ได้ฝึกฝนทักษะการวิ่งและรับส่งไม้ผลัด นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้อง

ปัญหา อุปสรรค

มีนักเรียนบางคนยังไม่สามารถแสดงทักษะรับส่งไม้ผลัดที่ถูกต้อง

แนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ครูให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีที่ได้เกิดขึ้นตามอุดมการณ์โอลิมปิก และให้เป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนที่ยังปฏิบัติทักษะได้ไม่ดี



(นายปิยภูมิ กลมเกลียว)
ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

ใบความรู้เรื่อง การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัด หมายถึงการแข่งขันตามระยะทางที่กำหนดเป็นช่วง ๆ ซึ่งมีผู้แข่งขันเป็นชุด ๆ แต่ละชุดมีจำนวนเท่า ๆ กันอาจมี 2 คน หรือมากกว่า 2 คนขึ้นไป การรับส่งแต่ละช่วงจะมีการรับ ส่ง สิ่งของ หรือไม้คทาต่อเนื่องกันไปจนหมดระยะทางที่กำหนดการแข่งขันสากลทั่วไป มี 2 ประเภท คือ วิ่งผลัด 4 x 100 เมตร และวิ่งผลัด 4 x 400 เมตร ส่วนการวิ่งผลัดในระยะอื่น ๆ เช่น วิ่งผลัด 4 x 200 เมตร วิ่งผลัด 5 x 80 เมตร วิ่งผลัด 8 x 50 เมตร วิ่งผลัด 3 x 800 เมตร ฯ ที่จัดให้มีการแข่งขัน นั้น เพื่อจุดประสงค์ต้องการให้นักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันมากขึ้น การแข่งขันวิ่งผลัดเป็นการแข่งขัน กีฬาที่สนุกสนานเพราะภายในทีมจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

การเริ่มต้นออกวิ่ง(Starting)

เป็นสิ่งสำคัญมากในการแข่งขันวิ่งระยะสั้นทุกประเภท เพราะการเริ่มต้นออกวิ่งที่ดี สามารถ ช่วยให้ออกวิ่งได้เร็วที่สุด เสียเวลาน้อยที่สุดได้แรงส่งไปข้างหน้ามากที่สุด นักกรีฑาที่มีทักษะในการ ออกตัวดีกว่าคู่แข่งจริงประสพชัยชนะเลิศอย่างแน่นอนนักกรีฑาประเภทวิ่งระยะสั้นจึงต้องฝึกฝนทักษะ การเริ่มต้นออกวิ่งเป็นอย่างดี

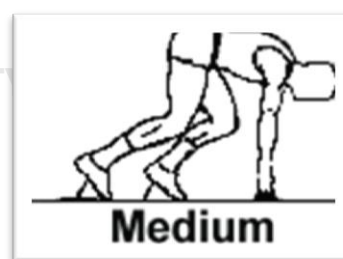
ท่าบั้นซ์ สตาร์ท (Bunch Start)

ท่าเริ่มต้นแบบนี้เมื่อนักกรีฑาเข้านั่งประจำที่แล้ว ปลายของเท้าหน้าต้องห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 2 ช่วงฝ่าเท้า หรือ 19 นิ้ว ปลายของเท้าหลังจะอยู่แนวเดียวกับสันเท้าหน้า หรือห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 29 นิ้วท่าเริ่มต้นแบบนี้เหมาะ สำหรับนักกรีฑารูปร่างเตี้ย



ท่ามีเดียม สตาร์ท (Medium Start)

ท่าเริ่มต้นแบบนี้ ลักษณะเท้าเมื่อนั่งคุกเข่าประจำที่แล้ว ปลายเท้าหน้าจะอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 1 ช่วงฝ่าเท้าครึ่ง หรือ 15 นิ้ว เข่าของเท้าหลังจะจรดพื้นอยู่แนวกึ่งกลางของเท้า หน้า ปลายเท้าหลังห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 34 นิ้ว ท่านี้เหมาะ สำหรับนักกรีฑาที่มีรูปร่างสันทัดปานกลาง



ท่าอีลองเกตเตด สตาร์ท(Elongated Start)

เมื่อนักกรีฑานั่งคุกเข่าประจำที่เสร็จเรียบร้อยแล้ว ปลายเท้าหน้าจะห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 1 ช่วงฝ่าเท้าหรือ13 นิ้ว เข่าของเท้าหลังจรดพื้น จะอยู่ระดับสันเท้าหน้า ปลายเท้าหลังอยู่ ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 41 นิ้วเป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับนักกรีฑา ที่มีรูปร่างสูงโปร่ง



ท่าทางในการวิ่ง

เมื่อถึงระยะวิ่งเต็มฝีเท้า จะต้องวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดด้วยการถีบเท้าอย่างแรง เรียบและมีจังหวะความยาวของช่วงก้าวเท้าเต็มที่ เข่ายกสูงจนขาท่อนบนขนานกับพื้น ลำตัวเอนไปข้างหน้าทำมุม 70 - 80 องศา อย่างไรก็ตาม การโน้มตัวไปข้างหน้ามากหรือน้อยยังขึ้นอยู่กับแรงปะทะของลม และการปรับเร่งอัตราความเร็วในการวิ่งมีส่วนร่วมอยู่ด้วย การวิ่งเต็มฝีเท้าแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1. การยกเท้าจากพื้น มีหลัก 2 ประการ คือ

ก. การก้าวเท้าจากหลังไปข้างหน้า เท้าที่ยกขึ้นจะต้องงอเข้าพับขาท่อนล่างเข้ามาให้มากที่สุด เพื่อจะได้ใช้พลังงานน้อยที่สุด และก้าวไปข้างหน้าได้เร็วที่สุด

ข. การวางเท้าลงสู่พื้น เท้าที่ก้าวไปข้างหน้าจะต้องยกขึ้นงอเหยียดไปข้างหน้าเกือบขนานกับพื้น แล้วก้าวลงพื้นด้วยปลายเท้า เขายังงออยู่เพื่อสามารถออกแรงถีบเท้าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. ระยะถีบเท้า เมื่อก้าวเท้าลงพื้นนั้นเขายังงออยู่ ส้นเท้าจะกดลงเกือบแตะพื้น และเมื่อสัมผัสพื้น ระยะถีบเท้าก็จะเริ่มขึ้น ถ้าเขาไม่งอแรงส่งจากเท้าก็จะม่น้อย ดังนั้นจึงต้องงอเขาเพื่อให้เกิดแรงส่ง และแรงส่งอีกอย่างหนึ่งคือแรงจากการก้าวเท้าลงสู่พื้นอย่างแรง จะทำให้ลำตัวถูกผลักให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วย

3. การแกว่งแขนวิ่ง มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

ก. ขณะแกว่งแขนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ข้อศอกจะผ่านใกล้

ด้านข้างของลำตัว ไหล่ข้อศอกจนแขนท่อนบนและแขนท่อนล่างเกือบเป็นมุมฉากซึ่งกันและกัน มือหรือแขนข้างที่แกว่งไปข้างหลัง ควรอยู่เลยและสูงกว่าระดับสะโพก

การรับส่งคทา

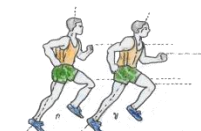


ข. มือของแขนด้านที่แกว่งมาข้างหน้าควรสูงระดับไหล่ และดึงแกว่งกลับไปด้านหลังให้สูง

ค. การกำมือขณะวิ่ง ควรกำมือหลวม ๆ หรืออาจจะปล่อยนิ้วเหยียดในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ควรกำมือจนแน่นเพราะจะเกิดอาการเกร็ง และเมื่อยล้าเร็ว

1. วิธีตีคทา ลง หรือแบบหงายมือรับผู้รับ คทายืนชิดขอบซ้ายของกลุ่มเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา ปลายเท้าทั้งสองชี้เฉียงไปทางขวามือเล็กน้อย โล้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ก้มศีรษะลงเล็กน้อย ตามองลอดช่องแขนขวาไปข้างหลัง หรือเอียงคอไปทางขวา สายตามองข้ามไหล่ขวาไปข้างหลังเพื่อดูผู้ส่งคทาที่กำลังวิ่งมา เมื่อเท้าของผู้ส่งคทาเหยียบที่

หมาย ผู้รับจะหันหน้าตรงออกวิ่งอย่างรวดเร็ว ผู้รับจะเหยียดแขนขวาไปข้างหลัง หายฝ่า มือขึ้น

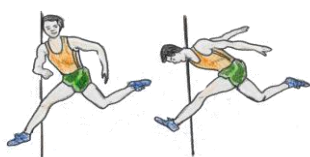




2. วิธีตีคทาขึ้น หรือแบบคว่ำมือรับปฏิบัติลักษณะท่าทางเหมือนวิธีที่ 1 แต่ขณะรับคทา จะแกว่งแขนเหยียดไปข้างหลังโดยไม่หยายฝ่ามือ เพียงแต่ผู้รับเหยียดแขนของมือที่จะรับคทาไปข้างหลังและชี้ลงข้างล่าง คว่ำฝ่ามือนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือแยกออกจากกัน ผู้ส่งเมื่อ

วิ่งมาถึงระยะที่จะส่งคทาได้ ให้เหยียดแขนตีคทาขึ้นข้างบนเข้าช่องกลางระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วมือทั้งสอง

การวิ่งเข้าเส้นชัย



1. ไม่ควรชะลอตัวแม้ว่าถึงเส้นชัยแล้วก็ตาม ควรวิ่งเลยเส้นชัยแล้วค่อย ๆ ผ่อน ชะลอตัวไม่ควรกระโดดเข้าเส้นชัยเพราะอาจเสียการทรงตัว

2. ใช้วิธีพุ่งตัวให้หน้าอกหรือไหล่แตะแถบเส้นชัย เหยียดแขนไปข้างหลังให้อกหรือไหล่ยื่นไกลออกไปเพื่อแตะแถบเส้นชัยแล้ววิ่งเลยไปตามแรงส่งเพื่อไม่ให้เกิดการเสียหลัก

ตารางที่ 1 เกณฑ์การวัดและประเมินผลทักษะวิ่ง 100 เมตร และการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร

ลำดับ	การวัดประเมิน	ทักษะวิ่ง 100 เมตร และวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร		
		3	2	1
1	การทำท่าทางในการออกตัววิ่ง	ท่าทางถูกต้องมากกว่า 60%	ท่าทางถูกต้อง 40% แต่ไม่เกิน 60%	ท่าทางถูกต้องน้อยกว่า 40%
2	การวิ่ง 100 เมตร (ภาพรวม)	นักเรียนสามารถวิ่งได้ภายใน เวลา 15 วินาที	นักเรียนสามารถวิ่งได้ภายใน เวลา 20 วินาที	นักเรียนไม่สามารถวิ่งได้ภายใน เวลา 20 วินาที
3	การวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร (ภาพรวม)	นักเรียนสามารถวิ่งได้ภายใน เวลา 1 นาที	นักเรียนสามารถวิ่งได้ภายใน เวลา 1.10 นาที	นักเรียนแต่งกายด้วยชุดพลศึกษาและใส่รองเท้าผ้าใบมาต่ำกว่า 80%
4	ความรับผิดชอบ (ภาพรวม)	นักเรียนแต่งกายด้วยชุดพลศึกษาและใส่รองเท้าผ้าใบมาทุกคน	นักเรียนแต่งกายด้วยชุดพลศึกษาและไม่ใส่รองเท้าผ้าใบมา 80%	นักเรียนแต่งกายด้วยชุดพลศึกษาและใส่รองเท้าผ้าใบมาต่ำกว่า 80%

ลำดับ	การวัดประเมิน	ทักษะวิ่ง 100 เมตร และวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร		
		3	2	1
5	เจตคติ (ภาพรวม)	นักเรียน กระตือรือร้นในการ ทำกิจกรรม 80% ขึ้นไป	นักเรียน กระตือรือร้นในการ ทำกิจกรรมต่ำกว่า 80% แต่ไม่เกิน 60%	นักเรียน กระตือรือร้นในการ ทำกิจกรรม ต่ำกว่า 60%

ตารางที่ 2 ตารางเกณฑ์การวัดและประเมินผลการวิ่ง 100 เมตร

คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
10	ผู้ชาย น้อยกว่าเวลา 13 วินาที
9	ผู้หญิง น้อยกว่าเวลา 15 วินาที
8	ผู้ชาย ได้เวลา 15 วินาที
7	ผู้หญิง ได้เวลา 18 วินาที
6	ผู้ชาย ได้เวลา 18 วินาที
5	ผู้หญิง ได้เวลา 20 วินาที

ตารางที่ 3 ตารางเกณฑ์การวัดและประเมินผลวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร

คะแนน	เกณฑ์การประเมิน
10	น้อยกว่าเวลา 1 นาที
9	ได้เวลา 1.05 วินาที
8	ได้เวลา 1.10 วินาที
7	ได้เวลา 1.15 วินาที
6	ได้เวลา 1.20 วินาที
5	ได้เวลา 1.25 วินาที

(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

รหัสวิชา พ21204 รายวิชาพลศึกษา (กีฬากรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วันที่ เวลา 1 คาบ (50 นาที)

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ : การฟุ้งแหลน

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การฟุ้งแหลน สมัยโบราณใช้หอก แหลน หลาว เป็นอาวุธและเครื่องมือสำหรับการล่าสัตว์ เป็นอาหารและต่อสู้กับสัตว์ร้ายที่จะมาทำอันตราย การฟุ้งแหลนในปัจจุบันมีวิวัฒนาการมาจากการฟุ้งหอก จุดมุ่งหมายของการฟุ้งมีอยู่ 2 ประการ คือ เพื่อความไกลและความแม่นยำ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการจับแหลนได้ครบถ้วนและถูกต้อง
2. แสดงท่าทางการจับแหลนและท่าทางในการฟุ้งแหลนได้
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการฟุ้งแหลน
4. เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง
5. เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1. มีการปฏิบัติตน การแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ และหมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเองโดยผ่านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
2. มีมนุษยสัมพันธ์และรักษาบรรยากาศที่ดีตลอดชั่วโมงเรียน
3. แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบในชั่วโมงเรียน


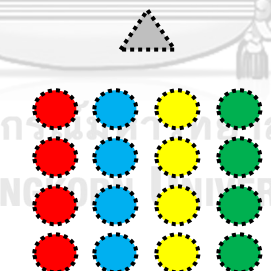
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง



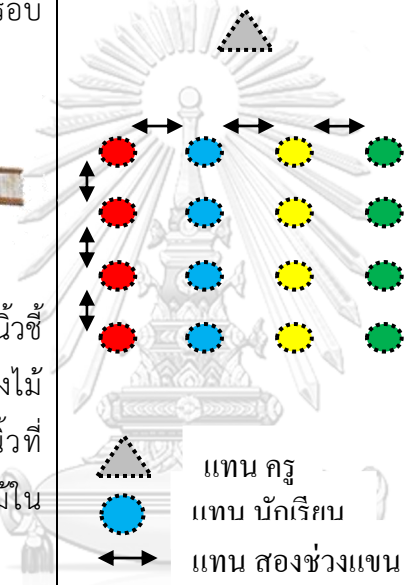
นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการฟุ้งแหลน สามารถแสดงท่าทางการจับแหลนและท่าทางในการฟุ้งแหลนได้ต่อเนื่อง และถูกต้อง มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหัวใจ สามารถฟุ้งแหลนได้ระยะทางอย่างน้อย 5 เมตร โดยไม่ผิดกติกา เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

คำถามสำคัญที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้

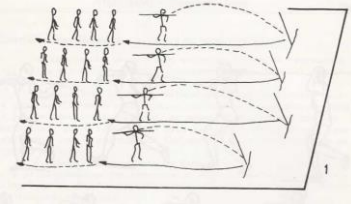
1. กิริยาประเภทลาน มีความแตกต่างจากกิริยาประเภทลู่อ่างไร
2. ชนิดของกิริยาประเภทลาน มีอะไรบ้าง
3. นักเรียนคิดว่าการฟุ้งแหลน มีจุดกำเนิดมาจากอะไร
4. นักเรียนคิดว่ากติกากการแข่งขันการฟุ้งแหลนเป็นอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้ (50 นาที)


สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>อุปกรณ์ แหลน ทำด้วยโลหะ หรือไม้ที่มีปลายข้างหนึ่งเป็นโลหะ</p>  <p>ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนหัวเป็นโลหะด้ามแหลนเป็นไม้หรือโลหะ และที่จับจะพันด้วยเชือก น้ำหนักของผู้ชายหนัก 800 กรัม ส่วนของผู้หญิงหนัก 600 กรัม</p>	<p>1. ขั้นเตรียม / พัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียงตามเลขที่ (แถวละ 4 คน) ดังภาพ</p>  <p>▲ แทน ครู ● แทน นักเรียน</p> <p>1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจเครื่องแต่งกายและรองเท้าพลศึกษาของนักเรียน ว่ามีใครที่ไม่แต่งกายด้วยชุดพลศึกษา</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ (Excellence, Respect)</p> <p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อช่วยป้องกัน และลดอาการ</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การจับແຫລນ</p> <p>มีทั้งหมด 3 แบบ คือ</p> <p>แบบที่ 1 จับແຫລนโดยให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือเกี่ยวจับที่ขอบเชือกด้านปลายແຫລนไว้ ส่วนนิ้วชี้อาจจะวางทาบไว้กับตัวແຫລน หรืออเกี่ยวจับແຫລนไว้ในลักษณะที่ช่วยประคองรอบແຫລน</p>  <p>แบบที่ 2 จับແຫລนโดยให้นิ้วชี้ นิ้วเดียวลากลงมาระหว่างไม้มาถึงตัวเชือก จากนั้นนิ้วที่เหลือจะค่อยๆ ประคองไม้ในลักษณะจับแบบพอดีๆ</p>  <p>แบบที่ 3 จับແຫລนโดยให้นิ้วกลางและนิ้วหัวแม่มือเกี่ยวจับที่ขอบเชือกด้านปลายແຫລนไว้ ส่วนนิ้วชี้อาจจะวางทาบไว้กับตัวແຫລนหรืออเกี่ยวจับແຫລนไว้ในลักษณะที่ช่วยประคองรอบແຫລน ส่วนนิ้วที่</p>	<p>ตามที่โรงเรียนกำหนด และชี้แจงกติกา ข้อตกลง ความปลอดภัยและเกณฑ์การให้คะแนนในวิชาการีฑา</p> <p>1.3 ครูให้นักเรียนขยายแฉวง 2 แฉวงแขนเพื่อเตรียมอบอุ่นร่างกาย ดังภาพ</p>  <p>แทน ครู แทน บักริเยบ แทน สองแฉวงแขน</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนออกมาทำเพื่อนยึดเหยียดร่างกาย (ดังภาพในท้ายแผนการจัดการเรียนรู้)</p> <p>1.5 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>1.5.1 หมุนแขนไปด้านหน้า 10 ครั้ง</p> <p>1.5.2 หมุนแขนไปด้านหลัง 10 ครั้ง</p> <p>1.5.3 หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง</p>	<p>บาดเจ็บของกล้ามเนื้อในการฝึกทักษะ และเล่นกีฬา (Excellence, Friendship, Respect)</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>เหลื่อจับตัวเชือกที่พันรอบๆ แหวนไว้เบาๆและให้ตัวแหวน ส่วนที่พันเชือกวางทาบไปตามยาวของฝ่ามือ</p> 	<p>1.5.4 หมุนไหล่ไปด้านหลัง 10 ครั้ง</p> <p>2. ชั้นอธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูอธิบายวิธีการจับไม้ในการฟุ้งแหวนว่ามีทั้งหมด 3 รูปแบบ ทำทางวิธีการฟุ้งแหวนการใช้ข้อมือและความปลอดภัยในการใช้แหวน</p> <p>2.2 ครูสาธิตให้นักเรียนดู และสุ่มเลือกนักเรียนออกมาช่วยครูสาธิต</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)</p> <p>3.1 ให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดาน 7 คน ส่วนนักเรียนคนอื่นให้ต่อหลังเพื่อน ดังภาพ</p>  <p>😊 = ครู 🟠 = นักเรียน</p> <p>3.2 ให้นักเรียนที่ยืนอยู่ข้างหน้าของแต่ละแถวออกมาหยิบแหวนคนละ 1 อัน</p> <p>3.3 ให้นักเรียนฝึกการจับแหวนในลักษณะที่ถูกต้อง แล้วครูเดินดูทีละคน จากนั้นให้นักเรียนยก</p>	<p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะการฟุ้งแหวน (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>แขวน ข้างที่ถือ แหวน ขึ้นใน ลักษณะเหยียดตรง หัวแหวน กดลงไปทีพื้นท่ามุม 45 องศา ปลายแหวนชี้ขึ้นด้านบน แล้วส่ง แรงพุ่งแหวนออกไปด้านหน้าให้ หัวแหวนปักลงไปทีดินห่างจาก ตัวประมาณ 1 – 2 เมตร โดย ครูสาธิตให้นักเรียนดูก่อน</p> <p>3.4 ครูเป่านกหวีดเป็นสัญญาณ ให้นักเรียนทำการพุ่งแหวน ออกไป เมื่อแถวแรกพุ่งแหวน ออกไปแล้ว ให้ไปเก็บมาให้ เพื่อนแถวถัดไป ทำไปเรื่อยๆ จนถึงแถวสุดท้าย หากนักเรียน ยังทำไม่ได้ให้ฝึกอีกจนกว่า นักเรียนจะมีพัฒนาการที่ดีขึ้น</p> <p>ดังภาพ</p>  <p>3.5 ครูอธิบายการยืน ให้นักเรียนยืนแบบเท้าหน้าเท้าตาม คนที่ถนัดซ้ายให้เท้าขวาอยู่หน้า และยกมือขวาขึ้นเพื่อเป็นการส่ง แรงในการพุ่งในแต่ละครั้ง ส่วน คนที่ถนัดขวาให้เท้าซ้ายอยู่หน้า และยกแขนซ้ายขึ้นเพื่อเป็นการ ส่งแรงในการพุ่งในแต่ละครั้ง</p>	

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>และครูสาธิตการพุ่งแหลนให้นักเรียนดู หลังจากนั้นให้นักเรียนปฏิบัติ</p>  <p>3.6 นักเรียนปฏิบัติจนคล่องแล้ว ให้เพิ่มแรงให้มากขึ้นแล้วก้าวเท้าข้างที่อยู่ทางด้านหลังไปข้างหน้าพร้อมกับส่งแรงพุ่งแหลนออกไป ระยะทางที่แหลนพุ่งออกไปจะเพิ่มมากขึ้น จากที่ให้นักเรียนยกแขนขึ้นไปด้านบน ครูออกคำสั่งโดยการให้นักเรียนเปลี่ยนเป็นการ ยืนหันข้างยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ให้เท้าที่ไม่ถนัดอยู่ด้านหน้า ยึดแขนตรงไปด้านหลังปลายแหลนอยู่ระดับหน้าของตนเอง แล้วจึงส่งแรงจากหัวไหล่พุ่งแหลนออกไปข้างหน้าแบบวิถีโค้ง</p> 	

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>3.7 นักเรียนสไลด์ไปข้างหน้า 3 ครั้ง แล้วจึงพุ่งแหลนออกไป</p> <p>4. ชี้นำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (10 นาที)</p> <p>4.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 แถว เท่าๆกันเพื่อทำการแข่งระหว่างแถว</p> <p>4.2 ให้นักเรียนเข้าแถวตามที่ครูกำหนดให้ เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดแล้วให้นักเรียนพุ่งแหลนออกไปพร้อม ๆ กัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - นักเรียนแถวไหนที่ปฏิบัติได้ถูกต้องมากที่สุด (แหลนพุ่งไปข้างหน้าและปักพื้นดิน) และระยะทางรวมกันไกลที่สุดจะเป็นแถวที่ชนะในการแข่งขัน  <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ใส่ในกล่อง</p>	<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและเรียนวิชาพลศึกษา (กรีฑา)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>5.2 ให้นักเรียนกลับมา นั่งตามแถวเดิม (เรียงตามเลขที่)</p> <p>5.3 ครูกล่าวถึงภาพรวมของการเรียนในด้านความตั้งใจในการเรียนพุ่งแหลนในวันนี้พร้อมกล่าวชื่นชมนักเรียนที่ตั้งใจในการฝึกทักษะว่ามีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงและต้องเพิ่มเติม</p> <p>5.4 ครูชี้แจงการเรียนในคาบถัดไป จากนั้นปล่อยนักเรียนให้ไปทำความสะอาดร่างกายก่อนเข้าเรียนในวิชาต่อไป</p>	

สื่อ / อุปกรณ์

1. นกหวีด
2. แหลน (ใช้แท่งโฟมแทนแหลนของจริง)
3. สนามฟุตบอล

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัด

1. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัด

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบสังเกตการให้ความร่วมมือในการเรียน

วิชา กรีกทา ชั้น.....ห้อง.....

ผู้สอน นายปิยภูมิ กลมเกลียว

สังเกตวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมกรเรียนของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมิน

โดยใช้การสังเกตในขณะที่ดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนพฤติกรรมที่เป็นจริงของผู้เรียน

เลขที่	พฤติกรรม	ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)				มิตรภาพ (FRIENDSHIP)				ความเคารพ (RESPECT)				รวม 12	ผลการ ประเมิน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
		1													
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินการให้ความร่วมมือในการเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
1. ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)	มีสมาธิและความมุ่งมั่น ตั้งใจและสามารถแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ หมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเองใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงานและตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมี	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ ฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน และตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมี	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาได้บ้าง ฝึกฝนทักษะที่ทำทนาย แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน นานๆ ครั้งและไม่ค่อยกล้าตัดสินใจมีการแสดงออกในด้านคุณธรรม ปานกลาง เช่น การมาเข้าเรียนสาย มีความรับผิดชอบ บางครั้ง	ไม่มีสมาธิและความมุ่งมั่น ไม่ตั้งใจต่อการแสดงทักษะกีฬา ไม่ใช้ความพยายาม และหลีกเลี่ยงการฝึกฝนทักษะ ไม่แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน มีการแสดงออกในลักษณะต่อต้าน เช่น การไม่ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบน้อยมาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
2. มิตรภาพ (FRIENDSHIP)	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันเสมอ ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพสูง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพดี</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพปานกลาง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพต่ำ</p>
3. ความเคารพ (RESPECT)	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบต่อความผิดที่แตกต่างจาก</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่าง แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดี</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนบ้าง ปฏิเสธความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นในบางครั้ง มีการ</p>	<p>ไม่แสดงการยอมรับและไม่ปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน ไม่แสดงความเห็นต่อบุคคลอื่นปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออก</p>

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	คนอื่นอย่าง เต็มใจ มีการ ปรับตัวได้ดี และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดีมาก	และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ คิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดี	ปรับตัวและ ตั้งใจที่จะให้ ความร่วมมือ ในการทำงานมี ส่วนร่วมในการ แสดงความ คิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนปานกลาง	ถึงความรับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวมมากกว่า ส่วนตนต่ำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY
คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
9-12	ดี	ผ่านเกณฑ์
5-8	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
1-4	ควรปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

ตารางแสดงเกณฑ์การวัดและประเมินผลทักษะการฟังແລນ

ลำดับ	การวัดประเมิน	ทักษะการฟังແລນ			
		4	3	2	1
1	การจับແລນ และทำทางใน การฟังແລນ (ภาพรวม)	การจับແລນ และทำทางใน การฟังແລນ ถูกต้องสมบูรณ์ 80 % ขึ้นไป	การจับແລນ และทำทางใน การฟังແລນ ถูกต้องสมบูรณ์ 40% แต่ไม่เกิน 60%	การจับແລນ และทำทางใน การฟังແລນ ถูกต้องสมบูรณ์ 20 % แต่ไม่ เกิน 40%	การจับແລນ และทำทางใน การฟังແລນ ถูกต้องสมบูรณ์ น้อยกว่า 20 %
2	การฟังແລນ (ภาพรวม)	นักเรียน สามารถฟัง ແລນ ได้ ระยะทาง 8 เมตรขึ้นไป	นักเรียน สามารถฟัง ແລນ ได้ ระยะทาง อย่างน้อย 5 - 8 เมตร	นักเรียน สามารถฟัง ແລນ ได้ ระยะทาง อย่างน้อย 3 - 5 เมตร	นักเรียนไม่ สามารถฟัง ແລນได้เลย
3	ความ รับผิดชอบ (ภาพรวม)	นักเรียนแต่ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบ มาทุกคน	นักเรียนแต่ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและไม่ใส่ รองเท้าผ้าใบ มา 80%	นักเรียนแต่ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบ มา ต่ำกว่า 60%	นักเรียนแต่ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบ มา ต่ำกว่า 40%
4	เจตคติ (ภาพรวม)	นักเรียน กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม 80% ขึ้นไป	นักเรียน กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า 80% แต่ไม่เกิน 60%	นักเรียน กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า 60% แต่ไม่เกิน 40%	นักเรียน กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า 40%
5	ความรู้ (ภาพรวม)	นักเรียน อธิบายขั้นตอน กับฟังແລນ	นักเรียน อธิบายขั้นตอน กับฟังແລນ	นักเรียน อธิบายขั้นตอน กับฟังແລນ	นักเรียน อธิบายขั้นตอน กับฟังແລນ

ลำดับ	การวัดประเมิน	ทักษะการฟังແຫລน			
		4	3	2	1
		เช่น การจับ ແຫລน การยึน การส่งแรงใน การ ฟัง ลักษณะของ การฟังແຫລน ได้ 80 % ขึ้น ไป	เช่น การจับ ແຫລน การยึน การส่งแรงใน การ ฟัง ลักษณะของ การฟังແຫລน ต่ำกว่า 80 % แต่ไม่เกิน 60 %	เช่น การจับ ແຫລน การยึน การส่งแรงใน การ ฟัง ลักษณะของ การฟังແຫລน ต่ำกว่า 60 % แต่ไม่เกิน 40 %	เช่น การจับ ແຫລน การยึน การส่งแรงใน การ ฟัง ลักษณะของ การฟังແຫລน ได้ต่ำกว่า 40 %

บันทึกผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ

ผลการจัดการเรียนรู้

การเรียนการสอนในครั้งนี้ นักเรียนมีความตื่นตัวและสนุกสนานมาก อาจเป็นเพราะการได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตนเอง ได้ฝึกฝนทักษะ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและแสดงความพยายามแสดงทักษะที่ถูกต้อง

ปัญหา อุปสรรค

มีนักเรียนบางคนที่ยังไม่สามารถแสดงทักษะที่ถูกต้อง นักเรียนบางคนมีอาการเหนื่อยไม่กล้าแสดงออก

แนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ครูควรให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีที่ได้อุบัติขึ้นตามอุดมการณ์โอลิมปิก และให้เป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนที่ยังปฏิบัติทักษะได้ไม่ดี

(นายปิยภูมิ กลมเกลียว)
ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

ใบความรู้เรื่อง การฟุ้งແหลນ

ฟุ้งແหลນเป็นกริทาประเภทลาน ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องฟุ้งແหลນที่มีน้ำหนักรเท่า ๆ กัน โดยฟุ้งແหลນออกไปข้างหน้า ผู้ที่ฟุ้งได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ การฟุ้งແหลນเป็นกริทาที่ต้องใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนัก นักกริทาจึงต้องอาศัยกำลังและความเร็วเพื่อฟุ้งແหลນออกไปให้ได้ระยะทางไกลที่สุด การฟุ้งແหลນมีทั้งยืนอยู่กับที่และวิ่งฟุ้งແหลນ

1. อุปกรณ์

ແหลນ ทำด้วยโลหะหรือไม้ที่มีปลายข้างหนึ่งเป็นโลหะ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนหัวเป็นโลหะ ด้ามແหลນเป็นไม้หรือโลหะ และที่จับจะพันด้วยเชือก



2. เทคนิคและทักษะ

เทคนิคในการฟุ้งແหลນยืนอยู่กับที่ ทักษะเบื้องต้นของการฟุ้งແหลนเป็นการฝึกหัดให้นักเรียน รู้จักวิธีการจับແหลນและการยืนฟุ้งແหลนอยู่กับที่ เพื่อให้นักเรียนเกิดความชำนาญในการบังคับແหลน การจุดແหลน การฟุ้งปล่อยແหลนออกไปในท่าทางที่ถูกต้องและเป็นไปตามทิศทางที่ต้องการ

การจับແหลน การจับແหลนโดยทั่ว ๆ ไป มี 2 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 ใช้นิ้วกลางนิ้วหัวแม่มือรัดตรงสุดปลายเชือกด้านปลายແหลน นิ้วชี้ชี้ตามปลายແหลน นิ้วอื่น ๆ คอยช่วยประคองกดเพียงเบา ๆ เท่านั้น

วิธีที่ 2 ใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือรัดตรงสุดปลายเชือกด้านปลายແหลน นิ้วอื่น ๆ คอยช่วยประคองกดเพียงเบา ๆ เท่านั้น

การจับແหลนทั้งสองวิธีนี้ นิ้วทั้งหมดต้องไม่เกร็งจนแน่นเกินไป กำແหลนไว้เพียงหลวม ๆ จะกำแน่นเข้าเมื่อจะเริ่มฟุ้งออกไปข้างหน้าเท่านั้น เมื่อจับແหลนตามวิธีที่ 1 หรือวิธีที่ 2 เรียบร้อยแล้วให้ยกແหลนขึ้นอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะพาແหลนวิ่งหรือยืนฟุ้งແหลนไปได้ จะเลือกจับยกແหลนแบบใดก็ได้ ตามที่ถนัด และสามารถบังคับແหลนไม่ให้ส่ายไปมา

2.1 การฟุ้งແหลนยืนอยู่กับที่ การฝึกหัดฟุ้งແหลนยืนอยู่กับที่เพื่อให้เกิดความชำนาญในการบังคับແหลน การจุดແหลนและการปล่อยແหลนอย่างมีประสิทธิภาพ ครั้งแรกฟุ้งใกล้ ๆ แล้วค่อย ๆ

ไกลออกไปตามลำดับ โดยใช้กำลังส่งจากไหล่ ลำตัว เอว สะโพกและขา ตลอดจนการฝึกเปลี่ยนท่า ซึ่งการพุ่งแหลนมีวิธีฝึก ดังนี้

2.2.1 การพุ่งแหลนลงดิน การฝึกพุ่งแหลนลงดิน เพื่อให้นักเรียนเกิดความชำนาญในการ บังคับแหลน ให้เป็นไปตามทิศทางและเป้าหมายที่ต้องการ โดยยกหางแหลนสูงในลักษณะแทงปลา ครั้งแรกควรพุ่งแหลนไปข้างหน้าลงพื้นดินห่างจากตัวประมาณ 10 ฟุต เมื่อเกิดความชำนาญดีแล้วจึง ทำเครื่องหมายห่างตัวออกไปเรื่อย ๆ โดยพุ่งแหลนให้ลงตรงที่หมายที่กำหนด

2.2.2 การพุ่งแหลนขึ้นอากาศ เมื่อจับแหลนตามวิธีที่ตนถนัดแล้ว ขณะที่จะเริ่มพุ่งแหลน ให้ ทิ้งน้ำหนักตัวมาข้างหลังพร้อมกับเหยียดแขนข้างที่จับแหลนเกือบตึง บิดไหล่ เอวและสะโพกไป ทางซ้าย พร้อมกับดึงแหลนเต็มแรง กลั้นหายใจพุ่งแหลนออกไปข้างหน้าทันที เมื่อพุ่งแหลนออกไป แล้วน้ำหนักตัวจะล้าไปข้างหน้าให้รีบก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เพื่อรับน้ำหนักของลำตัวพร้อมกับเหวี่ยง เท้าซ้ายไปข้างหลัง ตามองตามแหลนไป

2.2.3 มุมของการพุ่งแหลน ขณะดึงแหลนมาข้างหน้าให้แหลนผ่านไหล่และทำมุมขึ้นจากพื้น ประมาณ 45 องศา ลักษณะของแหลนที่พุ่งไปในอากาศจะถูกบังคับด้วยปลายนิ้วทั้งหมดและข้อมือ ไม่ให้แหลนเซิดเกินไป โดยสามารถบังคับให้หัวแหลนลงสู่พื้นดินได้อย่างดี

กติกากการแข่งขันเบื้องต้น

- 1) ต้องจับแหลนตรงที่จับ การพุ่งแหลนจะต้องพุ่งออกไปเหนือไหล่ หรือเหนือท่อนบนของ แขนที่ใช้พุ่ง และต้องไม่เหวี่ยงหรือขว้างหรือรูปแบบการพุ่งซึ่งไม่เป็นไปตามแบบแผน
- 2) การพุ่งแหลนจะได้ผลเมื่อหัวแหลน ซึ่งเป็นโลหะถูกพื้นก่อนส่วนอื่น ๆ ของแหลน
- 3) ในขณะที่แหลนพุ่งไปในอากาศแล้ว ผู้เข้าแข่งขันจะหมุนตัวหรือหันหลังให้กับส่วนโค้งก็ได้
- 4) ห้ามสวมถุงมือ และห้ามใช้เครื่องช่วยเหลือใด ๆ ในการแข่งขัน เช่น ใช้ผ้าเทปพันนิ้วมือ 2 นิ้ว หรือมากกว่าเข้าด้วยกัน การใช้ผ้าเทปพันมือไม่อาจทำได้ ยกเว้นในกรณีที่ใช้ปิดบาดแผลเท่านั้น
- 5) เมื่อเริ่มการพุ่งแล้ว ถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายผู้แข่งขันสัมผัสที่ลากต่อออกไปจาก ปลายของส่วนโค้งหรือพื้นข้างนอก หรือปล่อยแหลนออกไปด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม ให้ถือว่าการแข่งขัน นั้นไม่มีผล
- 6) ผู้เข้าแข่งขันอาจหยุดการแข่งขันได้ แม้ว่าจะเริ่มการแข่งขันแล้ว โดยวางแหลนลงภายใน หรือภายนอกทางวิ่ง รวมทั้งอาจจะออกไปจากทางวิ่งก็ได้ จากนั้นจะกลับเข้ามาที่ทางวิ่งและเริ่มต้น การแข่งขันใหม่ก็ได้เช่นกัน
- 7) ถ้าแหลนหักในขณะที่พุ่งออกไปหรือขณะที่ลอยอยู่ในอากาศ ถือว่าไม่มีผลต่อการแข่งขัน ทำการแข่งขันใหม่ได้โดยมีข้อแม้ว่าการพุ่งแหลนนับปฏิบัติถูกต้องตามกติกา แต่ถ้าผู้แข่งขันเสียการ ทรงตัวและกระทำผิดกติกาการแข่งขันนั้นถือว่าไม่มีผล

8) สำหรับการแข่งขันที่มีผลนั้น ส่วนหัวของแหลนจะต้องตกลงภายในขอบของรัศมีการพุ่งอย่างสมบูรณ์

9) ผู้เข้าแข่งขันต้องไม่ออกจากทางวิ่ง จนกว่าแหลนจะตกลงพื้น ให้ผู้เข้าแข่งขันเดินออกทางด้านหลังของส่วนโค้งและด้านหลังเส้นที่ต่อออกไปจากปลายของส่วนโค้ง

10) จะต้องถือแหลนกลับมาที่เส้นเริ่ม ห้ามพุ่งกลับมา



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

รหัสวิชา พ21204 รายวิชาพลศึกษา (กีฬากรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วันที่ เวลา 1 คาบ (50 นาที)

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ : การขว้างจักร

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การขว้างจักร มีลำดับขั้นที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติ ดังนี้คือ การถือจักรซึ่งมีวิธีการถืออยู่ 4 วิธี ท่าของการขว้างจักรที่นิยมใช้กันอยู่มี 2 แบบ คือ ยืนอยู่กับที่ โดยเริ่มจากการถือจักรก่อนขว้าง การเหวี่ยงจักร การปล่อยจักร และการก้าวเท้าสลับ หรือการหมุนตัวขว้างจักรซึ่งเริ่มจากการถือจักร ยืนในวง การเหวี่ยงจักรและการหมุนตัว การปล่อยจักรและการก้าวเท้าสลับ การเคลื่อนไหวในการขว้างจักรเป็นการเคลื่อนไหวที่จะต้องมีความต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ตั้งแต่การเคลื่อนไหวจนถึงการปล่อยจักร และการใช้เท้าช่วยในการทรงตัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายการถือจักรรูปแบบต่างได้อย่างถูกต้อง
2. แสดงท่าทางการถือจักรและท่าทางในการขว้างจักรได้ถูกต้อง
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
4. เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง
5. เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1. มีการปฏิบัติตน การแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ และหมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำ ทายต่อตัวเองโดยผ่านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
2. มีมนุษยสัมพันธ์และรักษาบรรยากาศที่ดีตลอดชั่วโมงเรียน
3. แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบในชั่วโมงเรียน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง


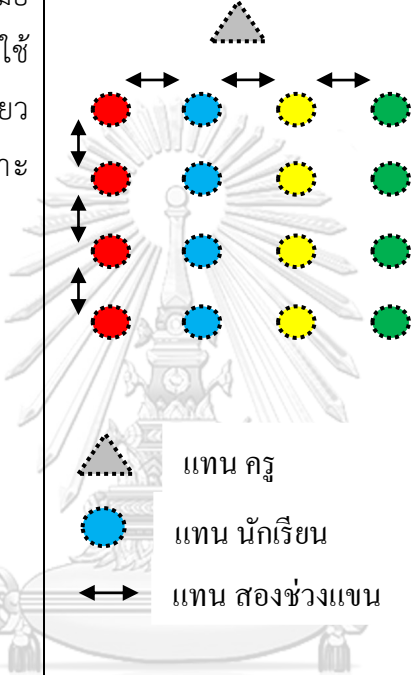
นักเรียนสามารถอธิบายการถือจักรรูปแบบต่างและขั้นตอนการขว้างจักร แสดงท่าทางการถือ จักรและท่าทางในการขว้างจักรได้ถูกต้อง มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อแขน ขว้างจักรได้ระยะทางอย่างน้อย 5 เมตร เคารพกฎกติกา มีท่าทางที่กระตือรือร้นและ แต่งกายได้ถูกต้องเกิดความสุขสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

คำถามสำคัญที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้

1. ทบทวนชนิดของกรีฑาประเภทลาน มีอะไรบ้าง
2. นักเรียนคิดว่าการขว้างจักร มีจุดกำเนิดมาจากอะไร
3. นักเรียนคิดว่ากติกาการแข่งขันการขว้างจักรเป็นอย่างไร
4. การเคารพกฎ กติกา การเล่นอย่างยุติธรรมมีความสำคัญอย่างไร


กิจกรรมการเรียนรู้ (50 นาที)

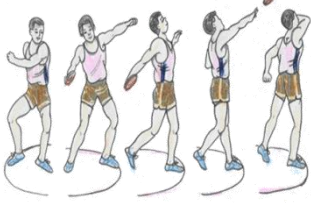
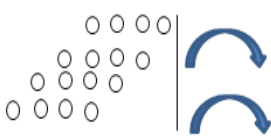

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>จักร : ทำด้วยไม้มีขอบเป็น โลหะ ฝั่งเรียบเสมอกับไม้ และ ที่จุดศูนย์กลางมีแผ่นโลหะฝั่ง เรียบเสมอพื้นไม้ ผู้ชายจะใช้ จักรน้ำหนักอย่างน้อย 2 กิโลกรัม ส่วนผู้หญิงใช้จักร น้ำหนักอย่างน้อย 1 กิโลกรัม</p> 	<p>1. ขั้นเตรียม / พัฒนา สมรรถภาพทางกาย (5 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน เรียงตามเลขที่ (แถวละ 4 คน) ดังภาพ</p>  <p>▲ แทน ครู ● แทน นักเรียน</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมใน เรื่องของการเคารพและตรง ต่อ เวลา และ มี ความ รับผิดชอบ (Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>วิธีถือจักร : มีด้วยกันหลายวิธี</p> <p>วิธีที่ 1 : ถือจักรโดยกางนิ้วทั้งหมดเหยียดออกในลักษณะฝ่ามือวางทาบตรงจุดศูนย์กลางของตัวจักร ค่อยมาทางด้านหลังเล็กน้อย นิ้วหัวแม่มือกางออกทาบไปกับตัวจักร ใช้ข้อนิ้วสุดท้ายของนิ้วที่เกี่ยวข้องจับที่ขอบจักร วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีนิ้วมือยาว</p>  <p>วิธีที่ 2 : ถือจักรโดยให้นิ้วชี้และนิ้วกลางชิดติดกัน กางนิ้วอื่นๆ ออกจับในลักษณะเดียวกับวิธีแรก กำลังในการส่งจักรในจังหวะสุดท้ายขณะที่ปล่อยจักรจะได้แรงส่งจากนิ้วชี้และนิ้วกลางมากกว่านิ้วอื่นๆ การถือจักรวิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีนิ้วมือยาวเช่นกัน</p>	<p>1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจเครื่องแต่งกาย</p> <p>1.3 ครูให้นักเรียนขยายแถว 2 ช่วงแขนเพื่อเตรียมอบอุ่นร่างกาย ดังภาพ</p>  <p>แทน ครู แทน นักเรียน แทน สองช่วงแขน</p> <p>1.4 นักเรียนอาสาสมัครนำยืดเหยียดร่างกาย (ดังภาพผนวก ข)</p> <p>1.5 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>1.5.1 หมุนแขนไปด้านหน้า 10 ครั้ง</p> <p>1.5.2 หมุนแขนไปด้านหลัง 10 ครั้ง</p> <p>1.5.3 หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง</p> <p>1.5.4 หมุนไหล่ไปด้านหลัง</p>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อช่วยป้องกัน และลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในการฝึกทักษะ และเล่นกีฬา</p> <p>(Excellence)</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>(Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div data-bbox="343 347 614 638" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="300 689 651 1131"> วิธีที่ 3 : ถือจักรโดยกางนิ้วทั้ง 5 ออกเต็มที่ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางกดท้ายของนิ้วทั้งสี่ที่เกี่ยวข้องกับขอบจักร ฝ่ามือทาบอยู่บนจุดศูนย์กลางของตัวจักร วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมใช้กันมาก เพราะจับถนัดทั้งผู้ที่มีนิ้วสั้นและนิ้วมือยาว </p> <div data-bbox="303 1254 598 1579" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="300 1635 651 2027"> วิธีที่ 4 : ถือจักรโดยวิธีใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางกดท้ายของนิ้วทั้งสี่ที่เกี่ยวข้องกับขอบจักรไว้ทางด้านล่าง นิ้วหัวแม่มือวางทาบตัวจักร โดยไม่ให้ฝ่ามือสัมผัสตัวจักร หักข้อมือเล็กน้อย ให้ขอบบนของจักรติดอยู่กับแขนเหนือ </p>	<p data-bbox="678 347 1029 504"> 10 ครั้ง 1.5.5 ให้นักเรียนกระโดดตบ 20 ครั้ง </p> <div data-bbox="750 548 981 817" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="678 873 1029 974"> 2. ชั้นอธิบาย และสาธิต (10 นาที) </p> <p data-bbox="678 996 1029 1086"> 2.1 ครูอธิบายวิธีการถือนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางกดท้ายของนิ้วทั้งสี่ที่เกี่ยวข้องกับขอบจักรในรูปแบบต่างๆ ทั้งหมด 4 แบบ </p> <p data-bbox="678 1108 1029 1254"> 2.2 ครูสาธิตให้นักเรียนดู และ สุ่มเลือกนักเรียนออกมาช่วยครูสาธิต </p> <p data-bbox="678 1321 1029 1377"> 3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที) </p> <p data-bbox="678 1388 1029 1545"> 3.1 ครูให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดาน 7 คน ส่วนนักเรียนคนอื่นให้ต่อหลังเพื่อน ดังภาพ </p> <div data-bbox="694 1612 1013 1758" data-label="Diagram"> </div> <p data-bbox="686 1780 1021 1836">  = ครู  = นักเรียน </p> <p data-bbox="678 1892 1029 2004"> 3.2 ครูอธิบายท่าทางการยืนในการขว้างจักรโดยยืนแบบขานำ </p>	<p data-bbox="1061 918 1380 1131"> - นักเรียนได้พัฒนาทักษะการขว้างจักร และได้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นเรียน (Excellence, Friendship) </p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ข้อมือเล็กน้อย การถือจักร ด้วยวิธีนี้จะช่วยให้เกิดแรงส่งใน จังหวะสุดท้ายจากการตวัด ข้อมือปล่อยจักร</p>  <p>การขว้างจักร</p> <p>1. ยื่นย่อเข้าในวงกลม หันหลัง ให้กับทิศทางที่จะขว้างออกไป ปลายเท้าอยู่ใกล้ขอบในวงกลม ด้านหน้าชี้เข้าหาขอบวงกลม เท้าทั้งสองห่างกันประมาณช่วง ไหล่</p> <p>2. ถือจักรด้วยมือขวาในท่าที่ตบ ถนัดแล้วให้เริ่มเหวี่ยงจักรไปมา จนจักรกระชับกับมือและบิดตัว ได้มั่นคงพร้อมที่จะหมุนตัว ต่อไป</p> <p>3. ในระหว่างการเริ่มเหวี่ยงจักร พร้อมกับบิดลำตัวตามไป เล็กน้อย หันหน้ามองข้ามไหล่ ซ้าย ไม่เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย</p> <p>4. งอเข้าซ้ายหันเฉียงเข้าหาเข้า</p>	<p>ขาตาม คนที่ถนัดซ้ายให้เท้า ขวาอยู่หน้าและยกมือขวาขึ้น ส่วนคนที่ถนัดขวาให้เท้าซ้ายอยู่ หน้าและยกแขนซ้ายขึ้น</p> <p>3.3 ครูให้นักเรียนจับคู่กัน แต่ละคู่จะมีจักรอยู่ หนึ่ง อัน ให้นักเรียนที่ยืนอยู่ฝั่งซ้ายถือจักร ในแบบที่ตบถนัดแล้วกลิ้งจักร ออกไปข้างหน้าเป็นเส้นตรง ให้กับคู่ของตนหมุนจักรออกไป ทางนิ้วชี้ ทำสลับกันกับคู่ ประมาณ 10 ครั้ง ดังภาพ</p>  <p>□ = นักเรียน ↔ = ทิศทางการ เคลื่อนที่ของจักร</p> <p>3.4 ให้นักเรียนลองเหวี่ยงแขน (ลม)เหมือนท่าทางการขว้างจักร โดยให้นักเรียนเอาแขนไปทาง ด้านหลังแล้วเหวี่ยงแขนมาทาง ด้านหน้าเอียงขึ้นเล็กน้อย โดย ให้ทำท่ายืนแบบเท้าหน้าเท้าตาม เหวี่ยงแขนที่ถือจักร ไปทางด้าน</p>	

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ขวา ยกแขนซ้ายขึ้นด้านหน้า งอข้อศอกเล็กน้อยเพื่อช่วยในการทรงตัว</p> <p>5. ใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหันหน้าตามไปทางไหล่ซ้าย ขณะหมุนตัว แขนของมือที่ถือจักรจะเหยียดตรงและเหวี่ยงตามมาทางด้านหลัง</p> <p>6. ก้าวเท้าขวามาด้าน หน้าใกล้ ศูนย์กลางของวงกลม ใช้เท้าขวาเป็นหลักในการหมุนตัวต่อไป เท้าซ้ายเหวี่ยงอ้อมด้านหลังเลยไปจนเท้าซ้ายจรดพื้นเกือบชิดขอบด้านในของวงกลมเฉียงไปทางด้านซ้ายเล็กน้อย</p> <p>7. ทันทีที่ปลายเท้าซ้ายแตะพื้น จักรจะเหวี่ยงขึ้นไปด้านหน้าทำมุมประมาณ 40 องศา ขณะที่หมุนตัวจะใช้ส่วนของปลายเท้าซ้ายและปลายเท้าขวาเป็นส่วนที่จรดพื้น</p> <p>8. ขณะที่เริ่มปล่อยจักรออกไป ให้ใช้เท้าขวาดันพื้นโดยแรงเพื่อเพิ่มกำลังในการส่งจักรให้ไกลยิ่งขึ้น พร้อมกับก้าวเท้าขวา สลับกับเท้าซ้าย เหวี่ยงเท้าซ้ายไปด้านหลังกางแขนซ้ายออกเพื่อช่วยในการทรงตัว</p>	<p>หลังย่อเข้าแล้วเหวี่ยงแขนไปทางด้านหน้าปล่อยจักรออกไป</p> <p>3.5 เพิ่มจากการเหวี่ยงแขนออกไปเพียงอย่างเดียว เป็นการสลับเท้าที่อยู่ด้านหลังมาแทนที่เท้าด้านหน้าตามแรงในการเหวี่ยงโดยเริ่มจากการเหวี่ยงแขนกว้างจักรอย่างเดียวก่อนเมื่อคล่องแล้วจึงเปลี่ยนเป็นการสลับขา</p>  <p>3.6 นักเรียนหมุนตัวกว้างจักร โดยหันหลังให้กับทิศที่จะขว้างออกไป ให้ใช้เท้าซ้ายเป็นหลักในการหมุน หมุนมาทางด้านซ้ายแล้วก้าวเท้าขวามาด้านหน้า และใช้เท้าขวาเป็นหลักในการหมุนต่อไป เมื่อปลายเท้าซ้ายแตะพื้น จักรจะถูกเหวี่ยงออกไปทางด้านหน้า เท้าขวาจะมาแทนที่เท้าซ้ายตามแรงเหวี่ยง</p>	

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	 <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (10 นาที)</p> <p>4.2 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน</p>  <p>○ = นักเรียน  = ทิศทางการขว้าง</p> <p>4.3 ครูให้นักเรียนแข่งขันกันขว้างจักร โดยคนแรกของแถวแต่ละแถวเป็นผู้เริ่มก่อน</p> <p>4.4 เมื่อขว้างออกไปคนใดทำได้ระยะทางไกลที่สุดจะได้ 2 คะแนนให้กับทีมของตน ส่วนคนอื่นที่ระยะทางน้อยกว่าจะได้ 1 คะแนนแล้วเปลี่ยนให้คนที่สองของทีมเป็นคนขว้างเปลี่ยนจนถึงคนสุดท้ายแล้ววนกลับมาคนแรกใหม่ ให้ขว้างได้คนละ 2 ครั้ง แล้วนำคะแนน</p>	<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและเรียนวิชาพลศึกษา (กรีฑา) (Excellence, Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ของสมาชิกในทีมมารวมกัน ทีมใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ใส่ในกล่อง</p> <p>5.2 ให้นักเรียนกลับมานั่งตามแถวเดิม (เรียงตามเลขที่)</p> <p>5.3 ครูกล่าวถึงภาพรวมของการขำจ้อกรของนักเรียนในวันนี้ว่ามีสิ่งใดที่ควรปรับปรุง หรือแก้ไขบ้างและสรุปถึงวิธีการถือจ้อกรทั้ง 4 แบบ</p> <p>5.4 ครูชี้แจงการเรียนในคาบถัดไป จากนั้นปล่อยนักเรียนให้ไปทำความสะอาดร่างกายก่อนเข้าเรียนในวิชาต่อไป</p>	

สื่อ / อุปกรณ์

1. นกหวีด
2. จ้อกร (ใช้จานร่อนแทนจ้อกรของจริง)
3. ตลับเมตรหรือสายวัด

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัด

1. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัด

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบสังเกตการให้ความร่วมมือในการเรียน

วิชา กรีกทา ชั้น.....ห้อง.....

ผู้สอน นายปิยภูมิ กลมเกลียว

สังเกตวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมกรเรียนของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมิน

โดยใช้การสังเกตในขณะที่ดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนพฤติกรรมที่เป็นจริงของผู้เรียน

เลขที่	พฤติกรรม	ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)				มิตรภาพ (FRIENDSHIP)				ความเคารพ (RESPECT)				รวม 12	ผลการ ประเมิน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
		1													
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินการให้ความร่วมมือในการเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
1. ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)	มีสมาธิและ ความมุ่งมั่น ตั้งใจและ สามารถแสดง ทักษะกีฬา อย่างเต็ม ความสามารถ พยายามทำให้ สำเร็จ หมั่น ฝึกฝนทักษะที่ ทำทนายต่อ ตัวเองใช้ ความคิดที่ สร้างสรรค์ใน การทำงานและ ตัดสินใจโดยใช้ ทางเลือกที่ หลากหลายมี การแสดงออก ที่ดีในด้าน คุณธรรม เช่น การตรงต่อ เวลา มีความ รับผิดชอบดี มาก	มีสมาธิและ ตั้งใจสามารถ แสดงทักษะ กีฬาเต็ม ความสามารถ พยายามทำให้ สำเร็จ ฝึกฝน ทักษะที่ทำ ทนายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่ สร้างสรรค์ใน การทำงาน และตัดสินใจ โดยใช้ ทางเลือกที่ หลากหลายมี การแสดงออก ที่ดีในด้าน คุณธรรม เช่น การตรงต่อ เวลา มีความ รับผิดชอบดี	มีสมาธิและ ตั้งใจสามารถ แสดงทักษะ กีฬาได้บ้าง ฝึกฝนทักษะที่ ทำทนาย แสดง ความคิดที่ สร้างสรรค์ใน การทำงาน นานๆ ครั้งและ ไม่ค่อยกล้า ตัดสินใจมีการ แสดงออกใน ด้านคุณธรรม ปานกลาง เช่น การมาเข้า เรียนสาย มี ความ รับผิดชอบ บางครั้ง	ไม่มีสมาธิและความ มุ่งมั่น ไม่ตั้งใจต่อการ แสดงทักษะกีฬา ไม่ใช่ ความพยายาม และ หลีกเลี่ยงการฝึกฝน ทักษะ ไม่แสดง ความคิดที่สร้างสรรค์ ในการทำงาน มีการ แสดงออกในลักษณะ ต่อต้าน เช่น การไม่ ตรงต่อเวลา มีความ รับผิดชอบน้อยมาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
2. มิตรภาพ (FRIENDSHIP)	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันเสมอ ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพสูง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพดี</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพปานกลาง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพต่ำ</p>
3. ความเคารพ (RESPECT)	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบต่อหน้าที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดี</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบต่อหน้าที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดี</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนบ้าง ปฏิเสธความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นในบางครั้ง มีการ</p>	<p>ไม่แสดงการยอมรับและไม่ปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน ไม่แสดงความเห็นต่อบุคคลอื่นปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออก</p>

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	คนอื่นอย่าง เต็มใจ มีการ ปรับตัวได้ดี และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดีมาก	และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดี	ปรับตัวและ ตั้งใจที่จะให้ ความร่วมมือ ในการทำงานมี ส่วนร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนปานกลาง	ถึงความรับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวมมากกว่า ส่วนตนต่ำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY
คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
9-12	ดี	ผ่านเกณฑ์
5-8	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
1-4	ควรปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

ตารางแสดงเกณฑ์การวัดและประเมินผลทักษะการขว้างจักร

ลำดับ	การวัด ประเมิน	ทักษะการทຸ່ມน้ำหนັก			
		3	2	1	0
1	การจับจักร และท่าทาง ในการขว้าง จักร (ภาพรวม)	การจับจักรและ ท่าทางในการ ขว้างจักร ถูกต้อง 80% ขึ้นไป	การจับจักรและ ท่าทางในการ ขว้างจักร ถูกต้อง 60% - 80%	การจับจักรและ ท่าทางในการ ขว้างจักร ถูกต้อง 40 % - 60%	การจับจักรและ ท่าทางในการ ขว้างจักร ถูกต้องน้อยกว่า 40 %
2	การขว้าง จักร (ภาพรวม)	นั ก เรี ย น สามารถ ขว้างจักรได้ ระยะทาง 5 เมตรขึ้นไป	นั ก เรี ย น สามารถ ขว้างจักรได้ ระยะทาง 3 - 4 เมตร	นั ก เรี ย น สามารถ ขว้างจักรได้ ระยะทาง 2 - 3 เมตร	นั ก เรี ย น สามารถ ขว้างจักรได้ ระยะทาง 1 - 2 เมตร
3	ค ว า ม รับผิดชอบ (ภาพรวม)	นั ก เรี ย น แด่ ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบมา ทุกคน	นั ก เรี ย น แด่ ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและไม่ใส่ รองเท้าผ้าใบมา 80%	นั ก เรี ย น แด่ ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบมา ต่ำกว่า 60%	นั ก เรี ย น แด่ ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบมา ต่ำกว่า 40%
4	เจตคติ (ภาพรวม)	นั ก เรี ย น กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม 80% ขึ้นไป	นั ก เรี ย น กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า80% แต่ ไม่เกิน 60%	นั ก เรี ย น กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า 60% แต่ไม่เกิน 40%	นั ก เรี ย น กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า 40%
5	ความรู้ (ภาพรวม)	นั ก เรี ย น จ ำ น ว น 80% ส ำ ม า ร ถ อธิบายการถือ จักรรูปแบบต่าง ได้อย่างถูกต้อง	นั ก เรี ย น จ ำ น ว น 70% ส ำ ม า ร ถ อธิบายการถือ จักรรูปแบบต่าง ได้อย่างถูกต้อง	นั ก เรี ย น จ ำ น ว น 60% ส ำ ม า ร ถ อธิบายการถือ จักรรูปแบบต่าง ได้อย่างถูกต้อง	นั ก เรี ย น จ ำ น ว น 50% ส ำ ม า ร ถ อธิบายการถือ จักรรูปแบบต่าง ได้อย่างถูกต้อง

บันทึกผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ

ผลการจัดการเรียนรู้

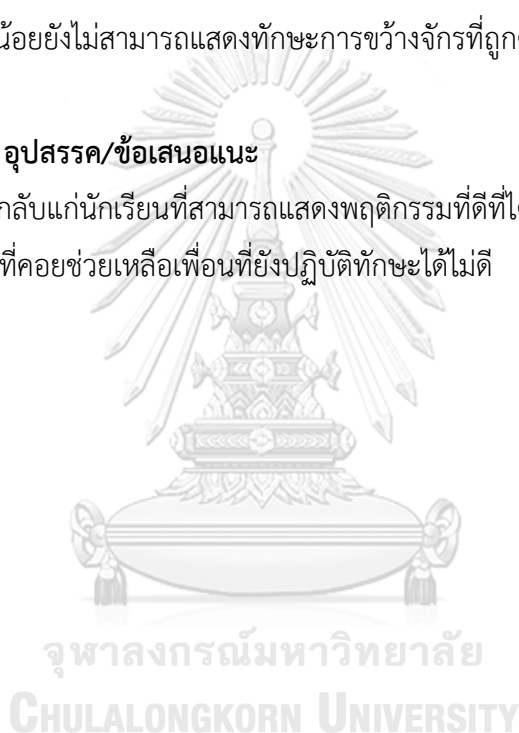
การเรียนการสอนในครั้งนี้ นักเรียนได้ฝึกการขว้างจักร ฝึกการช่วยเหลือ การเป็นผู้นำ และได้เรียนรู้ทักษะใหม่เกิดความสุขสนาน เป็นเพราะการได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตัวเอง นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้อง

ปัญหา อุปสรรค

นักเรียนส่วนน้อยยังไม่สามารถแสดงทักษะการขว้างจักรที่ถูกต้อง

แนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ครูให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีที่ได้เกิดขึ้นตามอุดมการณ์โอลิมปิก และให้เป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนที่ยังปฏิบัติทักษะได้ไม่ดี



(นายปิยภูมิ กลมเกลียว)
ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

ใบความรู้เรื่อง การขวางจักร

ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องขวางจักรออกจากพื้นที่ภายในวงกลมให้จักรไปตามทิศทางและกติกากำหนดไว้ผู้ที่ขวางได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะกีฬาประเภทนี้เหมาะกับผู้ที่มีช่วงแขนยาวซึ่งช่วยให้เกิดการได้เปรียบขณะหมุนตัวเหวี่ยงจักร นักขวางจักรควรมีคุณสมบัติดังนี้

- มีร่างกายแข็งแรง
- รูปร่างใหญ่ ลำสัน นิ้วมือ แขน และไหล่กว้าง มีช่วงแขนยาว
- มีความรวดเร็ว ว่องไว ประสาทและทักษะการเคลื่อนไหวดี

หลักการของการขวางจักร คือการส่งแรงทั้งหมดที่เรามีอยู่ไปสู่อุปกรณ์คือจักรไปให้ไกลที่สุดวิธีจับจักรคือใช้ข้อนิ้วชี้ข้อแรกเกี่ยวจักรไว้

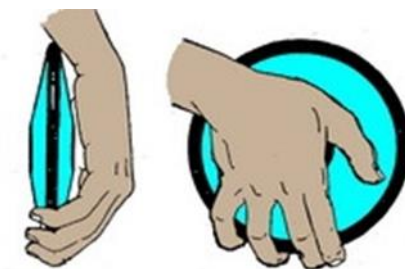
การขวางจักร มีอยู่ 3 ขั้นตอนก็คือ การเหวี่ยง การหมุน และการส่งแรงเพื่อขวางจักร การเริ่มก็คือการเหวี่ยงเน้นไปที่ความผ่อนคลายสบายๆ ยื่นแขนเท้าออกประมาณหัวไหล่ น้ำหนักตัวอยู่ที่ระหว่างเท้าทั้ง 2 ข้าง การหมุนจะเหวี่ยงปลายเท้าซ้ายเตะขาขวาไปรอบวงแล้ววางขาซ้าย การขวางคือท่าที่จะต้องปล่อยอุปกรณ์ ทุกท่าต้องทำต่อเนื่องกัน ตั้งแต่การหมุน การเหวี่ยง การขวาง

1. อุปกรณ์

จักร มีทั้งแบบไม้ และ fiber

2. ทักษะการขวางจักร

2.1 การถือจักร ให้นักเรียนถือจักรตามถนัด นิ้วมือแยกห่างกันพอสมควร แต่ถ้าห่างกันเกินไปจะประคองจักรยาก หากชิดกันเกินไปก็จะหมุนจักรไม่ได้



2.2 การเตรียมตัวก่อนขวางจักร ถือจักรด้วยมือขวา ยื่นย่อเข้าในวงกลม หันหลังให้กับทิศทางที่จะขวาง เท้าแยกประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้เข้าหาขอบ วงกลม เมื่อพร้อมแล้ว ให้เหวี่ยงท่าไหนก็ได้ ตามถนัด

2.3 การหมุนตัว เริ่มที่เหวี่ยงจักรไปข้างหลัง พร้อมบิดลำตัวเล็กน้อย หันหน้ามองข้ามไหล่ซ้าย จักรจะอยู่ ระดับเอว ทุกส่วนไม่เกร็ง งอเข่าซ้าย ใช้แขนซ้ายช่วยเหวี่ยงเลี้ยงลำตัวไม่ให้เซ ใช้เท้าซ้ายยืนเป็นหลัก หมุนไปทางซ้ายพร้อมกับกระโดด ไม่ต้องสูงมากหน้าหันไปทางไหล่ ซ้ายเสมอ แขนเหยียดเกือบตึง เหวี่ยงเท้าขวายันพื้นใกล้ศูนย์กลางวงกลม ใช้เท้าขวาเป็นหลักเท้าซ้ายเหวี่ยงอ้อมหลังเลยไปจนเท้าซ้าย เคลื่อนไปใกล้พื้นเกือบชิดขอบในด้านหน้าวงกลม เหยียดซ้ายเล็กน้อย เท้าซ้ายแตะพื้น จักรจะเหวี่ยงมาข้างหน้าทำมุมสูง 40 องศา ขณะหมุนควรหมุนตัวด้วยปลายเท้า



2.4 การขว้างจักร ขณะปลายเท้าซ้ายเคลื่อนไปใกล้พื้นเกือบชิดขอบในด้านหน้าวงกลม เอวเริ่มหมุนมาในทิศที่จะขว้างจักรไป เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้าย อย่าแอ่นเอวหรือปล่อยให้ไหล่ซ้ายห้อยลง ส่วนมือขวาทำมุมสูง 40 องศา สะบัดลำตัวไปทางซ้าย บิดสะโพกและย่อเข่าถีบส่งด้วยเท้าขวา ถ่ายน้ำหนักไปข้างหน้า พร้อมกับเหวี่ยงแขน ขว้างจักรออกไปเป็นมุมราว 40 องศา



2.5 การทรงตัวเมื่อขว้างจักรไปแล้ว ขณะที่ปล่อยจักรออกไป ให้ใช้เท้าขวาดันพื้นอย่างแรง เพื่อเพิ่มกำลังให้จักรไปไกลยิ่งขึ้นแล้วก้าวเท้าขวา สลับกับซ้าย เท้าซ้าย เหวี่ยงไปข้างหลังกางแขนซ้ายออกเล็กน้อยเพื่อให้ทรงตัวอยู่ได้

3. กติกาการขว้างจักร

- 3.1 จักรจะต้องตกภายในเส้นรัศมี
- 3.2 ห้ามออกนอกวงกลมจนกว่าจักรจะตกถึงพื้นครั้งแรกสมบูรณ์แล้ว
- 3.3 ต้องไม่ฉีดสเปรย์หรือสารบางอย่างในวงกลมหรือรองเท้า
- 3.4 ห้ามใช้ผ้าขี้สาเกตี นิ้ว 2 นิ้วหรือมากกว่าเข้าด้วยกันยกเว้นบาดเจ็บ

3.5 สามารถคาดสายเข็มขัดหนังหรืออุปกรณ์อื่นที่จำเป็นว่าเหมาะสม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกระดูกได้

3.6 จักรที่ขีว้างออกไปแล้ว ห้ามขีว้างกลับมาให้ถือกลับมาที่วงกลม

3.7 ห้ามออกนอกวงกลมจนกว่าจักรถึงเส้น



(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

รหัสวิชา พ21204 รายวิชาพลศึกษา (กีฬากรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วันที่ เวลา 1 คาบ (50 นาที)

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ : การทุ่มน้ำหนัก

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การทุ่มน้ำหนักเป็นกรีฑาประเภทลานที่ต้องอาศัยโครงสร้างของร่างกายที่สูงใหญ่ แข็งแรง มีกำลังความเร็ว ความคล่องตัว ตลอดจนความสัมพันธ์ในการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ผู้เล่นจะต้องทุ่มลูกน้ำหนักที่มีน้ำหนักเท่า ๆ กัน ภายในพื้นที่วงกลมที่ราบเรียบตามที่กติกากำหนดไว้ โดยทุ่มออกไปข้างหน้า ผู้ที่ทุ่มได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ ก่อนที่นักเรียนจะสามารถเล่นกีฬาทุ่มน้ำหนักได้ จะต้องฝึกการจับลูกทุ่มน้ำหนัก วิธีการออกของลูก ทำท่าทางการทุ่ม และกติกาในการเล่นทุ่มน้ำหนัก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการถือลูกทุ่มน้ำหนักรูปแบบต่างได้อย่างถูกต้อง
2. แสดงท่าทางการทุ่มน้ำหนักได้ถูกต้อง
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการทุ่มน้ำหนัก
4. เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง
5. เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1. มีการปฏิบัติตน การแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ และหมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำ ทายต่อตัวเองโดยผ่านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
2. มีมนุษยสัมพันธ์และรักษาบรรยากาศที่ดีตลอดชั่วโมงเรียน
3. แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบในชั่วโมงเรียน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง


นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการถือลูกท่มน้ำหนักรูปแบบต่าง ๆ สามารถแสดงท่าทางการท่มน้ำหนักได้อย่างน้อย 10 ครั้ง มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และขา สามารถท่มน้ำหนักได้ระยะทางอย่างน้อย 3 เมตร เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎ กติกา คำนึงถึงความปลอดภัยและแต่งกายได้ถูกต้องเกิดความสุขสนานจากการฝึกทักษะในระหว่าง เรียน

คำถามสำคัญที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้

1. ทบทวนชนิดของกรีฑาประเภทลาน มีอะไรบ้าง
2. นักเรียนคิดว่าการท่มน้ำหนัก มีจุดกำเนิดมาจากอะไร
3. นักเรียนคิดว่ากติกาการแข่งขันการท่มเป็นอย่างไร
4. การมีมิตรภาพมีความสำคัญอย่างไร และสามารถสร้างได้อย่างไร


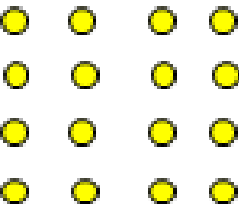
กิจกรรมการเรียนรู้ (50 นาที)

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ลูกท่มน้ำหนัก : ลูกน้ำหนัก ต้องทำด้วยเหล็กหรือทองเหลืองหรือโลหะที่มีเนื้อไม่อ่อนกว่าทองเหลือง ลูกน้ำหนักของหญิงหนัก 4 กก. ชายหนัก 7.257 กก</p> 	<p>1. ชั้นเตรียม / พัฒนา สมรรถภาพทางกาย (5 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียงตามเลขที่ (แถวละ 4 คน) ดังภาพ</p>  <p>▲ แทน ครู ● แทน นักเรียน</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ (Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การถือลูกน้ำหนัก</p> <p>วิธีที่ 1 : ถือลูกโดยใช้น้ำหนัก นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง อยู่ด้านหลังของลูกน้ำหนัก นิ้วทั้งสามแยกห่างออกจากกันพอสม- ควร นิ้วหัวแม่มือและนิ้วก้อยช่วยประคองลูกอยู่ด้านข้าง นิ้วก้อยงอเล็กน้อย ลูกน้ำหนักอยู่ที่โคนนิ้วที่กางออก เหมาะสำหรับคนนิ้วยาว</p>  <p>วิธีที่ 2 : ถือลูกน้ำหนักให้ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง อยู่หลังลูกน้ำหนัก นิ้วทั้งสามแยกออกจากกันพอสมควร นิ้วหัวแม่มือและนิ้วก้อยช่วยประคองลูกอยู่ด้านข้างลูกน้ำหนัก ลูกน้ำหนักอยู่ที่โคนนิ้วทุกนิ้ว วิธีนี้เหมาะสำหรับคนนิ้วยาวขนาดปานกลาง</p> 	<p>1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจเครื่องแต่งกาย</p> <p>1.3 ครูให้นักเรียนขยายแฉวง ช่วงแขนเพื่อเตรียมอบอุ่นร่างกาย ดังภาพ</p>  <p>แทน ครู แทน นักเรียน แทน สองช่วงแขน</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนอาสาสมัครยืนเหยียดร่างกาย (ดังภาพในท้ายแผนการจัดการเรียนรู้)</p> <p>1.5 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>1.5.1 หมุนแขนไปด้านหน้า 10 ครั้ง</p> <p>1.5.2 หมุนแขนไปด้านหลัง 10 ครั้ง</p> <p>1.5.3 หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง</p> <p>1.5.4 หมุนไหล่ไปด้านหลัง</p>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อช่วยป้องกัน และลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในการฝึกทักษะ และเล่นกีฬา (Excellence)</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>วิธีที่ 3 : ถี้อลูกน้ำหนักโดยใช้ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางและ นิ้วก้อย อยู่ด้านหลังของรูป น้ำหนัก นิ้วหัวแม่มือช่วย ประคองลูกให้ลูกน้ำหนักอยู่ ต่ำลงมาทาฝ่ามือมากกว่าวิธีที่ 1 และวิธีที่ 2 วิธีนี้เหมาะกับคนที่ มีนิ้วสั้น</p>  <p>การทุ่มลูกน้ำหนัก</p> <p>1.การยืนเตรียมทุ่ม</p> <p>ยืนถือลูกน้ำหนักในวงกลม ยืนทรงตัวหันหลังให้ทิศทางที่จะทุ่มมือขวาถือลูกน้ำหนักที่ ซอกคอ</p>  <p>2.การเคลื่อนไหว การทุ่ม และ การทรงตัวโน้มลำตัวไปข้างหน้า ยกเท้าซ้ายขึ้น เหยียด</p>	<p>10 ครั้ง</p> <p>2. ชั้นอธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูอธิบายขั้นตอนการจับ ลูกน้ำหนัก และท่าทางการทุ่ม น้ำหนัก</p> <p>2.2 ครูสาธิตให้นักเรียนดู และ สุ่มเลือกนักเรียนออกมาช่วยครู สาธิต</p> <p>3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนตั้งแถวหน้า กระดาน 7 คน เท่ากัน ดังภาพ</p>  <p>☺ = ครู ● = นักเรียน</p> <p>3.2 ครูอธิบายทบทวนท่าทาง การทุ่มน้ำหนัก คือ ให้นักเรียน จับลูกแล้ววางไว้ตรงซอกคอหลัง ไบหูช่วงของตึงหู แล้วกางศอก ออกเล็กน้อย ดังภาพ</p>	<p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะทุ่ม น้ำหนัก</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ไปข้างหลัง ลำตัวเกือบขนานพื้น แขนซ้ายเหยียดตรงไปข้างหน้า ย่อเข่าขวา งอตัวก้มหน้า งอเข่าซ้ายเข้ามาแล้วเหยียด ออกกลับออกไป โดยเร็ว ไล่ตัวตาม สไลด์ส่งแรงตามไปด้วยขาขวา ให้เท้าขวาจรดพื้นกลางวงกลมพอดี ขณะที่เท้าซ้ายจรดพื้นใกล้ขอบในวงกลม พร้อมกันนี้ให้บิดเอว ลำตัว และไหล่ บิดไปทางซ้าย พร้อมกลิ้งหายใจดันส่งลูกน้ำหนักออกไป เป็นมุม 45 องศา และส่งตามด้วยเท้าขวาน้ำหนักตัวจะเคลื่อนไปข้างหน้า</p>   	<p>3.3 ขณะทุ่มให้ผลักลูกทุ่มน้ำหนักออกไปด้านหน้าโดยไม่ให้ออกห่างจากซอกคอ บริเวณตั้งหูเลย ผลักลูกผ่านหน้าไป เมื่อผลักออกไปแล้วให้สะบัดหน้าเล็กน้อย ดึงภาพ</p> <p>3.4 ครูให้นักเรียนทุ่มลูกน้ำหนักออกไปด้านหน้า โดยเริ่มจากคนที่ยืนอยู่ด้านหน้าของแต่ละแถว ครูจะให้สัญญาณในการทุ่ม เมื่อทุ่มออกไปแล้วให้คนที่ทุ่มไปเก็บลูกแล้วส่งให้คนถัดไป</p> <p>3.5 ครูอธิบายการยืนเพิ่มเติม</p>	

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>โดยให้นักเรียนยืนแบบเท้าหน้าเท้าตามและยกแขนข้างที่ไม่ได้ถือลูกท่อน้ำหนักขึ้นเพื่อสร้างสมดุลให้กับร่างกายในขณะท่อน้ำหนัก</p> <p>3.6 เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้คล่องแล้วให้นักเรียนเพิ่มความแรงในการท่อน้ำหนักมากขึ้น และให้นักเรียนย่อเข่าขาหลังเพื่อใช้ในการเพิ่มแรงส่งลูกไปด้านหน้า</p>  <p>4. ขั้นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (10 นาที)</p> <p>4.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน</p>  <p>● = นักเรียน</p> <p>4.2 ครูให้นักเรียนแข่งขันกันท่อน้ำหนัก คนแรกของแต่ละแถวเป็นผู้เริ่มก่อน</p> <p>4.3 เมื่อท่อน้ำหนักออกไปคนใดทำได้</p>	<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและเรียนวิชาพลศึกษา (กรีฑา) (Excellence, Respect)</p> <p>-นักเรียนเกิดมิตรภาพระหว่างการแข่งขัน (Excellence, Friendship)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ระยะทางไกลที่สุด จะได้ 2 คะแนนให้กับทีมของตน ส่วนคนอื่นที่ระยะทางน้อยกว่าจะได้ 1 คะแนนแล้วเปลี่ยนให้คนที่สองของทีมเป็นคนทุ่ม คนที่สองหากทุ่มได้ไกลกว่าจะได้ 2 คะแนนให้กับทีมของตน แต่หากสามารถทุ่มแล้วโดนของเพื่อนที่อยู่ด้านหน้าจะได้คะแนน 3 คะแนนให้กับทีมของตนเอง ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนถึงคนสุดท้าย แล้วนำคะแนนของสมาชิกในทีมมารวมกัน ทีมใดได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ใส่ในกล่อง</p> <p>5.2 ให้นักเรียนกลับมานั่งตามแถวเดิม (เรียงตามเลขที่)</p> <p>5.3 ครูกล่าวถึงภาพรวมของการเรียนในด้านความตั้งใจในการเรียนและสรุปถึงวิธีการทุ่ม น้ำหนักว่ามีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงหรือแก้ไขบ้าง</p> <p>5.4 ครูชี้แจงการเรียนในคาบถัดไป จากนั้นปล่อยนักเรียนให้ไปทำความสะอาดร่างกายก่อนเข้าเรียนในวิชาต่อไป</p>	

เลขที่	พฤติกรรม	ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)				มิตรภาพ (FRIENDSHIP)				ความเคารพ (RESPECT)				รวม 12	ผลการ ประเมิน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
12															
13															
14															
15															
16															

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)
...../...../.....

เกณฑ์การประเมินการให้ความร่วมมือในการเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
1. ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)	มีสมาธิและความมุ่งมั่น ตั้งใจและสามารถแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ หมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำ ท้าทายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ ฝึกฝนทักษะที่ทำ ท้าทายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาได้บ้าง ฝึกฝนทักษะที่ทำ ท้าทาย แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน นานๆ ครั้งและไม่ค่อยกล้าตัดสินใจมีการ	ไม่มีสมาธิและความมุ่งมั่น ไม่ตั้งใจต่อการแสดงทักษะกีฬา ไม่ใช้ความพยายาม และหลีกเลี่ยงการฝึกฝนทักษะ ไม่แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน มีการแสดงออกในลักษณะต่อต้าน เช่น การไม่ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบน้อยมาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน และตัดสินใจ โดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมีการแสดงออกที่ดีในด้านคุณธรรม เช่น การตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบดีมาก	และตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมีการแสดงออกที่ดีในด้านคุณธรรม เช่น การตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบดี	แสดงออกในด้านคุณธรรมปานกลาง เช่น การมาเข้าเรียนสาย มีความรับผิดชอบบางครั้ง	
2. มิตรภาพ (FRIENDSHIP)	พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน เสมอ ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้ กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชักนำทำงานร่วมกับผู้อื่น	พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้ กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชักนำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้ กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชักนำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้ กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชักนำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	ได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพสูง	เหมาะสม และมีประสิทธิภาพดี	มีประสิทธิภาพปานกลาง	
3. ความเคารพ (RESPECT)	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบต่อความพึงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นอย่างเต็มใจ มีการปรับตัวได้ดี และตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แสดงออกถึงความ</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดี และตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนบ้าง ปฏิเสธความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นในบางครั้ง มีการปรับตัวและตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือในการทำงานมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น</p>	<p>ไม่แสดงการยอมรับและไม่ปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน ไม่แสดงความเห็นต่อบุคคลอื่น ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตนต่ำ</p>

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตนดีมาก			

คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
9-12	ดี	ผ่านเกณฑ์
5-8	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
1-4	ควรปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

ตารางแสดงเกณฑ์การวัดและประเมินผลทักษะการท่อม่าน้ำหนัก

ลำดับ	การวัดประเมิน	ทักษะการท่อม่าน้ำหนัก			
		3	2	1	0
1	การจับลูกท่อม่าน้ำหนักและท่าทางในการท่อม่าน้ำหนัก (ภาพรวม)	การจับลูกท่อม่าน้ำหนักและท่าทางในการท่อม่าน้ำหนักถูกต้อง 80% ขึ้นไป	การจับลูกท่อม่าน้ำหนักและท่าทางในการท่อม่าน้ำหนักถูกต้อง 60% - 80%	การจับลูกท่อม่าน้ำหนักและท่าทางในการท่อม่าน้ำหนักถูกต้อง 40% - 60%	การจับลูกท่อม่าน้ำหนักและท่าทางในการท่อม่าน้ำหนักถูกต้องน้อยกว่า 40 %
2	การท่อม่าน้ำหนัก (ภาพรวม)	นักเรียนสามารถท่อม่าน้ำหนักได้ระยะทาง 3 เมตรขึ้นไป	นักเรียนสามารถท่อม่าน้ำหนักได้ระยะทาง 2 – 2.9 เมตร	นักเรียนสามารถท่อม่าน้ำหนักได้ระยะทาง 1 – 1.9 เมตร	นักเรียนสามารถท่อม่าน้ำหนักได้ระยะทางน้อยกว่า 1 เมตร

ลำดับ	การวัด ประเมิน	ทักษะการทຸ່ມน้ำหนັก			
		3	2	1	0
3	ความ รับผิดชอบ (ภาพรวม)	นักเรียนแต่ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบบมา ทุกคน	นักเรียนแต่ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและไม่ใส่ รองเท้าผ้าใบบมา 80%	นักเรียนแต่ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบบมา ต่ำกว่า 60%	นักเรียนแต่ง กายด้วยชุดพล ศึกษาและใส่ รองเท้าผ้าใบบมา ต่ำกว่า 40%
4	เจตคติ (ภาพรวม)	นักเรียน กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม 80% ขึ้นไป	นักเรียน กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า80% แต่ ไม่เกิน 60%	นักเรียน กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า 60%	นักเรียน กระตือรือร้นใน การทำกิจกรรม ต่ำกว่า 40%
5	ความรู้ (ภาพรวม)	นักเรียนจำนวน 80%สามารถ อธิบายการถึอ ลูกทຸ່มน้ำหนັก รูปแบบต่างได้ อย่างถูกต้อง	นักเรียนจำนวน 70%สามารถ อธิบายการถึอ ลูกทຸ່มน้ำหนັก รูปแบบต่างได้ อย่างถูกต้อง	นักเรียนจำนวน 60%สามารถ อธิบายการถึอ ลูกทຸ່มน้ำหนັก รูปแบบต่างได้ อย่างถูกต้อง	นักเรียนจำนวน 50%สามารถ อธิบายการถึอ ลูกทຸ່มน้ำหนັก รูปแบบต่างได้ อย่างถูกต้อง

บันทึกผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ

ผลการจัดการเรียนรู้

การเรียนการสอนในครั้งนี้ นักเรียนได้ฝึกการทຸ່มน้ำหนັก เสริมสร้างความแข็งแรงและความ
สามัคคี แม้ว่าจะเป็นกีฬาประเภทบุคคล แต่ผู้วิจัยนำมาปรับวิธีการแข่งขันให้เป็นประเภททีม ทำให้
เกิดความสนุกสนานสร้างมิตรภาพ ท้าทายความสามารถของตนเองและนักเรียนยังกระตุ้นเพื่อนร่วม
ทีม ฝึกการเคารพกฎ กติกา และนักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียน มีความพยายาม
แสดงทักษะที่ยอดเยียมออกมา

ปัญหา อุปสรรค

มีนักเรียนบางคนยังไม่สามารถแสดงทักษะทຸ່มน้ำหนັกที่ถูกต้อง

แนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ครูให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีที่เกิดขึ้นตามอุดมการณ์
โอลิมปิก และคอยชี้แนะ มอบหมายให้นักเรียนเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนที่ยังปฏิบัติทักษะได้ไม่ดี

(นายปิยภูมิ กลมเกลียว)
ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้



ใบความรู้ เรื่อง การท่อน้ำหนัก

ประวัติท่อน้ำหนัก

ในสมัยโบราณมีการแข่งขันกีฬาชนิดหนึ่งที่นิยมใช้ก้อนหินนำมาท่อน้ำหนัก แข่งกัน จึงเรียกกีฬาที่ว่า “ท่อน้ำหนัก” (PUTTING THE STONE) ซึ่งเป็นที่นิยมแข่งขันกันมาก่อนในไอร์แลนด์และสกอตแลนด์ โดยใช้ก้อนหินขนาดหนัก 14 ปอนด์รูปสี่เหลี่ยมลูกบาศก์กลมเหลี่ยมและมุม การแข่งขันในสมัยนั้นนักกีฬาสามารถทำสถิติได้ถึง 60 ฟุต เพราะกติกาไม่รัดกุมเหมือนปัจจุบันกล่าวคือใช้วิธีวิ่งมาแล้วท่อน้ำหนักหรือขว้างไปโดยไม่ให้ตัวล้าเส้นเริ่ม ผู้ท่อน้ำหนักจะถอยหลังไปเริ่มวิ่งมาไกลสักเท่าใดก็ได้ จึงเป็นที่มาของการท่อน้ำหนักสมัยปัจจุบัน

คุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นนักท่อน้ำหนัก

เนื่องจากการท่อน้ำหนัก ผู้ท่อน้ำหนักต้องใช้กำลังแรงอย่างมหาศาลในการผลักลูกน้ำหนักรออกไปเพื่อให้ได้ระยะทางไกลที่สุด ดังนั้นนักกรีฑาจึงต้องมีคุณสมบัติประจำตัวดังนี้

1. มีรูปร่างสูงใหญ่ น้ำหนักตัวมาก
2. ร่างกายแข็งแรงและสมส่วนโดยเฉพาะแขนและไหล่ใหญ่ มีมือที่ใหญ่ นิ้วแข็งแรงและข้อมือที่แข็งแรง
3. มีความเร็วในท่าของการเคลื่อนไหวในระยะสั้น ข้ามวงกลมโดยมีความสัมพันธ์กันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้ออย่างดี

การถือลูกน้ำหนักร ท่อน้ำหนักจะต้องใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่น คือลูกน้ำหนักร นักกรีฑาต้องเลือกวิธีการถือลูกน้ำหนักรที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัดของตน วิธีถือลูกน้ำหนักรนิยมใช้กันอยู่ 3 แบบ คือ

แบบที่ 1 ใช้ 2 นิ้วประคองลูก และใช้ 3 นิ้วผลักส่งลูก โดยให้ลูกน้ำหนักรอยู่ที่โคนนิ้ว โดยเฉพาะโคนนิ้วกลางรับน้ำหนักมากที่สุด นิ้วชี้ นิ้วนางและนิ้วกลาง อยู่ข้างหลังลูก นิ้วก้อยและนิ้วหัวแม่มืออยู่ข้างหน้า

แบบที่ 2 ใช้นิ้วหัวแม่มือประคองลูกอยู่ทางด้านข้าง นิ้วก้อยอยู่ด้านข้างค่อนไปทางข้างหน้าเล็กน้อย ซึ่งจะช่วยทั้งการส่งและการประคองลูก ลูกน้ำหนักรอยู่ที่โคนนิ้วทั้ง 4

แบบที่ 3 การถือโดยให้ลูกน้ำหนักรต่ำลงมาอยู่ที่ฝ่ามือมากขึ้น และนิ้วทั้ง 4 นอกจากนิ้วหัวแม่มืออยู่ข้างหลัง ช่วยในการออกแรงส่ง นิ้วหัวแม่มือประคองลูก

การท่อน้ำหนักร มีหลายแบบ โดยอาจแบ่งได้ทั้งแบบทักษะเบื้องต้นแบบการฝึกและแบบการแข่งขัน โดยมีท่าต่าง ๆ ดังนี้

1. การท่อน้ำหนักแบบยืนท่อน้ำหนักอยู่กับที่
2. การท่อน้ำหนักแบบเคลื่อนที่ด้านข้าง
3. การท่อน้ำหนักแบบยืนหันหลังเคลื่อนที่

ทักษะการทุ่มน้ำหนัก

การทุ่มน้ำหนัก อาจแบ่งทักษะการปฏิบัติออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. การยืนเตรียม
2. การเคลื่อนไหวก่อนการทุ่ม
3. การทุ่ม
4. การทรงตัวหลังการทุ่ม

การทุ่มน้ำหนักแบบยืนทุ่มอยู่กับที่ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. **การยืนเตรียมทุ่ม** นักกรีฑาต้องยืนอยู่ในวงกลมทุ่มน้ำหนัก(สำหรับคนที่ถนัดมือขวา) ถือลูกน้ำหนักด้วยมือขวา วางเท้าที่ได้ขากรรไกร คือระหว่างคอกับไหล่ หันฝ่ามือไปข้างหน้าใช้แก้มแนบกระชับไว้ตลอดเวลา จนถึงปลายนิ้วมือไม่เกร็ง แเบข้อศอก ตั้งข้อมือ ยืนหันข้างซ้ายไปในทิศทางที่จะทุ่ม เท้าซ้ายใกล้ไม้ขวาง เขยียดแขนซ้ายข้างที่ไม่ได้ทุ่มไปข้างหน้า มือสูงกว่าระดับไหล่หรือข้อมือเหนือศีรษะ งอแขนเล็กน้อยก็ได้และแขนไม่เกร็ง เท้าขวาแยกห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าขนานกัน



2. **การเคลื่อนไหวก่อนการทุ่ม** เมื่อยืนเตรียมพร้อมเรียบร้อยแล้ว ให้โน้มตัวไปหาเท้าขวา ย่อเข้าขวาและยกมือซ้ายงอแขนซ้ายมาด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา ยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อย พร้อมกับบิดไหล่ เอว ข้างขวาต่ำลง ให้ลูกน้ำหนัก เข้า และปลายเท้าขวาอยู่บนเส้นดิ่งเดียวกัน

3. **การทุ่ม** จากโล้น้ำหนักตัวไปยังทิศทางที่จะทุ่ม พร้อมกับเขยียดเข้าขวาขึ้น บิดไหล่ สะเอว ขณะเดียวกันผล็ลูกน้ำหนักออกจากซอกคอผ่านปลายคางไปเป็นมุมราว 40 - 45 องศา แล้วส่งตามด้วยเท้าขวาโดยฉับพลัน ขณะเดียวกันแขนซ้ายจะเหวี่ยงกลับหลัง

4. **การทรงตัวหลังการทุ่ม** เมื่อทุ่มน้ำหนักไปแล้วให้กระโดดลอยตัวด้วยแรงส่งของเท้าขวา โดยใช้เท้าขวาก้าวไปในลักษณะ กระโดดแทนเท้าซ้าย แล้วลงพื้นด้วยปลายเท้าขวา

พร้อมกับย่อเข้า ขาช้ายเหวี่ยงกลับมาด้านหลังแขนซ้ายที่เหวี่ยงไปข้างหลังกางออกเพื่อการทรงตัวตามองตามลูกน้ำหนักที่พุ่งออกไป

การทุ่มน้ำหนักแบบเคลื่อนที่ด้านข้าง มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. **การยืนเตรียมทุ่ม** ยืนอยู่ในวงกลมทุ่มน้ำหนัก ยืนชิดด้านตรงข้ามกับไม้ขวางหรือทิศทางที่จะทุ่ม (ห่างจากไม้ขวางประมาณ 2 ก้าว) หันข้างซ้ายไปในทิศทางที่จะทุ่ม(สำหรับคนที่ถนัดมือขวา) ถือลูกน้ำหนักด้วยมือขวา วางทาบที่ได้ขากรรไกร คือระหว่างคอกับไหล่ หันฝ่ามือไปข้างหน้า ใช้แก้มแนบกระชับไว้ตลอดเวลา จนถึงปลายนิ้วมือไม่เกร็ง แปะข้อศอก ตั้งข้อมือ เหยียดแขนซ้ายข้างที่ไม่ได้ทุ่มไปข้างหน้า มือสูงกว่าระดับไหล่หรือข้อมือเหนือศีรษะ งอแขนเล็กน้อยก็ได้และแขนไม่เกร็ง เท้าขวาแยกห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าขนานกัน

2. **การเคลื่อนไหวก่อนการทุ่ม** เมื่อยืนเตรียมพร้อมเรียบร้อยแล้ว ให้โน้มตัวไปหาเท้าขวา ย่อเข้าขวาและยกมือซ้ายงอแขนซ้ายมาด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา ยกเท้าซ้ายขึ้นงอเข้าหาเท้าขวาและก้าวนำออกมากลางวงกลม แล้วส่งตามด้วยเท้าขวาสไลด์แทนที่ที่กลางวงกลม ในจังหวะต่อเนืองนั้น ปลายเท้าซ้ายจะจรดพื้นใกล้ขอบวงกลมในทิศทางที่จะทุ่ม

3. **การทุ่ม** ขณะที่ปลายเท้าซ้ายจรดพื้นใกล้ขอบในวงกลมให้ไล่ตัวผ่านขาทั้งสองไปข้างหน้า พร้อมกับเหยียดเข้าขวาขึ้น บิดไหล่ สะเอว ขณะเดียวกันผล็ลูกน้ำหนักออกจากซอกคอผ่านปลายคางไปเป็นมุมราว 40 - 45 องศา แล้วส่งตามด้วยเท้าขวาโดยฉับพลัน ขณะเดียวกันแขนซ้ายจะเหวี่ยงกลับหลัง

4. **การทรงตัวหลังการทุ่ม** เมื่อทุ่มน้ำหนักไปแล้วให้กระโดดลอยตัวด้วยแรงส่งของเท้าขวา โดยใช้เท้าขวาก้าวไปในลักษณะ กระโดดแทนเท้าซ้าย แล้วลงพื้นด้วยปลายเท้าขวา พร้อมกับย่อเข้า เท้าซ้ายเหวี่ยงมาด้านหลัง แขนซ้ายที่เหวี่ยงไปข้างหลังกางออกเพื่อการทรงตัว ตามองตามลูกน้ำหนักที่พุ่งออกไป



กติกาการทุ่มน้ำหนัก

1. ลูกน้ำหนักต้องทำด้วยเหล็กหรือทองเหลืองหรือโลหะที่มีเนื้อไม่อ่อนกว่าทองเหลือง
2. ลูกน้ำหนักของหญิง น้ำหนัก 4 กิโลกรัม ชาย น้ำหนัก 7.26 กิโลกรัม
3. ต้องทุ่มในวงที่กำหนดให้โดยมีเส้นผ่านศูนย์กลาง 2.13 เมตร และมีจุดกลางในวงกลมที่ทำให้เห็นอาจเป็นเหล็กก็ได้ ฯลฯ อยู่ในระดับเดียวกับพื้นของวงกลมที่กึ่งกลางของขอบวงกลมด้านนอกมีเส้นแบ่งครึ่งวงกลม กว้าง 2 นิ้ว 2 เส้น ซึ่งผู้ทุ่มเวลาทุ่มไปแล้วต้องออกด้านหลังของวงกลมคือเส้นที่กำหนดนี้
4. การทุ่มจะต้องทุ่มจากไหล่ด้วยมือข้างเดียว ผลักลูกน้ำหนักออกได้คาง ไม่ใช่ขว้างและทุ่มด้วยมือข้างเดียว
5. ลูกน้ำหนักต้องตกลงในเส้น SECTOR ซึ่งมีมุมจากวงกลม 40 องศา จากจุดศูนย์กลางของวงกลมออกไป 2 เส้น
6. การวัดให้วัดส่วนที่ลูกน้ำหนักตกลงใกล้ที่สุด แล้วลากเทปผ่านจุดศูนย์กลางของวงกลมผ่านขอบด้านในของวงกลมแล้วบันทึกไว้
7. เมื่อทุ่มลูกน้ำหนักออกไปแล้วให้ยืนทรงตัวในวงกลมให้ได้ก่อนแล้วเดินออกทางด้านหลังของวงกลม
8. การประลองหรือแข่งขันนักกีฬาต้องประลองตามลำดับหมายเลข มีการติดเบอร์ให้ถูกต้องและกำหนดเวลาประลอง 2 นาทีของการทุ่มแต่ละครั้ง
9. ลูกน้ำหนักต้องใช้ของกรรมการที่เตรียมมาและมีขนาดน้ำหนักที่มาตรฐานและถูกต้อง
10. ห้ามใช้วิธีเหล่านี้ช่วย เช่น การพันมือเข้าด้วยกัน ห้ามใส่ถุงมือ
11. การใช้เทปพันแผลต้องได้รับการรับรองจากแพทย์
12. เพื่อช่วยให้การจับอุปกรณ์ดีขึ้น ผู้แข่งขันสามารถใช้สารที่เหมาะสมหาได้เฉพาะบนฝ่ามือเท่านั้น ยกเว้นขว้างค้อนให้ทาที่ถุงมือ และทุ่มลูกน้ำหนักให้ทาที่คอได้
13. ถือเป็นพาล์ว 1 ครั้ง ถ้าผู้แข่งขันได้ทำการประลองด้วยการ
 - 13.1 ทุ่มลูกน้ำหนัก ออกไปด้วยลักษณะที่ไม่ถูกต้อง
 - 13.2 หลังจากเข้าไปในวงกลมและได้เริ่มต้นที่จะทุ่มไปแล้ว ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสขอบบนของวงกลมหรือพื้นนอกวงกลม
 - 13.3 ในการทุ่มลูกน้ำหนัก ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสด้านบนของกระดานหยุด

(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

รหัสวิชา พ21204 รายวิชาพลศึกษา (กีฬากรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วันที่ เวลา 1 คาบ (50 นาที)

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ : การกระโดดสูง

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การกระโดดสูงเป็นกรีฑาประเภทลานประเภทเดียวที่มีรูปแบบของการเคลื่อนไหวในการกระโดดมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นแบบท่าขึ้นม้า แบบกรรไกรเฉียง แบบกรรไกรตรง แบบกลิ้งตัว และหันหลังให้กับไม้พาด ซึ่งเป็นท่าที่ได้รับความนิยม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการกระโดดสูงรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
2. แสดงท่าทางการกระโดดสูงได้ถูกต้อง
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการกระโดดสูง
4. เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง
5. เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1. มีการปฏิบัติตน การแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ และหมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเองโดยผ่านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
2. มีการปฏิบัติตนที่ดีต่อเพื่อนร่วมชั้นและรักษาบรรยากาศที่ดีตลอดชั่วโมงเรียน

3. แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบในชั่วโมงเรียน

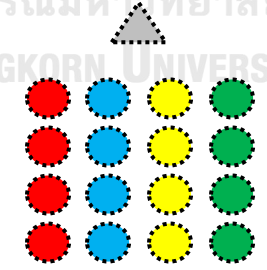
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

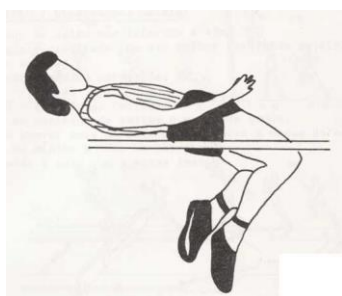
นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการกระโดดสูง แสดงท่าทางการกระโดดสูงได้ถูกต้องมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการกระโดดสูงสามารถกระโดดสูงที่ความสูงอย่างน้อย 1 เมตร เคารพกฎกติกา และเกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

คำถามสำคัญที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้

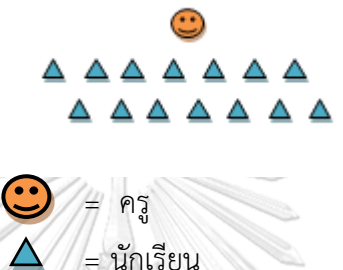

1. ทบพทวนชนิดของกรีฑาประเภทลาน มีอะไรบ้าง
2. นักเรียนคิดว่ากติกาการแข่งขันการกระโดดสูงเป็นอย่างไร
3. นักเรียนร่วมกันอภิปรายความหมายของ การแข่งขัน ว่ามีความสำคัญอย่างไร
4. นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึง ผลดีของการปฏิบัติตามกฎ กติกาการแข่งขัน และผลเสียของการทำผิดกติกา การละเมิดกฎ ว่ามีความสำคัญอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้ (50 นาที)

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
กระโดดสูง การกระโดดสูงนับเป็นกรีฑาประเภทลานที่มีลักษณะรูปแบบการเคลื่อนไหวในการกระโดดมากที่สุด จุดมุ่งหมายของการวิ่งกระโดดสูงหรือการกระโดดสูง ก็คือ การที่ผู้กระโดดสูงวิ่งมาแล้วสามารถกระโดดขึ้นและลอยตัวข้ามไม้ที่พาดไว้โดยไม่ทำให้หล่น	1. ขั้นเตรียม / พัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5 นาที) 1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียงตามเลขที่ (แถวละ 4 คน) ดังภาพ  ▲ แทน ครู ● แทน นักเรียน 1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจเครื่องแต่งกาย 1.3 ครูให้นักเรียนขยายแถว 2	- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ (Respect)



สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ทักษะท่าทางการกระโดดสูง มีด้วยกัน 5 แบบ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบท่าขึ้นม้า 2. แบบท่ากิ้งตัว 3. แบบกรรไกรตรง 4. แบบกรรไกรเฉียง 5. แบบหันหลังให้กับไม้พาด <p>ในการจัดการเรียนการสอนในครั้งนี้จะสอนให้นักเรียนปฏิบัติด้วยกัน 2 แบบ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบบท่าขึ้นม้า เป็นท่าที่นิยมฝึกกันโดยทั่วไป เพราะเป็นท่าที่สามารถทำความสูงได้ดี การเคลื่อนไหวในอากาศก็ไม่มี ความยุ่งยากซับซ้อนมากนัก <p>1.1 ทิศทางของการวิ่งถ้าคนถนัดเท้าขวาให้เตะเท้าขวารขึ้นต้องวิ่งเข้าสู่ไม้พาดเฉียงทางซ้าย ถ้านัดซ้ายก็วิ่งเฉียงทางขวา</p> <p>1.2 การทำที่หมายหน้าไม้พาดควรวิ่งเข้าหาไม้พาดหลายๆครั้ง กระยะไม้ต้องห่างและชิดไม้พาดจนเกินไป ถ้าห่างไม้พาดมากจุดลอยตัวสูงสุดไม่ถึงไม้พาด และตกลงบนไม้พาด ถ้าชิดไม้พาดมากจะไปถูกตอนกระโดดขึ้น บางคนใช้วิธีอื่น</p>	<p>ช่วงแขนเพื่อเตรียมอบอุ่นร่างกาย ดังภาพ</p>  <p>  แทน ครู  แทน นักเรียน  แทน สองช่วงแขน </p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนอาสาออกมา นำยืดเหยียดร่างกาย (ดังภาพในท้ายแผนการจัดการเรียนรู้)</p> <p>1.5 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>1.5.1 วิ่งรอบสนามเป็นเวลา 5 นาที</p> <p>1.5.2 ให้นักเรียนกระโดดตบได้เข้าประมาณ 20 ครั้ง</p> <p>2. ชั้นอธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูอธิบายขั้นตอนท่าทางการกระโดดสูง</p> <p>2.2 ครูสาธิตให้นักเรียนดู และสุ่มเลือกนักเรียนออกมาช่วยครูสาธิต</p>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อช่วยป้องกัน และลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในการฝึกทักษะ และเล่นกีฬา (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ห่างไม้พาดเท่ากับแขนของตนเองเหยียดตึง คือที่หมายกระโดดขึ้น</p> <p>ไม้พาดตก</p> <p>1.3 การกระโดดขึ้น วิ่งเข้าสู่ไม้พาดต้องมีที่หมายเป็น 3 ระยะ และระยะสุดท้ายคือความเร็วเต็มที่ ก้าวยาวสั้นเท่าซ้ายตกที่หมายที่ 3 เอนตัวมาข้างหลังเหวี่ยงแขนและขานำขึ้นไปพร้อมกัน ทำให้เคลื่อนน้ำหนักตัวไปอยู่บนปลายเท้า แล้วยิดตัวกระโดดขึ้นทันที</p> <p>1.4 กระโดดลอยตัวข้ามไม้พาดเมื่อเท้าซ้ายพ้นพื้น ศีรษะและไหล่จะเริ่มเอียงเข้าหาไม้พาดเมื่อเกือบจะถึงจุดสูงสุด ให้เหยียดขาขวาพร้อมกับเหวี่ยงแขนขวาข้ามไม้พาดไปก่อน แล้วศีรษะก็ตามไป</p> <p>1.5 การลงสู่พื้น ส่วนของศีรษะและลำตัวจะลงก่อนให้บิดไหล่ ขวาลงต่ำพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองและขาขวาลงสู่พื้นแล้วยุบข้อกึ่งตัวไป</p> <p>2. แบบหันหลังให้กับไม้พาด</p> <p>1. ท่าเริ่มต้น ต้องหันหลังให้กับไม้พาด วิ่งเป็นแนวโค้ง</p>	<p>3. ชั้นฝึกหัด (20 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนตั้งแถวหน้ากระดาน 7 คน ส่วนนักเรียนคนอื่นให้ต่อหลังเพื่อนแบบเอียงกับคนหน้า</p> <div style="text-align: center;">  <p>☺ = ครู ▲ = นักเรียน</p> </div> <p>3.2 ให้นักเรียนฝึกทำยืนยกเข่าสูงสลับกัน</p> <p>3.3 ให้นักเรียนกระโดดข้ามยางยิดในระดับต่างๆโดยเริ่มจากระดับต่ำก่อนแล้วจึงเลื่อนขึ้นมาในระดับที่สูงขึ้นตามลำดับ ให้นักเรียน 2 คนออกมายืนถือยางยิด แล้วให้นักเรียนคนอื่นกระโดดข้ามโดยใช้ขาเดียวในการกระโดด</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>-นักเรียนได้ฝึกการเสียสละทำให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม (Friendship)</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>2. การวางเท้าในก้าวสุดท้าย ก่อนการกระโดดขึ้นจากพื้น จะวางในลักษณะที่ขนาดไปกับแนวของไม้พาด แขนทั้งสองข้างเตรียมเหยียดยกขึ้นเพื่อส่งตัวในการกระโดด ลำตัวเอนไปด้านหลังเล็กน้อย เข้าของขาข้างที่ใช้กระโดดขึ้นจากพื้นจะงอเล็กน้อย</p> <p>3. การกระโดดขึ้นจากพื้น ต้องทำโดยรวดเร็ว ผู้กระโดดจะหันหลังให้ไม้พาดพร้อมกับเงยศีรษะ เอนลำตัวไปด้านหลัง แขนทั้งสองข้างเหยียดยกขึ้นในจังหวะที่กระโดดขึ้นจากพื้น</p> <p>4. ยกสะโพกและกระดูกเข่าเตะปลายขาทั้งสองข้างขึ้นเพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายข้ามไม้พาด</p> <p>5. การลงสู่พื้นจะใช้ส่วนหลังค่อนไปทางไหล่เป็นส่วนที่สัมผัสเบาะเป็นจังหวะแรก พร้อมกับงอเข่าเข้าหาลำตัว</p>  <p>กติกากีฬากะโดดสูง</p> <p>1. ผู้แข่งขันจะต้องกระโดดด้วยเท้าข้างเดียว</p>	<p>3.4 ให้นักเรียนกระโดดข้ามยางยืดโดยให้กระโดดข้ามท่าขาคล้ายกับการกระโดดทำขึ้นม้า คือ กระโดดให้ขาที่ถนัดข้ามไปก่อนแล้วเหยียดขาอีกข้างตามมา การลงสู่พื้นจะยืนโดยขาข้างที่ถนัดจะแตะพื้นก่อนแล้วตามด้วยอีกข้างหนึ่ง ลำตัวจะหันเข้าหายางยืด</p> <p>3.5 ครูให้นักเรียนกระโดดลงบนเบาะในท่าของการนอนคว่ำ</p> <p>3.6 ครูให้นักเรียนกระโดดลงเบาะโดยบิดตัวนอนหงาย</p> <p>3.7 ครูให้นักเรียนฝึกท่ากระโดดสูงแบบการขึ้นม้า โดยให้ปฏิบัติทีละคน</p>  <p>3.8 เมื่อนักเรียนสามารถทำได้แล้วให้เพิ่มระดับความสูงขึ้นเรื่อยๆ ตามความเหมาะสม</p> <p>3.9 ครูให้นักเรียนฝึกการกระโดดแบบหันหลังให้กับไม้</p>	<p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะกระโดดสูง (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>2. ผู้แข่งขันไม่ผ่านการแข่งขันเมื่อ ทำไม้พาดหล่นและไม่ได้กระโดดพื้นไม้พาดก่อนแต่ปล่อยให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายถูกพื้นหรือเบาะ</p> <p>3. ผู้เข้าแข่งขันจะเริ่มกระโดดในชั้นความสูงใดก็ได้และจะเลือกกระโดดในชั้นใดชั้นหนึ่งต่อมาได้ตามต้องการ การกระโดดที่ไม่ผ่านติดต่อกัน3ครั้ง เสียสิทธิ์ที่จะกระโดดในครั้งต่อไป</p> <p>4. การกระโดดแต่ละครั้งจะต้องกระทำให้เสร็จสิ้นภายในเวลา 1.30 นาที (เพิ่มเติมในภาคผนวก ก)</p>	<p>พาด</p>  <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (10 นาที)</p> <p>4.1 แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน</p>  <p>♥ = นักเรียน</p> <p> = ไม้พาด (ยางยืด)</p> <p>4.2 ครูให้นักเรียนแข่งขันกันกระโดดสูง คนแรกของแถวแต่ละแถวเป็นผู้เริ่มก่อน โดยให้นักเรียนเลือกทำที่ตนเองคิดว่าถนัดมากที่สุดระหว่างทำชั้นไม้พาดและทำกระโดดหันหลังให้กับไม้พาด</p> <p>4.3 ครูให้นักเรียนแต่ละคนต่อแถว ผลัดกัน กระโดด สมาชิกในแถวของแต่ละแถว คนใดกระโดดไม่ข้ามให้ออกจากการ</p>	<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและเรียนวิชาพลศึกษา (กรีฑา) (Excellence, Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>แข่งขัน จะทำการแข่งขันจนกว่าจะได้ผู้ชนะ</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ให้นักเรียนช่วยกันเก็บอุปกรณ์ใส่ในกล่อง</p> <p>5.2 ให้นักเรียนกลับมานั่งตามแถวเดิม (เรียงตามเลขที่)</p> <p>5.3 ครูกล่าวถึงภาพรวมของการเรียนในด้านความตั้งใจในการเรียน สรุปกติกาโดยรวมของการกระโดดสูง</p> <p>5.4 ครูชี้แจงต่อนักเรียน บอกถึงเกณฑ์การสอบกระโดดสูงในสัปดาห์ถัดไป จากนั้นปล่อยนักเรียนให้ไปทำความสะอาดร่างกายก่อนเข้าเรียนในวิชาต่อไป</p>	

สื่อ / อุปกรณ์

1. นกหวีด
2. เสาค้ำและไม้พาดกระโดดสูง
3. เบาะรองรับการกระโดดสูง

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัด

1. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัด

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบสังเกตการให้ความร่วมมือในการเรียน

วิชา กรีกทา ชั้น.....ห้อง.....

ผู้สอน นายปิยภูมิ กลมเกลียว

สังเกตวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมกรเรียนของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมิน

โดยใช้การสังเกตในขณะที่ดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนพฤติกรรมที่เป็นจริงของผู้เรียน

เลขที่	พฤติกรรม	ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)				มิตรภาพ (FRIENDSHIP)				ความเคารพ (RESPECT)				รวม 12	ผลการ ประเมิน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
		1													
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินการให้ความร่วมมือในการเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
1. ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)	มีสมาธิและความมุ่งมั่น ตั้งใจและสามารถแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ หมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเองใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงานและตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมี	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ ฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน และตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมี	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาได้บ้าง ฝึกฝนทักษะที่ทำทนาย แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน นานๆ ครั้งและไม่ค่อยกล้าตัดสินใจมีการแสดงออกในด้านคุณธรรม ปานกลาง เช่น การมาเข้าเรียนสาย มีความรับผิดชอบ บางครั้ง	ไม่มีสมาธิและความมุ่งมั่น ไม่ตั้งใจต่อการแสดงทักษะกีฬา ไม่ใช้ความพยายาม และหลีกเลี่ยงการฝึกฝนทักษะ ไม่แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน มีการแสดงออกในลักษณะต่อต้าน เช่น การไม่ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบน้อยมาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
2. มิตรภาพ (FRIENDSHIP)	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันเสมอ ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพสูง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพดี</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพปานกลาง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพต่ำ</p>
3. ความเคารพ (RESPECT)	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รั้งความพึงพอใจที่แตกต่างจาก</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่าง แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดี</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนบ้าง ปฏิเสธความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นในบางครั้ง มีการ</p>	<p>ไม่แสดงการยอมรับและไม่ปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน ไม่แสดงความเห็นต่อบุคคลอื่นปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออก</p>

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	คนอื่นอย่าง เต็มใจ มีการ ปรับตัวได้ดี และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดีมาก	และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ คิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดี	ปรับตัวและ ตั้งใจที่จะให้ ความร่วมมือ ในการทำงานมี ส่วนร่วมในการ แสดงความ คิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนปานกลาง	ถึงความรับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวมมากกว่า ส่วนตนต่ำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY
คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
9-12	ดี	ผ่านเกณฑ์
5-8	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
1-4	ควรปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

บันทึกผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ

ผลการจัดการเรียนรู้

การเรียนการสอนในครั้งนี้ นักเรียนได้ฝึกการกระโดดสูง เป็นการฝึกประสานการทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเกิดความสนุกสนานที่แฝงไปด้วยการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความเข้าใจ เคารพกติกา และสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนในชั้นเรียนจากการแข่งขัน การได้ร่วมกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ทำลายความสามารถของตัวเองและออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อน ทำให้การเรียนรู้ทักษะการกระโดดสูงเป็นไปอย่างราบรื่น นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้อง อีกทั้งยังแสดงความมั่นใจ เสียสละยืนถืออย่างยึดให้เพื่อนได้ทำการกระโดดสูง

ปัญหา อุปสรรค

มีนักเรียนบางคนยังไม่สามารถแสดงทักษะการกระโดดสูงที่ต้องการ เนื่องจากมีน้ำหนักตัวค่อนข้างเยอะ และไม่กล้าที่จะพลิกตัวเอาหลังลงเบา

แนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ครูให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีที่เกิดขึ้นตามอุดมการณ์โอลิมปิก และให้เป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนที่ยังปฏิบัติทักษะได้ไม่ดี อีกทั้งยังกล่าวคำชมเชยให้กับนักเรียนที่แสดงความมั่นใจออกมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(นายปิยภูมิ กลมเกลียว)
ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

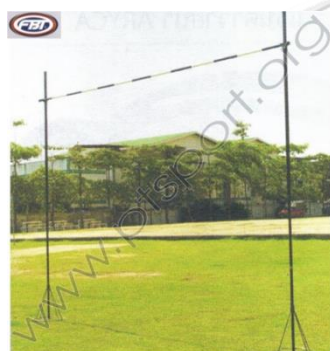
ใบความรู้เรื่อง การกระโดดสูง

วีงกระโดดสูง (High Jump)

จุดหมายของการวีงกระโดดสูงหรือการกระโดดสูง คือ การที่ผู้กระโดดวิ่งมาแล้วสามารถกระโดดขึ้นและลอยตัวข้ามไม้พาดที่อยู่สูงไปได้ โดยใช้ท่าที่เหมาะสมกับรูปร่าง ความถนัด และเป็นท่าที่ตนเองกระโดดได้สูงที่สุด ท่าทางที่ใช้ในการกระโดดสูงนี้มีหลายแบบซึ่งได้เปลี่ยนแปลง ปรับปรุง และวิวัฒนาการมาเรื่อย ๆ โดยการคิดค้นหาเทคนิคและท่าทางการกระโดดขึ้นมา เพื่อให้ผู้กระโดดทำสถิติการกระโดดสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับการเริ่มฝึกของนักเรียน ควรฝึกจากท่าง่าย ๆ ไปก่อน เพื่อให้รู้จักจังหวะการกระโดด รู้จักการสปริงตัวขึ้น รู้จักการลอยตัวในอากาศและการลงสู่พื้นได้อย่างปลอดภัย

อุปกรณ์

1.1 คาน และ ที่ค้ำคาน



1.2 เบาะรองรับในการกระโดด

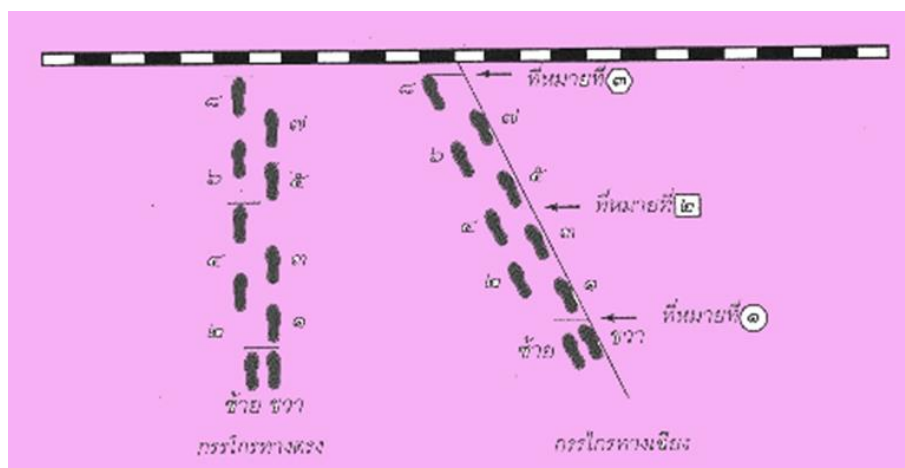


เทคนิคและทักษะ

1. เทคนิคในการวีงกระโดดสูง มีดังนี้

1.1 การวีงกระโดดสูงแบบกรรไกรทางเฉียง การวีงกระโดดสูงแบบกรรไกรทางเฉียง มีขั้นตอนและเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1.1.1 การวิ่งก่อนการกระโดด ทำตั้งต้นก่อนการวิ่งกระโดดสูง เพียงแต่ยืนตรงเตรียมพร้อมที่จุดเริ่มต้น หันหน้าไปยังทิศทางที่จะวิ่งไป เป็นมุมกับไม้พาดประมาณ 45 องศา ก่อนการวิ่งควรกำหนดที่หมายด้วยการหาระยะก้าวก่อนกระโดด เพื่อให้การจรดเท้าและการกระโดดขึ้นให้ได้ความสูงเหนือไม้พาดพอดี สมมุติว่าวิ่งเข้ากระโดดจำนวนก้าว 8 ก้าว ให้เท้าขวาเตะนำขึ้น จึงควรทำที่หมายไว้ตามทางที่วิ่ง 3 แห่ง แล้วออกวิ่งตามจำนวนก้าวและความเร็ว ดังนี้



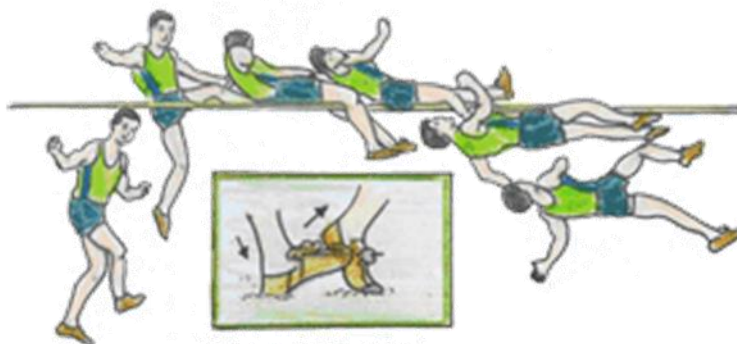
จากที่หมายที่ 1 ถึงที่หมายที่ 2 ควรวิ่งก้าวสั้น ๆ ด้วยปลายเท้าลักษณะโย่ง ๆ ตัว ความเร็วประมาณครึ่งหนึ่ง ของความเร็วสูงสุด จำนวน 4 ก้าว

จากที่หมายที่ 2 ถึงที่หมายที่ 3 วิ่งด้วยปลายเท้าก้าวยาว ๆ ความเร็วประมาณ 3 ใน 4 ของความเร็วสูงสุดจำนวน 4 ก้าว ที่หมายที่ 3 นี้จะอยู่ห่างจากไม้พาดประมาณ 1 ช่วงแขนของผู้กระโดด

1.1.2 การกระโดดขึ้นจากพื้น เมื่อเท้าซ้ายวิ่งมาเหยียบที่หมายที่ ซึ่งเป็นจุดที่จะกระโดดขึ้นให้จรดด้วยส้นเท้าก่อนแล้วจึงผ่อนน้ำหนักตัวไปทางปลายเท้า เอนตัวมาข้างหลังท่ามุมกับพื้นประมาณ 45 องศา เข่างอเล็กน้อย ตามองเหนือไม้พาด ก้าวสุดท้ายจะกระโดดขึ้นจะก้าวไม่ยาวเกินไป แต่ต้องก้าวเท้าเร็ว ทันทีก้าวเท้าซ้ายจรดพื้นเท้าขวาจะเตะนำขึ้นไปข้างหน้า พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ และถ่านน้ำหนักตัวไปสู่ปลายเท้าซ้ายถีบพื้นกระโดดขึ้นทันที

1.1.3 การลอยตัวในอากาศ ขณะที่ลอยตัวขึ้นขาขวาจะเหยียบนำข้ามไม้พาดไปก่อน ลำตัวจะเอนไปข้างหลัง และแอ่นสะโพกขึ้นจนตัวนอนหงายขนานกับไม้พาด ไม่เงยหน้า แต่ก้มหน้า เก็บคางในเวลาที่ติดต่อกันนี้ เท้าซ้ายจะเตะข้ามไม้พาดตามเท้าขวาไปตามลำดับ ขณะตัวอยู่เหนือไม้พาด จะมีลักษณะคล้ายนอนหงายหันหลังให้ไม้พาด โดยไม่เกร็งส่วนใดของร่างกาย

1.1.4 การลงสู่พื้น เมื่อทุกส่วนของร่างกายผ่านพ้นไม้พาดไปแล้ว ให้กดเท้าที่เป็นเท้า นำสู่พื้นโดยเร็ว แล้วกดเท้าตามสู่พื้นในท่ายืนย่อตัวลง ถ้ามีเบาะรองรับอาจจะปล่อยให้ตัวลงสู่พื้นในลักษณะนอนหงายก็ได้



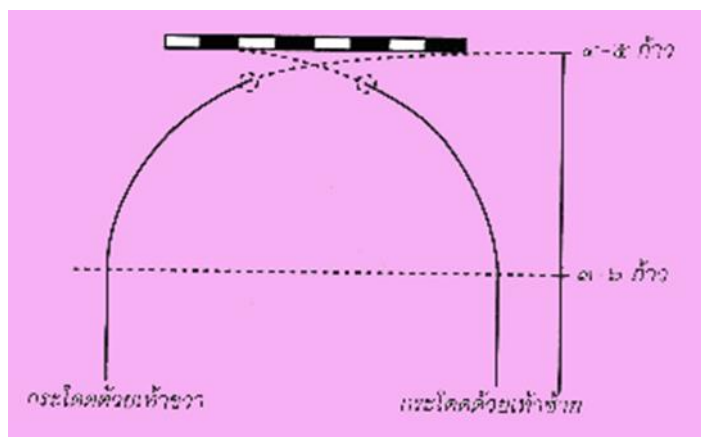
การจรดเท้าครั้งสุดท้าย ท่ากระโดดสูงแบบกรรไกรทางเฉียง

1.2 การวิ่งกระโดดสูงแบบฟอสบูรี ฟลอบ การวิ่งกระโดดสูง แบบฟอสบูรี ฟลอบ เป็นท่าที่ใช้ในการแข่งขันมากที่สุดในปัจจุบันที่มีขั้นตอน ดังนี้



ภาพต่อเนื่องการวิ่งกระโดดสูง ท่า Fosbury Flop

1.2.1 การวิ่งก่อนกระโดด การวิ่งก่อนกระโดดจะมีทางวิ่งประกอบด้วยส่วนที่เป็นทางตรงกับส่วนที่เป็นทางโค้ง ให้วิ่งส่วนที่เป็นทางตรง 3 – 6 ก้าว และวิ่งส่วนที่เป็นทางโค้งอีก 4 – 5 ก้าว



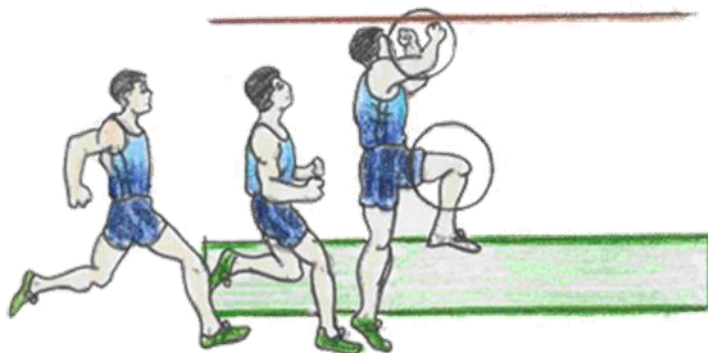
***เสริมสาระ

ท่าฟอสบูรี ฟลอป (Fosbury Flop) ตั้งขึ้นเป็นเกียรติแก่ ดิค ฟอสบูรี (Dick Fosbury) นักกรีฑากระโดดสูงชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นผู้คิดค้นใช้ทำนี้เป็นคนแรกในการแข่งขันโอลิมปิกครั้งที่ 19 ณ ประเทศเม็กซิโก เมื่อ ค.ศ. 1968 และได้เหรียญทองจากการกระโดดสูงด้วยวิธีการแอนหลังข้ามไม้พาด ด้วยสถิติ 2.24 เมตร ส่วนคำว่า ฟลอป (Flop) หมายถึง เสียงอันเกิดจากตัวนักกรีฑาหล่นลงมาสัมผัสเบาะรองรับ เสียงจะดัง “ ฟลอป ” หรือ “ ฟลูป ”

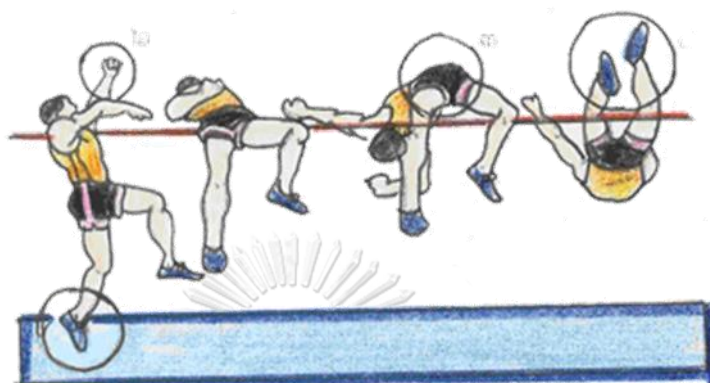


การวิ่งในทางตรง ลำตัวต้องยืดตรง แล้วเพิ่มความเร็วของการวิ่งด้วยการก้าวทำอย่างมีพลัง เอนตัวเข้าไปในโค้งระหว่างวิ่งทางโค้ง หัวไหล่ทางด้านในโค้งทางด้านในโค้งจะต่ำกว่าหัวไหล่ทางด้านนอกโค้ง แล้ววิ่งเร่งความเร็วอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งแรงขับไปที่ก้าวสุดท้ายของการวิ่ง

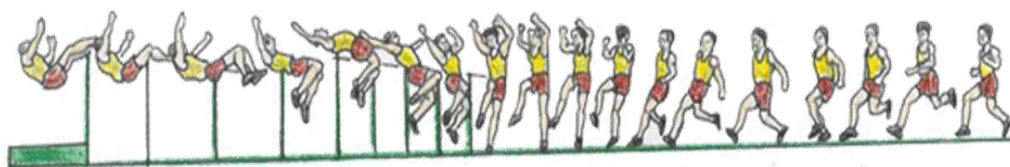
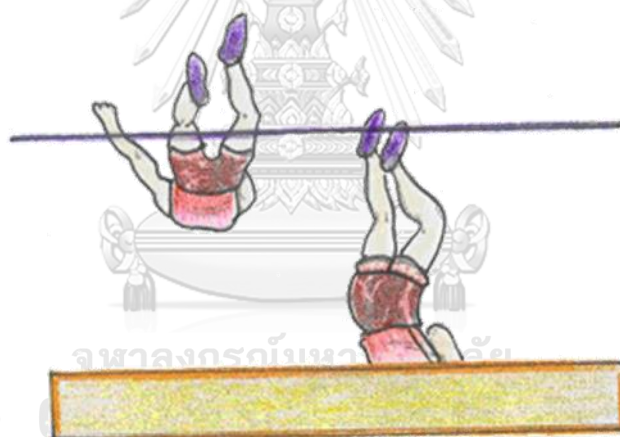
1.2.2 การกระโดด ขณะที่ยังก่อนกระโดด ช่วงก้าวสุดท้ายให้สั้นกว่าปกติเล็กน้อย แล้วตบเท้ากระโดดอย่างรวดเร็วผสมผสานกับความเร็วที่เร่งมา ปลายเท้าชี้ตรงไปยังจุดลงพื้น เท้าจะไม่ขนานกับไม้พาด แล้วเหวี่ยงขาอิสระท่อนบนให้สูงขนานกับพื้นอย่างรวดเร็ว และคงท่าทางนั้นไว้ (1) พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นให้กำปั้นสูงในระดับศีรษะ และคงท่าทางนั้นไว้ (2) ข้อต่อ ข้อเท้า เข่า และสะโพกเหยียดสุดตัว



1.2.3 การลอยตัวข้ามไม้พาด เมื่อกระโดดขึ้นคงท่าทางของขาอิสระที่เอียงสูงขนานกับพื้น ขาข้างที่กระโดดเหยียบสุดตัว เหวี่ยงแขนซ้าย ซึ่งเป็นแขนข้ามไม้พาดไปก่อน แล้วแตะสะโพกขึ้นระหว่างช่วงที่สะโพกผ่านไม้พาด เมื่อสะโพกผ่านไม้พาดไปแล้ว ให้เก็บคางชิดหน้าอก และเหยียดขาทั้งสอง



1.2.4 การลงสู่พื้น หลังจากผ่านข้ามไม้พาดแล้วลงเบาๆด้วยแผ่นหลังทั้งหมด ประคองด้วยแขนทั้งสองข้าง ให้แยกเข่าออกจากกันเพื่อป้องกันขากระแทกใบหน้า



ขั้นตอนการกระโดดสูงแบบ Fosbury Flop โดยเริ่มจากการวิ่ง จนกระทั่งการลอยตัว

2. กติกาการแข่งขันกระโดดสูง

กติกาในการแข่งขันเบื้องต้น ผู้เข้าแข่งขันจะต้องกระโดดด้วยเท้าข้างเดียว ซึ่งในกรณีที่ทำผิดกติกา มีดังนี้

- หลังจากกระโดดแล้ว ไม้พาดหล่นอันเกิดจากการกระทำของผู้กระโดด

- ไม่ได้กระโดดแต่ปล่อยให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายถูกพื้นรวมทั้งเบาะรองรับระหว่างเสากระโดดสูงทั้งสอง หรือภายนอกเสาที่อยู่หลังขอบหน้าของเสา อย่างไรก็ตามเมื่อนักกรีฑากระโดดขึ้นไปแล้วเข้าไปถูกเบาะ ถ้าผู้ตัดสินเห็นว่าไม่มีการได้เปรียบให้ถือว่าการกระโดดครั้งนั้นมีผลสมบูรณ์



(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

รหัสวิชา พ21204 รายวิชาพลศึกษา (กีฬากรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วันที่ เวลา 1 คาบ (50 นาที)

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ : การกระโดดไกล

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การกระโดดไกลมีลำดับขั้นตอนเริ่มจาก การวิ่งก่อนกระโดด การกระโดดขึ้นจากพื้น การลอยตัวอยู่ในอากาศ และการลงสู่พื้น สำหรับการลอยตัวในอากาศมีอยู่ 2 แบบ คือ แบบงอเข่าลอยตัว และการก้าวในอากาศ

จุดประสงค์การเรียนรู้  CHULALONGKORN UNIVERSITY

1. อธิบายวิธีการกระโดดไกลได้อย่างถูกต้อง
2. แสดงท่าทางการกระโดดไกลได้ถูกต้อง
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการกระโดดไกล

ไกล

4. เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง
5. เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1. มีการปฏิบัติตน การแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ และหมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำ ทายต่อตัวเองโดยผ่านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
2. มีมนุษยสัมพันธ์และรักษาบรรยากาศที่ดีตลอดชั่วโมงเรียน
3. แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบในชั่วโมงเรียน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง


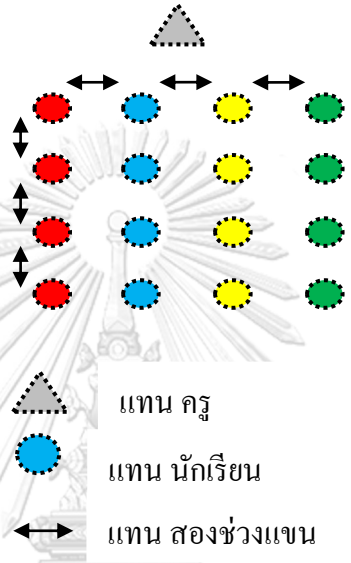
นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนวิธีการกระโดดไกล แสดงท่าทางการกระโดดไกลได้ถูกต้อง และมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา สามารถกระโดดไกลได้อย่าง น้อย 2 เมตร เคารพกฎ เข้าใจกติกา และแต่งกายเรียบร้อยเกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะใน ระหว่างเรียน

คำถามสำคัญที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้

1. ทบทวนชนิดของกรีฑาประเภทลาน มีอะไรบ้าง
2. นักเรียนคิดว่ากติกาการแข่งขันการกระโดดไกลเป็นอย่างไร
3. การใช้ความพยายาม หมั่นฝึกฝนทักษะความสำคัญเช่นไร


กิจกรรมการเรียนรู้ (50 นาที)

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การกระโดดไกล</p> <p>1.การวิ่งก่อนกระโดด การวิ่ง ต้องค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น เรื่อย ๆ</p> <p>2. กำหนดที่หมายหาระยะก้าว ไว้ประมาณ 3 แห่ง คือ จุด แรก อยู่ที่จุดเริ่มต้น จุดที่สอง อยู่ที่กึ่งกลางทางวิ่งจุดที่สาม อยู่ที่กระดานเริ่มกระโดด</p> <p>3.การกระโดดขึ้นจากพื้น เมื่อ วิ่งมาด้วยความเร็วสูงสุด ลำตัว ศีรษะ หน้าอก อยู่ในลักษณะ ตั้งตรง ก้าวสุดท้ายที่จะเหยียบ กระดานเริ่มนี้ให้ก้าวยาวกว่า เดิมเล็กน้อย เมื่อส้นเท้าจรด</p>	<p>1. ขั้นเตรียม / พัฒนา</p> <p>สมรรถภาพทางกาย (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอน เรียงตามเลขที่ (แถวละ 4 คน) ดังภาพ</p>  <p>▲ แทน ครู</p> <p>● แทน นักเรียน</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมใน เรื่องของการตรงต่อเวลาและ ความรับผิดชอบ (Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>พื้นริมกระดานเริ่มนั้น เท้าเกือบตั้งต่อนั้นให้งอเข่าเล็กน้อย จังหวะติดต่อนั้น น้ำหนักตัวจะเคลื่อนไปข้างหน้าตามแรงส่งที่วิ่งมา ฝ่าเท้าจะตบกระแทกกระดานเริ่ม สปริงข้อเท้าและถีบส่งขึ้นด้วยปลายเท้า</p> <p>ในลักษณะเขย่งเต็มที่ ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งงอเข่า ยกขาท่อนล่างขึ้นพร้อมที่จะเหวี่ยงสลับกันกับขาที่ใช้ก้าวเพื่อช่วยในการทรง ตัว ขาข้างที่เหวี่ยงนำจะเหวี่ยงขึ้นในลักษณะงอเข่า ขณะที่ตัวลอยขึ้นพยายามให้ตัวตั้งตรง</p>  <p>4.การลอยตัวในอากาศ ขณะเหวี่ยงขานำขึ้นเข่าจะงอและส่งตัวขึ้นจากพื้นด้วยขาข้างที่เหยียบกระดานเริ่ม แขนจะเหวี่ยงไปข้างหน้าให้สัมพันธ์กับขา ตามองไปข้างหน้าขนานกับพื้นและกระตุกเข่าขึ้นมาข้างหน้ารวบชิดกับขาข้างที่ เหวี่ยงนำซึ่งคอยอยู่แล้ว</p>	<p>1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจเครื่องแต่งกาย</p> <p>1.3 ครูให้นักเรียนขยายแฉวงช่วงแขนเพื่อเตรียมอบอุ่นร่างกาย ดังภาพ</p>  <p>1.4 ครูนำนักเรียนยืดเหยียดร่างกาย (ดังภาพท้ายแผนการจัดการเรียนรู้)</p> <p>1.5 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>1.5.1 การละเล่นกระต่ายขาเดียว</p> <p>2. ชั้นอธิบาย และสาธิต (10 นาที)</p> <p>2.1 ครูอธิบายกติกาเบื้องต้นของการวิ่งกระโดดไกล และวิธีการในการปฏิบัติการวิ่งกระโดดไกล</p>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อช่วยป้องกัน และลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในการฝึกทักษะ และเล่นกีฬา</p> <p>(Excellence)</p> <p>- นักเรียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางด้านความอดทนของกล้ามเนื้อขา</p> <p>(Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<div data-bbox="336 344 612 555" data-label="Image"> </div> <p>5.การลงสู่พื้น ขณะที่ลำตัวเริ่มท่ามุดตกลงสู่พื้นให้เหยียบขาทั้งสองไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยไม่เหยียดเอว แขนทั้งสองจะเหวี่ยงไปข้างหน้าทันทีที่สัมผัสทั้งสองสัมผัสพื้นทรายให้เหยียงแขนทั้งสองไปข้างหลังแล้วก้มตัวไปข้างหน้าโดยเร็วพร้อมกับงอเข่า พับเอว เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าตามลำดับ</p> <div data-bbox="336 1249 612 1368" data-label="Image"> </div> <p><u>กติกาในการแข่งขันเบื้องต้น</u></p> <ol style="list-style-type: none"> มีระยะในการวิ่งอย่างน้อย 40 เมตร ในการแข่งขันถือเอาการกระโดดที่ดีที่สุดของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคน บริเวณที่เริ่มกระโดดต้องเรียบได้ระดับ ห้ามนำน้ำหนัก หรือกำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไว้ในมือ 	<p>2.2 ครูอธิบายวิธีการกระโดดไกล ว่ามีทั้งหมด 2 แบบ คือ การกระโดดแข่งธรรมดา และการก้าวเท้าในอากาศ และสาธิตให้นักเรียนดูในการกระโดดไกล โดยครูจะทำแบบอยู่กับที่ และบอกนักเรียนให้สังเกตที่ขาของครู</p> <p>2.3 หลังจากสาธิตให้นักเรียนดูให้สุ่มเลือกนักเรียนออกมาปฏิบัติเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียน</p> <p>3. ขั้นฝึกหัด (20 นาที)</p> <p>3.1 ครูให้นักเรียนยืนตั้งแถวเป็นแบบแถวตอน 4 แถว ๆ ละประมาณ 4 คน แล้วให้นักเรียนทำการกระโดด อยู่กับที่ของตนเอง โดยครูให้สัญญาณนกหวีดในการเริ่มปฏิบัติ เมื่อนักเรียนทำได้คล่องแล้วให้เพิ่มความเร็วในการปฏิบัติ ดังภาพ</p> <div data-bbox="730 1608 900 1832" data-label="Diagram"> </div> <p>☺ = ครู ▲ = นักเรียน</p>	<p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะการกระโดดไกลและเขย่งก้าวกระโดด</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>3.2 ให้นักเรียนกระโดดแบบเคลื่อนที่ไปด้านหน้า นักเรียนอาจจะยังไม่ต้องกระโดดให้ไกล ให้กระโดดไกลเพื่อจับจิ้งหะให้ได้</p> <p>3.3 ให้นักเรียนปรับแถวให้เหลือเพียงแถวเดียวเพื่อเตรียมวิ่งกระโดดไกลลงบ่อทรายทีละคน</p> <p>3.4 ให้นักเรียนปฏิบัติ โดยให้ฝึกวิ่งประมาณ 3 – 5 เมตร แล้วจึงทำการกระโดด เมื่อจับจิ้งหะได้แล้วให้นักเรียนกระโดดไกลให้ไกลมากที่สุด ใช้เส้นของบ่อทรายเป็นเส้นกำหนดเขตในการเริ่มวิ่ง และแผ่นกระดานเป็นจุดเริ่มกระโดด ดังภาพ</p>  <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (10 นาที)</p> <p>4.1 ครูเรียกรวมแถวหลังจากนักเรียนฝึกปฏิบัติการกระโดดไกล โดยให้กระโดดลงบ่อทรายทีละคน</p>	<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและเรียนวิชาพลศึกษา (กรีฑา)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	 <p>4.2 ครูให้นักเรียน แบ่งจำนวนคนออกเป็น 4 ทีม</p> <p>4.3 ครูแนะนำวิธีการกระตุ่นตัวเองก่อนที่นักเรียนจะเริ่มวิ่งกระโดดไกล โดยให้ปรบมือเรียกจังหวะเริ่มจากซ้ายไปเร็ว และให้เพื่อนในชั้นร่วมกันช่วยปรบมือกระตุ่น เป็นการสร้างบรรยากาศจำลองสถานการณ์เสมือนจริงในสนามแข่งขัน</p> <p>4.3 ครูให้นักเรียนแต่ละทีมต่อแถวกระโดดไกลคนละ 1 ครั้ง โดยปฏิบัติอย่างถูกต้อง นักเรียนคนที่กระโดดเสร็จแล้ว ต้องบอกระยะที่ตนกระโดดได้ และกลับไปนั่งรอท้ายแถวด้านหลังของทีมตนเอง</p> <p>4.4 ทีมไหนที่กระโดดไกลได้ระยะรวมมากกว่ากันจะเป็นฝ่ายชนะ</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ให้นักเรียนเก็บอุปกรณ์ใส่ใน</p>	<p>-นักเรียนเกิดสัมพันธภาพกับเพื่อนภายในทีมที่ต้องช่วยเหลือกัน (Friendship)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>กล่อง</p> <p>5.2 ให้นักเรียนกลับมา นั่งตาม แลวดเดิม (เรียงตามเลขที่)</p> <p>5.3 ครูกล่าวถึงภาพรวมของการ เรียนในด้านความตั้งใจในการ เรียน</p> <p>5.4 ครูชี้แจงการเรียนในคาบ ถัดไป จากนั้นปล่อยนักเรียนให้ ไปทำความสะอาดร่างกายก่อน เข้าเรียนในวิชาต่อไป</p>	

สื่อ / อุปกรณ์

1. นกหวีด
2. สายวัดหรือตลับเมตร
3. บ่อทราย

การวัดและประเมินผล

วิธีการวัด

1. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัด

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม



แบบสังเกตการให้ความร่วมมือในการเรียน

วิชา กรีกทา ชั้น.....ห้อง.....

ผู้สอน นายปิยภูมิ กลมเกลียว

สังเกตวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมกรเรียนของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมิน

โดยใช้การสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนพฤติกรรมที่เป็นจริงของผู้เรียน

เลขที่	พฤติกรรม	ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)				มิตรภาพ (FRIENDSHIP)				ความเคารพ (RESPECT)				รวม 12	ผลการ ประเมิน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
		1													
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินการให้ความร่วมมือในการเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
1. ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)	มีสมาธิและ ความมุ่งมั่น ตั้งใจและ สามารถแสดง ทักษะกีฬา อย่างเต็ม ความสามารถ พยายามทำให้ สำเร็จ หมั่น ฝึกฝนทักษะที่ ทำทนายต่อ ตัวเองใช้ ความคิดที่ สร้างสรรค์ใน การทำงานและ ตัดสินใจโดยใช้ ทางเลือกที่ หลากหลายมี การแสดงออก ที่ดีในด้าน คุณธรรม เช่น การตรงต่อ เวลา มีความ รับผิดชอบดี มาก	มีสมาธิและ ตั้งใจสามารถ แสดงทักษะ กีฬาเต็ม ความสามารถ พยายามทำให้ สำเร็จ ฝึกฝน ทักษะที่ทำ ทนายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่ สร้างสรรค์ใน การทำงาน และตัดสินใจ โดยใช้ ทางเลือกที่ หลากหลายมี การแสดงออก ที่ดีในด้าน คุณธรรม เช่น การตรงต่อ เวลา มีความ รับผิดชอบดี	มีสมาธิและ ตั้งใจสามารถ แสดงทักษะ กีฬาได้บ้าง ฝึกฝนทักษะที่ ทำทนาย แสดง ความคิดที่ สร้างสรรค์ใน การทำงาน นานๆ ครั้งและ ไม่ค่อยกล้า ตัดสินใจมีการ แสดงออกใน ด้านคุณธรรม ปานกลาง เช่น การมาเข้า เรียนสาย มี ความ รับผิดชอบ บางครั้ง	ไม่มีสมาธิและความ มุ่งมั่น ไม่ตั้งใจต่อการ แสดงทักษะกีฬา ไม่ใช่ ความพยายาม และ หลีกเลี่ยงการฝึกฝน ทักษะ ไม่แสดง ความคิดที่สร้างสรรค์ ในการทำงาน มีการ แสดงออกในลักษณะ ต่อต้าน เช่น การไม่ ตรงต่อเวลา มีความ รับผิดชอบน้อยมาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
2. มิตรภาพ (FRIENDSHIP)	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันเสมอ ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพสูง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพดี</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพปานกลาง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพต่ำ</p>
3. ความเคารพ (RESPECT)	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบต่อหน้าที่แตกต่างจากคนอื่นที่มีการปรับตัวได้ดี</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รับผิดชอบต่อหน้าที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดี</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนบ้าง ปฏิเสธความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นในบางครั้ง มีการ</p>	<p>ไม่แสดงการยอมรับและไม่ปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน ไม่แสดงความเห็นต่อบุคคลอื่นปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออก</p>

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	คนอื่นอย่าง เต็มใจ มีการ ปรับตัวได้ดี และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดีมาก	และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดี	ปรับตัวและ ตั้งใจที่จะให้ ความร่วมมือ ในการทำงานมี ส่วนร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนปานกลาง	ถึงความรับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวมมากกว่า ส่วนตนต่ำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY
คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
9-12	ดี	ผ่านเกณฑ์
5-8	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
1-4	ควรปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

บันทึกผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ

ผลการจัดการเรียนรู้

การเรียนการสอนในครั้งนี้ นักเรียนได้ฝึกการวิ่งกระโดดไกล เป็นการฝึกประสานการทำงาน ของกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังได้เล่นการละเล่นเกมกระต่ายขาเดียว เกิด ความสนุกสนานที่แฝงไปด้วยการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความเข้าใจ เคารพกติกา และ สร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนในชั้นเรียนจากการแข่งขัน การได้ร่วมกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ทำ ทายความสามารถของตัวเองและออกกำลังกายร่วมกันกับเพื่อน ทำให้การเรียนรู้ทักษะการวิ่งกระโดด ไกลเป็นไปอย่างราบรื่น นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายาม แสดง ทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้อง อีกทั้งยังแสดงความเสียสละในการเกื้อบ่อทรายให้เพื่อนก่อนทำการ วิ่งกระโดดไกล

ปัญหา อุปสรรค

มีนักเรียนบางคนยังไม่สามารถแสดงทักษะวิ่งกระโดดไกลที่ถูกต้อง เนื่องจากมีน้ำหนักตัว ค่อนข้างเยอะ

แนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ครูให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีที่ได้เกิดขึ้นตามอุดมการณ์ โอลิมปิก และให้เป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเพื่อนที่ยังปฏิบัติทักษะได้ไม่ดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(นายปิยภูมิ กลมเกลียว)
ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

ใบความรู้เรื่อง การกระโดดไกล

การวิ่งกระโดดไกลมีหลายแบบ เช่น การวิ่งกระโดดไกลแบบงอตัว แบบก้าวขาในอากาศแบบแอ่นตัว ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างการวิ่งกระโดดไกลแบบงอตัว

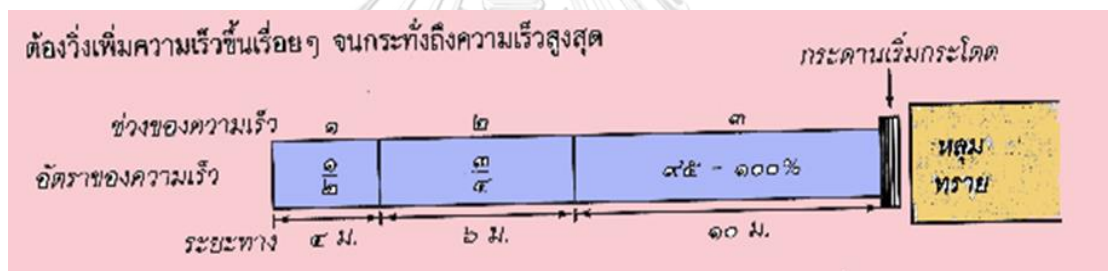
อุปกรณ์

1. แผ่น หรือตาราง สายวัดระยะความไกลที่กระโดดได้
2. ชุด รองเท้า อุปกรณ์เสริม

เทคนิคและทักษะ

1. เทคนิคการวิ่งกระโดดไกล การวิ่งกระโดดไกลแบบงอตัวนับว่าเป็นท่าพื้นฐานเบื้องต้น เพราะเป็นแบบที่ลอยตัวง่าย ๆ เหมาะกับเด็กหรือผู้ที่ฝึกหัดใหม่ ซึ่งมีเทคนิคโดยทั่วไป ดังนี้

1.1 การวิ่งก่อนกระโดด การวิ่งก่อนการกระโดดจะเริ่มตั้งแต่ก่อนออกวิ่งจนกระทั่งวิ่งไปเหยียบกระดานเพื่อกระโดด ในท่าเตรียมพร้อมก่อนออกวิ่ง ให้ยื่นเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า อีกเท้าหนึ่งอยู่ข้างหลังโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกมือข้างที่อยู่ตรงกันข้ามกับเท้าที่อยู่หน้าขึ้นระดับหน้าผาก ส่วนมืออีกข้างหนึ่งยกขึ้นระดับเอว งอศอกขึ้นข้างหลังเล็กน้อย



ท่าเตรียมพร้อมก่อนออกวิ่ง

ระยะทางวิ่งก่อนการกระโดดสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่นั้นไม่ควรเกิน 20 เมตร ผู้วิ่งจะต้องวิ่งเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงความเร็วสูงสุดเพื่อให้มีกำลังในการกระโดดมากขึ้น มีการทรงตัวที่ดี มีจังหวะและความแม่นยำในการเหยียบไม้กระดานเริ่มกระโดดได้อย่างถูกต้อง จึงควรกำหนดช่วงระยะทางและอัตราความเร็ว ในการวิ่งโดยทั่วไปนิยมแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 จากจุดเริ่มต้นไปประมาณ 4 เมตร ใช้ความเร็วในการวิ่งประมาณ ครึ่งหนึ่ง ของความเร็วสูงสุด

ช่วงที่ 2 ระยะทางต่อจากระยะทางช่วงแรกไปอีกประมาณ 6 เมตร ใช้ความเร็วในการวิ่งประมาณ 3 ใน 4 ส่วน ของความเร็วสูงสุด

ช่วงที่ 3 ระยะทางต่อจากช่วงที่สองจนถึงกระดานเริ่มกระโดดประมาณ 10 เมตร ใช้ความเร็วในการวิ่งประมาณ 95 – 100 % ของความเร็วสูงสุด

นอกจากการกำหนดระยะทางวิ่งดังที่กล่าวมาแล้ว นักเรียนอาจจะกำหนดโดยวิธีหาระยะก้าววิ่งก่อนเริ่มกระโดด ทั้งวิธีกำหนดระยะทาง และวิธีหาระยะก้าววิ่งก่อนเริ่มกระโดด โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ดังนี้

- เพื่อให้วิ่งตามทางวิ่งได้ถูกต้องตามระยะก้าวและกำลังแรงที่มีอยู่ ตลอดจนช่วงก้าวขาที่ติดกันโดยไม่ลังเลใจ

- เพื่อให้วิ่งมาเหยียบกระดานเริ่มได้พอดีโดยไม่ขาดหรือเกิน การเหยียบกระดานเริ่มได้พอดีย่อมมีส่วนช่วยให้กระโดดได้ไกล

- เพื่อให้หยุดยั้งหรือกลับตัวได้ทัน ถ้าหากเหยียบที่หมายไม่ตรงตามจุดที่กำหนดไว้ แสดงว่าต้องเหยียบที่กระดานเริ่มไม่ตรงเช่นเดียวกัน

วิธีหาระยะก้าวก่อนเริ่มกระโดดควรกำหนดที่หมายและวิ่งเหยียบที่หมายไว้ 3 แห่ง ดังนี้

จุดที่หมาย 1

จุดที่หมาย 2

จุดที่หมาย 3

จุดเริ่มออกวิ่ง

กึ่งกลางระยะทางวิ่ง

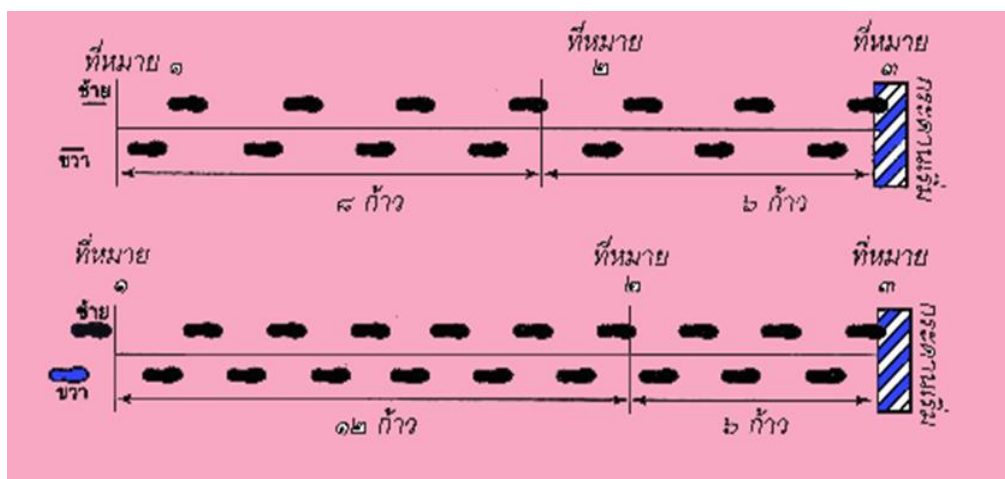
กระดานเริ่มกระโดด

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สิ่งที่ควรจำไว้ คือ เท้าที่เหยียบกระดานเริ่มกระโดดครั้งสุดท้าย ควรเป็นเท้าที่เหยียบที่หมายที่ 1 และที่ 2 ด้วย ที่หมายทุกแห่งต้องทำไว้ให้เห็นชัดเจน วิธีการวิ่งด้วยการหาระยะก้าวก่อนการกระโดด มีดังนี้

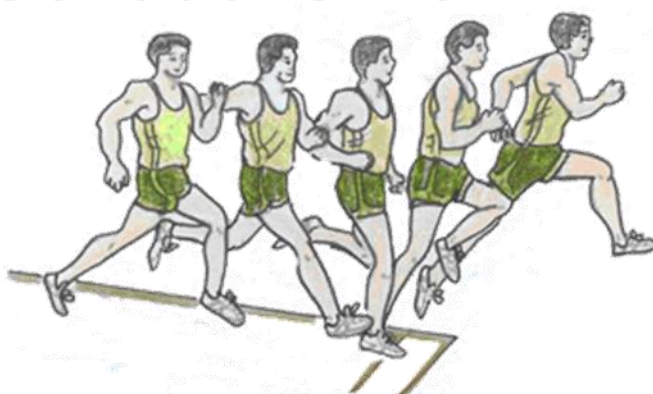
เริ่มออกวิ่งจากที่หมายที่ 1 ไปสู่ที่หมายที่ 2 ด้วยการค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเป็นลำดับจนถึงที่หมายที่ 2 จำนวนก้าวของระยะที่หมายที่ 1 ถึงที่หมายที่ 2 นี้ ย่อมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะเร่งความเร็วได้สูงสุดจะต้องใช้กี่ก้าว เช่น นาย ก. วิ่งจากที่หมายที่ 1 ถึงที่หมายที่ 2 ได้ 8 ก้าว ก็หมายความว่า นาย ก. ต้องวางที่หมายที่ 1 ห่างจากที่หมายที่ 2 เป็นระยะ 8 ก้าว แต่ถ้า นาย ข. ทำได้ 12 ก้าว ก็หมายความว่า นาย ข. ต้องวางที่หมายที่ 1 ห่างจากที่หมายที่ 2 เป็นระยะ 12 ก้าว และก้าวสุดท้ายเท้าซ้ายซึ่งเหยียบที่หมายที่ไปสู่ที่หมายที่ 1 จะไป

เหยียบที่หมายที่ 2 พอดี จากที่หมายที่ 2 ไปสู่ที่หมายที่ 3 ในช่วงระยะนี้ให้วิ่งรักษาความเร็วให้คงที่ไว้ จำนวนก้าวในช่วงนี้ส่วนมากจะใช้ 6 ก้าว ซึ่งทำให้เท้าซ้ายเหยียบที่กระดานเริ่มพอดี

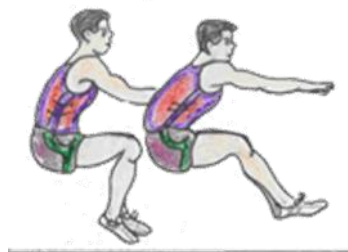


วิธีหาระยะก้าววิ่งเหยียบกระดานก่อนเริ่มกระโดดจะทำได้ดีขึ้นอยู่กับ การขยับปีกซ้อม มีความแข็งแรง มีความเร็ว ความอดทน และก้าวเท้าสม่ำเสมอ เมื่อทดลองวิ่งหลาย ๆ ครั้งแล้ว ถ้าหากวิ่งมาแล้วเหยียบที่หมายไม่ตรงให้ปรับปรุงแก้ไข โดยการขยับจุดที่หมายเพิ่มขึ้นหรือลดลงตามความเหมาะสม

1.2 การกระโดดขึ้นจากพื้น เมื่อวิ่งมาด้วยความเร็วสูงสุด ลำตัว ศีรษะ หน้าอก อยู่ในลักษณะตั้งตรง ก้าวสุดท้ายที่จะเหยียบกระดานเริ่มนี้ให้ก้าวยาวกว่าเดิมเล็กน้อย เมื่อส้นเท้าจรดพื้นริมกระดานเริ่มนั้น เท้าเกือบตั้ง ต่อจากนั้นให้ย่อเข่าเล็กน้อย จังหวะติดต่อกันนั้นน้ำหนักตัวจะเคลื่อนไปข้างหน้าตามแรงส่งที่วิ่งมา ฝ่าเท้าจะตบกระแทกกระดานเริ่ม สปริงข้อเท้าและถีบส่งขึ้นด้วยปลายเท้า ในลักษณะเขย่งเต็มที่ ส่วนเท้าอีกข้างหนึ่งงอเข่า ยกขาที่เอวข้างขึ้นพร้อมที่จะเหวี่ยงสลับกันกับขาที่ใช้ก้าวเพื่อช่วยในการทรงตัว ขาข้างที่เหวี่ยง



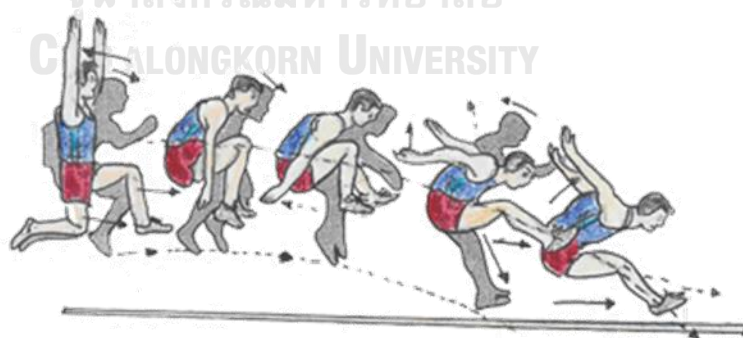
1.3 การลอยตัวในอากาศ ขณะเหวี่ยงขานำขึ้นเข้าจะงอและส่งตัวขึ้นจากพื้นด้วยขาข้างที่เหยียดกระดานเริ่ม แขนจะเหวี่ยงไปข้างหน้าให้สัมพันธ์กับขา ตามองไปข้างหน้าขนานกับพื้นและกระดูกเข้าขึ้นมาข้างหน้ารวบชิดกับขาข้างที่เหวี่ยงนำซึ่งคอยอยู่แล้ว



1.4 การลงสู่พื้น ขณะที่ลำตัวเริ่มทำมุมตกลงสู่พื้นให้เหยียดขาทั้งสองไปข้างหน้าให้มากที่สุดโดยไม่เหยียดเอว แขนทั้งสองจะเหวี่ยงไปข้างหน้าทันที ที่ส้นเท้าทั้งสองสัมผัสพื้นทรายให้เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหลัง แล้วก้มตัวไปข้างหน้าโดยเร็วพร้อมกับงอเข่า พับเอว เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าตามลำดับ



ท่าการลงสู่พื้นควรเน้นและฝึกหัด คือ พยายามเหยียดเท้าไปข้างหน้าด้วยการเหยียดเข่าส่วนเอวยังคงพับและเหยียดแขนกลับหลัง เพื่อให้ตัวโน้มไปข้างหน้ามากที่สุด



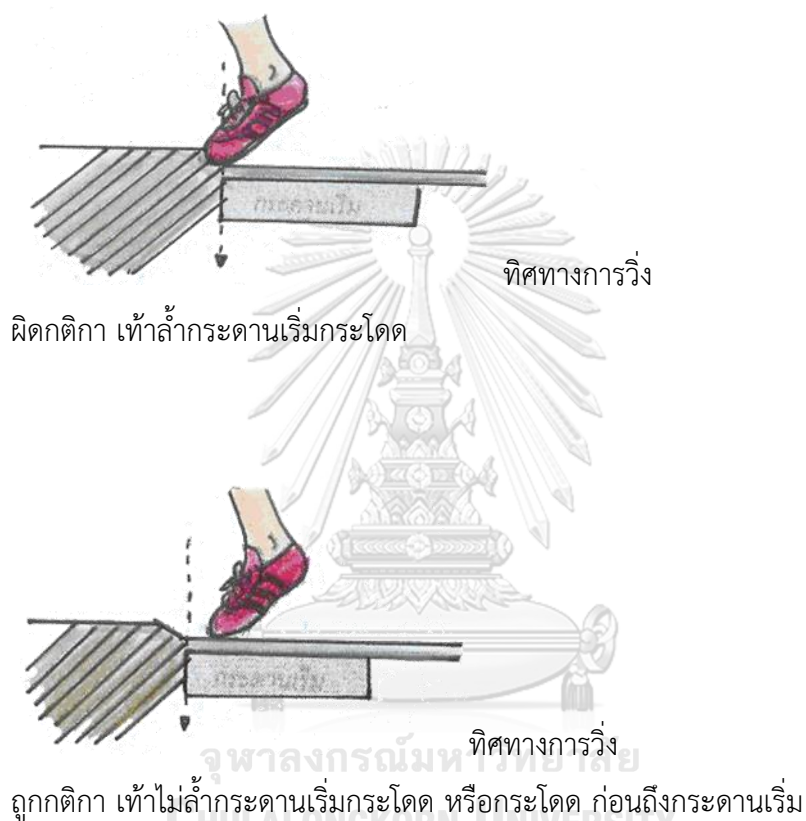
ภาพแสดงเปรียบเทียบการลงสู่พื้นที่เสียเปรียบ (เงาดำเป็นท่าการลงสู่พื้นที่เสียเปรียบ)

3. กติกาในการแข่งขัน

กติกาในการแข่งขันเบื้องต้น การทำผิดกติกาของผู้เข้าแข่งขัน มีดังนี้

- ถ้ากระดานกระโดดด้วยส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ไม่ว่าจะกระโดดหรือไม่ก็ตาม

- กระทบจากนอกกระดานเริ่มนอกปลายสุดด้านใดด้านหนึ่ง ไม่ว่าจะล้ำเส้นเริ่ม หรือก่อนถึงเส้นเริ่มในแนวของเส้นเริ่มที่ยื่นออกมา
- ถูกพื้นภายนอกหลุมทรายก่อนที่จะลงสู่หลุมทราย
- หลังจากการกระทบสมบูรณ์แล้วเดินย้อนกลับมาทางกระดานเริ่ม
- ใช้ทำกระทดแบบลังกาหน้า



การละเล่นกระทดขาคเดียว

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน

วิธีการละเล่น

ขีดเส้นแบ่งเขตบนพื้น และมีเขตจำกัดเส้นออกไว้ด้วย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆ กัน ตกลงกันว่าใครจะเป็นกระทดก่อน กลุ่มที่เป็นกระทดจะคิดค่าขึ้นหนึ่งค่า ให้มีพียงค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และจำต้องกำหนดพียงค์ให้แต่ละคนด้วย เมื่อคิดค่าได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่นทั้งหมดก็จะเป็นผู้เลือกว่า จะเอาพียงค์ใด ฝ่ายกระทดขาคเดียวที่มีพียงค์ตรงกับที่โดนเลือกก็จะวิ่งกระทดขาคเดียวให้เร็วที่สุด และไล่จับแต่ละคนในฝ่ายเล่น ถ้าคนใดโดนจับหรือถูกตัวกระทดขาคเดียวก็ต้องออกจากการละเล่น แต่ถ้า

กระต่ายเปลี่ยนขาหรือขาตะแคงจะต้องเปลี่ยนเป็นกระต่ายตัวใหม่ที่ฝ่ายเล่นจะเลือก เมื่อฝ่ายเล่นถูกไล่ตีจนหมดแล้วก็ถือว่าแพ้ ต้องมาเป็นฝ่ายกระต่ายบ้าง

ประโยชน์และคุณค่าจากการเล่นกระต่ายขาเดียว

ด้านร่างกาย ได้ออกกำลังกายทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง

ด้านสติปัญญา ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลให้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาได้อย่างรวดเร็ว

ด้านอารมณ์ มีความเพลิดเพลิน มีสุนทรียภาพในการเล่น ร่าเริงแจ่มใส

ด้านสังคม ได้เข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนๆ ทำให้รู้จักการอยู่รวมกันและเล่นกันเป็นหมู่คณะ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(ตัวอย่าง)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

โรงเรียน.....

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

รหัสวิชา พ21204 รายวิชาพลศึกษา (กีฬากรีฑา)

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

วันที่ เวลา 2 คาบ (100 นาที)

ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ : การแข่งขันมินิยูธโอลิมปิกโบราณและโอลิมปิกสมัยใหม่

มาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระสำคัญ

การเรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขันโอลิมปิกโบราณ ลำดับเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้น ตั้งแต่อดีตจนถึงการแข่งขันโอลิมปิกสมัยใหม่ การสร้างมิตรภาพ การเคารพต่อกฎ กติกา และต่อบุคคลอื่น ๆ รวมถึงความสัมพันธ์ในระหว่างการแข่งขันกีฬา

จุดประสงค์การเรียนรู้ CHULALONGKORN UNIVERSITY

1. อธิบายประวัติการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้ถูกต้อง
2. มีส่วนร่วมในกระบวนการแข่งขันกีฬาและปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง
3. พัฒนাসรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับการเล่น

กรีฑา

4. เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง
5. เกิดความสนุกสนานจากการฝึกทักษะในระหว่างเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก

1. มีการปฏิบัติตน การแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ และหมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเองโดยผ่านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
2. มีมนุษยสัมพันธ์และรักษาบรรยากาศที่ดีตลอดชั่วโมงเรียน

3. แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบในชั่วโมงเรียน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถอธิบายประวัติการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้และมีส่วนร่วมในกระบวนการแข่งขันกีฬา อาสาเป็นตัวแทนเพื่อนลงแข่งขันกีฬาอย่างน้อย 1 รายการและปฏิบัติทักษะได้อย่างถูกต้อง มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้สำหรับการเล่นกรีฑาในประเภทที่ตนเองถนัด เข้าแถวได้อย่างเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกา และแต่งกายได้ถูกต้อง เกิดความสนุกสนาน มีเจตคติและเห็นประโยชน์ ตลอดจนคุณค่าของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในระหว่างเรียน

คำถามสำคัญที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้

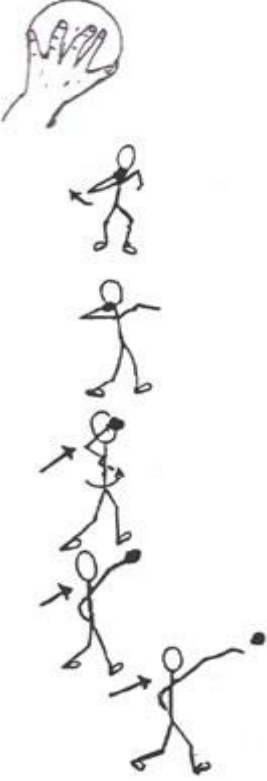
1. กีฬาโอลิมปิกมีต้นกำเนิดมาจากที่ใด มีการแข่งขันอะไรบ้าง
2. ทำไมกีฬาโอลิมปิกถึงได้รับความนิยม
3. นักเรียนร่วมกันอภิปรายความหมายของคำว่า ความยอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ และ

ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความสำคัญอย่างไร

กิจกรรมการเรียนรู้ (50 นาที)

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่จัดขึ้นโดยครูเลือก</p> <p>รายการแข่งขันกีฬา มีรายการดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> -วิ่งปิดตา 60 เมตร ชายและหญิง -สกีซิกแซก ชายและหญิง -วิ่งผลัดไม้ซ้ำ(ประเภททีม) -ทุ่มเบา(ประเภททีม) -กระโดดไกล(ประเภททีม) <p>(กติกาท้ายแผนการจัดการเรียนรู้)</p> <p>โดยที่คะแนนของการแข่งขันจะเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผลการเรียนการสอน</p>	<p>1. ขั้นเตรียม / พัฒนา สมรรถภาพทางกาย (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนจัดแถวตอนเรียงตามเลขที่ (แถวละ 4 คน) ดังภาพ</p>  <p>▲ แทน ครู</p> <p>● แทน นักเรียน</p> <p>1.2 ครูเช็คชื่อนักเรียนและตรวจเครื่องแต่งกาย</p>	<p>- นักเรียนเกิดคุณธรรมในเรื่องของการตรงต่อเวลาและความรับผิดชอบ (Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>โดยมีคะแนน ดังนี้</p> <p>ชนะเลิศ ได้ 10 คะแนน</p> <p>รองชนะเลิศ ได้ 9 คะแนน</p> <p>รองชนะเลิศอันดับ 2 ได้ 8 คะแนน</p> <p>รองชนะเลิศอันดับ 3 ได้ 7 คะแนน</p> 	<p>1.3 ครูให้นักเรียนขยายแถว 2 ช่วงแขนเพื่อเตรียมอบอุ่นร่างกาย ดังภาพ</p>  <p>แทน ครู แทน นักเรียน แทน สองช่วงแขน</p> <p>1.4 ครูให้นักเรียนอาสาสมัครเพื่อนยึดเหยียดร่างกาย (ตั้งภาพทำแผนการจัดการเรียนรู้)</p> <p>1.5 กิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>1.5.1 อบอุ่นร่างกาย โดยใช้พื้นฐานการเคลื่อนไหวแบบง่าย</p> <p>2. ชั้นอธิบาย และสาธิต (15 นาที)</p> <p>2.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน โดยให้มีจำนวนนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในสัดส่วนที่เท่ากัน</p> <p>2.2 ให้แต่ละกลุ่มเลือกสี ซึ่งมี</p>	<p>- นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียน เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อช่วยป้องกัน และลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อในการฝึกทักษะ และเล่นกีฬา (Excellence)</p> <p>- นักเรียนเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายด้านระบบหายใจและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ</p> <p>- นักเรียนได้พัฒนาทักษะกรีฑา</p> <p>- มีความมุ่งมั่นตื่นตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขันกีฬามินิโอลิมปิก (Excellence)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ทั้งหมด 5 สี ตามสัญลักษณ์ของโอลิมปิกที่มีทั้งหมด 5 ห่วง ดังนี้ สีน้ำเงิน สีดำ สีเหลือง สีเขียว และสีแดง</p> <p>2.3 การจัดการแข่งขันกีฬา โดยที่แต่ละสีส่งตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขัน ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> -วิ่งปิดตา 60 เมตร ช, ญ -สกีซิกแซก ช, ญ -วิ่งผลัดไม้ซ้่า -ทุ่มเบาประเภททีม -กระโดดไกลประเภททีม (กติกา ดัดแปลงทำแผนการจัดการเรียนรู้) <p>3. ชั้นฝึกหัด (15 นาที)</p> <p>3.1 ให้นักเรียนเตรียมความพร้อมสำหรับการแข่งขัน ทำความเข้าใจกติกาภายในทีมของตนเอง และให้คิดเพลงเชียร์ประจำสีของตน</p> <p>4. ชื่อนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน (50 นาที)</p> <p>4.1 พิธีเปิด โดยผู้วิจัย เป็นผู้กล่าวเปิดการแข่งขัน ให้ตัวแทนนักเรียนออกมานำกล่าวคำปฏิญาณ</p> <p>4.1 การแข่งขัน จะเรียงลำดับตามรายการที่แจ้งกับนักเรียนข้างต้น โดยผู้ชนะในแต่ละ</p>	<p>- นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและเรียนวิชาพลศึกษา (กรีฑา)</p> <p>- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน การให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความเคารพต่อกติกา ต่อการตัดสินใจของกรรมการและเพื่อนผู้เข้าแข่งขัน (Friendship, Respect)</p>

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
 <p>ช่อมะกอก รางวัลสำหรับทีมที่ทำคะแนนได้สูงสุด</p>	<p>รายการจะได้รางวัลเป็นมงกุฏช่อมะกอก สวมไว้บนศีรษะเพื่อแสดงถึงสัญลักษณ์แห่งชัยชนะ</p> <p>4.2 ทำการแข่งขันจนครบทุกรายการและสรุปว่าสีใด ทำคะแนนรวมได้สูงสุด พร้อมกับบันทึกคะแนน</p> <p>4.3 พิธีปิดและมอบรางวัลสำหรับทีมชนะเลิศ</p> <p>5. ชั้นสรุป / สุขปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ให้นักเรียนช่วยกันเก็บอุปกรณ์ใส่ในกล่องให้เรียบร้อย</p> <p>5.2 ให้นักเรียนกลับมานั่งตามแถวเดิม (เรียงตามเลขที่)</p> <p>5.3 ครูกล่าวถึงภาพรวมของการเรียนในด้านความตั้งใจในการเรียนและให้นักเรียนกลับไปประมวลเหตุการณ์ ขั้นตอนต่างๆ ของการจัดแข่งกีฬาในครั้งนี้ ว่าลำดับขั้นตอนใดเป็นการจัดแข่งกีฬาโอลิมปิกโบราณ หรือโอลิมปิกสมัยใหม่ โดยให้ทำการวิเคราะห์ พร้อมทั้งอธิบายความประทับใจที่มีต่อเพื่อนร่วมทีม เพื่อนที่เข้าแข่งขัน และต่อรายวิชากรีฑา</p> <p>5.4 ครูกล่าวสรุปผลการเรียน จากนั้นปล่อยนักเรียนให้ไปทำ</p>	

สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	ความสะอาดร่างกายก่อนเข้าเรียนในวิชาต่อไป	

สื่อ / อุปกรณ์

1. นกหวีด
2. ใบบันทึกผลเวลาและตารางคะแนนรวม
3. นาฬิกาจับเวลา
4. ตลับเมตร
5. ซ่อมะกอก
6. กรวย

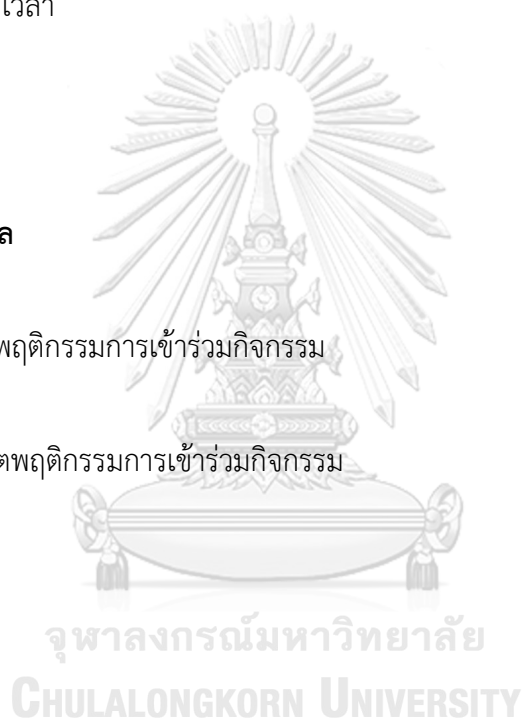
การวัดและประเมินผล

วิธีการวัด

1. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือวัด

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม



แบบสังเกตการให้ความร่วมมือในการเรียน

วิชา กรีกทา ชั้น.....ห้อง.....

ผู้สอน นายปิยภูมิ กลมเกลียว

สังเกตวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมนักเรียนของผู้เรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมิน

โดยใช้การสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนพฤติกรรมที่เป็นจริงของผู้เรียน

เลขที่	พฤติกรรม	ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)				มิตรภาพ (FRIENDSHIP)				ความเคารพ (RESPECT)				รวม 12	ผลการ ประเมิน
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
		1													
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(.....)

...../...../.....

เกณฑ์การประเมินการให้ความร่วมมือในการเรียน

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
1. ความยอดเยี่ยม (EXCELLENCE)	มีสมาธิและความมุ่งมั่น ตั้งใจและสามารถแสดงทักษะกีฬาอย่างเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ หมั่นฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเองใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงานและตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมี	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาเต็มความสามารถ พยายามทำให้สำเร็จ ฝึกฝนทักษะที่ทำทนายต่อตัวเอง ใช้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน และตัดสินใจโดยใช้ทางเลือกที่หลากหลายมี	มีสมาธิและตั้งใจสามารถแสดงทักษะกีฬาได้บ้าง ฝึกฝนทักษะที่ทำทนาย แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน นานๆ ครั้งและไม่ค่อยกล้าตัดสินใจมีการแสดงออกในด้านคุณธรรม ปานกลาง เช่น การมาเข้าเรียนสาย มี	ไม่มีสมาธิและความมุ่งมั่น ไม่ตั้งใจต่อการแสดงทักษะกีฬา ไม่ใช้ความพยายาม และหลีกเลี่ยงการฝึกฝนทักษะ ไม่แสดงความคิดที่สร้างสรรค์ในการทำงาน มีการแสดงออกในลักษณะต่อต้าน เช่น การไม่ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบน้อยมาก

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
2. มิตรภาพ (FRIENDSHIP)	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกันเสมอ ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพสูง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพดี</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพปานกลาง</p>	<p>พูดกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนในกลุ่มร่วมมือกัน ปฏิบัติหน้าที่ตามแผนที่ได้กำหนดไว้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถโน้มน้าวและชี้้นำทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพต่ำ</p>
3. ความเคารพ (RESPECT)	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่างเคร่งครัด รั้งความพึงพอใจที่แตกต่างจาก</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนอย่าง แสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น มีการปรับตัวได้ดี</p>	<p>แสดงการยอมรับและปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียนบ้าง ปฏิเสธความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นในบางครั้ง มีการ</p>	<p>ไม่แสดงการยอมรับและไม่ปฏิบัติตามกฎและระเบียบในชั่วโมงเรียน ไม่แสดงความเห็นต่อบุคคลอื่นปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้และไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานไม่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นแสดงออก</p>

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ			
	4 หมายถึง ดีมาก	3 หมายถึง ดี	2 หมายถึง พอใช้	1 หมายถึง ควรปรับปรุง
	<p>คนอื่นอย่าง เต็มใจ มีการ ปรับตัวได้ดี และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดีมาก</p>	<p>และตั้งใจที่จะ ให้ความ ร่วมมือในการ ทำงานมีส่วน ร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนดี</p>	<p>ปรับตัวและ ตั้งใจที่จะให้ ความร่วมมือ ในการทำงานมี ส่วนร่วมในการ แสดงความ ความคิดเห็น แสดงออกถึง ความ รับผิดชอบต่อที่มี ต่อส่วนรวม มากกว่าส่วน ตนปานกลาง</p>	<p>ถึงความรับผิดชอบที่มี ต่อส่วนรวมมากกว่า ส่วนตนต่ำ</p>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY
คะแนนตัดสินระดับคุณภาพ

คะแนน	คุณภาพ	เกณฑ์การประเมิน
9-12	ดี	ผ่านเกณฑ์
5-8	พอใช้	ผ่านเกณฑ์
1-4	ควรปรับปรุง	ไม่ผ่านเกณฑ์

บันทึกผลการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ

ผลการจัดการเรียนรู้

การเรียนการสอนในครั้งนี้ เป็นการจำลองรูปแบบการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก นักเรียนได้ฝึกการมีส่วนร่วม ตั้งแต่พิธีเปิดและพิธีปิด การปฏิญาณตนเป็นนักกีฬา การเข้าร่วมแข่งขัน ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม สร้างเสริมความสามัคคีในการร่วมแรงร่วมใจกัน และมีความสุขสนุกสนาน อาจเป็นเพราะการได้ร่วมกิจกรรมที่มีความท้าทายความสามารถของตัวเองและกระตุ้นเพื่อนร่วมทีม ได้นำทักษะกรีฑาที่เรียนมาใช้ในคาบนี้ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงในการเรียนและมีความพยายามแสดงทักษะที่ยอดเยี่ยมถูกต้องและเคารพกฎ กติกาการแข่งขัน

ปัญหา อุปสรรค

เนื่องจากเวลาในคาบเรียนมีจำกัด จึงย้ายกิจกรรมการแข่งขันเป็นช่วงเย็นหลังเลิกเรียน

แนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ครูให้ผลย้อนกลับแก่นักเรียนที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ดีที่ได้เกิดขึ้นตามอุดมการณ์โอลิมปิก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(นายปิยภูมิ กลมเกลียว)
ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

รายละเอียดของแต่ละชนิดกีฬาที่แข่งขัน

วิ่งปิดตา 60 เมตร



กติกา

- ผู้เข้าแข่งขันทีละ 2 คน
- คนวิ่งจะถูกปิดตา เพื่อนอีกคนจะเป็นคนคอยบอกทางนักวิ่ง

อุปกรณ์

- ผ้าปิดตา

การให้คะแนน

- วิ่งจากจุดเริ่มต้นจนถึงเส้นชัย ทีมไหนใช้เวลาน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ

สกีซิกแซก

กติกา

- ผู้เข้าแข่งขันทีละ 2 คน
- ให้ผู้เข้าแข่งขันหันหลังและจับมือกันไว้ โดยไหลชนกัน
- จากจุดเริ่มต้นให้วิ่งเคลื่อนที่ผ่านกรวยที่วางไว้ในลักษณะซิกแซก
- ขณะที่วิ่งห้ามให้มือหลุดออกจากกัน

อุปกรณ์

- กรวย

การให้คะแนน

- ดูการทำงานประสานกันของผู้เข้าแข่งขันวิ่งเคลื่อนที่ผ่านกรวย จะได้กรวยละ 1 คะแนน
- จับเวลาจากจุดเริ่มต้นจนถึงเส้นชัย

ทุ่มเบา

กติกา

- ผู้เข้าแข่งขันทีมละ 4 คน
- แต่ละทีมยืนประจำที่หลังจุดเริ่มทุ่ม
- คนแรกของทีมเตรียมท่าทาง พร้อมทุ่มออกไปเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ
- หลังจากคนแรกทุ่มเสร็จแล้ว ให้คนที่สองของทีมวิ่งไปยังจุดที่ลูกน้ำหนักตกลงแล้วหยิบขึ้นมาทุ่มต่อไป
- คนที่ 3 – 4 ทำแบบเดียวกัน

อุปกรณ์

- ลูกทรายขนาดเล็ก หรือ ลูกโป่ง
- กรวย (วางระยะห่างกันทุก ๆ 1 – 2 เมตร)

การให้คะแนน

- ทีมจะได้คะแนนจากระยะทางที่ทุ่มลูกน้ำหนักผ่านกรวยที่วางไว้ กรวยละ 1 คะแนน ทีมไหนทำได้คะแนนเยอะสุดเป็นผู้ชนะ

วิ่งผลัดไม่ซ้ำ

กติกา

- ผู้เข้าแข่งขันทีมละ 4 คน
- แต่ละทีมยืนหลังเส้นเริ่มต้น/เส้นชัย
- ทุกคนจะต้องวิ่งไปอ้อมกรวยที่วางไว้ แล้วกลับมาแตะมือเพื่อนคนต่อไปปฏิบัติจนครบทั้งทีม
- กำหนดให้ นักวิ่งคนที่ 1 เคลื่อนที่โดย วิ่งปกติ
นักวิ่งคนที่ 2 เคลื่อนที่โดย วิ่งถอยหลัง
นักวิ่งคนที่ 3 เคลื่อนที่โดย กระโดดขาคู่ ไปข้างหน้า
นักวิ่งคนที่ 4 เคลื่อนที่โดย กระโดดขาเดียว

อุปกรณ์

- กรวย เพื่อวางกำหนดจุดกลับตัว

การให้คะแนน

- ทีมที่ทำได้ถูกต้อง รวดเร็ว ครบถ้วนจะได้ 5 คะแนน

กระโดดไกล

กติกา

- ผู้เข้าแข่งขันทีละ 4 คน
- ยืนกระโดดไกลจากจุดที่กำหนดทีละคน ทำจนครบทุกคน
- ขณะที่กระโดดจะต้องถือดัมเบลล์ในมือทั้งสองข้าง

อุปกรณ์

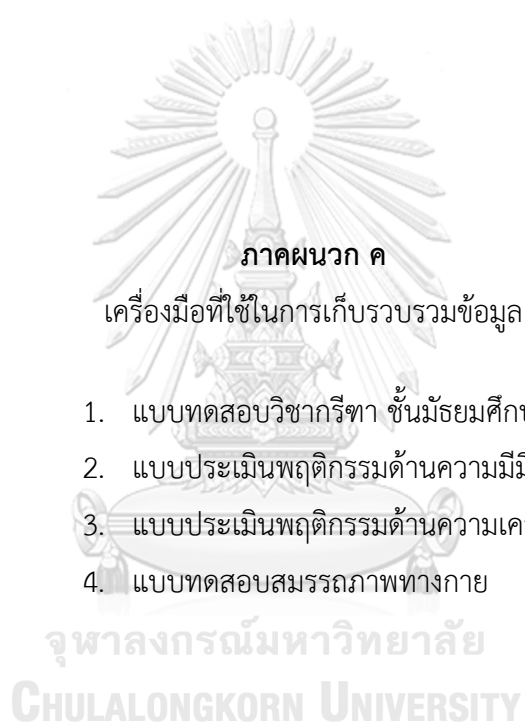
- กรวย
- ดัมเบลล์
- สายวัดระยะ

การให้คะแนน

- ทีมที่ทำระยะรวมได้ไกลสุดจะเป็นผู้ชนะ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



แบบทดสอบวิชาการีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (x) ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

<p>1. กีฬาโอลิมปิกมีจุดกำเนิดขึ้น ณ ที่ใด ?</p> <p>ก. Athen ข. Rome ค. Paris ง. Spatar</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ก. Athen</p>
<p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 3.2 ระดับพฤติกรรม ความรู้ความจำ</p> <p>2. การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกจัดขึ้นในทุก ๆ กี่ปี?</p> <p>ก. 2 ปี ข. 3 ปี ค. 4 ปี ง. 5 ปี</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ค. 4 ปี</p>
<p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 3.2 ระดับพฤติกรรม ความรู้ความจำ</p> <p>3. ถ้านักเรียนมีอายุ 15 ปี อยากรทราบว่าจะมีอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด (Maximum Heart Rate) ก็ครั้งต่อนาที?</p> <p>ก. 200 ครั้ง/นาที ข. 205 ครั้ง/นาที ค. 210 ครั้ง/นาที ง. 215 ครั้ง/นาที</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ข. 205 ครั้ง/นาที</p>
<p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 4.1 ระดับพฤติกรรม การประเมินค่า</p> <p>4. การฝึก วิ่งไป-กลับระยะทาง 5 เมตร เป็นประจำ จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านใด?</p> <p>ก. ความเร็ว ข. ความคล่องแคล่วว่องไว ค. ความแข็งแรง ง. ความทนทาน</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ข. ความคล่องแคล่วว่องไว</p>
<p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 3.2 ระดับพฤติกรรม การวิเคราะห์</p> <p>5. การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน จัดเป็นหลักในการออกกำลังกายประเภทใด?</p> <p>ก. ความหนัก ข. ความนาน ค. ความบ่อย ง. ความเข้มข้น</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ค. ความบ่อย</p>
<p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 4.1 ระดับพฤติกรรม การวิเคราะห์</p> <p>6. ประเทศไทยจัดการแข่งขันกรีฑาครั้งแรกในสมัยใด?</p> <p>ก. รัชกาลที่ 4 ข. รัชกาลที่ 5 ค. รัชกาลที่ 6 ง. รัชกาลที่ 7</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ข. รัชกาลที่ 5</p>
<p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 3.2 ระดับพฤติกรรม ความรู้ความจำ</p>

<p>7. การกระทำในข้อใดแสดงออกถึงความมีน้ำใจนักกีฬาที่ดี ?</p> <p>ก. กล่าววาจาที่ไม่เหมาะสมเมื่อกรรมการตัดสินผิดพลาด</p> <p>ข. พรบมือและกล่าวคำชมเชยกับฝ่ายที่แพ้ในการแข่งขัน</p> <p>ค. แสดงความยินดีเมื่อเห็นคู่แข่งทำผิดพลาดในขณะที่แข่งขัน</p> <p>ง. ส่งเสียงดัง แสดงท่าทางต่างๆ ทำให้คู่แข่งเสียสมาธิ</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ข. พรบมือและกล่าวคำชมเชยกับฝ่ายที่แพ้ในการแข่งขัน</p> <p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 3.2 ระดับพฤติกรรม การนำไปใช้</p>
<p>8. การรับ – ส่ง ไม้ผลัดในการวิ่ง ข้อใดถูกต้อง?</p> <p>ก. ผู้ส่งจะต้องส่งไม้ผลัดแบบมือต่อมือกับผู้รับ</p> <p>ข. ผู้ส่งจะแตะมือผู้รับ เมื่อส่งไม้ผลัดไปแล้ว</p> <p>ค. ผู้ส่งกิ้งไม้ผลัดลงบนพื้นไปยังผู้รับได้</p> <p>ง. ผู้ส่งโยนให้ผู้รับกลางอากาศได้</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ก. ผู้ส่งจะต้องส่งไม้ผลัดแบบมือต่อมือกับผู้รับ</p> <p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 3.2 ระดับพฤติกรรม ความเข้าใจ</p>
<p>9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของกรีฑาที่มีต่อร่างกาย?</p> <p>ก. ทำให้ร่างกายมีความอดทน</p> <p>ข. ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคดี</p> <p>ค. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย</p> <p>ง. ช่วยระบายความเครียด</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ง. ช่วยระบายความเครียด</p> <p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 3.2 ระดับพฤติกรรม การวิเคราะห์</p>
<p>10. สิ่งที่เกิดอุบัติเหตุ ที่เกิดจากตัวนักกีฬา คือข้อใด?</p> <p>ก. ฝึกซ้อมมากเกินไป</p> <p>ข. ขาดอุปกรณ์ป้องกัน</p> <p>ค. สนามแฉะ</p> <p>ง. อากาศร้อนเกินไป</p> <p style="text-align: right;">คำตอบ ก. ฝึกซ้อมมากเกินไป</p> <p>สาระที่ 3 ตัวชี้วัด พ 3.2 ระดับพฤติกรรม ความเข้าใจ</p>

แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ (Friendship)

คำชี้แจง

แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ (Friendship) ในที่นี้หมายถึง การทำความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล นอกจากนี้คุณค่าของการมีมิตรภาพยังหมายถึง การสร้างโลกที่สงบสุขและดีขึ้น ผ่านการเล่นกีฬา นักเรียนจะแสดงคุณค่านี้ด้วยการสร้างความผูกพันกับเพื่อนร่วมทีมไปจนถึงคู่แข่งชั้น โดยมีการเล่นกีฬาเป็นแรงบันดาลใจ สามารถเอาชนะความแตกต่างทางเชื้อชาติหรือศาสนา เพศ และสร้างมิตรภาพได้ การมีความสามารถในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น การจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยคำนึงถึงความมีมิตรภาพ ความรู้สึกต่อผู้อื่น ความดีงามภายในจิตใจ การมีคุณธรรม จริยธรรม ภายใต้อาณัติของสังคมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยพัฒนาจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และแบบสอบถามคุณลักษณะทางสันติพิสัยของนิสิตนักศึกษาไทยระดับปริญญาบัณฑิตของศิริราช อุดมรัตน์

คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) มี 4 อันดับ (0 - 4) สำหรับข้อความแต่ละประโยค มี 4 คำตอบให้เลือกคือ ไม่เลย เล็กน้อย มาก มากที่สุด

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อนักเรียนจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

แบบประเมินชุดนี้สร้างขึ้นเพื่อประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพของตัวนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 สภาข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ (Friendship)

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของนักเรียน

โรงเรียน.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../..... เลขที่.....

ชื่อครูที่ปรึกษา

1.....

2.....

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 13 ปี 14 ปี 15 ปี
3. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
5. คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA)
- ต่ำกว่า 1.99 2.00 – 2.49 2.50 – 2.99
- 3.00 – 3.49 3.50 – 4.00

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพ (Friendship)

คำชี้แจง

แบบประเมินชุดนี้สร้างขึ้นเพื่อประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความมีมิตรภาพโดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องลักษณะพฤติกรรม ในแต่ละข้อเพียง 1 ช่อง ที่ตรงกับลักษณะการกระทำหรือความรู้สึกของนักเรียน ว่าอยู่ในระดับใดมากที่สุด ข้อความต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของนักเรียนโปรดอ่านข้อความโดยรอบคอบ คำตอบที่ได้ถือเป็นความลับ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และไม่มีการเปิดเผยข้อมูลของนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน แต่จะนำเสนอโดยภาพรวม โดยมีเกณฑ์ระดับคุณภาพการประเมินดังนี้

- 4 มีพฤติกรรม มากที่สุด 3 มีพฤติกรรม มาก
- 2 มีพฤติกรรม เล็กน้อย 1 มีพฤติกรรม น้อยที่สุด

พฤติกรรมที่แสดงการส่งเสริมมิตรภาพตามอุดมการณ์โอลิมปิก (FRIENDSHIP)	ลักษณะ พฤติกรรม			
	4	3	2	1
1. ฉันเป็นผู้ชักจูงให้เพื่อนในกลุ่มร่วมแรงร่วมใจในการทำงาน				
2. ฉันกระตุ้นให้กำลังใจเพื่อนทุกคนร่วมมือกันทำงานจนบรรลุเป้าหมาย				
3. ฉันเป็นคนรักษาความลับของเพื่อนได้ดีและไม่พูดนินทาเพื่อนลับหลัง				
4. ฉันยินดีรับฟังปัญหา ช่วยหาทางแก้ไขด้วยการพูดคุย และเสนอแนวทางการอธิบายเหตุผลต่อเพื่อน				
5. ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ				

พฤติกรรมที่แสดงการส่งเสริมมิตรภาพตามอุดมการณ์โอลิมปิก (FRIENDSHIP)	ลักษณะ พฤติกรรม			
	4	3	2	1
6. ฉันรักษามรรยาทที่ดีในการทำงาน สามารถอยู่ร่วมกับเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นได้				
7. ฉันกระทำตนเป็นผู้รักษาคำมั่นสัญญา ไม่ผิดคำพูดที่ได้ให้ไว้กับเพื่อน				
8. ฉันคิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่เพื่อน สามารถพึ่งพาได้ในยามที่เพื่อน ๆ ต้องการ				
9. ฉันเป็นฝ่ายเดินเข้าไปขอโทษและยอมรับผิดเมื่อได้กระทำผิดต่อเพื่อนเสมอ				
10. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง				
11. ฉันมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเพื่อน				
12. ฉันยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของมิตรภาพระหว่างตนเองและเพื่อนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้				
13. ฉันจะรีบให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทันทีเมื่อเพื่อนร้องขอความช่วยเหลือ ถึงแม้ตนเองจะมีธุระส่วนตัวก็ตาม				
14. ฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยง่าย เมื่อเพื่อนได้กระทำผิดและเป็นฝ่ายกล่าวขอโทษ				
15. ฉันให้คำแนะนำดี ๆ โดยไม่บีบบังคับให้เพื่อนต้องทำตามคำแนะนำนั้น				
16. ฉันช่วยจดบันทึกในสิ่งที่ฉันได้เรียนและมอบให้เพื่อน ในวันที่เพื่อนไม่สามารถมาเรียนได้				
17. ฉันช่วยเหลือเพื่อนด้วยความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน				
18. ฉันมีความรู้สึกห่วงใยและคิดถึงเพื่อน เมื่ออยู่ในช่วงระหว่างปิดภาคเรียน				
19. ฉันมีความรู้สึกอิจฉา เวลาที่เพื่อนได้คะแนนสอบมากกว่าตนเอง				
20. ฉันชอบพูดเรื่องที่ทำให้เพื่อนไม่สบายใจ				
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ทำแบบประเมิน

วันที่...../...../.....

แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกใน ด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect)

คำชี้แจง

แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) ในที่นี้หมายถึง สภาพการยอมรับนับถือตนเอง การจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต ความดีงามภายในจิตใจ การยอมรับและเคารพต่อบุคคลอื่นที่มีความแตกต่าง รวมไปถึงความเคารพต่อกฎ ระเบียบ กติกาทั้งในการเล่นกีฬาและกติกาสังคม การมีคุณธรรม จริยธรรม การมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามอุดมการณ์โอลิมปิกเพื่อสร้างเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยพัฒนาจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต และแบบสอบถามคุณลักษณะทางสันติพิสัยของนิสิตนักศึกษาไทยระดับปริญญาบัณฑิตของศิริราช อุดมรัตน์

คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) มี 4 อันดับ (1 - 4) สำหรับข้อความแต่ละประโยค มี 4 คำตอบให้เลือกคือ น้อยที่สุด เล็กน้อย มาก และ มากที่สุด โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อนักเรียนจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

แบบประเมินชุดนี้สร้างขึ้นเพื่อประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกันของตัวนักเรียน แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 สภาพข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect)

ตอนที่ 1 สภาพข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

โรงเรียน.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../..... เลขที่.....

ชื่อครูที่ปรึกษา

1.....

2.....

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.

1.เพศ ชาย หญิง

- 2.อายุ 13ปี 14ปี 15 ปี
- 3.ส่วนสูง.....เซนติเมตร
- 4.น้ำหนัก.....กิโลกรัม
- 5.คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA)
- ต่ำกว่า1.99 2.00 – 2.49 2.50 – 2.99
- 3.00 – 3.49 3.50 – 4.00

.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect)

คำชี้แจง

แบบประเมินชุดนี้สร้างขึ้นเพื่อประเมินพฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องลักษณะพฤติกรรม ในแต่ละข้อเพียง 1 ช่อง ที่ตรงกับลักษณะการกระทำหรือความรู้สึกของนักเรียน ว่าอยู่ในระดับใดมากที่สุด ข้อความต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของนักเรียนโปรดอ่านข้อความโดยรอบคอบ คำตอบที่ได้ถือเป็นความลับ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และไม่มีมีการเปิดเผยข้อมูลของนักเรียนเป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน แต่จะนำเสนอโดยภาพรวม โดยมีเกณฑ์ระดับคุณภาพการประเมินดังนี้

- 4 มีพฤติกรรม มากที่สุด 3 มีพฤติกรรม มาก
- 2 มีพฤติกรรม เล็กน้อย 1 มีพฤติกรรม น้อยที่สุด

พฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect)	ลักษณะพฤติกรรม			
	4	3	2	1
ความเคารพต่อตนเอง (RESPECT TO YOURSELF & BODY)				
1 ฉันพึงพอใจในลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองในตอนี้				
2 ฉันเชื่อมั่นในความสามารถและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตนเอง				
3 ฉันสามารถ หักห้ามใจ ระวังความโกรธและสามารถปล่อยวางได้				
4 ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะกดดันจากการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา				

พฤติกรรมที่ส่งเสริมอุดมการณ์โอลิมปิกในด้านความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect)	ลักษณะพฤติกรรม			
	4	3	2	1
5 ฉันมั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญฝ่าฟันกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น				
ความเคารพต่อผู้อื่น (RESPECT TO OTHER PEOPLE)				
6 ฉันเห็นคุณค่าในความมีน้ำใจที่คนอื่นมีให้กับฉัน				
7 ฉันยอมรับและให้เกียรติเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีภูมิฐานะมาจากไหน มีฐานะอย่างไร หรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม				
8 ฉันยินดีรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่แตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ				
9 ฉันถามถึงสารทุกข์ สுகดิบ และแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเสมอ				
10 ฉันสามารถชื่นชมความสำเร็จของคนที่ไม่ชอบได้ในหลายโอกาส โดยปราศจากเงื่อนไข				
ความเคารพต่อกฎ กติกา (RESPECT TO RULES AND REGULATIONS)				
11 ฉันยอมรับกฎ และระเบียบของโรงเรียนรวมทั้งข้อตกลงต่าง ๆ ในการเรียน				
12 ในขณะที่เล่นกีฬา ฉันจะเคารพกฎ กติกาและเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม รวมทั้งยอมรับในคำตัดสินของกรรมการ				
13 ฉันมีความพร้อมที่จะ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนและชุมชน				
14 ฉันสามารถหักห้ามใจต่อการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ในการละเมิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ				
15 ฉันยินดีและเต็มใจปฏิบัติตามกฎเพื่อดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้				
ความเคารพต่อสิ่งแวดล้อม (RESPECT TO THE ENVIRONMENT)				
16 ฉันชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน				
17 ฉันแต่งกายสุภาพ ไม่วิ่งเล่น ไม่ส่งเสียงดัง เวลาไปวัด หรือศาสนสถาน				
18 ฉันอาสาเป็นคนปิดไฟ พัดลม หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าในห้องเรียนเมื่อเลิกใช้งาน				
19 ฉันสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้ตามที่ชุมชนหรือโรงเรียนได้จัดขึ้น				
20 ฉันชอบแสดงออกถึงความรับผิดชอบที่มีต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน				
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ทำแบบประเมิน

วันที่...../...../.....

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) คือ ความสามารถของร่างกายในการประกอบกรงานหรือ กิจกรรมทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว ดังที่ สุพิตรสมาหิต (2548) ได้กล่าวว่า “สมรรถภาพทางกาย” หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพดี เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆได้เป็นอย่างดี

สมรรถภาพทางกายจึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปจะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงเมื่อใด สมรรถภาพในการทำงาน หรือทำกิจกรรมใดๆ ก็จะลดน้อยลงไปด้วยเช่นกัน

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

1. พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เช่น การกระโดด
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) การหดตัวครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การบีบมือ
3. ความอดทน (Endurance) ร่างกายประกอบกิจกรรมซ้ำๆเวลานานๆ เช่น การดึงข้อ การห้อยตัว เป็นต้น
4. ความเร็ว (Speed) เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกหนึ่ง โดยใช้เวลาน้อยที่สุด เช่น วิ่ง 50 เมตร
5. ความคล่องตัว (Agility) ความสามารถบังคับควบคุมเปลี่ยนทิศทางด้วยความเร็ว เช่น การวิ่งเก็บของ
6. ความอ่อนตัว (Flexibility) ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้กว้างที่สุด การฝึกความอ่อนตัวจึงเท่ากับเป็นการกำหนดรูปแบบการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อตามส่วนต่างๆ
7. การทรงตัว (Balance) ความสามารถในการรักษาสมดุลร่างกายให้อยู่กับที่ หรือ เคลื่อนที่ไปตามที่เราต้องการ
8. การประสานงาน (Coordination) สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น

9. เวลาปฏิกิริยา ตอบสนอง (Reaction time) ระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น เสียงปืนออกตัว

ในการทดสอบสมรรถภาพ ประเทศไทยนิยมใช้แบบทดสอบของสภานานาชาติเพื่อการวิจัยความสมบูรณ์ทางกาย (ICPER) หรือ (International Council for Physical Fitness Research) ซึ่งได้ปรับปรุงมาจากคณะกรรมการนานาชาติ (ICPFT) หรือ (International Committee for the Standardization of Fitness Test) ประกอบด้วย

1. วิ่ง 50 เมตร เพื่อทดสอบความเร็ว
2. ยืนกระโดดไกลเท้าคู่ เพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา
3. แรงแบบบีบมือ เพื่อทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและขา
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
5. ดึงข้อสำหรับนักเรียนชาย งอแขนสำหรับนักเรียนหญิง เพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อ
6. วิ่งเก็บของ เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว
7. วิ่งไกล 1,000 เมตร สำหรับผู้ชาย และวิ่ง 800 เมตร สำหรับผู้หญิง เพื่อทดสอบระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต

8. งอตัวข้างหน้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัว

ส่วนแบบทดสอบสมรรถภาพของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (JASA) ซึ่งใช้ทำการทดสอบสมรรถภาพได้ในบุคคลทั้งชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 4-65 ปี แบบทดสอบประกอบด้วยรายการของการทดสอบ ดังนี้

1. ยืนกระโดดไกล (standing long jump)
2. ลูก-นั่ง (sit-up)
3. ดันพื้น (push-ups)
4. วิ่งกลับตัว (timed shuttle run)
5. วิ่ง 5 นาที (5 minutes distance run)

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นและเหมาะสมกับช่วงชั้น อายุ บริบทสิ่งแวดล้อม รวมถึงสถานที่ในโรงเรียน อุปกรณ์และเวลาที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)
2. ลูก - นั่ง 30 วินาที
3. ดันพื้น 30 วินาที
4. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)
5. งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
(สำหรับนักเรียน)

ชื่อ..... สกุล..... อายุ.....ปี เพศ.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่..... ห้อง..... เลขที่.....

โรงเรียน.....

ทดสอบวันที่..... เดือน..... พ.ศ.

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง 2 สัปดาห์	หมายเหตุ
1. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	ครั้งที่1) ซม. ครั้งที่2) ซม. ดีที่สุด..... ซม.	ครั้งที่1) ซม. ครั้งที่2) ซม. ดีที่สุด..... ซม.	ครั้งที่1) ซม. ครั้งที่2) ซม. ดีที่สุด..... ซม.	
2. ลูก – นิ่ง 30 วินาที ครั้ง ครั้ง ครั้ง	
3. ดันพื้น 30 วินาที ครั้ง ครั้ง ครั้ง	
4. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	ครั้งที่1) ...วินาที ครั้งที่2) ...วินาที ดีที่สุด.....วินาที	ครั้งที่1)วินาที ครั้งที่2)วินาที ดีที่สุด.....วินาที	ครั้งที่1)วินาที ครั้งที่2)วินาที ดีที่สุด.....วินาที	
5. งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ครั้งที่1) ซม. ครั้งที่2) ซม. ดีที่สุด..... ซม.	ครั้งที่1) ซม. ครั้งที่2) ซม. ดีที่สุด..... ซม.	ครั้งที่1) ซม. ครั้งที่2) ซม. ดีที่สุด..... ซม.	

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. ยืนกระโดดไกล (เท้าคู่) (Standing long jump)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดพลังกล้ามเนื้อขา (Muscular Power Test)

อุปกรณ์

คือ แผ่นยางกระโดดไกล

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เท้าห่างกันพอประมาณ ปลายเท้าอยู่ชิดเส้นเริ่มให้ เส้นเทพวัดระยะอยู่ระหว่างเท้าทั้ง 2 ข้าง จากนั้นให้เหวี่ยงแขน ย่อตัวลง และกระโดดไปข้างหน้าให้ได้ระยะไกลที่สุด วิธีวัดผลจะดูจากสันเท้าที่ลงพื้นไกลที่สุดเป็นระยะที่ได้ ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง

2. ลูก – นั่ง 30 วินาที (30 Seconds Sit - up)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา

วิธีการทดสอบ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงายบนเบาะ หรือพื้นราบ เท้าวางห่างกันประมาณ 30 เซนติเมตร เข่างอตั้งเป็นมุมฉาก ให้นิ้วมือสอดประสานกันไว้ที่ท้ายทอย คุกเข่าอยู่ระหว่างเท้าผู้นอน โดยกดหลังเท้าผู้นอนไว้ทั้งสองข้างเพื่อให้เท้าผู้นอนติดอยู่กับเบาะ เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ "เริ่ม" ให้ผู้นอน ลูกขึ้นสู่ท่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะลงในระหว่างหัวเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอกไปข้างหน้า ขณะเดียวกันต้องนอนลงให้หลัง และมีจรดเบาะ แล้วกลับลุกขึ้นสู่ท่านั่งต่อไปอย่างรวดเร็วให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด เท่าที่จะทำได้ภายในเวลา 30 วินาที

3. ดันพื้น (Push up)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดใช้วัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนในการดันพื้น หน่วยวัดเป็นจำนวนครั้ง

อุปกรณ์

ใช้พื้นราบและอุปกรณ์รองพื้น (ถ้ามี)

วิธีการทดสอบ

1. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ผู้เข้ารับการทดสอบยุบแขนลง ให้ปลายคางสัมผัสพื้นแล้วดันขึ้นสู่ท่าเดิม
2. ทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ขึ้น-ลง ภายในเวลา 30 วินาที
3. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยนับผลการทดสอบเฉพาะครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้อง

ลักษณะการทดสอบต้นพื้นสำหรับนักเรียนชาย

1. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยอยู่ในท่าคุกเข่า มือต้นพื้นในลักษณะแขนเหยียดตรง ลำตัวขนานกับพื้น หันหน้ามองไปทางด้านศีรษะของผู้เข้ารับการทดสอบ
2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำราบกับพื้นวางเท้าทั้งสองพาดบนหลังของคู่ มือทั้งสองยันพื้นแยกห่างกันประมาณช่วงไหล่ ต้นแขนยกตัวขึ้นแล้วเงยหน้าเล็กน้อย แขนเหยียดตรงทำมุมฉากกับลำตัวซึ่งเหยียดตรงพาดอยู่บนหลังของคู่

ลักษณะการทดสอบต้นพื้นสำหรับนักเรียนหญิง

1. ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย อยู่ในท่านอนคว่ำราบกับพื้น มือทั้งสองประสานกัน แยกศอกออกนอกลำตัววางแขนราบกับพื้นเป็นหมอนรองแก้ม หันหน้ามองไปทางศีรษะของผู้เข้ารับการทดสอบ
2. ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำราบกับพื้น วางเท้าทั้งสองพาดบนหลังของคู่ มือทั้งสองยันพื้นแยกห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ต้นแขนยกลำตัวขึ้น เงยหน้าเล็กน้อย แขนเหยียดตรงทำมุมฉากกับลำตัวซึ่งเหยียดตรงพาดอยู่บนหลังของคู่

การบันทึกผล

นับจากจำนวนครั้งที่ทำถูกต้อง บันทึกผลการทดสอบลงในใบบันทึกเป็นจำนวนครั้งที่ทำได้

4. วิ่งระยะ 50 เมตร (Dash Run)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา, กรวย

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม โดยให้เท้าใดเท้าหนึ่งยึดติดกับเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม “ไป” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งให้เร็วที่สุดจากเส้นเริ่มต้นจนถึงเส้นชัยเป็นระยะทาง 50 เมตร

5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความอ่อนตัว, ยืดหยุ่น

อุปกรณ์

เครื่องวัดความอ่อนตัว (Flexmeter)

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง เท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกัน ฝ่าเท้าจรดแกนกลางของที่ตั้งไม้วัด เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า แล้วค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้าโดยให้เข่าตั้งตลอดเวลา ยืนมือไปให้ไกลที่สุด หรืออาจให้ปลายนิ้วดันไม้ที่วางไว้ด้านบนของที่ตั้งไม้วัด บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนชายอายุ 13 ปี

รายการ	ดีมาก (10คะแนน)	ดี (9คะแนน)	ปานกลาง (8 คะแนน)	ต่ำ (7คะแนน)	ต่ำมาก (6คะแนน)
1. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	196 ขึ้นไป	185-195	163-184	152-162	151 ลงมา
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	28 ขึ้นไป	26-27	20-25	18-19	17 ลงมา
3. ดันพื้น (ครั้ง)	37 ขึ้นไป	29-36	21-28	13-20	12 ลงมา
4. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	7.77 ลงมา	7.78-8.31	8.32-9.38	9.39- 9.91	9.92 ขึ้นไป
5. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	11.6 ขึ้นไป	9.1-11.5	3.9-9.0	1.3-3.8	1.2 ลงมา

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนหญิงอายุ 13 ปี

รายการ	ดีมาก (10 คะแนน)	ดี (9 คะแนน)	ปานกลาง (8 คะแนน)	ต่ำ (7 คะแนน)	ต่ำมาก (6 คะแนน)
1. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	166 ขึ้นไป	157-165	137-156	128-136	127 ลงมา
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	22 ขึ้นไป	19-21	14-18	11-13	10 ลงมา
3. ดันพื้น (ครั้ง)	34 ขึ้นไป	26-33	18-25	10-17	9 ลงมา
4. วิ่ง 50 เมตร (วินาที)	8.74 ลงมา	8.75-9.39	9.40-10.69	10.70-11.34	11.35 ขึ้นไป
5. งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	12.3 ขึ้นไป	9.5-12.2	3.9-9.4	1.2-3.8	1.1 ลงมา



ภาพกิจกรรมการเรียนรู้ตามอุดมการณ์โอลิมปิก



การยึดเหนี่ยวค้ำจุนเนื้อฝักความเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี



มีความสุขจากการที่ได้พยายามแสดงทักษะ

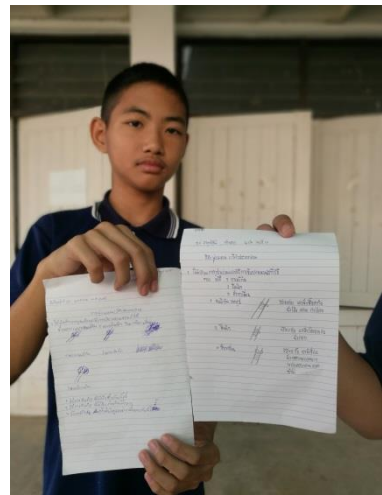
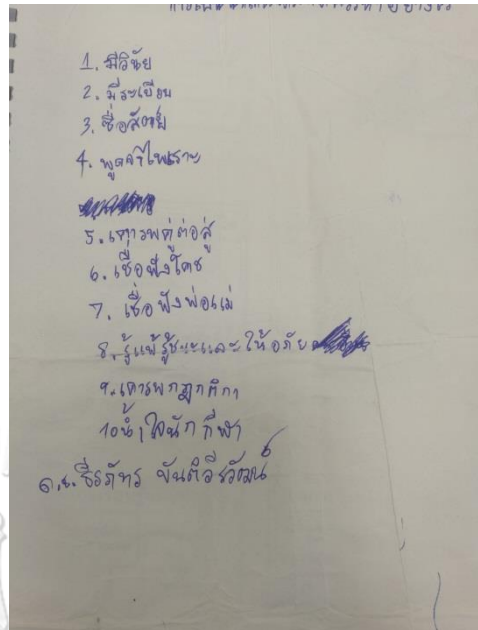
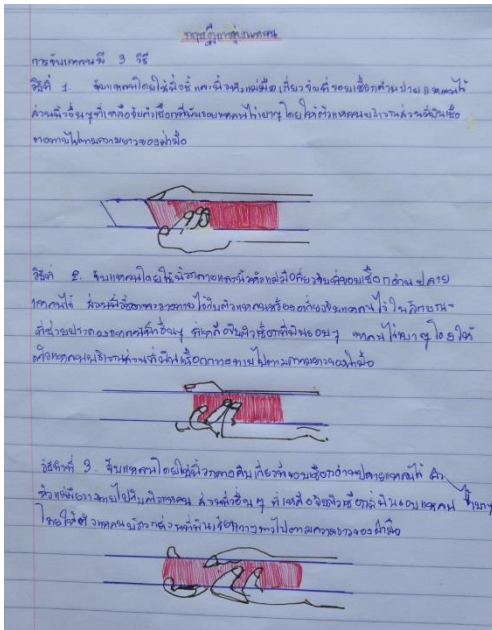
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



แสดงความมีน้ำใจ และเสียสละเพื่อส่วนรวม



ใบงานสะท้อนความคิด ด้านความยอดเยี่ยม



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายปิยภูมิ กลมเกลียว เกิดเมื่อวันที่ 6 มกราคม พ.ศ. 2528 ที่จังหวัดเพชรบุรี

สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา เกียรตินิยม
อันดับ 2 จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2550

สำเร็จการศึกษาหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
แขนงวิชาการโค้ชกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2553
และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร
และการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2555

