

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนประถมศึกษา

นางสาวกรรช สูดสวัสดิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอน และเทคโนโลยีการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT BY USING GROUP  
PROCESS ACTIVITIES ON SELF – ESTEEM OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Miss Korrakot Sudsawad

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in  
Health and Physical Education  
Department of Curriculum, Instruction, and Educational Technology  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2010  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
	เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา
โดย	นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์

---

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญรณ์ อินทร์ธมยา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจันทร์)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท)

กรกช สุดสวัสดิ์ : ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อ  
พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา .(THE EFFECTS OF  
PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT BY USING GROUP PROCESS  
ACTIVITIES ON SELF – ESTEEM OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS)  
อ . ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : รศ.ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, 233 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษา  
เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กลุ่ม  
ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนวัดเวฬุวนาราม เขตดอนเมือง  
จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553  
รวมทั้งสิ้น 60 คนเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งทำการเลือกนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยรวมการเห็นคุณค่า  
ในตนเองที่ไม่แตกต่างกันจำนวน 2 ห้อง แบ่งเป็นห้องที่เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน และห้องที่เป็นกลุ่ม  
ทดลองจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรม  
กลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสอนกลุ่มทดลองด้วยตนเอง คาบละ 30 นาที จำนวน 24 แผน เป็นเวลา  
8 สัปดาห์ติดต่อกันโดยใช้เวลาหลังเลิกเรียน ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีการวัดผลการ  
เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับ  
นักเรียน ที่สร้างขึ้นโดยสแตนเลย์ คูเปอร์สมิท (Stanley Coopersmith) จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่า  
เฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที (t-test)  
ผลการวิจัยพบว่า

- 1) หลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษาลายมือชื่อ.....  
สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ปีการศึกษา 2553.....

# # 5283305727 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY / SELF – ESTEEM / GROUP  
PROCESS ACTIVITY / ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

KORRAKOT SUDSAWAD: THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY  
MANAGEMENT BY USING GROUP PROCESS ACTIVITIES ON SELF – ESTEEM OF  
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS.

ADVISOR: ASSOC PROF. AIMUTCHA WATTANABURANON, Ed. D., 233 pp.

This study was a quasi – experimental research. The purpose of the research was to study the effects of physical education activity management by using group process activities on self-esteem of elementary school students. The sample group was the fourth grade students of Watweluwanaram school, during the second semester of academic year 2010. The 30 students were experimental group who participated and studied by using the group process activities by the researcher, while the control group of 30 students was not participated in group process activities. The research tools consisted of physical education activity management plans by using group process activities for developing self-esteem conducted by the researcher, for a session of 30 minutes, three days per week, 24 activities, over a period of 8 weeks and the Self – Esteem Inventory School Form's Stanley Coopersmith was also tested before and after experiment. The obtained data were analyzed in terms of percentages, means, standard deviation and t-test. The research findings were as follows:

1) After experiment, the mean scores of the experimental group were significantly higher than before experiment at the .05 level.

2) After experiment, the mean scores of the experimental group were significantly higher than the control group at the .05 level.

3) Before and after experiment, the mean scores of the control group were not significantly different at the .05 level.

Department : Curriculum, Instruction and Educational Technology

Student's Signature .....

Field of Study : Health and Physical Education

Advisor's Signature .....

Academic Year : 2010

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเมตตา ความกรุณา และความช่วยเหลือของ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ท่านได้กรุณาประสิทธิ์ประสาท ความรู้ทางด้านวิชาการศึกษา ให้คำปรึกษารวมทั้งแนะแนวทางในการค้นคว้าหาความรู้ ตลอดจน ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ ด้วยความเอาใจใส่ที่ดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทรธมยา ประธานก าร กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทน์ หอสนิท และรองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน ที่กรุณาตรวจสอบและแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความ สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร วรรัตนศิริ อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษ สุวรรณภูมิ อาจารย์ณัฐพงศ์ สุโกมล และอาจารย์ศิริประกาย สุมทมนทล ที่ได้สละเว ลาเป็น ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุมล ยุทธสารประสิทธิ์ ในการให้คำปรึกษาทางด้านสถิติในการวิจัย

กราบขอบพระคุณบิดามารดาและทุกคนในครอบครัวผู้เป็นที่รักซึ่งเป็นแรงใจที่สำคัญ และ ให้ความสนับสนุนแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างมาก ขอขอบคุณเพื่อนมหาดบัณฑิตครูศาสตร์ สาขาวิชาสุศึกษา และพลศึกษาทุกคนที่ช่วยเป็นกำลังใจ และขอบคุณพี่น้องคริสเตียนทุกท่านที่ช่วยกันอธิษฐานพระ พรจากพระเจ้าเพื่อให้งานวิจัยของผู้วิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณพระเยซูคริสต์อย่างสุดซึ้งที่พระองค์ได้ประทานกำลังใจ และ สติปัญญา ในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ.....	ฐ

### บทที่

1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
	สมมติฐานการวิจัย.....	6
	ขอบเขตของการวิจัย.....	7
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
	ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	9
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
	หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	11
	กีฬาเทควันโด.....	12
	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ.....	16
	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	22
	การออกกำลังกาย.....	24
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	37

### บทที่

หน้า

3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
	ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	38
	กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
	สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
	ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	40
	ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
	ดำเนินการทดสอบก่อนการฝึก.....	41
	ดำเนินการทดสอบและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
	ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	42
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
	ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก.....	45
	ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ (t-test) จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนได้รับการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	46
	ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measures) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของ แอล เอส ดี (LSD) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05.....	52
	ตอนที่ 4 กราฟแสดงผลการการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการทดลอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	68



5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
	สรุปผลการวิจัย.....	73
	อภิปรายผล.....	75
	ข้อเสนอแนะ.....	78
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	78
	รายการอ้างอิง.....	79
	ภาคผนวก.....	81
	ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	82
	ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกของกลุ่มทดลอง.....	84
	ภาคผนวก ค การฝึกของกลุ่มควบคุม.....	87
	ภาคผนวก ง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ...	89
	ภาคผนวก ฉ แบบตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	96
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	104

## สารบัญญัตราสาร

ตารางที่		หน้า
1	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนการเห็น คุณค่าในตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง	73
2	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนการเห็น คุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	74
3	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนการเห็น คุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	75
4	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนการเห็น คุณค่าในตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	76
5	ร้อยละของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านตนเองโดยทั่วไปของกลุ่ม ทดลองในช่วงก่อนและหลังการทดลองแยกตามรายชื่อ.....	77
6	ร้อยละของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมของกลุ่มทดลองที่ตอบ ถูกต้อง ในช่วงก่อนและหลังการทดลองแยกตามรายชื่อ.....	78
7	ร้อยละของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวของกลุ่มทดลองที่ ตอบถูกต้อง ในช่วงก่อนและหลังการทดลองแยกตามรายชื่อ.....	79
8	ร้อยละของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนของกลุ่มทดลองที่ตอบ ถูกต้องในช่วงก่อนและหลังการทดลองแยกตามรายชื่อ.....	80
9	ร้อยละของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความจริงใจของกลุ่มทดลองที่ ตอบถูกต้องในช่วงก่อนและหลังการทดลองแยกตามรายชื่อ.....	81

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
1	แสดงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของมนุษย์ .....	23
2	แสดงพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ.....	25
3	ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	67
4	แบบแผนการทดลอง.....	67

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและเยาวชนมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เพราะเด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ของประเทศที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งการอบรมสั่งสอนที่ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตต่างๆ เพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองในทุกๆ ด้าน ให้เป็นคนที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีคุณภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นหน้าที่สำคัญของครู และบุคลากรในโรงเรียนที่ต้องมีการจัดองค์ความรู้ และประสบการณ์ให้แก่แก่นักเรียน

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับปรับปรุง 2545) กระทรวงศึกษาธิการ หมวด 1 มาตรา 6 ระบุว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และในหมวด 4 ได้ระบุมตราที่ 24 การจัดการกระบวนการเรียนรู้ ให้สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ในข้อที่ 2 คือ ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา และข้อที่ 3 คือ การจัดกิจกรรมต้องให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง เพื่อฝึกปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง และ การเรียนรู้ที่สมบูรณ์โดยต้องการสร้างเสริมมนุษย์ให้มีความรู้ควบคู่กับจริยธรรมนั้น จำเป็นต้องพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีการพัฒนารากฐานของการเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้องมีหลักสำคัญในจิตใจ คือต้องเป็นผู้ประพฤติดี ละเว้นชั่ว มีความอดทน อดกลั้น รับผิดชอบ จิตใจเข้มแข็งสามารถยอมรับความสำเร็จและล้มเหลวในการกระทำของตนได้จึงจะสามารถฝึกฝนอบรมในสรรพวิชาต่างๆ อย่างลุล่วง จนกลายเป็นแบบแผนการประพฤติปฏิบัติจนถึงพร้อมด้วยความสมบูรณ์และเจริญงอกงามทั้งทางร่างกายและสติปัญญา (ราชกิจจานุเบกษา ,2542)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือ “Self - esteem” จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2545 (ราชกิจจานุเบกษา, 2542) พบว่าการใช้คำว่า

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความหมายที่หลากหลาย และมีความหมายใกล้เคียงกับคำแปลในภาษาอังกฤษมากที่สุด ซึ่งหมายถึง การตัดสินใจคุณค่าในตนเองตามความรู้สึก เป็นการยอมรับในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความล้มเหลว มีอำนาจในการควบคุมตนเองด้วยความเชื่อมั่น ความหวังและความกล้าหาญ ( Bruno,1983 อ้างถึงใน, ธีระ ชัยยุทธ ยรรยง, 2541) ซึ่งเมื่อบุคคลตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของตนเอง ก็จะก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถชนะปัญหาและ อุปสรรคไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ยอมรับตนเอง กระฉับกระเฉง ว่องไว สามารถปรับตัวให้เข้ากับทุกสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี ชอบการมีส่วนร่วม และกล้าแสดงความคิดเห็น (ธีระ ชัยยุทธ ยรรยง, 2541 ; ชไมพร เจริญครบุรี, 2546) ทั้งนี้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ศึกษาธิการ, 2551) ก็ได้กล่าวถึงสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญได้แก่ ด้านความสามารถทางด้านการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา และการใช้ทักษะชีวิต ซึ่งแต่ละด้านมีความสอดคล้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้นอีกด้วย

การเห็นคุณค่าในตนเองมีปรากฏมาจากการสังเกตปัญหาของ James (อ้างถึงใน ชไมพร เจริญครบุรี,2546) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่ได้สังเกตลักษณะของคนไข้ที่เข้ามารักษาอาการทำร้ายตนเองและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีลักษณะทางร่างกาย ทางอารมณ์ และการเข้าสังคมไม่ได้ ซึ่งมีความแตกต่างจากบุคคลทั่วไป และพบว่าภายในจิตใจของผู้ป่วยน่าจะมีความผิดปกติเกิดขึ้น การศึกษาของเขาพบว่าผู้ป่วยเหล่านี้หลายคนประสบกับความพร้อมทั้ง การศึกษา การงาน ครอบครัว และเศรษฐกิจ แต่สิ่งที่น่าสนใจประการหนึ่งพบว่าหลายคนมีเหตุการณ์ที่สะเทือนใจในวัยเด็ก เช่นการถูกทำโทษอย่างรุนแรง การถูกบังคับ การถูกตำหนิ ฯลฯ ทั้งจากที่บ้าน โรงเรียน หรือที่ทำงาน ดังนั้นเขาจึงสันนิษฐานว่า ความผิดปกติในจิตใจของบุคคลเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมตั้งแต่ในวัยเด็ก จึงทำให้เมื่อโตขึ้นการดำรงชีวิตของคนเหล่านั้นไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร มีความกังวลอยู่ในจิตใจไม่อาจแสดงออกได้อย่างเปิดเผย และเมื่อมีสิ่งมากระทบกระเทือนจิตใจจึงตัดสินใจเลือกการหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าการแก้ไขปัญหาล้วนแนวทางการแก้ไขปัญห James ก็ได้เสนอว่า ควรให้มีการสนับสนุนให้เกิดการสร้างเสริมเข้มแข็งในจิตใจ สำหรับ White (อ้างถึงใน อับสรสิริ เขียมประชา , 2542) ได้กล่าวว่าการสนับสนุนการสร้างเสริมเข้มแข็งภายในจิตใจของบุคคลแต่ละคนนั้นต้องสร้างก่อนที่จะมีการตัดสินใจที่ผิดพลาดของบุคคล โดยกระทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเริ่มพัฒนาได้ทุกช่วงของชีวิต การ

พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแนวทางที่สำคัญในการแก้ไขปัญหาของบุคคลต่างๆในระยะยาว โดยเขาได้อธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าจะทำให้แต่ละบุคคลเข้าใจปัญหารอบตัวและ สามารถต่อสู้กับปัญหาโดยสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจไม่ให้หวั่นไหว กล้ายอมรับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยความเข้มแข็ง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีคุณลักษณะดังกล่าว จะทำให้บุคคลนั้นๆใช้ชีวิตของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ (เพ็ญศิริ อิมอุบล, 2551)

ระยะต่อมา นักการศึกษาต่างก็ได้ให้ความสำคัญกับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยกล่าวถึงความสำเร็จของการศึกษาที่ต้องการก่อให้เกิดการเรียนรู้ตามความคาดหวังของสังคม การสร้างประชากรที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข นอกจากจะต้องมีการพัฒนาความรู้และคุณธรรมควบคู่กัน ยังต้องมีการส่งเสริมความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเติมเต็มความสำเร็จในการพัฒนามากยิ่งขึ้น โดยรูปแบบที่ส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น ต้องทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสรับรู้และเรียนรู้ความเป็นจริงในโลกว่าไม่มีสิ่งไหน ถูก ผิด ดี เลว ตลอดเวลา ทุกสิ่งสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้เสมอ ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพที่จะเรียนรู้แนวทางการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย ยอมรับในการกระทำของตนเองอย่างกล้าหาญ ภูมิใจในความเป็นตนเองเพื่อวางรากฐานทางบุคลิกภาพ และเป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (มิลินทร์ สำเภาเงิน, 2524; นงเยาว์ แข่งเพ็ญแข, 2545; เพ็ญศิริ อิมอุดม, 2545)

หลักการและแนวทางการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในระบบการศึกษา ต้องเกิดจากการเปลี่ยนแปลงมุมมองทั้งระบบ การสร้างความคิดแบบช่วยเหลือเกื้อกูล จากความรักและความปรารถนาดีต่อกัน กระบวนการที่จะสร้างความสงบสุขและร่มเย็น เป็นแนวทางแห่งความเจริญอกงามทางสังคม ระบบการศึกษาควรเสริมสร้างให้เห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจาก วัยเด็กเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโตกับการเรียนรู้ทางสังคม การพัฒนามุมมองและทัศนคติที่ดีจะก่อให้เกิดความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์ทางจิตใจต่อไปในอนาคต การสร้างเสริมให้เด็กเกิดความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง และการรู้จักเคารพผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่จะก่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาอย่างเต็มประสิทธิภาพ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล 2550; เพ็ญศิริ อิมอุดม, 2545)

นักจิตวิทยาทางมนุษยนิยม (Humanistic psychology) เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าควรกระทำควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรม เนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงตนเองต้องเกิดขึ้นพร้อมกับการชี้นำตัวอย่างที่เหมาะสมซึ่งจะก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทางค่านิยมของสังคม ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ความรู้สึกนี้มีพลังผลักดันให้มนุษย์พัฒนาตนเองและเรียนรู้การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ความคิดหรือพฤติกรรมต่างๆที่บุคคลกระทำอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองล้วนเป็นแรงผลักดันที่สำคัญทั้งสิ้น บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะทำลายตนเอง ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถใช้การสื่อสารได้ดีในการรับรู้ข่าวสารผ่านการได้ยิน การสัมผัส และการเคลื่อนไหว และที่สำคัญที่สุด ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมต่างๆที่แสดงออกต่อผู้อื่น มีผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเอง(เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2527) โดยทั่วไป การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญของบุคลิกภาพ เมื่อบุคคลมีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้น ความรู้สึกนี้จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น มีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้น จะรักการเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น ตลอดจนมีความเชื่อมั่น มั่นใจ และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ท้อถอย มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมตลอดเวลา (ธีระ ชัยยุทธยรรยง, 2541) โดยเฉพาะเด็กวัยตอนกลาง เป็นวัยที่เป็นโอกาสในการวางรากฐานแห่งการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งตรงกับแนวความคิดของ Erikson (1969; พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2527) ที่ได้เสนอว่า เด็กอายุ 6-12 ปี จะมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและร่างกายอยู่ในขั้นที่ต้องการทำอะไรอยู่เสมอ ผู้ใหญ่ต้องพยายามช่วยให้เด็กได้รับสัมฤทธิ์ผลให้เขาว่าเขามีความสามารถเพื่อที่จะได้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เด็กวัยนี้จะต้องมีประสบการณ์ส่งเสริมให้คิดว่าคนเราเก่ง มีความสามารถที่จะทำอะไรก็ได้ เพื่อไม่ให้เกิดปมด้อย

นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความสำคัญกับระดับช่วงของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรากฐานของบุคลิกภาพ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์หลายประการจึงนำเสนอว่า การดำเนินการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นควรเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็กซึ่งจะก่อให้เกิดความสำเร็จได้มากกว่าวัยอื่น และควรเติมเต็มในช่วงวัย 8-9 ปี อันเป็นช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3-4 เนื่องจากเป็นช่วงวัยของการสร้างตน เป็นช่วงวัยสำคัญที่

ส่งผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ เด็กต้องเรียนรู้การเห็นคุณค่าในตนเองในแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสม เมื่อเติบโตขึ้นพวกเขาจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญ (มิลินทร์ สำภาเงิน , 2524; นางเยาว์ แข่งเพ็ญแข , 2545; เพ็ญสิริ อิมอุตม, 2545)

การปลูกฝังให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถกระทำได้หลายวิธี ซึ่ง Bradshaw (Bradshaw 1981; สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ 2531) ได้มีความเห็นที่สอดคล้องกับ Coppersmith (1981) ว่าบุคคลจะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้รับประสบการณ์ ดังนี้ การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จตามเป้าหมาย การได้รับประสบการณ์ที่แสดงถึงอำนาจ การได้รับประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าหรือได้รับความสำคัญ และการได้มีโอกาสในการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่สำคัญของตนเอง ซึ่งจะเป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่สอดคล้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมพลศึกษาสามารถช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้เนื่องจากกิจกรรมที่หลากหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการเล่นในลักษณะของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นส่วนสำคัญ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมการเล่นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น จากการที่ได้ มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจตนเองจากการมองหรือการปฏิบัติของผู้ที่อยู่รอบๆตนเองโดยได้รับประสบการณ์ตรงจากการทำกิจกรรมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพลศึกษาที่มีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะของการเล่น โดยที่การส่งเสริมการพัฒนาทางด้านการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถส่งเสริมได้จากการเล่นเกมกลุ่มสัมพันธ์ แม้ว่าเกม จะมีกติกาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนเคร่งครัดเหมือนกับการเล่นกีฬาก็ตาม แต่ทุกคนต้องยอมรับและปฏิบัติตามกฎกติกา และยังส่งเสริมให้พัฒนาในด้านอารมณ์ จริยธรรม และพัฒนาทางด้านทัศนคติเกี่ยวกับตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งจะช่วยลดความคับข้องใจ และเกิดมุมมองที่ดีต่อตัวผู้เรียน มีความสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในขณะที่เล่นเกม เช่น ความกล้าแสดงออก เชื่อมั่นในตนเอง



การแก้ปัญหา ความภูมิใจในตนเอง การยอมรับผลการกระทำ การยอมรับตนเองและผู้อื่น เป็นต้น และยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อีกด้วย

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยพิจารณาแล้ว เห็นว่าการนำกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพลศึกษามาสร้างองค์ความรู้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับผู้เรียนในระดับชั้นประถมศึกษา จะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาทางด้านการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของพลศึกษาทางด้านเจตคติ รวมทั้งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับปรับปรุง 2545) ที่ต้องการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งกำหนดให้กิจกรรมเกมเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาอีกด้วย การนำกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนระดับชั้นประถมศึกษาจึงคาดว่าจะทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถใช้ชีวิตรประจำวันได้อย่างมีคุณค่า มีความหมาย อันจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและประเทศชาติในอนาคต รวมทั้งเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนและการศึกษาวิจัยทางพลศึกษาต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนระดับประถมศึกษาโดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
2. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
  - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง
3. การวิจัยนี้มุ่งศึกษาผลการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
4. ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมทั้งสิ้น 24 กิจกรรมโดยจัดกิจกรรมช่วงนอกเวลาเรียน

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์** หมายถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเกมที่มีลักษณะเป็น กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจัดกิจกรรมในช่วงนอกเวลาเรียน

**กิจกรรมพลศึกษานอกเวลาเรียน** หมายถึง กิจกรรมทางพลศึกษาที่กำหนดให้ผู้เรียนปฏิบัตินอกเวลาเรียนโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนตามวัตถุประสงค์ ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

**การเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง ความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความรู้ความสามารถ รู้จัก ข้อดี- ข้อเสีย ของตนเอง เห็นความสำคัญ และใช้ความสามารถของตนเองเพื่อที่จะประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ใน การวิจัยครั้งนี้ การเห็นคุณค่าในตนเอง จะประกอบด้วย การเคารพตนเองและผู้อื่น การพึ่งพาตนเอง ความภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับในตนเอง และผู้อื่น ยอมรับผลที่เกิดขึ้น ต้องการความรัก เข้าใจในตนเอง การได้รับการยกย่องจากผู้อื่น และมีความสุข

**ผู้เรียนระดับประถมศึกษา** หมายถึง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในการวิจัยนี้ หมายถึงนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดเวฬุวราวม กรุงเทพมหานคร ภาคการศึกษา ปลาย ปีการศึกษา 2553

**กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์** หมายถึง กิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มคน ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้ว่า คนหรือกลุ่มคนมีอิทธิพลต่อกันอย่างไร และทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นปกติสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำงานร่วมกันได้อย่างดี และได้ผลงานที่ดีด้วย ในการวิจัยครั้งนี้ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ได้แก่ กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ทั้ง 24 กิจกรรม ได้แก่

- |                      |                 |                      |
|----------------------|-----------------|----------------------|
| 1) ฉันทาคือใคร       | 2) ใครเอ๋ย      | 3) ปีก ปีก ไป่       |
| 4) ลมเพลมพัด         | 5) บอลร่อน      | 6) เชื้อฉันทัน       |
| 7) มอญซ่อนผ้า        | 8) เปลี่ยนคู่   | 9) ต่อรูปหัวใจ       |
| 10) ตัวอักษร         | 11) รวบรวมเงิน  | 12) กระจกกับกระดาษ   |
| 13) จุดหมายถึงเพื่อน | 14) คนที่สามหนี | 15) เลือกลง          |
| 16) คีบ              | 17) ต่อยาว      | 18) เดินบนกระดาษ     |
| 19) ต่อหอคอย         | 20) ไถนา        | 21) ตีจับ            |
| 22) ปูพรม            | 23) ที่ดินแพง   | 24) ส่งบอลลอดอุโมงค์ |

#### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้**

1. เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
2. เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อการพัฒนาผู้เรียนตามคุณลักษณะอันพึงประสงค์
3. เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร และการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับประถมศึกษาในช่วงนอกเวลาเรียน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษา เรื่อง ผลของการ จัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับ บัณฑิตศึกษา โดยการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆตามลำดับมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

1. แนวคิดและหลักการที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.1 ความหมายและความสำคัญในการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.2 แนวคิดองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.3 ลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.4 แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
  - 2.1 วิสัยทัศน์
  - 2.2 หลักการ
  - 2.3 จุดหมาย
  - 2.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
  - 2.5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
  - 2.6 การจัดการเรียนรู้
3. พัฒนาการของเด็กวัยตอนกลางอายุ 6-12 ปี
  - 3.1 พัฒนาการทางกาย
  - 3.2 พัฒนาการทางอารมณ์
  - 3.3 พัฒนาการทางสังคม
  - 3.4 พัฒนาการทางสติปัญญา
4. การสอนพลศึกษา
  - 4.1 ความหมายของพลศึกษา
  - 4.2 คุณค่าของพลศึกษา
  - 4.3 วัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

5. กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
  - 5.1 ความหมายและทฤษฎีของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
  - 5.2 หลักการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์
  - 5.3 หลักการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์
  - 5.4 งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
6. กิจกรรมเกมและเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา
  - 6.1. กิจกรรมเกม
  - 6.2. เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

## 1. แนวคิดและหลักการที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.1 ความหมายและความสำคัญในการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกของตนว่า ตนเอง เป็นคนที่มีคุณค่า มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่า จากคนในสังคมที่มีต่อตนตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่น ในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในแง่ดี ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกับคนอื่น ในแง่ดีด้วย

การตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเอง ( Self-esteem) เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อ ตนเอง เกิดจากการเปรียบเทียบตนจริง ( Real self) กับตนในอุดมคติ (Ideal self) โดยการ ประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทักษะ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่างๆ นอกจากนี้ความรู้สึกนี้ความตระหนักใน คุณค่าของตนเองยังเกิดจากการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง การรู้สึกว่ามีความรัก การได้รับการ ยกย่อง หรือประสบผลสำเร็จ บุคคลที่ประเมินตน ในด้านดีจะเห็นคุณค่าของตนเอง แต่ถ้า ประเมินตนออกมาในด้านลบ จะเกิดความรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า เช่น ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการ ยอมรับ ถูกเหยียดหยาม ทำอะไรไม่สำเร็จ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลแตกต่างกัน (อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ, 2542)

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้ดัง ตัวอย่างต่อไปนี้

Coopersmith (1984) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมิน คุณค่าของตนเอง แสดงถึงทัศนคติทั้งทางด้านบวกหรือลบ เป็น การตัดสินคุณค่าแห่งตน ทำให้ บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบการณ์สำเร็จและมีคุณค่า ซึ่งสังเกต ได้จากคำพูด และพฤติกรรมที่แสดงออก

Golden (1987) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการบอกระดับ ลักษณะเฉพาะ ของตน เป็นการตัดสินคุณค่าในตนเอง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพล เห็นความสำเร็จ ในชีวิต แต่ถ้ามีการอ้างอิงตำราแล้วการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกว่ามีค่าของบุคคล ความเชื่อในความสามารถของตนที่จะ เชื่อมโยงสิ่งต่างๆเข้าสู่ การศึกษา

Khera (1998) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า คือความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เป็นองค์ประกอบหลักในการตัดสินใจความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการทำงาน การที่มี

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะทำให้รู้สึกมีความสุข ความพึงพอใจและชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถ และใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้สำหรับเด็ก เพราะเห็นพื้นฐานของการมองชีวิตความสามารถทางด้านสังคมเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความหวังและมีความกล้าหาญจะทำให้เป็นคนที่เหมาะสม ความสำเร็จ มีความสุข และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองรู้ว่าตนเองมีคุณค่ามักจะมี การประเมินในด้านดี แต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ หรือ ได้รับการยอมรับ หรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ดังนั้นความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ความรู้สึกที่บุคคลต้องการได้รับตอบสนองทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีในตนเองก็จะทำให้มีปัญหาทางสุขภาพจิต รวมทั้งบุคคลที่ล้มเหลวทางด้าน การศึกษา และด้านสังคมจะทำให้มีความผิดปกติทางจิตได้ บุคคลที่เป็นอาชญากรหรือพวกที่มักก่อกรวนพวกอันธพาลทั้งหลายก็เป็นผลเนื่องมาจากการขาดการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินคุณค่า และความสามารถของตน ถ้าบุคคลใดประเมินค่าของตนเองสูงเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหลงตน หรือเห็นแก่ตัวแต่ถ้าบุคคลใดที่มีอคติต่อตนเองก็จะทำให้ปฏิเสธไม่นับถือตนเองทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนั้น การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้น ทำให้เด็กประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำโดยการใช้ความสามารถตามที่ตนต้องการ และอยู่ในสังคมที่ดีก็จะช่วยพัฒนาได้ (Newman,1986)

## 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักจิตวิทยาที่ทำการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมาอย่างกว้างขวาง ได้แก่ แสตนเลย์ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์, 2532) กล่าวถึง แหล่งที่มาของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจาก 4 แหล่งดังนี้

- 1) การมีอำนาจ (Power) หมายถึง การที่บุคคลสามารถมีอิทธิพล และควบคุมผู้อื่นได้
- 2) การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง การได้รับการยอมรับ ว่าตนมีความสำคัญ และได้รับความรักใคร่จากผู้อื่น
- 3) การมีคุณความดี (Virtue) หมายถึง การยึดมั่นมาตรฐานทางจริยธรรมและ ศีลธรรมของสังคม
- 4) การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง การได้รับความสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ ในการกระทำของตน

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น (Coopersmith, 1981: 118-119; อ้างจาก สุรินทร์ มีลาภลัน, 2539) มีองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเองมี 2 ประเภท ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1954) อันได้แก่ องค์ประกอบภายในบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่างๆ และองค์ประกอบภายนอกบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การได้รับการเห็นคุณค่าจากผู้อื่นดังรายละเอียด ต่อไปนี้

- 1) องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้ การเห็นคุณค่าในตนเอง ของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน ได้แก่

1.1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพของ บุคคล ที่มีกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะ มีส่วน ช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงาม การมีรูปร่าง หน้าตาที่น่ามอง เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้ บุคคล ประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่าเช่น ความแข็งแรง และ ความรวดเร็ว ซึ่งทั้งความแข็งแรงและความรวดเร็วมีผลต่อการเห็นคุณค่าใน ตนเองในเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญมากกว่าความงามทางกายภาพ ในขณะที่ ความงามทางกายภาพที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิงมากกว่าเพศ ชาย อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพใดๆก็ตามที่มีความสัมพันธ์กับการ เห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆเป็นสำคัญ

(Coopersmith, 1981:120-123) ทั้งนี้บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีจะมีการ เห็นคุณค่าในตนเอง และมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะ ทางกายภาพไม่ดี



1.2) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพในการกระทำ ( General capacity ability and performance) มีความสัมพันธ์กับความประสบความสำเร็จของบุคคลทั่วไปไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมภายในโรงเรียน ครอบครัว หรือสังคมลักษณะต่างๆ ดังกล่าวมีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมบุคคลเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีสติปัญญาเข้ามาส่งเสริม และสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จ และบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมนั้นได้ ( Coopersmith,1981:123-125) โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในวัยเรียน กิจกรรมทางการเรียนเป็นตัวอย่งที่ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถของบุคคลในการดำเนินกิจกรรม หรือสติปัญญากับการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างชัดเจนมาก ถ้าผู้เรียนสามารถใช้ความสามารถและสติปัญญาที่มีอยู่อย่างเต็มที่ และประสบความสำเร็จในการเรียน การเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นทันทีแต่เมื่อใดที่พบกับความล้มเหลว บุคคลจะมีความรู้สึกที่ว่าตนด้อยคุณค่าไม่สมควรได้รับการยอมรับ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง

1.3) ภาวะทางอารมณ์ ( Affective states) ภาวะทางอารมณ์เป็นสภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกวิตกกังวล หรือภาวะอื่นๆที่อยู่ในตัวบุคคล ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนเองประสบและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วมีผลกระทบต่ออารมณ์ตนเองในเวลาต่อมาบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดี จะแสดงความรู้สึกพอใจ และเป็นสุข ขณะที่บุคคลประเมินตนเองในทางที่ไม่ดี จะไม่พอใจในชีวิตปัจจุบันของตนเอง และมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ในอนาคต (Coopersmith,1981:130-134)

1.4) ค่านิยมส่วนตัว (Self – values) โดยทั่วไปบุคคลประเมินตนเองจากสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าที่สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่าเช่น บุคคลที่ให้ความ สำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนถ้าประสบความล้มเหลวทางการเรียนจะก่อให้เกิดความรู้สึกอายผิดหวัง และทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ในทำนองเดียวกัน ถ้าค่านิยมส่วนตัวสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นค่าในตนเองของบุคคลนั้นก็ยิ่งจะสูงขึ้น และถ้าค่านิยมของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง (Coopersmith, 1981:138-142) ดังนั้น แสดงว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้เกณฑ์ ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน

1.5 ความปรารถนาของบุคคล ( Aspiration) การตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่ง เกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติและความสามารถของตน กับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะประสบการณ์ ที่ได้รับความสำเร็จ จะนำไปสู่การ

เกิดแรงบันดาลใจที่จะสร้างความสำเร็จในครั้งต่อไป (Coopersmith, 1981:142-148) การที่ สามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง

2) องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมดังกล่าว ประกอบด้วย

2.1) สัมพันธภาพกับครอบครัวหรือพ่อแม่ สภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ การได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง จะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักในความสามารถ และคุณค่าที่ตนเองที่มีอยู่และก่อให้เกิดความภาคภูมิใจขึ้น (Coopersmith, 1981:236) จะเห็นได้ว่า พ่อแม่และครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก ซึ่งอยู่ได้ สภาพแวดล้อมต่อไปนี้คือ

2.1.1) การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกที่มีอยู่ และคุณค่าอย่างที่ได้เป็น

2.1.2) การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบการกระทำไว้อย่างชัดเจน ดูแลเด็ก กระทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง และปลอดภัย

2.1.3) การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญอิสระแก่เด็กในขอบเขต การกระทำที่กำหนดให้ เปิดโอกาสให้แสดงออกถึงความสามารถและความรับผิดชอบ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

ทั้งนี้ สภาพแวดล้อมภายนอกในส่วนของครอบครัวหรือพ่อแม่ ควรมีสัดส่วนที่เหมาะสมในด้านความคาดหวังของพ่อแม่ต่อตัวเด็ก การให้การศึกษา การให้คำแนะนำในการทำงาน และ ะปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวทางการเรียนของเด็ก

2.2) โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนมีส่วนสำคัญ ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่เปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ (Coopersmith, 1981: 9-10) ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียน

2.3 สภาพภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อชี้บ่งสภาพภาพทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น บุคคลที่มีสภาพภาพทางสังคมระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าคนอื่น อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่า สภาพภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสภาพภาพทางสังคมระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนสูง และบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Coopersmith, 1981:138-142)

2.4 สังคมในกลุ่มเพื่อน การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกับตนเองใน

ด้านทักษะความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด ถ้าเปรียบเทียบแล้วพบว่า ตนเองมีความสามารถมีทักษะในการเรียนรู้ในการกระทำกิจกรรมต่างๆ หรือมีความถนัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากกว่ากลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ตรงกันข้ามเมื่อใดที่บุคคลพบว่าตนเองขาดทักษะหรือความถนัดในการดำเนินกิจกรรมใดๆ ให้ทัดเทียมกับสมาชิกในกลุ่ม เมื่อนั้นบุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกเช่นนั้นก็จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลลดลง (นงลักษณ์ ประเสริฐ, 2537:360)

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchical Theory of Motivation) Maslow (Maslow, 1970) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นจำนวนมากสามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลใน การค้นหาเป้าหมายที่จะทำให้ชีวิตของเขาได้รับความต้องการ ความปรารถนา และได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเองเป็นความจริงที่จะกล่าวได้ว่า กระบวนการของแรงจูงใจเป็นหัวใจของทฤษฎีบุคลิกภาพของ Maslow โดยเขาเชื่อว่ามนุษย์เป็น "สัตว์ที่มีความต้องการ" (Wanting animal) และเป็นกรยากที่มนุษย์จะไปถึงขั้นของความพึงพอใจอย่างสมบูรณ์ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow เมื่อบุคคลปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจและเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งแล้วก็จะยังคงเรียกร้องความพึงพอใจสิ่งอื่นๆต่อไป ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความต้องการจะได้รับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ Maslow กล่าวว่า ความปรารถนาของมนุษย์นั้นติดตัวมาแต่กำเนิดและความปรารถนาเหล่านี้จะเรียงลำดับขั้นของความปรารถนา ตั้งแต่ขั้นแรกไปสู่ความปรารถนาขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับ

ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ ( The Need –Hierarchy Conception of Human Motivation) Maslow เรียงลำดับความต้องการของมนุษย์จากขั้นต้นไปสู่ความต้องการขั้นต่อไปให้เป็นลำดับดังนี้

- 1) ความต้องการทางด้านร่างกาย ( Physiological needs )
- 2) ความต้องการความปลอดภัย ( Safety needs )
- 3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ( Belongingness and love needs )
- 4) ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง ( Esteem needs )
- 5) ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ( Self-actualization needs )

ซึ่งลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ มีการเรียงลำดับชั้นความต้องการที่อยู่ในขั้นต่ำสุด จะต้องได้รับความพึงพอใจเสียก่อนบุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการที่อยู่ในขั้นสูงขึ้นตามลำดับดังจะอธิบายโดยละเอียดดังนี้

1) ความต้องการทางร่างกาย ( Physiological needs ) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ที่มีอำนาจมากที่สุดและสังเกตเห็นได้ชัดที่สุด จากความต้องการทั้งหมดเป็นความต้องการที่ช่วยการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำดื่ม ออกซิเจน การพักผ่อนนอนหลับ ความต้องการทางเพศ ความต้องการความอบอุ่น ตลอดจนความต้องการที่จะถูกกระตุ้นอวัยวะรับสัมผัส แรงขับของร่างกายเหล่านี้จะเกี่ยวข้องโดยตรงกับความอยู่รอดของร่างกายและของอินทรีย์ ความพึงพอใจที่ได้รับ ในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในขั้นที่สูงกว่าและถ้าบุคคลใดประสบความล้มเหลวที่จะสนองความต้องการพื้นฐานนี้ก็ จะไม่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้นอย่างไรก็ตาม ถ้าความต้องการอย่างหนึ่งยังไม่ได้รับความพึงพอใจ บุคคลก็จะอยู่ภายใต้ความต้องการนั้นตลอดไป ซึ่งทำให้ความต้องการอื่นๆไม่ปรากฏหรือกลายเป็นความต้องการระดับรองลงไป เช่น คนที่อดอยากหิวโหยเป็นเวลานานจะไม่สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่มีประโยชน์ต่อโลกได้ บุคคลเช่นนี้จะหมกมุ่นอยู่กับการจัดหาบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้มีอาหารไว้รับประทาน Maslow อธิบายต่อไปว่าบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกเป็นสุขอย่างเต็มที่เมื่อมีอาหารเพียงพอสำหรับเขาและจะไม่ต้องการสิ่งอื่นใดอีก ชีวิตของเขา กล่าวได้ว่าเป็นเรื่องของการรับประทาน สิ่งอื่นๆ นอกจากนี้จะไม่มี ความสำคัญไม่ว่าจะเป็น เสรีภาพ ความรัก ความรู้สึกต่อชุมชน การได้รับการยอมรับ และปรัชญาชีวิต บุคคลเช่นนี้มีชีวิตอยู่เพื่อที่จะรับประทานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ตัวอย่าง การขาดแคลนอาหารมีผลต่อพฤติกรรม ได้มีการทดลอง และการศึกษาชีวประวัติเพื่อแสดงว่า ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นเรื่องสำคัญที่จะเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ และได้พบผลว่าเกิดความเสียหายอย่างรุนแรงของพฤติกรรมซึ่งมีสาเหตุจากการขาดอาหารหรือน้ำติดต่อกันเป็นเวลานาน ตัวอย่างคือเมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 ในค่าย Nazi ซึ่งเป็นที่กักขังเชลย เชลยเหล่านั้นจะละทิ้งมาตรฐาน

ทางศีลธรรมและค่านิยมต่างๆ ที่เขาเคยยึดถือภายใต้สภาพการณ์ปกติ เช่น ขโมยอาหารของ  
คนอื่น หรือใช้วิธีการต่างๆ ที่จะได้รับอาหารเพิ่มขึ้น อีกตัวอย่างหนึ่งในปี ค.ศ. 1970 เครื่องบิน  
ของสายการบิน Peruvian ตกลงที่ฝั่งอ่าวอเมริกาใต้ผู้ที่รอดตายรวมทั้งพระนิกาย Catholic  
อาศัยการมีชีวิตรอดอยู่รอดโดยการกินซากศพของผู้ที่ตายจากเครื่องบินตก จากปรากฏการณ์นี้  
ชี้ให้เห็นว่าเมื่อมนุษย์เกิดความหิวขึ้น จะมีอิทธิพลเหนือระดับศีลธรรมจรรยา จึงไม่ต้องสงสัย  
เลยว่ามนุษย์มีความต้องการทางด้านร่างกายเหนือความต้องการอื่นๆ และแรงผลักดันของ  
ความต้องการนี้ได้เกิดขึ้นกับบุคคลก่อนความต้องการอื่นๆ

2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย  
ได้รับความพึงพอใจแล้วบุคคลก็จะพัฒนาการไปสู่ขั้นใหม่ต่อไป ขั้นขั้นนี้เรียกว่าความต้องการ  
ความปลอดภัยหรือความรู้สึกมั่นคง (Safety or security) Maslow กล่าวว่าความต้องการ  
ความปลอดภัยนี้จะสังเกตได้ง่ายในทารกและในเด็กเล็กๆ เนื่องจากทารกและเด็กเล็กๆ  
ต้องการความช่วยเหลือและต้องพึ่งพาศาสน์ผู้อื่น ตัวอย่าง ทารกจะรู้สึกกลัวเมื่อถูกทิ้งให้อยู่  
ตามลำพังหรือเมื่อเขาได้ยินเสียงดังๆ หรือเห็นแสงสว่างมากๆ แต่ประสบการณ์และการ  
เรียนรู้จะทำให้ความรู้สึกกลัวหมดไป ดังคำพูดที่ว่า “ฉันไม่กลัวเสียงฟ้าร้องและฟ้าแลบ  
อีกต่อไปแล้ว เพราะฉันรู้ธรรมชาติในการเกิดของมัน ” พลังความต้องการความปลอดภัย  
จะเห็นได้ชัดเจนเช่นกันเมื่อเด็กเกิดความเจ็บป่วย ตัวอย่างเด็กที่ประสบอุบัติเหตุขาหักก็  
จะรู้สึกกลัวและอาจแสดงออกด้วยอาการฝันร้ายและความต้องการที่จะได้รับความ  
ปกป้องคุ้มครองและการให้กำลังใจ Maslow กล่าวเพิ่มเติมว่าพ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกอย่างไม่  
กวดขันและตามใจมากจนเกินไปจะไม่ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าได้รับความพึงพอใจ  
จากความต้องการความปลอดภัยการให้อนอนหรือให้กินไม่เป็นเวลาไม่เพียง แต่ทำให้เด็ก  
สับสนเท่านั้นแต่ยังทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นคงในสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเขา สัมพันธภาพของ  
พ่อแม่ที่ไม่ดีต่อกัน เช่น ทะเลาะกันทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน พ่อแม่แยกกันอยู่ หย่า  
ตายจากไป สภาพการณ์เหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกที่ดีของเด็ก ทำให้เด็ก รู้สึกว่า  
สิ่งแวดล้อมต่างๆ ไม่มั่นคงไม่สามารถคาดการณ์ได้และนำไปสู่ความรู้สึกไม่ปลอดภัย

ความต้องการความปลอดภัยจะยังมีอิทธิพลต่อบุคคลแม้ว่าจะผ่านพ้นวัยเด็กไปแล้ว  
แม้ในบุคคลที่ทำงานในฐานะเป็นผู้คุ้มครอง เช่น ผู้รักษาเงิน นักบัญชี หรือทำงานเกี่ยวกับกา  
ประกันต่างๆ และผู้ที่ทำหน้าที่ให้การรักษายาบาลเพื่อความปลอดภัยของผู้อื่น เช่น แพทย์  
พยาบาล แม้กระทั่งคนชรา ศาสนาและปรัชญาที่มนุษย์ยึดถือทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง  
เพราะทำให้บุคคลได้จัดระบบของตัวเองให้มีเหตุผลและวิถีทางที่ทำให้บุคคลรู้สึก “ปลอดภัย”  
ความต้องการความปลอดภัยในเรื่องอื่น จะเกี่ยวข้องกับการเผชิญกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้

สงคราม อาชญากรรม น้ำท่วม แผ่นดินไหว การจลาจล ความสับสนไม่เป็นระเบียบของสังคม และเหตุการณ์อื่นๆที่คล้ายคลึงกับสภาพเหล่านี้

Maslow ได้ให้ความคิดต่อไปว่าอาการโรคประสาทในผู้ใหญ่ โดยเฉพาะโรคประสาทชนิดย้ำคิด-ย้ำทำ (Obsessive-compulsive neurotic) เป็นลักษณะเด่นชัดของการค้นหาความรู้สึกปลอดภัย ผู้ป่วยโรคประสาทจะแสดงพฤติกรรมว่าเขากำลังประสบเหตุการณ์ที่ร้ายกาจและกำลังมีอันตรายต่างๆ เขาจึงต้องการมีใครสักคนที่ปกป้องคุ้มครองเขาและเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งซึ่งเขาสามารถจะพึ่งพาอาศัยได้

3) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belongingness and love needs) ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของเป็นความต้องการขั้นที่3 ความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้วบุคคลต้องการได้รับความรักและความเป็นเจ้าของโดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือกับผู้อื่นสมาชิกภายในกลุ่มจะเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับบุคคล กล่าวคือบุคคลจะรู้สึกเจ็บปวดมากเมื่อถูกทอดทิ้งไม่มีใครยอมรับ หรือถูกตัดออกจากสังคม ไม่มีเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจำนวนเพื่อนๆญาติพี่น้อง สามีหรือภรรยาหรือลูกๆได้ลดน้อยลงไป นักเรียนที่เข้าโรงเรียนที่ห่างไกลบ้านจะเกิดความต้องการเป็นเจ้าของอย่างยิ่งและจะแสวงหาอย่างมากที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

Maslow คัดค้านกลุ่ม Freud ที่ว่าความรักเป็นผลมาจากการทดแทนสัญชาตญาณทางเพศ (Sublimation) สำหรับ Maslow ความรักไม่ใช่สัญลักษณ์ของเรื่องเพศ (sex) เขาอธิบายว่าความรักที่แท้จริงจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดี ความสัมพันธ์ของความรักระหว่างบุคคล จะรวมถึงความรู้สึกนับถือซึ่งกันและกัน การยกย่องและความไว้วางใจแก่กัน นอกจากนี้ Maslow ยังย้ำว่าความต้องการความรักของคนจะเป็นความรักที่เป็นไปในลักษณะทั้งการรู้จักให้ความรักต่อผู้อื่นและรู้จักที่จะรับความรักจากผู้อื่นการได้รับความรักและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า บุคคลที่ขาดความรักก็จะรู้สึกว่าชีวิตไร้ค่ามีความรู้สึกอ้างว้างและเคียดแค้น กล่าวโดยสรุป Maslow มีความเห็นว่าบุคคลต้องการความรักและความรู้สึกเป็นเจ้าของและการขาดสิ่งนี้มักจะเป็นสาเหตุให้เกิดความข้องคับใจและทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวไม่ได้และความยี่นดีในพฤติกรรมหรือความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจในลักษณะต่างๆ

สิ่งที่ควรสังเกตประการหนึ่ง ก็คือมีบุคคลจำนวนมากที่มีความลำบากใจที่จะเปิดเผยตัวเองเมื่อมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกับเพศตรงข้ามเนื่องจากกลัวว่าจะถูกปฏิเสธความรู้สึกเช่น Maslow กล่าวไว้สืบเนื่องมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กการได้รับความรักหรือการขาดความรักในวัยเด็กย่อมมีผลกับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะและการมีทัศนคติในเรื่องของความรัก

Maslow เปรียบเทียบว่าความต้องการความรักก็เป็นเช่นเดียวกับบรรณชาติที่สร้างขึ้นมาโดยต้องการ ก๊าซหรือน้ำมันนั่นเอง (Maslow 1970:170)

4) ความต้องการได้รับความนับถือยกย่อง (Self-esteem needs) เมื่อความต้องการ ได้รับความรักและการให้ความรักแก่ผู้อื่นเป็นไปอย่างมีเหตุผลและทำให้บุคคล เกิดความพึงพอใจแล้ว พลังผลักดันในขั้นที่ 3 ก็จะลดลงและมีความต้องการในขั้นต่อไปมาแทนที่ กล่าวคือ มนุษย์ต้องการที่จะได้รับความนับถือยกย่องออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) ส่วนลักษณะที่ 2 เป็นความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others)

4.1) ความต้องการนับถือตนเอง (Self-respect) คือ ความต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแข็งแรง มีความสามารถในตนเอง สัมฤทธิ์ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความสามารถที่จะสำเร็จในงานภาระกิจต่างๆและมีชีวิตที่เด่นดัง

4.2) ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ การได้รับยกย่อง ได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ มีสถานภาพมีชื่อเสียงเป็นที่กล่าวขาน และเป็นที่ชื่นชมยินดี มีความต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขากระทำซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

ความต้องการได้รับความนับถือยกย่องก็เป็นเช่นเดียวกับธรรมชาติของลำดับ ชั้นในเรื่อง ความต้องการด้านแรงจูงใจตามทัศนะของ Maslow ในเรื่องอื่นๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตนั้นคือ บุคคลจะแสวงหาความต้องการได้รับการยกย่องก็เมื่อภายหลังจากความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของได้รับการตอบสนองของความพึงพอใจของเขาแล้ว Maslow กล่าวว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่บุคคลจะย้อนกลับจากระดับขั้นความต้องการในขั้นที่ 4 กลับไปสู่ระดับขั้นที่ 3 อีก ถ้าความต้องการระดับขั้นที่ 3 ซึ่งบุคคลได้รับไว้แล้วนั้นถูก กระทบกระเทือนหรือสูญสลายไปทันทีทันใด ดังตัวอย่างที่ Maslow นำมาอ้างคือ หญิงสาวคนหนึ่งซึ่งเธอคิดว่าการตอบสนองความต้องการความรักของเธอได้ดำเนินไปด้วยดี แล้วเธอจึงทุ่มเทและเอาใจใส่ในธุรกิจของเธอ และได้ประสบความสำเร็จเป็นนักธุรกิจที่มีชื่อเสียงอย่างไม่คาดฝันสามปีได้ผลจากเธอไป ในเหตุการณ์เช่นนี้ปรากฏว่าเธอวางมือจากธุรกิจต่างๆในการที่จะส่งเสริมให้เธอได้รับความยกย่องนับถือ และหันมาใช้ความพยายามที่จะเรียกร่องสามปีให้กลับคืนมา ซึ่งการกระทำเช่นนี้ของเธอเป็นตัวอย่างของความต้องการความรักซึ่งครั้งหนึ่งเธอได้รับแล้ว และถ้าเธอได้รับความพึงพอใจในความรักโดยสามปีหวนกลับคืนมาเธอก็จะกลับไปเกี่ยวข้องกับโลกธุรกิจอีกครั้งหนึ่ง

ความพึงพอใจของความต้องการได้รับการยกย่องโดยทั่วๆ ไป เป็นความรู้สึกและทัศนคติของความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า การมีพลังกำลัง การมีความสามารถ และความรู้สึกว่ามีชีวิตอยู่อย่างมีประโยชน์และเป็นบุคคลที่มีความจำเป็นต่อโลก ในทางตรงกันข้ามการขาดความรู้สึกต่างๆ ดังกล่าวนี้ย่อมนำไปสู่ความรู้สึกและทัศนคติของปมด้อย และความรู้สึกไม่พอเพียง เกิดความรู้สึกอ่อนแอและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นการรับรู้ตนเองในทางนิเสธ ( Negative) ซึ่งอาจก่อให้เกิดความรู้สึกขาดกำลังใจและรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์และสิ้นหวังในสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของชีวิต และประเมินตนเองต่ำกว่าชีวิตความเป็นอยู่กับการได้รับการยกย่อง และยอมรับจากผู้อื่นอย่างจริงจังมากกว่าการมีชื่อเสียงจากสถานภาพหรือการได้รับการประจบประแจง การได้รับความนับถือยกย่องเป็นผลมาจากความเพียรพยายามของบุคคล และความต้องการนี้อาจเกิดอันตรายขึ้นได้ถ้าบุคคลนั้นต้องการคำชมเชยจากผู้อื่นมากกว่าการยอมรับความจริงและเป็นที่ยอมรับกันว่าการได้รับความนับถือยกย่องมีพื้นฐานจากการกระทำของบุคคลมากกว่าการควบคุมจากภายนอก

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ( Self-actualization needs) ถึงลำดับขั้นสุดท้าย ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อนๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงก็จะเกิดขึ้น Maslow อธิบายความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ว่าเป็นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งบุคคลสามารถจะได้รับอย่างเหมาะสม บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถและศักยภาพของเขาและมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง พลังแรงขับของเขาจะกระทำพฤติกรรมตรงกับความสามารถของตน กล่าวโดยสรุปการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะบรรลุถึงจุดสูงสุดของศักยภาพ เช่น “นักดนตรีก็ต้องใช้ความสามารถทางด้านดนตรี ศิลปินก็ต้องวาดรูปวีจะต้องเขียนโคลงกลอนถ้าบุคคลเหล่านี้ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ก็เชื่อได้ว่าเขาเหล่านั้นเป็นคนที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ” Maslow (1970:46)

ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงจะดำเนินไปอย่างง่ายหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ โดยความเป็นจริงแล้ว Maslow เชื่อว่าคนเรามักจะกลัวตัวเองในสิ่งเหล่านี้ “ด้านที่ดีที่สุดของเรา ความสามารถพิเศษของเรา สิ่งที่ดีงามที่สุดของเราพลังความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์ Maslow (1954:58)

ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงมิได้มีแต่เฉพาะในศิลปินเท่านั้น คนทั่วๆ ไป เช่น นักกีฬา นักเรียน หรือแม้แต่กรรมกรก็สามารถจะมีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงได้ถ้าทุกคนสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการให้ดีที่สุด รูปแบบเฉพาะของการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงจะมี



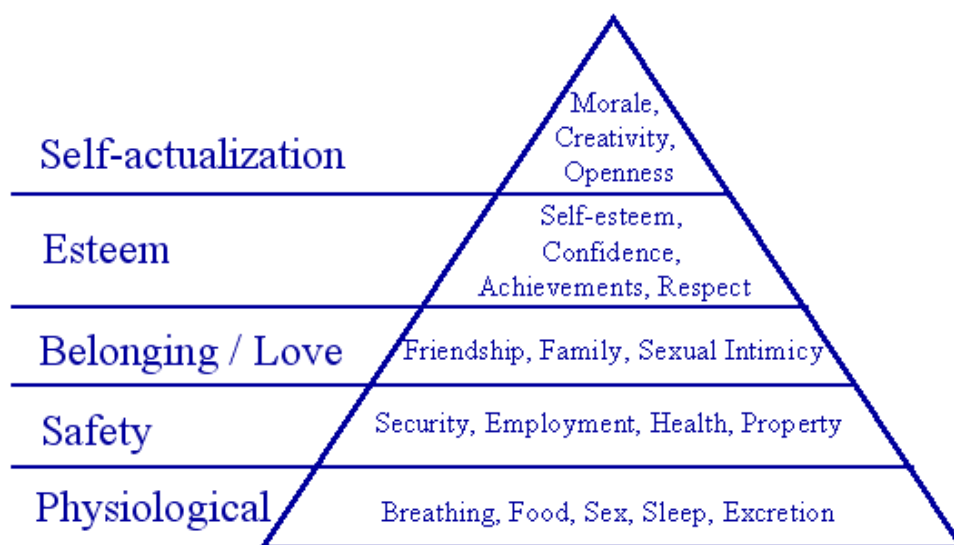
ความแตกต่างอย่างกว้างขวางจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง กล่าวได้ว่ามันคือระดับความต้องการที่แสดงความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่างยิ่งใหญ่ที่สุด

ทำไมทุกๆ คนจึงไม่สัมฤทธิ์ผลในการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Why can't all people achieve self-actualization) ตามความคิดของ Maslow ส่วนมากมนุษย์แม้จะไม่ใช้ทั้งหมดที่ต้องการแสวงหาเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ภายในตน จากงานวิจัยของเขาทำให้ Maslow สรุปว่า การรู้ถึงศักยภาพของตนนั้นมาจากพลังตามธรรมชาติและจากความจำเป็นบังคับ ส่วนบุคคลที่มีพรสวรรค์มีจำนวนน้อยมากเพียง 1% ของประชากรที่ Maslow ประเมิน และ Maslow เชื่อว่าการนำศักยภาพของตนออกมาใช้เป็นสิ่งที่ยากมาก บุคคลมักไม่รู้ว่า ตนเองมีความสามารถและไม่ทราบว่าศักยภาพนั้นจะได้รับการส่งเสริมได้อย่างไร มนุษย์ส่วนใหญ่ยังคงไม่มั่นใจในตัวเองหรือไม่มั่นใจในความสามารถของตนจึงทำให้หมดโอกาสเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และยังมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มาดบังพัฒนาการทางด้านความต้องการของบุคคลดังนี้

อิทธิพลของวัฒนธรรม ตัวอย่างหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของสังคมมีต่อการเข้าใจตนเอง คือแบบพิมพ์ของวัฒนธรรม (Cultural stereotype) ซึ่งกำหนดว่าลักษณะเช่นไรที่แสดงความเป็นชาย (Masculine) และลักษณะใดที่ไม่ใช่ความเป็นชาย เช่นจัดพฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความเมตตากรุณา ความสุภาพและความอ่อนโยน สิ่งเหล่านี้ วัฒนธรรมมีแนวโน้มที่จะพิจารณาว่า “ไม่ใช่ลักษณะของความเป็นชาย” (Unmasculine) หรือความเชื่อถือของวัฒนธรรมด้านอื่นๆ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่มีคุณค่า เช่น ยึดถือว่าบทบาทของผู้หญิงขึ้นอยู่กับการพัฒนาการของผู้หญิง เป็นต้นการพิจารณาจากเกณฑ์ต่างๆ ดังกล่าวนี้นั้นเป็นเพียงการเข้าใจ“สภาพการณ์ที่ดี” มากกว่าเป็นเกณฑ์ของการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

ประการสุดท้าย Maslow ได้สรุปว่าการไม่เข้าใจตนเองอย่างแท้จริงเกิดจากความพยายามที่ไม่ถูกต้องของการแสวงหาความมั่นคงปลอดภัยขั้น การที่บุคคลสร้างความรู้สึกให้ผู้อื่นเกิดความพึงพอใจตนโดยพยายามหลีกเลี่ยงหรือขจัดข้อผิดพลาดต่างๆของตน บุคคลเช่นนี้จึงมีแนวโน้มที่จะพิทักษ์ความมั่นคงปลอดภัยของตน โดยแสดงพฤติกรรมในอดีตที่เคยประสบผลสำเร็จ แสวงหาความอบอุ่น และสร้างมนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งลักษณะเช่นนี้ย่อมขัดขวางวิถีทางที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

แผนภาพที่ 1 แสดงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของมนุษย์ (Maslow, 1970 : 48)



Maslow (1970 : 45-46) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งตรงกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ในขั้นที่ 4 คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (The esteem needs) ไว้ว่าเป็นความต้องการที่มีความสำคัญและเข้าใจยากที่สุดเพราะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ มากมาย การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถและได้รับความนับถือ เห็นคุณค่า และหากได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นไปอีก ก็จะเข้าสู่บรรลูลัสัจการแห่งตน (Self - actualization) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

นอกจากนี้ Maslow (1970: 45) แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1) ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองประเภทประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ได้แก่ การมีจุดเด่น ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่างๆ การบรรลุเป้าหมายและความสามารถ ความเชื่อถือ การพึ่งพาตนเอง และความมีอิสระเสรี

2) ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น การมีชื่อเสียง การได้รับยอมรับ ได้รับความสนใจ เกียรติยศ สถานภาพ มีอำนาจเหนือผู้อื่น มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

### 1.3 ลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (1970:45-46) ได้แบ่งความต้องการมีคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ส่วนคือ

1) ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Self respect) เป็นการยอมรับนับถือและประเมินค่าตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยความแข็งแรง ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสำเร็จ ความเชื่อมั่น และอิสระเสรี

2) การได้รับการเห็นคุณค่าของผู้อื่น (Esteem from other) เป็นเรื่องของความต้องการมีชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ การยอมรับ ความสนใจ และการให้ความสำคัญ

Makay (1975:77) ได้แบ่งส่วนประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองออกเป็นสองส่วน คือ

1) การยอมรับนับถือตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีคุณค่าที่ได้รับจากการมีความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นผลให้มีความเชื่อมั่น เป็นคนมีความสามารถ เพราะฉะนั้นชีวิตจึงมีค่า

2) ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผลรวมจากการประเมินแต่บุคคลที่สามารถเผชิญและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

จากการศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูง พบว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ เป็นคนคล่องแคล่วว่องไว ชอบแสดงความคิดเห็น เป็นฝ่ายชักนำผู้อื่นมากกว่า จะเป็นเพียงผู้ตามมองเห็นสิ่งต่างๆ ในด้านดี มีจิตใจที่มั่นคงมีความมั่นใจในการกระทำ กล้าแสดงออก เป็นตัวของตัวเองยอมให้สังคมกำหนดการกระทำของตนเองน้อยที่สุด คิดแก้ปัญหาต่างๆ ให้หลุดส่งไปด้วยดี มองเห็นความดีงามของตน ซึ่งส่งผลต่อโอกาสประสบความสำเร็จในสิ่งที่มีมุ่งหมายไว้ สำหรับผู้ที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ จะยึดมั่นในความดีของตนเอง ขาดความเชื่อถือในตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นไม่มีความมั่นใจ จะยอมทำตามผู้อื่นได้ง่าย ทั้งที่ไม่ตรงกับความต้องการของตนเอง ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการขัดแย้งกับบุคคลอื่น คิดว่าตนไม่มีความสามารถ

ปัจจัยที่จะช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองนั้นได้แก่โอกาสที่บุคคลนั้นจะได้ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเองในการคุ้มครองดูแลตนเองหรือมีโอกาสเกื้อกูลผู้อื่น ได้รับการให้ความสำคัญ ได้รับความเชื่อถือศรัทธาและประสบความสำเร็จที่มุ่งหวัง (Cooper Smith, 1981 อ้างถึงใน สุใจ ตั้งตรงสวัสดิ์, 2532) ฉะนั้นจึงควรให้การสนับสนุนโดยตระหนักถึงพลังที่มีอยู่ในตนเองของเด็ก และช่วยให้เด็กระลึกได้ว่าเขาสามารถพัฒนาชีวิตของตนเองให้สูงขึ้นได้

**ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ**

บุคคลสามารถแสดงการเห็นคุณค่าในตนเองจากลักษณะท่าทาง น้ำเสียงคำพูด กิริยา และการกระทำ ซึ่งอาจแสดงออกอย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ (Coopersmith, 1984:5) เป็นการจำแนกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมีความแตกต่างกันดังนี้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความสอดคล้องกลมกลืนในความเป็น "ตน" รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง แสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความกะตือรือร้นเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างได้ แต่ในขณะเดียวกันก็ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ จึงมีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (Braden, 1981:6-9; Coopersmith, 1981:132-134; Hamachek, 1978:180; Schutz, 1998:15 อ้างถึงใน อรชума พุ่มสวัสดิ์, 2539: 15-16)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีลักษณะตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ จะอยู่ในภาวะไม่สอดคล้องกลมกลืนในความเป็น "ตน" มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ตนเองด้อยค่า ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกที่ตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตัว แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง มีความประหม่า หวั่นไหว เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่ในสายตาของผู้อื่น มักไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตนเอง ทำให้มีความเครียด และความวิตกกังวลสูง จึงเป็นผู้ที่ไม่มีความสุขในชีวิต (Coopersmith, 1981:71,132-134; Hamachek, 1978:180 อ้างถึงใน อรชума พุ่มสวัสดิ์ 2539:16)

ลักษณะความรู้สึกเห็นค่าในตนเองสูง และต่ำนี้ จะมีการแสดงออกให้เห็นว่า มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน (Khera, 1998:99) ได้ทำการรวบรวมลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้

**แผนภาพที่ 2 แสดงพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ**

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
- พูดคุยเกี่ยวกับความคิด (Take about ideas)	- พูดคุยเกี่ยวกับผู้คน (Talk about people)
- มีทัศนคติเกี่ยวกับการห่วงใยดูแล (Caring attitude)	- มีทัศนคติเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ (Critical attitude)
- มีความอ่อนน้อมถ่อมตน (Humility)	- มีความเย่อหยิ่ง จองหงอ(Arrogance)
- เคารพอำนาจ (Respects authority)	- ต่อต้านอำนาจ (Rebels against authority)

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคารพในการพิสูจน์ความผิด ( Courage of conviction)</li> <li>- มีความมั่นใจ (Confidence)</li> <li>- เกี่ยวพันกับลักษณะเฉพาะตัว ( Concerned about character)</li> <li>- มีความกล้าแสดงออก (Assertive)</li> <li>- มีความรับผิดชอบ (Accept responsibility)</li> <li>- มีความมั่นใจในตนเอง (Self-interest)</li> <li>- มองโลกในแง่ดี (Optimistic)</li> <li>- มีความเข้าใจในสิ่งต่างๆ (Understanding)</li> <li>- ชอบการเรียนรู้ (Willing to learn)</li> <li>- อ่อนไหวต่อความรู้สึก (Sensitive)</li> <li>- มีความสันโดษ (Solitude)</li> <li>- ชอบการอภิปราย (Discuss)</li> <li>- เชื่อถือคุณค่าในตนเอง ( Believe in self – worth)</li> <li>- แนะนำไปในทางที่ดี ( Guide)</li> <li>- อยู่ในระเบียบวินัย (Discipline)</li> <li>- มีแรงขับภายใน (Internally driven)</li> <li>- เคารพและยอมรับผู้อื่น (Respect others)</li> <li>- มีความสุภาพ เรียบร้อย (Enjoy Decency)</li> <li>- รู้จักขอบเขต (Knows Limit)</li> <li>- เป็นผู้ให้ (Giver)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ก้าวต่อไปเพื่อแสวงหาสิ่งที่ต้องการ(Goes along to get along)</li> <li>- มีความสับสนวุ่นวายใจ(Confusion)</li> <li>- มีความเกี่ยวข้องกับการมีชื่อเสียง (Concerned about reputation)</li> <li>- มีความก้าวร้าว รุนแรง (Aggressive)</li> <li>- มักตำหนิหรือโทษสิ่งอื่น (Blame the whole wold)</li> <li>- มีความเห็นแก่ตัว (Selfish)</li> <li>- เชื่อถือในโชคกลาง (Fatalistic)</li> <li>- มีความละโมภ (Greedy)</li> <li>- เชื่อว่ารู้ทุกสิ่ง (Know it all)</li> <li>- โกรธง่าย อารมณ์เสีย ใจน้อย (Touchy)</li> <li>- มีความโดดเดี่ยวเดียวดาย (Lonely)</li> <li>- ชอบการโต้แย้ง (Argue)</li> <li>- เชื่อถือคุณค่าของทั้งหมด (Believes in net worth only)</li> <li>- บิดเบือนความรู้สึกอิสระเสรี(Distorted Sense of Freedom)</li> <li>- ชักนำไปในทางที่ผิด (Misguided)</li> <li>- มีแรงขับจากภายนอก (Extremely driven)</li> <li>- ชอบดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น (Looks down on other)</li> <li>- มีพฤติกรรมแสดงความหยาบคาย(Enjoys vulgarity)</li> <li>- ไม่รู้จักขอบเขต (Everything goes)</li> <li>- เป็นผู้รับ (Taker)</li> </ul>

ลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และต่ำตามที่ Khera (1998:99) ได้รวบรวมไว้นี้เป็นลักษณะกว้างๆที่สามารถใช้ในการพยากรณ์ ประกอบกับการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลไว้ว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับใด

#### 1.4 แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากความเชื่อพื้นฐานของนักจิตวิทยามนุษยนิยม มนุษย์ทุกคนมีความโน้มเอียงตามธรรมชาติที่จะพัฒนาตนในทุกๆด้าน (สุรางค์ โค้วตระกูล , 2544: 334) การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้

Coopersmith (1981:10 – 11) สรุปเทคนิคเฉพาะในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้ คือ

- 1) การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง จะช่วยให้เขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง และความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น
  - 2) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยของเขา และมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้การให้โอกาสเขาได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาเองนั้นจะทำให้เขาค้นพบว่ายังมีวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่เขอาจเลือกใช้
  - 3) การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างรุนแรงและกะทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจน ในทันที และถ้าเป็นไปได้ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น
  - 4) การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญเนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงมีความเชื่อมั่นในการสนับสนุนบุคคลให้สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ และให้กำลังใจกับเขาว่าสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง
  - 5) การช่วยให้บุคคลพัฒนาขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้เขาได้ระบายความขุ่นมัวซึ่งเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อยๆเข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดจากนั้นเขาจะค่อยๆใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง
  - 6) ความคาดหวังที่สูงเกินความเป็นจริงจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด วิตกกังวลมากกว่าจะคิดหาวิธีการแก้ปัญหา และจะเป็นการทำลายความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
- Bradshaw (1981:6-11) อ้างถึงใน สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์, 2532) มีความคิดเห็นที่สนับสนุนความคิดเห็นของ Coopersmith เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้อธิบายว่า บุคคลที่จะ

พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้รับประสบการณ์ด้านใดด้านหนึ่ง หรือมากกว่า 4 ด้านดังนี้

- 1) การได้รับประสบการณ์ความสำเร็จที่เด่นชัดตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือความคาดหวังของตน
  - 2) การได้รับประสบการณ์ที่แสดงถึงอำนาจ หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์ หรือบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง
  - 3) การได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า ได้รับความสนใจ และเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง
  - 4) การได้มีโอกาสแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมที่สำคัญของตน
- เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ โดยอาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งด้าน จะส่งผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็นบวกมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เป็นผู้มีความมุ่งมั่น มีความงอกงาม ใจกว้างและไว้วางใจผู้อื่นกล้าเผชิญความจริงมีความคิดสร้างสรรค์ มีความใส่ใจกล้าแสดงออก มีกำลังใจ มีความเสียสละ กล้าเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น มีเอกภาพ

ทัศนาศาสตร์ บัญฑทอง ( 2527:286-287) ได้กล่าวว่า ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของอัตตาในคนที่เรียกว่า Ego Needs ซึ่งอธิบายได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ความต้องการเป็นผู้เข้มแข็ง ต้องการความสำเร็จ ความสมบูรณ์ ความมั่นใจที่จะเผชิญโลก และมีชีวิตอยู่อย่างอิสระเสรี กับอีกลักษณะหนึ่งคือ ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ฐานะ ตำแหน่ง การยกย่องสรรเสริญ ทำงานหนัก เพื่อความสำเร็จ และความมีเกียรติชื่อเสียง พยายามรักษาศักดิ์ศรี และคุณค่าของตนเองอยู่เสมอเพื่อตอบสนองความต้องการในอัตตราส่วนนี้

นันทภา ชมพูนบุตร ( 2542) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ในการประเมินความสามารถ ความสำคัญ ความมีค่า และการประสบความสำเร็จ โดยแสดงออกมาในรูปเจตคติที่มีต่อตนเองมีการยอมรับนับถือ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง การที่บุคคลประเมินสิ่งต่างๆออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นขบวนการตัดสินคุณค่าของตนเองเปรียบเทียบกับมาตรฐาน และค่านิยมส่วนบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นบุคคลอื่นเห็นด้วยลักษณะท่าทาง หรือพฤติกรรมการปฏิบัติ

ดังนั้นผู้วิจัยสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์สามารถทำให้นักช้มีการพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความเชื่อหรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีการเคารพและยอมรับในตนเองว่ามี ความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

จากแนวคิดการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองดังกล่าว การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Cooper smith, 1991) ดังนั้นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรเริ่มในระยะต้นของพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่ส่งเสริมประสบการณ์ และการเรียนรู้ตนเองอย่างแท้จริง ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงนำหลักและทฤษฎีมาประมวลเพื่อการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชุตินา วงษ์สวัสดิ์ (2549) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมโยคะเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองกับนักศึกษาอาชีวศึกษา จำนวน 56 คน โดยใช้กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเป็นเวลา 21 วัน มีนักเรียนที่เข้ากลุ่มโดยเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 10 วัน ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนเท่ากับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 18 วัน และผลปรากฏว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 21 วันขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่วัดได้อย่างมีสถิตินัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนุชา ต้นสายเพชร (2547) ได้ศึกษาผลของบทบาทสมมติเนคนิคการแสดงคู่ในการเรียนการสอนบนเว็บที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ของนักเรียนประถม มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 40 คนที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง – ต่ำ โดยผ่านการทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนที่สร้างขึ้นโดยแอสตันเลย์ คูเปอร์สมิธ พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่เล่นบนเว็บด้วยเทคนิคบทบาทสมมติแบบการแสดงคู่มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

### 2.1 วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติ ให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งร่างกาย ความรู้ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย ยึดมั่นในพระมหากษัตริย์ทรง



เป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาคือ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ

## 2.2 หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญดังนี้

- 1) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำคัญพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรม บนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
- 2) เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
- 3) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
- 4) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มี โครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
- 5) เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 6) เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์ได้

## 2.3 จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมาย เพื่อให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- 1) มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- 2) มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
- 3) มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
- 4) มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

#### 2.4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้

1) ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2) ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3) ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผล และ คุณธรรม และ ข้อมูลสารสนเทศ ทำให้เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและ สิ่งแวดล้อม

4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการ สร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลการจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงานการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

## 2.5 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้จัดทำสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และอธิบายตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ไว้ดังนี้

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องมีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพการ สร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

พลศึกษา มีส่วนช่วยพัฒนาลักษณะนิสัย และความสามารถต่างๆ ของเด็กแต่ละคนระหว่างผู้เรียนฝึกพลศึกษาและเล่นกีฬาต่างๆ ครูย่อมมีโอกาสศึกษาและรู้ถึงนิสัยใจคอพฤติกรรมของเด็ก และความต้องการของเด็กได้เป็นอย่างดี การได้สังเกตเห็นพฤติกรรมจะทำให้รู้ว่าเด็กบกพร่องเรื่องใด สนใจเรื่องอะไร และมีความสามารถ ความถนัดทางด้านใด ซึ่งจะเป็นข้อมูลให้ครูได้หาทางแก้ไขได้ถูกต้อง และเด็กจะได้ปรับปรุงตนเองให้เหมาะสมกับสังคมและ เข้ากับเพื่อนฝูงได้ กิจกรรมพลศึกษาส่วนใหญ่ให้มีการเล่นเป็นกลุ่มเป็นทีม ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รู้จักวิถีเล่นร่วมกัน เล่นเพื่อส่วนรวม เกิดความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

### สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์ เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิถีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโต และมีพัฒนาการที่สมวัย

## สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต และครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

## สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรีย์ภาพของการกีฬา

การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้ เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภท บุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

## สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลัก และวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

## สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง

ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

## 2.6 การจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการสำคัญในการนำหลักสูตรสู่การปฏิบัติหลักสูตรแกน

กลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่มีมาตรฐานการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์เป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชน

ผู้สอนต้องพยายามคัดสรรกระบวนการเรียนรู้ จัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ รวมทั้งปลูกฝังเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ พัฒนาทักษะต่างๆ อันเป็นสมรรถนะสำคัญที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน

### 1) หลักการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถตามมาตรฐานการเรียนรู้สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักว่า ผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ยึดประโยชน์ที่เกิดกับผู้เรียน กระบวนการจัดการเรียนรู้ต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและตามศักยภาพ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เน้นให้ความสำคัญทั้งความรู้ และคุณธรรม

### 2) กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้โดยที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนจะต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เป็นเครื่องมือที่จะนำพาตัวเองไปสู่เป้าหมายของหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับผู้เรียน อาทิ กระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการ กระบวนการสร้างความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการทางสังคม กระบวนการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหา กระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระบวนการปฏิบัติลงมือทำจริง กระบวนการจัดการ กระบวนการวิจัย กระบวนการเรียนรู้การเรียนรู้ด้วยตัวเอง กระบวนการพัฒนาลักษณะนิสัย

กระบวนการเหล่านี้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝนพัฒนา เพราะจะสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี บรรลุเป้าหมายของหลักสูตร ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3) การออกแบบการจัดการเรียนรู้

ผู้สอนต้องศึกษาหลักสูตรสถานศึกษาให้เข้าใจถึงมาตรฐานการเรียนรู้ ขั้วัดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ แล้วจึงพิจารณาออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเลือกใช้วิธีสอนและเทคนิคการสอน สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาเต็มตามศักยภาพและบรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้ซึ่งเป็นเป้าหมายที่กำหนด

#### 4) บทบาทของผู้สอนและผู้เรียน

การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพเป้าหมายของหลักสูตร ทั้งผู้สอนและผู้เรียนควรมีบทบาทดังนี้

##### 4.1) บทบาทของผู้สอน

4.1.1) ศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ที่ท้าทายความสามารถของผู้เรียน

4.1.2) กำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ด้านความรู้และทักษะ กระบวนการ ที่เป็นความคิดรวบยอด หลักการและความสัมพันธ์ รวมทั้งคุณลักษณะที่พึงประสงค์

4.1.3) ออกแบบการเรียนรู้และการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสมอง เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมาย

4.1.4) จัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดความรู้

4.1.5) จัดเตรียมและเลือกใช้สื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่นเทคโนโลยีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน

4.1.6) ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย เหมาะสมกับธรรมชาติของวิชา และระดับพัฒนาการของผู้เรียน

4.1.7) วิเคราะห์ผลการประเมินใช้ในการซ่อมเสริมและพัฒนาของผู้เรียน รวมทั้งปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

##### 4.2) บทบาทของผู้เรียน

4.2.1) กำหนดเป้าหมาย วางแผน และการรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง

4.2.2) เสาะแสวงหาความรู้ เข้าถึงแหล่งการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อความตั้งคำถาม คิดหาคำตอบหรือหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยวิธี

ต่างๆ

4.2.3) ลงมือปฏิบัติจริง สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ

4.2.4) มีปฏิสัมพันธ์ ทำงาน ทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มและครู

4.2.5) ประเมินและพัฒนาการกระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง

### 3. พัฒนาการของเด็กวัยตอนกลาง (Middle Childhood: อายุ 6-12 ปี)

เด็กวัย 6-12 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการสำคัญมาก เป็น “วัยสงบ ราบเรียบ” ที่อยู่ระหว่าง “วัยยุ่งยาก” ของเด็กวัยก่อนเข้าเรียน กับ “วัยบ้าคลั่ง” ของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีความพร้อมมากขึ้นเด็กเริ่มเรียนรู้อย่างมีระบบและสนใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้นและกว้างขวางเท่าเดิม นับเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญเพราะเด็กเริ่มออกสู่สังคมนอกบ้าน ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ มีแรงจูงใจใฝ่สัมพันธที่ทำให้เด็กอยากรวมกลุ่มกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน นักจิตวิทยาากลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) เรียกวัยนี้ว่า “วัยที่สนใจอวัยวะเพศ” (Phallic Stage) กับ “วัยก่อนเข้าสู่วัยรุ่น” (Latency Stage) ซึ่งรวมอยู่ในช่วงอายุ 6-12 ปี เด็กจะสนใจเรื่องเพศ วัยเด็กตอนกลางนี้เริ่มจากฟันน้ำนมหัก และสิ้นสุดลงที่ฟันแท้ขึ้น ดังนั้นจึงเรียกวัยนี้ว่า “วัยฟันน้ำนมหลุด” (Age of the Loose of Tooth) เป็นช่วงเวลาที่มีความเพ้อฝันของเด็กเริ่มเข้าสู่ความจริง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ยากแก่การเข้าใจ เหตุผลที่เด็กวัยนี้ยากแก่การเข้าใจคือ

- 1) เด็กวัยนี้ชอบจับกลุ่มเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน โดยไม่สนใจพ่อแม่
- 2) เด็กยกย่องเพื่อนร่วมชั้นมากกว่าพ่อแม่และผู้ใหญ่ เพราะเด็กวัยนี้มักจะคิดว่าผู้ใหญ่เป็นคนเจ้าเล่ห์ หลอกลวงและโกหก
- 3) บางทีเด็กก็ก้าวร้าว บางทีก็เงียบเรียบร้อยต่อผู้ใหญ่ เด็กจะจับกลุ่มกับเพื่อนอย่างเหนียวแน่น และเป็นกลุ่มที่ลึกลับ แม้กลุ่มจะรวมตัวกันได้ไม่นาน แต่จะมีคำปฏิญาณ และคำสัญญาที่เขียนด้วยเลือดหรือหมึกสีแดง (พรอนทิพย์ ศิริวรรณบุญชัย, 2527)

อีริกสัน (Erickson) นักจิตวิทยาากลุ่มจิตวิเคราะห์ใหม่ เรียกพัฒนาการขั้นนี้ว่า “ขั้นพัฒนาความขยัน หรือความรู้สึกต่ำต้อย” ซึ่งเป็นวัยที่เด็กพัฒนาความขยัน หรือความรู้สึกต่ำต้อย วัยนี้เป็นวัยที่เริ่มเข้าเรียน ต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น จึงคิดทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ตามที่ครูหรือผู้ใหญ่ต้องการ ถ้าเด็กไม่สามารถทำให้ผู้ใหญ่พอใจได้เด็กจะรู้สึกมีปมด้อย

สำหรับเปียเจต์ (Piaget) นักจิตวิทยาากลุ่มที่เน้น “ความรู้ความเข้าใจ” จัดเด็กวัย 7-11 ปี อยู่ในขั้นพัฒนาการ “ขั้นรู้จักรูปธรรม” คือ เด็กจะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล รู้จักการแก้ไขปัญหาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมได้ เข้าใจในเรื่องของความคงตัว การคิดย้อนกลับ รู้จักแบ่งหมวดหมู่อย่างมีกฎเกณฑ์ และสามารถที่จะมองอะไรได้ในสองลักษณะในเวลาเดียวกัน เช่น สามารถคิดถึงปริมาตร และน้ำหนักในเวลาเดียวกันได้ (Ginsburg 1969: พรณี ชูทัย, 2538: 59)

เด็กวัย 6-12 ปีจะมีอิสระและความรับผิดชอบน้อยกว่าวัยรุ่น และวัยอื่นๆ แต่เด็กวัยนี้ก็อยากเป็นวัยรุ่น และมักจะทำอะไรเลียนแบบวัยรุ่นเสมอ พ่อแม่มักจะคาดหวังให้เด็กเป็นไปตามที่พ่อแม่ต้องการ ผู้ใหญ่หรือพ่อแม่บางคนมักจะให้เด็กรับผิดชอบงานหนักในเวลาจำกัด เมื่อเป็นเช่นนี้เด็กวัยเรียนจึงใช้เวลาเรียนอยู่กับเพื่อนมากที่สุด เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้การเข้าสังคม เรียนรู้ในเรื่องพวกเราและพวกเขา การเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี และเรียนรู้สิ่งอื่นๆ จากเพื่อน และใน

ขณะเดียวกันเด็กต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจึงพยายามทำตามกฎของกลุ่มเขาจึงเรียนรู้กฎระเบียบโดยไม่รู้ตัว และเรียนรู้วิถีชีวิตและมาตรฐานสังคมผู้ใหญ่ไปด้วย (สมพร สุทัศนีย์, 2534)

### 3.1. พัฒนาการทางกาย

เด็กวัย 6-12 ปี มีพัฒนาการทางกายแตกต่างกันดังนี้

วัย 6 ปี มีอัตราการเจริญเติบโตช้าลงแต่สม่ำเสมอ กระดูกมือยังไม่แข็งแรง ฟันน้ำนมจะหลุด ฟันแท้ขึ้นมาแทน มักจะติดโรคง่ายกว่าวัย 5 ปี ระบบประสาทเปลี่ยนแปลง ไปด้วยทำอะไรมักสุดโต่งไปทางใดทางหนึ่ง

วัย 7 ปี ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬากลางแจ้ง การใช้สายตาจะสัมพันธ์กับมือมากขึ้นมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น สามารถช่วยตัวเองในการอาบน้ำ แต่งตัวได้ดีขึ้น

วัย 8 ปี เด็กวัยนี้กินจุ กินอาหารแปลก ๆ ได้ทุกชนิด กินอาหารได้เอง แต่ไม่ค่อยเรียบร้อย พ่อแม่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด วัยนี้สามารถควบคุมการขับถ่ายได้ดี แต่งตัวได้เอง แต่พ่อแม่มักยังช่วยเหลืออยู่บ้าง เด็กวัย 8 ปี มีลักษณะตรงกันข้ามกับวัย 7 ปี คือจะต่อสู้กับทุกอย่างแม้มีอุปสรรค เด็กวัยนี้จึงชอบการต่อสู้และการแสดงที่โลดโผน

วัย 9 ปี ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ทำอะไรซ้ำ ๆ โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย วัยนี้เด็กผู้ชายชอบการต่อสู้ การกินอาหารมีระเบียบมากขึ้น โดยการเลียนแบบผู้ใหญ่ แต่ไม่ค่อยพิถีพิถันในการแต่งตัว เสื้อผ้าที่ใช้แล้วมักทิ้งไว้เกลื่อนห้องเสมอ แต่เด็กวัยทำงานรวดเร็ว ว่องไว รู้จักจัดเวลาอะไรควรทำก่อนหรือหลัง

วัย 10-12 ปี เป็นระยะพัฒนาการที่กว้าง เด็กบางคนอยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น เรียกว่า “ก่อนวัยรุ่น” (Puberty) วัยนี้เด็กผู้หญิงมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กผู้ชาย การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายจะมีการประสานกันดีขึ้น จะเห็นจากการเล่นเกมต่างๆ เด็กวัยนี้จึงสามารถเล่นกีฬา และเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลักษณะการเล่นของเด็กวัย 6-12 ปี การเล่นของเด็กเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนานโดยไม่คำนึงถึงผลตอบแทน การเล่นจึงเกิดจากความสมัครใจ ลักษณะการเล่นของเด็กมีลักษณะดังนี้

- 1) การเล่นเป็นการระบายพลังที่เหลือ เพราะเด็กไม่ต้องทำงานหนักไม่ต้องใช้สมอง
- 2) การเล่นเป็นการหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน
- 3) เด็กเล่นเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ เช่น เล่นตุ๊กตา โดยสมมติให้ตุ๊กตาเป็นลูกตนเองเป็นแม่ หรือการเล่นหุ่นขี้าว ต้มแกง เป็นต้น



- 4) การเล่นเกมของเด็กวัยนี้มักแสดงออกถึงความรู้สึก ประสบการณ์อารมณ์ต่างๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ ความสงสัย ความต้องการ ฯลฯ ลักษณะการเล่นต่างๆ ทั่วไป จะเล่นเป็นกลุ่มใหญ่

ลักษณะการเล่นโดยทั่ว ๆ ไปเด็กจะเล่นอย่างไรขึ้นอยู่กับวัยถ้าวัยต่างกัน การ เล่นก็ต่างกันออกไป ดังนี้

1) การเล่นที่เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นการเล่นที่ไม่มีกฎเกณฑ์มักเล่นคนเดียว มากกว่าการเล่นเป็นกลุ่ม เด็กจะเล่นตามใจตนเอง เมื่อเบื่อก็เลิกไปมักเป็นการเล่นของเด็ก วัยก่อนเข้าเรียน เช่น การเล่นตุ๊กตา แม้ว่าตุ๊กตาจะไม่มี ความหมายสำหรับเขา แต่เด็กจะ สำรวจตุ๊กตาโดยดึงทิ้งออกจากกัน แล้วนำมาประกอบใหม่ แต่กล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรงพอ เด็กวัยนี้จึงมักทำสิ่งต่างๆ เสียหายเสมอ

2) การเล่นเกมแบบสมมติ โดยมากเด็กที่ปรับตัวไม่ค่อยได้มักเล่นสมมติมากกว่าเด็กที่ ปรับตัวได้ดี การเล่นเกมจึงสะท้อนให้เห็นถึงจิตใจ อารมณ์และความต้องการ ตลอด จนถึงวัฒนธรรมของสังคมที่เด็กอาศัยอยู่ เช่น เด็กที่พ่อแม่เกลียดชังไม่ต้องการตน จะ สมมติตุ๊กตาเป็นพ่อแม่ แล้วแสดงอาการก้าวร้าวทำลายตุ๊กตานั้นเพื่อระบายความคับแค้น ใจสำหรับเด็กที่ชอบเป็นตำรวจและต้องการเป็นตำรวจก็จะสมมติตัวเองเป็นตำรวจถือ ปืนต่อสู้กับผู้ร้าย ฯลฯ การเล่นเกมมักเล่นเกี่ยวกับชีวิตในบ้าน การเดินทาง การสมมติ ตัวเองเป็นบุคคลต่างๆ ในนวนิยายในโทรทัศน์และภาพยนตร์

การเล่นสมมติมีประโยชน์มาก เป็นการฝึกให้เด็กคิดอย่างเสรีเกี่ยวกับสิ่งที่เป็นจริง ทั้งหลาย เพราะเด็กขาดประสบการณ์และการเล่นเกมยังช่วยให้เด็กได้ผ่อนคลายความ ตึงเครียดได้ด้วยการเล่นเกมเป็นการคิดฝันของเด็ก ถ้าเด็กเพ้อฝันมากเกินไปจะทำให้ เด็กหลุดออกไปจากโลกของความเป็นจริงและจะทำให้เกิดความสับสนระหว่าง “ข้อเท็จจริง” (Facts) กับ “ความเพ้อฝัน (Fantasy) ผู้ใหญ่ควรคอยๆ ให้เหตุผลแต่มีขีดขวางหรือห้ามปราม

3) การเล่นเกมสร้างสรรค์ เช่น การเอาไม้มาประกอบเป็นรูปต่างๆ การวาดภาพ ต่างๆ การวาดเป็นการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ความต้องการและสิ่งที่เด็กคิดในขณะนั้น เด็ก วัย 5-8 ปี จะวาดรูปคนที่เป็นเพศเดียวกับตนมากกว่าเด็กวัย 11 ปี เพราะเด็กวัย 11 ปี เริ่ม แยกเพศได้แล้ว

ดังนั้น การจะเข้าใจต้องสังเกตจากการเล่น แต่โดยปกติแล้วผู้ใหญ่มักไม่สนใจการ เล่นของเด็ก เพราะถือว่าเป็นเรื่องไร้สาระ และถือว่าวัยเด็กก็ชอบเล่นเป็นธรรมดา เด็ก มักจะเล่นในลักษณะของการระบายอารมณ์ความต้องการลบล้างผู้ใหญ่ เช่น เล่นผัวเมีย เป็นทหาร ตำรวจ และการเล่นที่แสดงออกซึ่งความไม่พอใจต่างๆ

### 3.2. พัฒนาการทางอารมณ์

เด็กวัยนี้ทำอะไรมักจะมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่มีความอดทน ขาดความสามารถในการทำตามความต้องการของผู้อื่น ถือตนเองเป็นศูนย์กลางวัย 6 ปี จะมีอารมณ์กลัวและวิตกกังวล คือ กลัวความมืด ฟังร้อง ฟังแลบ หมด และความเจ็บปวด และมีความวิตกกังวลว่าพ่อแม่จะไม่รัก รู้สึกอิจฉาน้องที่เกิดใหม่ กลัวความแตกแยกในครอบครัว กลัวความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อเด็กออกจากบ้านไปเด็กกลัวว่าเมื่อกลับมาแล้วจะไม่พบใคร นอกจากนี้เด็กจะมีความละอายเมื่อทำผิด เด็กวัยนี้ชอบหนีและโหมเพราะกลัวถูกลงโทษ และไม่รู้จักรักษาสัญญาเพราะขาดความอดทน มักอยากได้สิ่งต่างๆ มาเป็นของตนแต่ไม่รู้จักรักเลือกสิ่งที่ดีที่สุดเมื่อได้มาแล้วก็เก็บรักษาไม่เป็น มักจะทิ้งขว้าง เด็กวัย 7 ปี จะชอบเล่าเรื่องเพื่อฝันยังแสดงออกซึ่งความก้าวร้าวต่อบางสิ่งบางอย่างที่เด็กแสดงออกไม่ได้โดยตรงและมักเล่าเรื่องต่างๆ เกินจริงเสมอ เช่น “ฉันเห็นคนอ้วนเท่าบ้าน ” “ฉันรักเธอเท่าฟ้า ” การเล่าเรื่องเพื่อฝันนอกจากจะแสดงให้เห็นจินตนาการแล้วยังแสดงให้เห็นความต้องการความใหญ่โต แข็งแรง มีอำนาจและความมีอิสระเนื่องจากเด็กวัยนี้มีความกลัวความล้มเหลวจากการต่อสู้กลัวการไม่ยอมรับจากเพื่อน ซึ่งอีริกสัน (Erikson) เรียกพัฒนาการวัยนี้ว่า “พัฒนาการความอยากเด่น หรือความรู้สึกด้อย (Industry VS. Inferiority) ถ้าเด็กทำอะไร แล้วประสบความสำเร็จจะรู้สึกมั่นใจ แต่ถ้าล้มเหลวจะรู้สึกมีปมด้อย

เมื่อมีความกดดันหรือมีความตึงเครียด เด็กจะแสดงอารมณ์ออกทางสีหน้าจนเห็นได้ชัด โดยเฉพาะเมื่อถูกบังคับให้ทำงานที่ตนไม่ชอบ หรือเมื่อพ่อแม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น ทำให้เกิดการต่อต้านและทำทนายได้ เด็กวัย 9 ปี จะวิตกกังวลเกี่ยวกับไฝฝ้า ผมหยิก ผมหยียด เพราะขัดกับสิ่งที่เขาต้องการจะเป็น เด็กวัยนี้อยากจะเป็นพระเอก นางเอก หรือดารา หรือผู้ที่เด่นในสังคม วัย 10-12 ปี จะเริ่มวิตกเกี่ยวกับเรื่องเพศ เพราะเด็กโตพอที่จะหาคำตอบได้ว่าทำไมคนจึงต้องมีความผูกพันเกี่ยวข้องกัน เด็กจะสนใจปัญหาทางเพศมากกว่าเรื่องอื่นๆ และต้องการความรักในการพัฒนาและเจริญเติบโต

### 3.3. พัฒนาการทางสังคม

เนื่องจากเด็กวัย 6-12 ปีจะมีอิสระและรับผิดชอบน้อยกว่าวัยรุ่นและวัยอื่นๆ เด็กวัยนี้อยากเติบโตเป็นวัยรุ่น ทำอะไรก็จะเลียนแบบวัยรุ่น ถ้าพ่อแม่คาดหวังให้เด็กวัยนี้ทำตามพ่อแม่ต้องการหรือให้เด็กรับผิดชอบงานหนักในเวลาจำกัด เด็กก็จะหนีไปอยู่กับเพื่อน เข้ากลุ่มเพื่อนและใช้เวลาอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด ประกอบกับเด็กวัยนี้ต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่มแก๊งและสมาคมของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันมาก เด็กจะเล่นเป็นกลุ่มใหญ่ และเปลี่ยนหัวหน้ากลุ่มบ่อย ๆ การเล่นจะเป็นแบบเพื่อนมากกว่าการเล่นแบบแข่งขัน เช่น “เล่นตำรวจจับผู้ร้าย ” การที่เด็กเข้ากลุ่มเพื่อนเพราะเด็กต้องการให้เพื่อนยอมรับเด็กต้องการให้เพื่อน

ยอมรับ เด็กจึงพยายามทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม เด็กจะซื้อสัตย์ต่อกลุ่ม ทำตามคำแนะนำของกลุ่มได้ ถ้าเด็กคนใดถูกเนรเทศออกจากกลุ่มก็จะกลายเป็นคนเงี้ยวขี้มึน เก็บตัว เด็กวัยนี้เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงจะไม่เล่นรวมกันเป็นอันขาด การอยู่ในกลุ่มเพื่อนทำให้เด็กเรียนรู้คำว่า “พวกเรา” (In-group) และ “พวกเขา” (Out-group) การเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตามที่ดี เรียนรู้กฎของสังคมโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ทำให้เด็กเรียนรู้วิถีชีวิต และมาตรฐานของสังคมด้วย ทำให้เด็กมีประสบการณ์ทางสังคมมากขึ้น ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น เมื่ออยู่ในโรงเรียนเด็กยอมรับกฎเกณฑ์ของโรงเรียนได้มากขึ้น ด้านการติดต่อสัมพันธ์กับครู เด็กเริ่มเลียนแบบการแต่งกาย กิริยาท่าทางของครู เอาใจครู โดยการทำงานให้เพราะรู้ว่าครูมิใช่ตัวแทนของพ่อแม่อีกต่อไป เด็กอาจจะคิดว่าครูเป็นอะไรของเขาก็ได้ เช่น เป็นเพื่อน เป็นพี่ ฯลฯ บ่อยครั้งที่เด็กคิดว่าครูคือเพื่อนที่เข้าใจเขามากที่สุด บางทีเด็กเรียกร้องความสนใจจากครูโดยช่วยเหลือครูทำงาน แต่บางครั้งก็เรียกร้องความสนใจทางลบ เช่น ผิวปาก ขว้างปาสิ่งของ ฯลฯ เด็กวัยนี้เริ่มมองเห็นความแตกต่างระหว่างโลกของเด็กและโลกของผู้ใหญ่ ถ้าเด็กรู้ว่าผู้ใหญ่ใช้อำนาจกับตนเด็กจะต่อต้าน คือตั้งแต่จะเชื่อเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่

### 3.4. พัฒนาการทางสติปัญญา

พือาเจท์ (Piaget) นักจิตวิทยากลุ่มที่เน้น “ความรู้ความเข้าใจ” (Cognitive) จัดเด็กวัย 7-11 ปี อยู่ในขั้นพัฒนาการ “ขั้นรูปธรรม” (Concrete operation) คือ เด็กสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมได้ เข้าใจในเรื่องความคงตัวการคิดย้อนกลับ รู้จักแบ่งหมวดหมู่อย่างมีกฎเกณฑ์ สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้สองลักษณะในเวลาเดียวกัน (Decent ration) เช่น สามารถคิดถึงปริมาตร และน้ำหนักในเวลาเดียวกันได้ (Wadsworth, 1971:พรณี ชูทัย , 2520 : 59) เด็กวัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็นมาก เมื่อพบอะไรจะจับต้องหรือถอนเสมอ นอกจากนี้ยังมีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับการเกิด การผสมพันธุ์ มักชอบ

เปรียบเทียบอวัยวะเพศของตนกับของเพื่อน เด็กผู้ชายที่มีอวัยวะเพศเล็กกว่าของเพื่อนจะรู้สึกมีปมด้อย และไม่กล้าให้ผู้อื่นเห็นไม่ว่าเวลาใด และจะมีความวิตกกังวลจนกลายเป็นเด็กที่แยกตัวออกจากสังคมได้ เด็กวัย 8 ปี สามารถย้อนระลึกถึงอดีตได้ สังเกตได้จากคำพูดที่ว่า “เมื่อฉันเป็นเด็กเล็ก ๆ ....” เด็กจะสนใจสถานที่ไกล ๆ คนต่างชาติและเริ่มเรียนรู้ว่าในโลกกว้างมีอีกหลายอย่างที่เขาไม่รู้ เริ่มมองเห็นความแตกต่างระหว่างบ้านตนกับบ้านของเพื่อน และยอมรับทัศนคติของพ่อแม่ที่มีต่อสิ่งต่างๆ เด็กวัยนี้จะรับผิดชอบและซื้อสัตย์ในการทำงาน วัยนี้สามารถอ่านหนังสือได้เข้าใจ จะอ่านหนังสือเพื่อความสนุกสนาน (สมพร, สุทัศน์ีย์2531)

พัฒนาการทางจริยธรรม พือาเจท์ กล่าวว่า พัฒนาการทางจริยธรรมเกี่ยวข้องกับสติปัญญาด้วย วัย 6-12 ปี เริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์ต่างๆ ว่า สามารถยืดหยุ่นได้ ดังนั้นจริยธรรมของเด็กวัยนี้จึงเป็นจริยธรรมที่สัมพันธ์กับสภาพการณ์ (Moral relativism) เด็กวัยนี้

เริ่มมีเหตุผลว่า การกระทำบางอย่างอาจจะมาจากแรงจูงใจ กฎเกณฑ์บางอย่างจึงต้องมีข้อยกเว้น

ในทัศนะของโคลด์เบิร์ก (Kohlberg, 1976) นักจิตวิทยาที่ใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมวัดระดับจริยธรรม กล่าวว่าเด็กวัย 6-12 ปี พัฒนাজริยธรรมในระดับก่อนกฎเกณฑ์ คือ เด็กจะเลือกทำในสิ่งที่เด็กคิดว่าจะเป็นประโยชน์แก่ตน จะหลบหลีกการลงโทษเพราะกลัวความเจ็บปวด เด็กวัยนี้จึงยอมรับคำสั่งของผู้ใหญ่เพราะคิดว่าผู้ใหญ่มีอำนาจเหนือตน นอกจากนี้ยังทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้รับผลตอบแทน การกระทำที่ถูกต้องคือ การกระทำที่ตนพอใจเท่านั้น ความยุติธรรมคือการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

กล่าวโดยสรุปว่า เด็กวัย 6-12 ปี ยังมีประสบการณ์น้อย จึงมีปัญหาในการปรับตัวมาก บางครั้งเด็กก็สามารถแก้ปัญหาได้ แต่บางครั้งก็แก้ปัญหาไม่ได้ จึงพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาโดยใช้ “กลวิธีป้องกันตนเอง” (Defense mechanism) ปัญหาดังกล่าวเป็นสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะการณ์ที่เป็นปัญหาทางจิตใจดังนี้

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกที่ฝังลึกอยู่ภายใน และเป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เช่น เด็กที่โกรธพ่อแม่ แต่ก็เชื่อว่าความโกรธต่อพ่อแม่เป็นสิ่งไม่ดี จึงเก็บกดอารมณ์นั้นไว้ เมื่อเก็บไว้นานๆ เด็กจะหาทางแสดงความโกรธกับคนอื่นๆ เพื่อลดความวิตกกังวล

ความข้องคับใจ (Frustration) จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กถูกขัดขวางไม่ให้ไปถึงเป้าหมาย โดยปกติเด็กจะแสดงอารมณ์ออกอย่างเสรี เมื่อมีคนมาขัดขวางความต้องการ เด็กจะหาทางเอาชนะด้วยการแสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมา ถ้าหากยังไม่ได้ดังใจอีกหลายครั้งหลายหน เด็กจะกลายเป็นคนแยกตัวและหนีสังคมไปก็ได้

ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น จะทำให้เด็กตัดสินใจไม่ได้ เช่น เด็กต้องการที่จะไปกินอาหารกับลุง แต่ก็ไม่ต้องการฟังเสียง ป้าบ่น จึงไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะทำอย่างไร ความขัดแย้งในใจจะเกิดขึ้นใน 3 ลักษณะ

- 1) ความขัดแย้งในใจเกิดเมื่อมีบุคคลมีความพอใจของ 2 อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น เด็กต้องการไปเรียนหนังสือ แต่ไม่ยอมจากพ่อแม่ไป
- 2) ความขัดแย้งในใจเกิดเมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา 2 อย่างในเวลาเดียวกัน และยอมรับสภาพนั้นไม่ได้ เมื่อเด็กเผชิญปัญหาเช่นนี้ เด็กจะหาทางหนี ถ้าหนีไม่พ้นจะเกิดความข้องคับใจ
- 3) ความขัดแย้งในใจเกิดขึ้นเมื่อพบกับสิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจในจุดหมายเดียวกัน เช่น เด็กกลัวในเรื่องเพศ และคิดว่าเป็นเรื่องลามก แต่ในขณะที่เดียวกันเขาก็มีความต้องการทางเพศ

เมื่อเด็กเผชิญปัญหาดังกล่าว เด็กจะเกิดความข้องคับใจ และหาทางปรับตัวโดยใช้กลวิธีป้องกันตัวต่างๆ ดังนี้

- 1) การถอยหนี (Withdrawal) เป็นวิธีการขจัดความข้องคับใจได้ดี วิธีหนึ่ง เช่น เด็กที่พ่อแม่ บังคับให้เล่นเปียโน เด็กอาจจะหนีเข้าไปกับลูกหมาก็ได้ เป็นการปฏิเสธที่จะพบกับปัญหา วิธีนี้เป็นวิธีการปรับตัวทางบวก ดังนั้นถ้าเด็กถูกครุบังคับให้ทำสิ่งที่เด็กไม่ชอบเด็กจะหนีโรงเรียนก็ได้
- 2) การลืม (Forgotten) เป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ยาก ๆ ดังนั้น ครูจึงไม่ควรแปลกใจว่าทำไมเด็กบางคนจึงเป็นคนขี้ลืม
- 3) การบิดเบือนความจริง (Denial) หรือการไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เมื่อเด็กพบปัญหาที่ทำให้เกิดความปวดร้าว เด็กจะไม่ยอมรับว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เด็กที่พ่อแม่ไม่รัก เด็กจะไม่ยอมรับว่าพ่อแม่ไม่รักตนแต่จะพยายามคุยกลบเกลื่อนความจริงว่าพ่อแม่ดีกับตนสารพัด
- 4) การโทษคนอื่น (Projection) เพื่อแก้ความผิดของตนเอง เด็กจะอ้างว่าเป็นความผิดของผู้อื่น เช่น เด็กที่เดินไปชนเพื่อนล้มลงก็กล่าวโทษว่าเพื่อนยื่นเกะกะขวางทาง
- 5) การกลบเกลื่อนความรู้สึก (Reaction formation) เป็นการแสดงความรู้สึกที่ตรงกันข้ามกับความเป็นจริง หรือความต้องการในส่วนลึกของจิตใจอาจเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยก็ได้ เช่น เด็กที่ก้าวร้าวเกรงชอบวางโตและรังแกผู้อื่นเสมอ มักจะเป็นเด็กที่มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยพ่อแม่เกลียดชังและไม่ต้องการ
- 6) การระบายอารมณ์ผิดที่ (Displacement) เนื่องจากการเก็บกดอารมณ์ไว้ เพราะไม่สามารถแสดงออกต่อบุคคลนั้นๆ ได้ จึงเปลี่ยนเป้าหมายไปสู่ที่อื่น ตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กถูกครุตี เด็กไม่สามารถแสดงอารมณ์โกรธโต้ตอบครุได้ เมื่อกลับไปถึงบ้านเด็กจะระบายอารมณ์โดยการเตะถีบประตู หรือระบายอารมณ์กับพ่อแม่ซึ่งมีอันตรายน้อยกว่า หรือเด็กโกรธกับแม่ก็มาระบายอารมณ์กับเพื่อน เป็นต้น
- 7) การทดแทน (Sublimation) หมายถึงการทดแทนความต้องการที่ไม่สามารถแสดงออกได้โดยตรง แรงผลักดันนี้จะถูกเก็บไว้ได้จิตสำนึกแต่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับ เช่น คนที่มีนิสัยก้าวร้าว เกรง ก็แสดงออกโดยการเล่นกีฬา ฟุตบอล เป็นนักบวช เป็นหมอผ่าตัด ฯลฯ
- 8) การเลียนแบบ (Identification) หมายถึงการรับเอาแบบอย่างของคนอื่นมาเป็นของตน เด็กชอบการเลียนแบบเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ และมักจะทำตามบุคคลที่ตนนิยมชมชอบ พฤติกรรมอีกแบบหนึ่งคือ การอวดอ้างว่ารู้จัก คนโน้นคนนี้ อวดอ้างบารมีของ

ผู้อื่นเพื่อให้เห็นอิทธิพลของตน พฤติกรรมที่เห็นได้ชัดอีกอย่าง เช่น ร้านอาหารถ้าต้องการจะให้ขายดีก็ต้องติดป้ายว่า “เซล์ชวอนซิม” โดยอ้างบารมีของผู้มีอิทธิพลในด้านการชิมรสอาหารว่าเป็นเลิศมาโฆษณา

9) การก้าวร้าวรุกราน (Aggression) เกิดขึ้นเมื่อเด็กถูกขัดใจ หรือพบกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด เด็กอาจแสดงความโกรธออกมาด้วยการก้าวร้าวรุกราน เช่น เมื่อถูกครูบังคับให้ทำงาน เด็กจะระบายความโกรธด้วยการเตะถีบสิ่งของหรือบุคคลที่อยู่ใกล้ ๆ

10) การเก็บกด (Depression) เมื่อเด็กบางคนถูกใช้งานหรือถูกบังคับมากเกินไป เด็กจะไม่กล้าแสดงความรู้สึกไม่พอใจเพราะเกรงกลัวอำนาจของพ่อแม่หรือครู เด็กจึงเก็บอารมณ์ นั้นไว้ แต่ถ้าเก็บกดไว้นานๆ จะทำให้เด็กมีอาการทางโรคประสาทได้

11) การย้อนกลับไปเป็นเด็ก (Regression) เมื่อเด็กเผชิญปัญหาที่หนัก และแก้ปัญหาไม่ได้ เด็กไม่ยอมรับผิดชอบปัญหานั้น จึงมีพฤติกรรมถอยกลับไปเป็นเด็กอีก คือ จ ร้องไห้ กระทั่งเท้า ฯลฯ

12) ฝันกลางวัน (Day dreaming) เมื่อเด็กประสบอุปสรรคและมีความข้องคับใจอยู่เป็นนิจ เด็กจะพยายามสร้างมโนภาพขึ้นมาในลักษณะที่ตรงกันข้ามกับความเป็นจริง เพื่อลดความตึงเครียดและเพื่อสนองความต้องการ เช่น การที่พ่อแม่ยากจนไม่มีสิ่งของที่ดี ๆ ตามที่ใจปรารถนา เด็กจึงนั่งฝันและ จินตนาการถึงบ้านสวย ๆ ของเล่นดี ๆ ที่เด็กไม่สามารถจะมีได้

ถ้าเด็กใช้กลวิธีการป้องกันตัวเองดังกล่าว แล้วได้รับความสำเร็จ เด็กก็หายข้องคับใจ แต่ถ้าใช้แล้วไม่ประสบผลสำเร็จ เด็กจะหาทางออกเพื่อลดความข้องคับใจต่อไป พฤติกรรมในขั้นนี้จะออกมาในของโรคประสาท (Neurotic) เช่น ย้ำคิดย้ำคิด หรือเด็กที่ทำผิดรุนแรงแล้วไม่กล้ารับผิด หรือไม่สามารถสารภาพผิดกับใครได้ เด็กจะเก็บกดเอาความผิดไว้กลายเป็นความหวาดระแวงความหวาดกลัว และความวิตกกังวลอย่าง รุนแรง

#### 4. การสอนพลศึกษา

##### 4.1 ความหมายของพลศึกษา

บุชเชอร์ (Bucher, 1975:22) กล่าวว่าไว้ว่า “วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมต่างๆ ซึ่งได้รับการเลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อที่จะนำไปสู่จุดหมายที่วางไว้”

บุควอลเตอร์ (Bookwalter, 1969:13 อ้างถึงใน นันทิยา วงศ์เสรีพัฒนา , 2524:9) กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาที่ให้ผลดีที่สุดในด้านบุรณการและการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยที่มีการสอนเข้าร่วมกิจกรรมประเภทกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 1-2) กล่าวว่า “พลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้”

ไพวัลย์ ตันลาพูน ( 2530:37) กล่าวว่า พลศึกษา คือการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทาง พลศึกษาที่ได้เลือกสรรเป็นอย่างดีแล้วทำให้เกิดการเรียนรู้

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชัย ( 2533:4) กล่าวว่า “พลศึกษา เป็นการศึกษาที่มีความสำคัญแขนงหนึ่งซึ่งจำเป็นต้องจัดการให้เหมาะสมกับความถูกต้องตามหลักของพลศึกษา ซึ่งหมายถึงการศึกษาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาการด้านต่างๆ ได้แก่ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกาย และการกีฬาเป็นสื่อในการศึกษา การพลศึกษา และการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญ และจำเป็นสำหรับทุกคนในการดำเนินชีวิตตลอดจนพัฒนาบุคคล เพื่อช่วยพัฒนาประเทศ”

จากความหมายของพลศึกษาตามที่นักวิชาการท่านต่างๆ ได้ให้ความหมายไว้ นั้น สรุปได้ว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายที่จะพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ ให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษา เป็นสื่อกลางในการจัดการเรียนรู้

#### 4.2 คุณค่าของพลศึกษา

การศึกษาทั้งในอดีต และปัจจุบันต่างก็ให้ความสำคัญต่อวิชาพลศึกษา อันเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ได้เลือกสรรแล้วที่จะพัฒนาผู้เรียนทั้ง 5 ด้าน(อุดร รัตนภักดิ์, 2523:10-12) ดังนี้

4.2.1 ด้านร่างกาย ช่วยให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ คือการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเหมาะสม และมีทักษะซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเหมาะแก่การฝึกตั้งแต่วัยเด็กการใช้กล้ามเนื้อ การทำงานของระบบประสาท ระบบต่างๆของร่างกาย ทำงานเป็นปกติ และมีการพัฒนาไปตามวัยที่เหมาะสม

4.2.2 ด้านอารมณ์ การรู้จักควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง พัฒนาเรื่องการจัดการผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ทำให้เด็กได้แสดงออก ช่วยระบายพลังงานที่เหลือออกไป ทำให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส

4.2.3 ด้านสังคมเป็นการจำลองสภาพสังคมได้อย่างแท้จริง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การทำงานเป็นหมู่คณะ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทั้งนี้ยังช่วยในการแก้ไขปัญหาสังคม เช่น การที่เด็กได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์จากการออกกำลังกาย

4.2.4 ด้านจิตใจ ช่วยในเรื่องของจริยธรรม เปรียบสนามกีฬาเป็นห้องปฏิบัติการทางจริยธรรมอย่างดีที่จะช่วยฝึกอบรมนักเรียนขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา มีการแสดงออกตามความเป็นจริง ต้องเป็นผู้เล่น และผู้ดูที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา ส่งผลให้เด็กมีความเป็นพลเมืองที่ดีต่อไปในอนาคต

4.2.5 ด้านสติปัญญา เด็กจะมีความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนสามารถนำทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เช่น การวางแผนเกมรุก-รับ เป็นกระบวนการคิดที่ควบคู่กับการปฏิบัติ

#### 4.3 วัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนพลศึกษา

บุควอลเตอร์ ( Bookwalter) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษาไว้คือ

1) วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ( Immediate Control Objectives) เป็นวัตถุประสงค์ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับผลประโยชน์ในขณะที่มีการเรียนการสอน คือ

1.1 สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี

1.2 ความรู้ ( Knowledge) ในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการปฏิบัติ จริง

1.3 ทศนคติ (Attitude) สร้างทัศนคติที่ดีงามในการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้แก่ ผู้เรียน

1.4 ทักษะ (Skill) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ การมีทักษะที่ดีต้องฝึกฝนแบบค่อยเป็นค่อยไป

2) วัตถุประสงค์ในระดับที่สอง ( Secondary Control Objective) เป็นวัตถุประสงค์ในขั้นที่ต้องการให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาความเจริญงอกงามทางด้านต่างๆหลังจากที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้วได้แก่

2.1 พัฒนาการทางด้านอวัยวะต่างๆของร่างกาย และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยปกติ เมื่อผู้เรียนได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อส่วน

ต่างๆก็จะเจริญเติบโต แข็งแรงมีขนาดใหญ่ ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.2 พัฒนาการทางด้านการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้มีความคล่องตัว มีจังหวะในการเล่น ตลอดจนมีทักษะมากขึ้นตามลำดับ



2.3 พัฒนาการทางด้านความรู้ การตัดสินใจ การวิเคราะห์เรื่องราว ตลอดจนมีเหตุผลในเรื่องของความรู้สึกนึกคิดต่างๆ

2.4 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว จะมีอารมณ์หลายอย่างหลายประการด้วยกันเช่น โกรธ เกียติ รัก การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาบ่อยๆจะช่วยระงับอารมณ์ต่างๆ

3) วัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้นภายหลัง ( Remote Adjustment Objective) เป็นจุดมุ่งหมายที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาขึ้น หลังจากที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางพลศึกษา ได้แก่

3.1 ส่งเสริมให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

3.2 ส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3.3 ส่งเสริมให้มีความประพฤติเป็นพลเมืองที่ดี เช่น เป็นผู้นำผู้ตามที่ดีรู้จักรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือ การมีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา ฯลฯ

4) วัตถุประสงค์สูงสุด ( Ultimate Aim) เป็นจุดมุ่งหมายระดับสูงสุด ซึ่งจะต้องใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายของพลศึกษาโดยตรง ( Bookwalter, 1969 อ้างถึงใน ไพวัลย์ ตัณลาพุม, 2530)

วิชาพลศึกษามีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาของเด็กเพราะเป็นวิชาที่สามารถสังเกตพฤติกรรมของเด็ก เพราะเด็กได้แสดงออกได้รู้ได้เห็นด้วยตัวเองทำให้เขาเกิดการเรียนรู้ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และต้องมีครูเป็นผู้ชี้แนะแนวทางในการแสดงออกทั้งบุคคลิกภาพที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนการสอนของเด็กแต่ละวัย

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียน มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะพัฒนาเยาวชนของชาติให้บรรลุเป้าหมายของการจัดการศึกษาได้อย่างดีเยี่ยม เพราะว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และ สังคม ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พึงปรารถนาของบุคคลทั่วไป (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2533 อ้างถึงใน ปรีชา สุริยะ, 2539: และรัฐพล ไผ่งาม, 2543)

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน ถือว่า เป็นหัวใจสำคัญของการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนทั้งนี้ เพราะว่าการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นรากฐานทางพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตของเด็ก ถ้าหากเด็กมีความรู้ มีทักษะและทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษานั้น เมื่อ

ได้เรียนรู้จากในชั่วโมงเรียนและจะนำทักษะกีฬาที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน นักเรียนจะได้ฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี (พอง เกิดแก้ว, 2515:52)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษา เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ตามหลักการและปรัชญาของการพลศึกษา คือ การจัดการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเองเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งมีกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญ คือ

1) กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นกระบวนการเตรียมร่างกายและจิตใจของผู้เรียนก่อนที่จะเริ่มเรียนพลศึกษา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นในการเรียนพลศึกษาเป็นอันมาก เนื่องจากกระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีความตื่นตัว พร้อมที่จะเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยความปลอดภัย และทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ตื่นตัวและพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ

2) กระบวนการสร้างความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติ เป็นกระบวนการที่ครูช่วยให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในสิ่งที่เรียน เห็นคุณค่าและประโยชน์ของกีฬาหรือกิจกรรมที่จะสอน รวมทั้งกำหนดระเบียบ กติกาการเล่น หรือข้อตกลงอื่นๆ ที่จะช่วยให้การเล่นกีฬาเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้

3) กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน เป็นหัวใจสำคัญของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา เพราะเป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ในสภาพจริง ทำให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง และได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ตามที่จุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้

4) กระบวนการสรุป ประเมินผล และสรุปปฏิบัติ เป็นกระบวนการสุดท้ายของการเรียนการสอนพลศึกษา เพราะเป็นการสรุปและประเมินผลของการเรียนการสอนที่ผ่านมาให้ผู้เรียนทราบเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น สิ่งที่ครูควรแจ้งให้ผู้เรียนทราบจะมีทั้งในด้านการเล่น และพฤติกรรม การแสดงออกของผู้เรียนเกี่ยวกับระเบียบ กติกา การมีน้ำใจนักกีฬา และอื่นๆ ที่ควรส่งเสริมให้ดีขึ้น ผู้เรียนจะได้มีเวลาพักก่อนที่จะทำความสะอาดร่างกายและเข้าเรียนในวิชาอื่นๆ ต่อไป

## 5. กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

### 5.1 ความหมายและทฤษฎีของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

ทิสนา เทียนเสมอ (2515 :31) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า เป็น กระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผู้เรียนผู้รู้มักจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิถีวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เรียนเป็นกระบวนการสำคัญของการเรียนรู้ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียน เข้าใจความต้องการของตนเองและผู้อื่นจากการลงมือปฏิบัติและค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งนอกจากผู้เรียนจะได้เรียนรู้เนื้อหาวิชาแล้ว ผู้เรียนยังได้รับการฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นฝึกการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2533: 153) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ คือ เกมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นเกมที่ใช้จัดให้สมาชิกหรือนักเรียนที่ได้เล่น โดยมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์การเล่นเพื่อให้ผู้เล่นเกิดการพัฒนาด้านการปฏิบัติงานร่วมกันอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักเรียน

ทศพร มณีศรีขำ (2539:16) ได้กล่าวถึงนิยาม หรือความหมายที่เกี่ยวข้องกับ “กลุ่ม” ว่า บางคำก็มีความหมายใกล้เคียงกัน หากพิจารณาสาระ รายละเอียด แต่คำบางคำก็มีความแตกต่างกันไปบ้าง บางครั้งก็ขึ้นอยู่กับผู้แปลตำราภาษาต่างประเทศมาเป็นภาษาไทย แต่ก็ยังถือว่าอยู่ในขอบข่ายและกรอบแนวคิดที่ไม่ต่างกันโดยสิ้นเชิง คำที่ผู้ศึกษาพบเป็นประจำคือ คำว่า กลุ่ม (Group) กิจกรรมกลุ่ม (Group activities) การทำงานกลุ่ม ( Group work) กระบวนการกลุ่ม (Group activities) การทำงานกลุ่ม (Group work) กระบวนการกลุ่ม (Group process) กลุ่มสัมพันธ์ หรือพลวัตกลุ่ม เป็นต้น (ไปรยูรา บุญยะภักดิ์ ,2545)

สมบัติ กาญจนกิจ (2541 : 1) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่าเป็นกิจกรรมที่จะให้คุณค่าด้านการเรียนรู้ การทำงานร่วมกันในสังคม ลดความเห็นแก่ตัวให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีส่วนรับผิดชอบ ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เป็นการพัฒนาสังคมและพัฒนาชุมชนช่วยละลายพฤติกรรมของกลุ่มที่ได้เข้าร่วม การให้ความร่วมมือในการที่จะทำให้เกิดถึงจุดมุ่งหมายขององค์การที่ได้กำหนดขึ้น

ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์กับการเรียนการสอน

เคิร์ท เลอวิน ( Kurt Lewin) นักวิทยาศาสตร์ และนักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ได้ศึกษาเกี่ยวกับพลังกลุ่มในแง่ของพฤติกรรมของมนุษย์และตั้งทฤษฎีขึ้นมาขึ้นโดยได้แนวคิดจาก เคิร์ท เลอวิน เริ่มใช้คำว่า Group dynamic โดยหมายถึง พลังกลุ่มหรือพลวัตของกลุ่มเป็นครั้งแรก ต่อมาได้มีผู้นำหลักการของกลุ่มมาใช้ในการฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและบำบัดผู้ป่วยทางจิต รวมทั้งเข้ามามีบทบาทในวงการศึกษามีพื้นฐาน จากแนวความคิดในการปฏิรูปการศึกษาของ จอห์น ดิวอี้ ที่ว่า

โรงเรียนควรมีหน้าที่ในการเตรียมเด็ก สามารถเผชิญกับสังคมได้ และได้้นำแนวทางการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Learning by doing) มาเป็นหลักในการจัดการศึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อเรียนรู้การรวมกลุ่มเพื่อทำงาน ซึ่งครูเป็นเพียงผู้นำที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง (สุนีย์รัตน์ ฤทธิธงชัยเลิศ, 2530:31 )

ทิสนา แชมมณี (2522 : 200-201) กล่าวถึงทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่าเป็นหลักการที่เน้นหรือให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องของพฤติกรรมมนุษย์ ที่มีผลต่อกัน โดยยึดหลักการเรียนรู้คือการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา ดังนั้นผู้เรียนจึงควรมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของตน การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่างๆกันไม่ใช่แหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียงแหล่งเดียวประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคลถือว่าเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบด้วยตนเองนั้นมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งและจดจำได้ดี การเรียนรู้เป็นนั้นมีความสำคัญหากผู้เรียนเข้าใจ และมีทักษะในเรื่องนี้แล้วจะสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้และคำตอบต่างๆ

## 5.2 หลักการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์มีหลักการเรียนรู้ดังที่ ทิสนา แชมมณี (2522 : 200-201) ได้กล่าวไว้คือ

- 5.2.1. เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากที่สุด
- 5.2.2. เน้นกลุ่มเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ ให้ผู้เรียนมีโอกาสการเรียนรู้จากกลุ่มได้ปรับตัวทำงานกับกลุ่มได้ดี
- 5.2.3. เน้นการค้นหาค้นหาตนเองเป็นกระบวนการสำคัญ จะช่วยให้ผู้เรียนจดจำได้ดี และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดี
- 5.2.4. เน้นให้ผู้เรียนรู้จักกระบวนการคิด วิเคราะห์ด้วยกระบวนการต่างๆเพื่อหาคำตอบ
- 5.2.5. เรียนรู้จะนำสิ่งที่ตนเองเรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสมาชิกในกลุ่มได้

โดยสรุปแล้วการศึกษาในเรื่องกลุ่มสัมพันธ์เป็นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มและการกระทำกิจกรรมต่างๆที่ช่วยให้กลุ่มทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้และกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวกับเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ มีจุดมุ่งหมายในการใช้ความรู้ เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในกลุ่มให้เป็นไปอย่างราบรื่นและช่วยให้กลุ่มทำงานต่างๆบรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ลำดับชั้นการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์

ทศนา เขมมณี และคณะ (2523:3-4) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ออกเป็น 3 ชั้นดังนี้

5.3.1 ชั้นกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมต้องศึกษารายละเอียดของกิจกรรม จัดทำลำดับตามขั้นตอนของกิจกรรม จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ได้อย่างสะดวก

ผู้นำควรสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมด้วย

5.3.2 ชั้นวิเคราะห์ เมื่อผู้นำกิจกรรม จัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้นำควรกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความคิดร่วมกัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น

5.3.3 ชั้นนำไปใช้และสรุป การศึกษากลุ่มสัมพันธ์นี้ ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเสนอความคิดของตน และเพื่อนไปใช้

ชีวิตประจำวันได้

### รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีอยู่หลายลักษณะที่ใกล้เคียงเช่น “กระบวนการกลุ่ม” “การแนะแนวหมู่” “การให้คำปรึกษากลุ่ม” “พลังกลุ่ม” และการฝึกมนุษยสัมพันธ์ พอสรุปได้ดังนี้

กระบวนการกลุ่ม (Group process) หมายถึง กระบวนการที่ใช้แก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตัวเอง และใช้วิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงละคร การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้น

พลวัตกลุ่ม (Group dynamics) เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากันก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม โดยใช้วิธีการต่างๆที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกันอาจใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์ หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

การแนะแนวหมู่ (Group guidance) หมายถึง การให้การแนะแนวแก่บุคคลหลายคนหรือกลุ่มที่มีปัญหา และความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยการเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ตัดสินใจของกลุ่มได้ และช่วยให้บุคคลได้รับทราบข้อมูล ซึ่งควรรู้ไปพร้อมกับกลุ่ม เป็นการประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่าย

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้คนปกติได้ยอมรับปัญหาต่างๆของตนเอง และหาทางแก้ไขปัญหา ซึ่งสามารถแบ่งการให้

คำปรึกษาออกเป็น 3 ประการ ได้แก่ การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษามุ่งช่วยเหลือปัญหาปกติทั่วไป และช่วยสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ

การฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ ( Training group หรือ T – group) เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการตระหนัก ( Awareness) และการสร้างทักษะ ( Skills) โดยการช่วยให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์มนุษยสัมพันธ์ บทบาทและคุณค่าในการเป็นผู้นำ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2533:72)

สมบัติ กาญจนกิจ ( 2541:74-75) ได้แบ่งรูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และประสบการณ์มีดังนี้คือ

1) เกม ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง หรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้น ยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการเรียน

2) บทบาทสมมติ (Role – play) วิธีนี้เป็นลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมาแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคคลลึกลับภาพ ประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งซึ่งช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4) สถานการณ์จำลอง ( Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริง สร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดงออก เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5) ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงให้สมบทบาทโดยมานำบุคคลลึกลับภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนร่วมเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผล และพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจฝึกความรับผิดชอบ และการทำงานร่วมกัน

6) กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคน ได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

### 5.3 หลักการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

เยาเวพา เดชะคุปต์ ได้ปรับทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนมีหลักการคือ **หลักการข้อที่ 1** การตั้งจุดหมายของการเรียนการสอนกำหนดเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 จุดมุ่งหมายทั่วไป

1.2 จุดมุ่งหมายเฉพาะ หรือจุดหมายเชิงพฤติกรรม

จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมนั้น ส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียน 2 ด้าน คือ ความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชา ด้านทักษะ และด้านทัศนคติ

**หลักการข้อที่ 2** การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ลักษณะสำคัญของประสบการณ์การเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์คือ

2.1 ผู้เรียนจะเป็นผู้ลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยกิจกรรมนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2.2 มีการแบ่งกลุ่มผู้เรียนออกมาเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้และการทำงานต่างๆร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังกล่าว ผู้เรียนจะพัฒนาวิธีการทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมตลอดจน การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดีในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

**หลักการข้อที่ 3** การพัฒนาความสามารถทางสติปัญญา และมนุษยสัมพันธ์ โดยการให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันแบ่งออกเป็น

3.1 การวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง สามารถประเมินผลการเรียนรู้และนำความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมที่เสริมสร้างแนวคิด และค่านิยมของตนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้เข้าใจผู้อื่น สามารถพัฒนามนุษยสัมพันธ์ และความเป็นผู้นำทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นปัญหาและวิธีการทำงานที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการทำงานครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

3.2 การวิเคราะห์เนื้อหา ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์เนื้อหาได้โดยการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่ตนได้พบจากการทำงานในกลุ่มให้ผู้อื่นมีโอกาสรับรู้เป็นการถ่ายโอนประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นพบแนวคิดที่ต้องการด้วยตนเองเป็นการขยายประสบการณ์ การเรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนพัฒนาวิธีการเรียนที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

**หลักการข้อที่ 4** การสรุป และนำหลักการไปปรับใช้ เมื่อวิเคราะห์และได้แนวคิดของตน ผู้เรียนควรมีโอกาสนำหลักการ หรือแนวคิดที่มีอยู่ไปปรับใช้ ปรับปรุงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม ตลอดจนการนำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆต่อไป ซึ่งหลักการที่นำไปใช้นี้จะทำได้ 5 ลักษณะคือ

4.1. การปรับใช้ให้เข้ากับตนเอง คือ การที่ผู้เรียนนำหลักการที่ได้รับไปใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในที่ต่างๆนอกเหนือไปจากห้องเรียน เพื่อให้การแสดงออกกับบุคคลต่างๆ และเป็นไปอย่างเหมาะสม

4.2. การปรับใช้กับผู้อื่น คือ การนำหลักการที่ได้รับไปใช้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม และปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

4.3. การปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาในอนาคต ทั้งในด้านบุคลิกภาพความสัมพันธ์ และวิธีการทำงานของตนเอง ของกลุ่ม และสังคมได้

4.4 การประยุกต์เพื่อใช้ในสังคม ปรับปรุงสร้างสรรค์ และแก้ปัญหาในสังคม

4.5. การปรับเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อกลุ่ม และสังคม

**หลักการข้อที่ 5** การประเมินผล การประเมินผลจะช่วยให้ทราบพัฒนาการของผู้เรียน ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา และวิธีการเรียนรู้ ว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายมากน้อยเพียงใด และยังช่วยให้ผู้สอนสามารถประเมินผลการสอนของตนว่า ประสบความสำเร็จมากเพียงใด

การประเมินผลตามหลักการของทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์คือ ให้ผู้เรียนได้ประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้ผู้เรียนประเมินผลการเรียนรู้ของตนจากการทำงานร่วมกัน ซึ่งมีการประเมินผลได้ใน 2 ลักษณะ คือ

5.1 การประเมินผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม อันประกอบด้วย ผลของการทำงานกลุ่ม ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม และคุณธรรม หรือค่านิยมซึ่งจะช่วยให้เข้าใจผลสัมฤทธิ์ และวิธีการทำงานของสมาชิกแต่ละบุคคลได้

5.2 การประเมินผลความสัมพันธ์ในกลุ่ม จากการได้ข้อติชม หรือข้อวิจารณ์แก่กัน โดยปราศจากอคติ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง และความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นได้ (เยาเวพา เดชะคุปต์, 2517:158-163)

การจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากกลุ่มหรือเน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางจะทำให้ นักเรียนได้เรียนตามความสามารถหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล นักเรียนนำทักษะและสิ่งที่ได้เรียนไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ การแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มออกไปตามความสามารถให้



นักเรียนรู้ความก้าวหน้าในการเรียนรู้อยู่เสมอ วิธีการสอนยืดหยุ่นและดัดแปลงได้ ผู้สอนควรให้ความสนใจกับนักเรียนทุกคน สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทำให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่นเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้เรียนโดยฝึกให้ผู้เรียนเป็นผู้คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2523)

#### 5.4 งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

เยาวพา เดชะคุปต์ ( 2517) ได้ปรับบทปฏิบัติการกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา และนำไปทดลองใช้ สรุปผลการทดลองได้ว่าแบบตัวอย่างทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และตัวอย่างบทเรียนที่สร้างขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ได้กับผู้เรียนต่างระดับชั้น และต่างระดับความสามารถได้ และการเรียนการสอนตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจ ได้รับการฝึกทักษะ ปลูกฝังทัศนคติ และค่านิยม ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียน และส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ไปพร้อมกัน ไปรยูรา บุญยะภักดิ์ ( 2545) ได้นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 6. กิจกรรมเกมและเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

#### 6.1. กิจกรรมเกม

##### ความหมายของคำว่าเกม

Carlson, E. (1991: 330-339) ได้สรุปว่า การเล่นเกมวิวัฒนาการกลายเป็นเกม เกมถูกวิวัฒนาการเป็นกีฬา ดังนั้นจึงมีคำอยู่ 3 คำ ที่มีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด คือ คำว่า การเล่นเกม และกีฬา เพื่อความเข้าใจให้ชัดเจนจึงขออธิบายพื้นฐานของคำ 3 คำดังต่อไปนี้

- 1) การเล่นเกม คือกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ มีลักษณะอิสระเฉพาะตัว เป็นไปตามธรรมชาติและสัญชาตญาณ ไม่มีกติกาบังคับ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน
- 2) เกม คือ กิจกรรมการเล่นที่มีรูปแบบโดยไม่ต้องใช้ทักษะสูง กติกาไม่ยุ่งยากซับซ้อน เพื่อความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินได้ออกกำลังกาย

3) กีฬา คือ เกมที่เป็นระบบระเบียบมากขึ้น ผู้เล่นใช้ทักษะการเล่นสูงชันกติกายุ่งยาก สลับซับซ้อนและเคร่งครัด อาจหมายถึง การแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ เช่น กีฬาโอลิมปิกส์ หรือเอเชียนเกมส์ เป็นต้น

ทิสนา แชมมณี (2522 : 201) ให้ความหมายของเกมไว้ว่า เกมเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนได้โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมุติขึ้น ให้ผู้เรียนเล่นด้วยตนเอง ภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันเป็นผลออกมาในรูปแบบของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้จึงช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

วิมลศิริ ร่วมสุข (2522: 68) ให้ความหมายของเกมไว้ว่า เกมหมายถึงการแข่งขันที่มีผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยผู้เล่นจะต้องเล่นตามกฎกติกา ที่กำหนด และเมื่อสิ้นสุดการเล่นจะต้องมีการแพ้ชนะ

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2524: 1-2) ได้ให้ความหมายของเกมว่าเกมเป็นกิจกรรมแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยการเล่นที่ไม่มีกฎกติกาซับซ้อนมากนัก และเป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางด้านการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐาน และทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ซึ่งเกมการเล่นเหล่านี้อาจได้แก่ การเล่นเกมทดสอบสมรรถภาพตนเอง การเล่นเกมแบบสัตว์ หรือเครื่องจักร การเล่นเกมประกอบเสียงเพลง และเกมเล่นเพื่อนสนุกสนาน

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ (2525:1) กล่าวถึงเกมว่า เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมทั้งหลายที่แสดงให้เราเห็นถึงประวัติศาสตร์ของมนุษย์ และสะท้อนให้เห็นแนวความคิด ค่านิยม และวัฒนธรรมเหล่านั้น อาจจะสามารถกล่าวได้ว่าเกมนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดการเจริญเติบโตและการพัฒนาของเยาวชน เป็นไปอย่างมีชีวิตชีวายิ่งขึ้น

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย (253 : 3) ได้ให้ความหมายของเกมว่า เกมเป็นกิจกรรมการเล่นแข่งขันเพื่อนันทนาการโดยมีระเบียบการเล่นง่ายๆ สั้นๆ และแฝงไว้ด้วยคุณค่าต่างๆ ได้แก่ พื้นฐานการดำรงชีวิตของมนุษย์ทั้งบุคคลและสังคมส่วนรวม ตลอดจนเป็นการสืบทอดประเพณีและวัฒนธรรม

ผู้วิจัยจึงสรุปว่าเกมเป็นกิจกรรมทางพลศึกษากิจกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบการเล่นที่ไม่ยาก และไม่ซับซ้อนมากนัก จะช่วยในการเสริมสร้างให้ผู้เรียนนั้นเพื่อให้ผู้เรียนนั้นเกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

### ความสำคัญของเกม

วีระ มั่นสวนิช ( 2539:1) กล่าวว่า เกม คือ กิจกรรมของมนุษย์ที่ได้มีการตกลงกันในเรื่องของเวลา สถานที่ และการเล่นจะเล่นแบบง่ายๆ ไม่ใช้ทักษะมากนัก ใช้ไหวพริบในการเล่น

มีกฎกติกาไม่ยุ่งยากมากนัก และมีข้อห้ามบางอย่างเพื่อให้ผู้เล่นเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการเล่น ช่วยเพิ่มพูนทักษะได้อย่างรวดเร็ว ส่งเสริมการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย เป็นการสร้างความเคลื่อนไหวของร่างกาย

วีระ มนัสวานิช (2539 : 2) กล่าวถึงการให้การศึกษาแก่เด็ก ในสถานศึกษาก็เพื่อมุ่งหวังให้เด็กได้เกิดความรู้ มีทัศนคติความสามารถในด้านต่างๆ ได้แก่ พุทธิศึกษา จริยศึกษา พลศึกษา และหัตถศึกษา ถ้าพิจารณา ราวากันให้ถ่วงถี่แล้วจะเห็นว่า การเล่นเกมของเด็กนั้น สอดคล้องและสนับสนุนเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน คือ

- 1) ด้านพุทธิศึกษา การเล่นเกมของเด็ก เป็นการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวเด็ก นอกจากนี้ยังช่วยฝึกฝนและเสริมสร้างไหวพริบ และสติปัญญาให้เด็ก
- 2) ด้านจริยศึกษา การเล่นเกมของเด็กส่วนใหญ่จะมีกติกาที่ได้กำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้เล่น เคารพและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพราะถ้าใครไม่เคารพจะถูกลงโทษ การเล่นเกมจึงเป็นการปลูกฝัง ส่งเสริมด้านคุณธรรมและจริยธรรมให้เกิดขึ้นอีกทั้งยังช่วยสร้างและปลูกฝังความมีน้ำใจการเป็นนักประชาธิปไตยอีกด้วย
- 3) ด้านพลศึกษา การเล่นเกมต่างๆของเด็ก เช่น วิ่งแข่ง เกมชิงเมือง ฯลฯ ล้วนแต่เป็นการออกกำลังกาย ทำให้ได้บริหารกล้ามเนื้อ ช่วยในเรื่องของความแข็งแรงของร่างกาย มีการเจริญเติบโตและพลานามัยที่ดี

มงคล แฟงสา เคน (2548:1) กล่าวว่า เกมเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่สนองความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์ เพราะมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ต้องการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นความต้องการทางสรีรศาสตร์ เกมจึงเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความหมาย มีความสนุกสนาน จึงทำให้มีความต้องการมากขึ้น นอกจากนั้นการเล่นเกมนั้นยังช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะในวัยเด็กเป็นวัยที่จะต้องพัฒนาความเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ กระดูก ขนาดของร่างกาย และระบบประสาทต่างๆ ซึ่งจะส่งผลไปสู่พัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาของเด็กด้วย นอกจากนี้จะช่วยในเรื่องของการเคลื่อนไหวแล้ว ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางด้านสุขภาพจิต ผ่อนคลายความเครียดด้วยความสำคัญดังกล่าว เกมจึงได้ถูกบรรจุอยู่ในหลักสูตรการศึกษา ระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

มงคล แฟงสา เคน (2548:2) ได้ให้ความหมายของคำว่าเกมว่า เป็นรูปแบบการแข่งขันที่มีลักษณะของการเล่น หรืออาจจะกล่าวได้ว่าเกมเป็นวิวัฒนาการมาจากการเล่นนั่นเอง ดังนั้น เกมทุกชนิดจึงเป็นการเล่น แต่รูปแบบของการเล่นไม่ใช่เกม เพราะฉะนั้นคำสองคำนี้จึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด การเล่นเกมจึงเป็นพฤติกรรมของมนุษยชาติตั้งแต่อดีต

### ประโยชน์ และคุณค่าของเกม

มิงคอล แฟงสา เคน (2548:4) กล่าวว่า การเล่นเกมไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกสนุกสนานผ่อนคลายความเครียดแล้ว ยังเป็นการพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายมีผลทำให้สุขภาพดีตามมาเป็นการพัฒนาตนเอง ฝึกฝนประสบการณ์ทำงานจึงทำให้มีประโยชน์มากมาย ดังนี้

1) ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายทำให้ผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวเป็นการพัฒนาอวัยวะต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เกิดความคล่องตัวในการพัฒนาความเคลื่อนไหว ทำให้การเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ จึงช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีสุขภาพดี

2) ส่งเสริมการพัฒนาด้านจิตใจ การเล่นเกมเป็นการฝึกฝนให้มีความซื่อสัตย์ เชื่อฟัง เคารพกติกาการเล่น มีความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการ ทำให้กล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ไม่เอาเปรียบคู่ต่อสู้ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักถอย สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว มีความกล้าหาญ มีวินัยในตนเองและหมู่คณะ สร้างความสามัคคี เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

3) ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านอารมณ์ การเล่นเกมจึงมักจะมีกติกาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เครื่องครัดเหมือนกับการเล่นกีฬาก็ตาม แต่ทุกคนต้องยอมรับและปฏิบัติตามรู้จักอดกลั้นไม่แสดงความเสียใจโกรธจนออกหน้าออกตาเมื่อฝ่ายตนเองแพ้ ในทางตรงกันข้ามไม่แสดงความดีใจจนเกินไป จนกลายเป็นพฤติกรรมที่เยาะเย้ยถากถางฝ่ายตรงข้าม ดังนั้น การเล่นเกมจึงเป็นการพัฒนาทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ในลักษณะต่างๆ เช่น ความโกรธ เกลียด และหลง ให้อยู่ในอารมณ์ที่มั่นคง ปรับอารมณ์ให้เข้ากับสภาวะแวดล้อม ช่วยลดความคับข้องใจ ในขณะที่เล่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

4) ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม การเล่นเกมบางประเภทต้องเล่นรวมกันเป็นกลุ่ม ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจ สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้น เป็นการพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น รับผิดชอบต่อหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มเป็นการส่งเสริมในเรื่องการยอมรับผู้อื่น มีการแข่งขันถ้อยที่ถ้อยอาศัย ร่วมมือกัน ประสานงานกัน การแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่ก้าวร้าวจริงใจ ทำให้เกิดเป็นสังคมที่ดีในที่สุด

5) ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว เกมเป็นกิจกรรมที่พัฒนามาจากการเล่น รูปแบบการเล่นจึงมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน ที่เห็นได้ชัดที่สุดก็คือการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง และการปา เหล่านี้จะเป็นการพัฒนาทักษะโดยอัตโนมัติ สามารถพัฒนาการเคลื่อนไหวไปสู่การเล่นกีฬาได้ทั้งนี้เพราะว่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้อง และมีประสิทธิภาพเป็นการเสริมสร้างทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาได้

วีระ มนัสวานิช (2539) ได้กล่าวถึงคุณค่าของเกมไว้ว่า เกมเป็นส่วนหนึ่งของการเล่นของเด็กที่มีอยู่ในท้องถิ่นต่างๆนับว่าสืบทอดกันมานานตั้งแต่เด็กสมัยก่อน แสดงถึงว่าเกมเป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่อยู่ในสังคม การเล่นเกมของแต่ละภูมิภาคก็จะมี ความแตกต่างตามกันไปซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องกับอุปสรรคที่นำมาใช้เป็นส่วประกอบ ดังนั้นเกมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ ควรมีการวิเคราะห์คุณค่าให้ประจักษ์แก่เด็ก เพื่อให้ผู้เล่นเห็นความสำคัญช่วยกันส่งเสริมการเล่นต่อไป

ครูกแซงค์ (Cruickshank, 1977:28-32อ้างถึงใน อมร วรสุข , 2529:41) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการใช้เกมในการเรียนการสอน นอกจากจะทำให้ผู้เรียนได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังให้ประโยชน์ในด้านอื่นอีกคือ

- 1) ช่วยพัฒนาทักษะทางการเรียนของผู้เรียน ในวิชาต่างๆ และเป็นการย้ำ และทวนวิชาที่ได้เรียนไปแล้ว
- 2) เป็นการเพิ่มทักษะที่ดีแก่ผู้เรียน ด้วยตัวของผู้เรียนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง
- 3) ช่วยเสริมการสอนของครูในวิชาต่างๆให้น่าสนใจ และช่วยแก้ปัญหาการเรียนการสอนที่น่าเบื่อ
- 4) ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการทำงาน และเล่นร่วมกับผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎระเบียบ และรู้จักใช้ความคิดด้วยตัวเอง
- 5) เปิดโอกาสให้ครูได้ศึกษาถึงพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างแท้จริง

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ (2525: 14-15) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการเรียนการสอน โดยใช้เกมการศึกษาไว้ว่า ในการเรียนการสอนที่ใช้เกมการศึกษาผู้สอนจะศึกษาหรือทราบพฤติกรรมของเด็ก ซึ่งจะไม่ทราบได้เลยในขณะที่เด็กนั่งเรียนอยู่ในห้องเรียนตามปกติว่า เด็กคนไหนนิสัยใจคออย่างไร ใครเป็นคนที่ชอบเก็บตัว ชอบแยกตัวออกไปหมู่เพื่อน เป็นคนใจน้อยขี้อาย ขี้ขลาดก้าวก้าว ซึ่งอาจจะอันตราย หรือเป็นปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคมของเด็กนักเรียนในสภาพภาคหน้าได้ หากเด็กได้แสดงพฤติกรรมเหล่านี้ให้เห็นก่อน ผู้สอนอาจจะแสวงหาสาเหตุเพื่อช่วยเหลือ หรือแก้ไขได้ทันที่ หรือนักเรียนบางคนที่ชอบให้ความช่วยเหลือผู้อื่น มีความกล้า มีความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบการเป็นผู้นำก็ควรจะได้รับส่งเสริมไปในทางที่ถูกต้องยิ่งขึ้นไปอีก อุปนิสัยใจคอเหล่านี้เด็กเรียนมักแสดงออกให้เห็นโดยที่เด็กไม่รู้ตัว ทั้งนี้เพราะในขณะที่เด็ก ก็มีส่วนร่วมอยู่ในเกม เด็กจะพบเหตุการณ์ต่างๆซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน พอใจ หรือไม่พอใจไปตามเหตุการณ์นั้น ดังนั้นพฤติกรรมต่างๆที่นักเรียนแสดงออกมานั้นย่อมเป็นไปตามภูมิหลัง หรือลักษณะเดิมอัน

แท้จริง โอกาสที่ครูได้เห็นและทราบพฤติกรรมของเด็กตามความเป็นจริงนี้ จะสามารถทำให้หาทางช่วยเหลือได้ทันและถูกต้องเพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีงามและเป็นที่ยอมรับในสังคมต่อไป เกมมีความสำคัญและมีคุณค่าก็คือ เกมจะฝึกให้เด็กเป็นคนที่มีความตั้งใจจริงในการทำกิจการงานต่างๆ เป็นคนที่มีพลังทางความคิดริเริ่มหาหนทางด้วยตนเอง มีความกล้าหาญที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ นอกจากนี้เกมยังช่วยเด็กรู้จักการระงับใจยับยั้งชั่งใจ ซึ่งถือเป็นอำนาจการเหนียวรั้ง และควบคุมตนเอง ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาความตั้งใจ เด็กที่เริ่มเข้าโรงเรียนจะมีพลังในการระงับยับยั้งชั่งใจได้น้อย ไม่มีอำนาจที่จะอดกลั้นหรือเหนียวรั้งตนเอง และทำอะไรด้วยความไม่รอบคอบ การฝึกอำนาจจิตใจเพื่อเหนียวรั้งและควบคุมตนเอง เป็นสิ่งที่ควรให้เด็กรับการฝึก ซึ่งการจัดการจัดการกิจกรรมอย่างพิถีพิถันจะสามารถช่วยให้เกิดการพัฒนาดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ระยะเวลาที่เด็กสามารถเรียนทักษะได้ง่ายและได้ผลที่สุด คือ ระยะเวลาที่เด็กยังอยู่ในวัยเด็กหรือ วัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ระบบประสาทและกล้ามเนื้ออยู่ในการปรับตัว การเรียนรู้หรือการฝึกหัดต่างๆจะเป็นไปโดยง่าย การเข้าร่วมเกมภายใต้คำแนะนำของผู้นำอย่างถูกต้องจะทำให้ทักษะเบื้องต้นที่ควรได้รับการฝึกหัดและการพัฒนาตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นมา ได้รับการฝึกหัดอย่างถูกต้องและจะเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ด้านกลไกหรือทักษะทางกีฬาขั้นสูงต่อไป การที่เด็กได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมเกมเด็กจะได้ฝึกหัดและพัฒนาทักษะซึ่งถือเป็นการพัฒนาการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อนั่นเอง การทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อนั้นหมายถึง การที่ร่างกายมีกลไกสามารถเรียนรู้และเคลื่อนไหวได้จังหวะ กลมกลืน สง่างาม ได้ผลดีโดยเปลืองแรงงานแต่น้อย การเข้าร่วมกิจกรรมเกมทำให้เด็กมีโอกาสได้ฝึกหัด การฝึกหัดจะทำให้ทักษะพัฒนาอย่างยิ่ง ฝึกมากบ่อยๆเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้การพัฒนาเป็นไปได้ดีขึ้น เพราะทักษะในการกีฬานี้ เราไม่สามารถจะทำให้มีขึ้นในระยะเวลาอันสั้น ต้องใช้เวลาฝึกหัดและทำซ้ำๆเป็นเวลานานหลายครั้งเมื่อมีทักษะเด็กก็จะเล่นได้สนุกสนานยิ่งขึ้น

### ประเภทของเกม

มงคล ผ่องใสเคน (2548) แบ่งเกมเป็นการเล่นง่ายๆ ที่มีกฎกติกาต่างๆ ไม่สลับซับซ้อน ซึ่งแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆดังนี้

1) เกมการเล่นที่เป็นนิยาย และการเลียนแบบ เป็นการเล่นที่ผู้เล่นแสดงท่าทางตามที่มีผู้เล่าเรื่องที่เป็นนิทานหรือนิยาย หรือเป็นเรื่องที่แต่งขึ้นเอง ผู้เล่นก็ทำท่าทางประกอบการเล่าเรื่องนั้นๆ อาจจะเป็นการเลียนแบบสัตว์ สิ่งของ เช่น รถยนต์ เครื่องบิน ต้นไม้ หรือ อื่นๆ เป็นต้น

2) เกมเบ็ดเตล็ด เป็นการ เล่นเบ็ดเตล็ดเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นมีทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ

3) เกมที่สร้างสมรรถภาพของตนเอง เป็นการ เล่นเกม การ เล่นที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาความแข็งแรง และอวัยวะต่างๆของร่างกาย เช่น การต่อตัว การทรงตัว การห้อยโหน การดัน การปีนป่าย การม้วนตัว การขว้าง เป็นต้น

4) การเคลื่อนไหวและการ เล่นประกอบเพลง หรือกิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นเกมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะของเพลง และจังหวะอื่นๆ เช่น การปรบมือ การเคาะสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดเสียงดังเป็นจังหวะ เช่น ฉิ่ง ฉาบ เป็นต้น

5) เกมการเล่นพื้นบ้าน เป็นเกมการเล่นที่นิยมกันในท้องถิ่นที่สืบต่อกันมานาน เล่นกันเวลาว่าง เทศกาลต่างๆ

6) เกมกีฬา เป็นเกมการเล่นที่นำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น ซึ่งหมายถึงกิจกรรมที่ใช้ทักษะของกีฬาใหญ่ แต่ดัดแปลงให้มีกฎกติกา น้อยลง และตัดทักษะบางอย่างออก เพื่อสะดวก และเล่นง่ายยิ่งขึ้น เหมาะสมกับขนาด เพศ และวัยของผู้เล่น นอกจากนั้นยังเปิดโอกาสให้คนที่ไม่สามารถเล่นกีฬาใหญ่ได้ ให้เล่นเกม นำไปก่อน

ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นประเภทของเกม ซึ่งในแต่ละประเภทของเกมมีรายละเอียด วิธีการเล่น จุดมุ่งหมายของการเล่น ที่แตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะของแต่ละเกมนั้นๆ สำหรับจุดมุ่งหมายของเกมโดยทั่วไปจะมีดังต่อไปนี้

- 1) เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้ออกกำลังกาย
- 2) เพื่อให้สนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็ก โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานต่างๆ
- 3) เพื่อส่งเสริมพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพ
- 4) เพื่อส่งเสริมพัฒนาความเจริญเติบโตทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- 5) เพื่อให้เป็นการปลูกฝังคุณธรรม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และความมีระเบียบวินัย

พีรพงศ์ บุญศิริ และมาลี สุรพงษ์ (2536 : 77: จิรกรรม;15-16,2540: รัฐพล19,2543) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเกมและแบ่งเกมออกเป็น 9 ประเภท ตามลักษณะวิธีการเล่น อุปกรณ์ และรูปแบบการเล่น ดังนี้

- 1) เกมเบ็ดเตล็ด (Low organized games) หมายถึง เกมที่มีจุดหมายเพื่อความสนุกสนาน มีกฎระเบียบน้อย มีกติกาง่ายๆ เน้นไปในเรื่องของการส่งเสริมทักษะการ

เคลื่อนไหวโดยเฉพาะความคล่องตัว

2) เกมผาดโผน และทดลองสมรรถภาพ ( Stunt and self-testing activities) หมายถึง กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว ความว่องไว ความเร็ว และความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าหาญ การตัดสินใจที่ดี เกมประเภทนี้เหมาะกับเด็กประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น

3) เกมการเล่นเป็นนิยายสร้างสรรค์ ( Creative and story play) หมายถึงกิจกรรมที่แสดงออกซึ่งท่าทางต่างๆรวมทั้งการเคลื่อนไหวโดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน มาแสดงออกในรูปของการเล่นโดยกำหนดเป็นบทบาทสมมุติ

4) เกมชิงที่หมาย และไล่จับ (Goal games and Casting games) หมายถึง กิจกรรมที่ต้องอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความเร็ว ความคล่องตัว ความมีไหวพริบ และกลวิธีในการชิง หรือไล่จับเป้าหมายให้เร็วที่สุด ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีการตัดสินใจได้รวดเร็วแม่นยำ

5) เกมรายบุคคล (Individual Contest) หมายถึง เกมที่วัดสมรรถภาพและความสามารถของเด็กใครสามารถทำได้ดี และถูกต้องเป็นฝ่ายชนะ เกมประเภทนี้ได้แก่ เกมประเภทต่อสู้ และเกมประเภทเลียนแบบ

6) เกมแบบหมู่และผลัด ( Mass Contest and Relay game) มีลักษณะเดียวกัน หมายถึง การเล่นเป็นกลุ่มที่มีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับกลุ่มอื่น ทุกคนต้องพยายามทำให้ดีที่สุดเพื่อประโยชน์ของกลุ่ม โดยอาศัยทักษะความสามารถรายบุคคลมาช่วยให้กลุ่มชนะ การแข่งขันเริ่มโดยแต่ละฝ่ายส่งผู้เล่นออกมาแข่ง โดยการทำพร้อมๆกันหรือทำทีละคน แบบนี้เรียกว่าเกมแบบหมู่ ส่วนเกมแบบผลัดมีลักษณะคล้ายกันแต่แตกต่างที่วิธีการเล่น ที่ผู้เล่นแต่ละทีมจะปฏิบัติเป็นรายบุคคลต่อเนื่องถ่ายเทเป็นทอดๆ ระหว่างผู้เล่นในทีมเดียวกัน เริ่มตั้งแต่คนแรกจนถึงผู้เล่นคนสุดท้าย แล้วก็เก็บคะแนนเป็นผลแพ้ชนะ เกมประเภทนี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกทักษะเบื้องต้นที่จะนำไปสู่กีฬา เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย

7) เกมนันทนาการ (Recreation Game) หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน นิยมจัดในการพบปะสังสรรค์ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสถานที่ เวลา และอุปกรณ์ เช่น เกมแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จัก เป็นต้น

8) เกมพื้นบ้าน และเกมประจำชาติ ( Native and National Games) หมายถึง เกมที่เล่นกันในแต่ละท้องถิ่นที่มีการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ เป็นเกมที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของท้องถิ่นโดยเฉพาะ จนกลายเป็นเกมประจำชาติและบ่งบอกถึงวัฒนธรรมแต่ละชาติ



9) เกมนำ (Lead – up games) หมายถึง กิจกรรมการเล่นทั้งประเภทบุคคลและทีมที่ ชี้ ทักษะสูงขึ้น โดยดัดแปลงตามวัยของผู้เล่น แต่ต้องอาศัยหลักและทักษะเช่นเดียวกับกีฬา

จริงๆ

อัจนรา ซีวพันธ์ (2521:4) ได้กล่าวถึงลักษณะของกิจกรรมการเล่นประกอบการสอนไว้สรุป ได้ดังนี้

- 1) ช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจ และมีความสนุกสนานในการเล่น พร้อมทั้งเป็นการฝึก ทบทวนเนื้อหาจากบทเรียน
- 2) ใช้เวลาช่วงสั้น ๆ
- 3) มีคำสั่งและกติกาในการเล่นชัดเจน ไม่ซับซ้อน
- 4) ถ้า “การเล่น” มีลักษณะเป็นการแข่งขัน ควรง่ายในการตัดสินใจให้คะแนน
- 5) เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง
- 6) ครู ควรควบคุมดูแลการเล่นให้อยู่ในขอบข่าย และไม่รบกวนห้องข้างเคียง
- 7) ในกรณีที่ต้องใช้สถานที่กว้างกว่าห้องเรียน ควรได้จัดสถานที่นั้นไว้ล่วงหน้า
- 8) “การเล่น” แต่ละชนิด ควรใช้อุปกรณ์ที่ประดิษฐ์ขึ้นเองได้ง่าย และสามารถดัดแปลงให้ เป็นอุปกรณ์การสอนได้เป็นอย่างดี
- 9) การเล่นเกมควรให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายบ้างพอสมควร

#### งานวิจัยที่เกี่ยวกับเกมการศึกษา

เพียวาร์ ยินดีสุข ( 2523) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาวิทยาศาสตร์ของ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้การสอนด้วยเกม กับการสอนด้วยการบรรยาย ประกอบการ สาธิต ผลปรากฏว่าหลังการสอนจนจบบทเรียนใช้เวลา 4 สัปดาห์พบว่า กลุ่มที่ใช้เกมมีคะแนน ในวิชาวิทยาศาสตร์ดีกว่ากลุ่มที่เรียนโดยใช้การบรรยาย ประกอบการสาธิต

วิไล จิตกรณกิจศิลป์ ( 2525) ได้ศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ เรื่อง จำนวนเต็มลบ คู่อันดับ และกราฟ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนโดยใช้เกม ประกอบการสอน และกลุ่มควบคุม ซึ่งเรียนโดยไม่ใช้เกมประกอบการสอน พบว่า การใช้ เกมและไม่ใช้ประกอบการสอน ของนักเรียนทั้งสองกลุ่มนี้ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05 แต่นักเรียนมีข้อคิดเห็นที่ดีต่อการใช้เกมประกอบการสอนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

กิ่งดาว กลิ่นจันทร์ ( 2537) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกม ที่มีต่อความสามารถในการอ่าน ภาษาไทย พบว่า กลุ่มที่ใช้เทคนิคการแข่งขันด้วยเกมมี ความสามารถในการอ่านเข้าใจภาษาไทยได้ดีกว่ากลุ่มที่เรียนตามคู่มือครูที่ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05

## 6.2. เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาโดยทั่วไปจะนำเกมต่างๆมาประกอบการสอน เกมที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นเกมที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยมีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ในการเรียนการสอนแตกต่างกันไป เช่น นำนักเรียนเข้าสู่บทเรียนใช้ในระหว่างการเรียนการสอน เพื่อให้นักเรียนมีความสนใจในการฝึกทักษะต่างๆได้ดีขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงความสามารถของตนเอง ทำการปรับปรุงแก้ไขความสามารถในการเล่นของตนเองได้โดยมีผู้สอนเป็นผู้แนะนำ นอกจากนี้เกมยังเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมแสดงออกพฤติกรรมซึ่งจะทำให้ผู้สอนรับรู้ถึงบุคลิกภาพ ลักษณะ ของผู้เรียนแต่ละคน และสามารถที่จะหาทางแก้ไขบุคลิกลักษณะหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้เรียนได้ เกมกลุ่มสัมพันธ์เป็นเกมอีกประเภทหนึ่งที่วิชาพลศึกษานำมาใช้ประกอบการสอนเพราะคุณลักษณะของเกมกลุ่มสัมพันธ์นั้น ผู้เรียนทุกคนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรม ได้แสดงออกทั้งทางร่างกายและความคิดเห็น ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ เผชิญปัญหา และอุปสรรคร่วมกันภายในกลุ่ม รู้จักรับผิดชอบหน้าที่ของตนรวมถึงมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จากการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เรียนสามารถนำข้อมูล และข้อคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มมาเป็นภาพสะท้อนให้กับตนเองว่ามีข้อบกพร่องใด และจะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองอย่างไรซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของนักเรียนด้วย

จะเห็นได้ว่าเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาจะทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์ตรงตามจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาที่ต้องการจะพัฒนาผู้เรียนทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เกมกลุ่มสัมพันธ์แตกต่างเกม หรือการเล่นกีฬาอื่นๆตรงที่ไม่เพียงแต่จะให้ความสนุกสนานเท่านั้นแต่ยังเน้นขั้นตอนในการเปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง การให้ผู้เรียนได้เข้าถึงพฤติกรรมของตนเองจากปฏิริยาของเพื่อนในกลุ่ม และให้ข้อสรุปที่เป็นประโยชน์ของการทำกิจกรรมที่ชัดเจนร่วมกัน

### ความหมายของเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา หมายถึง เกมพลศึกษาที่มีกระบวนการกลุ่มเน้นให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม แต่ละเกม จะมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน โดยมีผู้นำกิจกรรมเป็นผู้แนะนำขั้นตอนต่างๆ เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้แสดงความรู้สึกรู้สึก ให้ข้อเสนอแนะและช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม (รัฐพล ไผ่งาม, 2543)

ซูร์ (Schurr, 1980) กล่าวว่า “เกมทักษะขั้นมูลฐานประกอบด้วยกติกาต่างๆ ไม่มากนัก และอุปกรณ์เล็กน้อย หรือไม่มีอุปกรณ์เลย เกมเหล่านี้ใช้ทักษะพื้นฐานง่ายๆอาจจะปรับให้เข้ากับสภาพพื้นที่ที่มีอยู่ และแบ่งกลุ่มผู้เล่นตามจำนวนที่มีขนาดแตกต่างกันได้”

### คุณลักษณะของเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาประกอบด้วยคุณลักษณะทั่วไปของเกมดังนี้ คือ ประกอบด้วยผู้เล่นจำนวนหนึ่งมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์จะแตกต่างกัน มีการเริ่มต้น และการสิ้นสุดโดยอาจมีสัญญาณต่างๆ เพื่อบอกให้ผู้เล่นรู้ มีบริเวณและขอบเขตกำหนด กล่าวคือ การเล่นเกมต้องอาศัยบริเวณที่ว่าง และการกำหนดขอบเขต มีกติกาซึ่งจะช่วยให้ผู้เล่นรู้ถึงวิธีการเล่น ขอบเขตของเสรีภาพและการถูกควบคุมของเกมแต่ละเกม (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ ,2525:8-10)

เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษามีลักษณะที่เป็นกระบวนการกลุ่ม มีขั้นตอนดังนี้

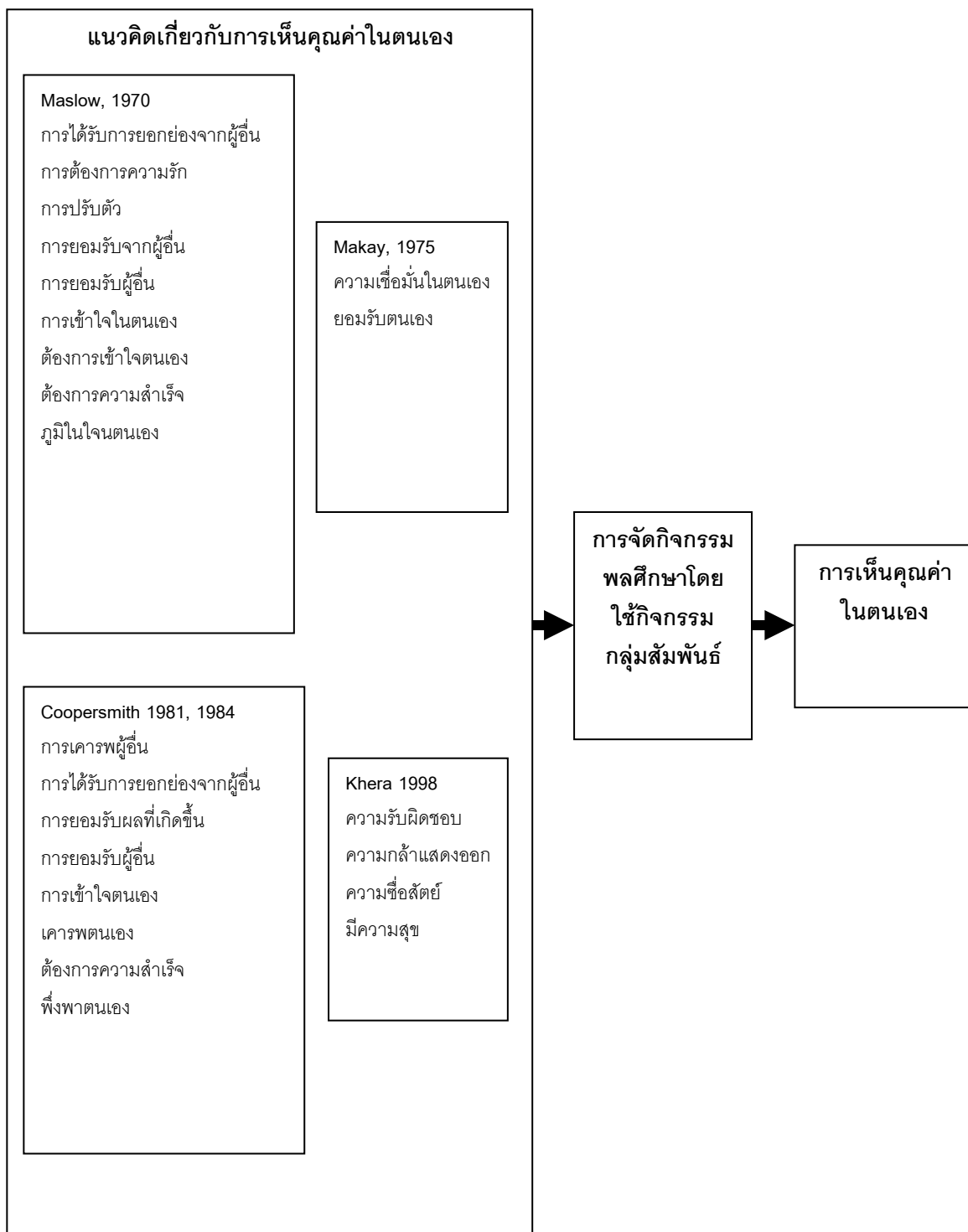
- ขั้นเตรียม ผู้สอนจะเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียน รวมถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- อธิบายและสาธิต จะเป็นการอธิบายถึงกฎกติกาในการเล่นเกม พร้อมทั้งสาธิตวิธีการเล่นเกมให้นักเรียนดู รวมถึงอธิบายความมุ่งหมายของเกม และทำการแบ่งกลุ่มจากนั้นผู้สอนอธิบายวิธีการเล่นและกฎกติกาขั้น
- ขั้นปฏิบัติ นักเรียนจะได้ปฏิบัติกิจกรรม โดยช่วยกันแก้ปัญหาที่มีอยู่ในเกม แต่ละเกมกับเพื่อร่วมกลุ่ม เมื่อการเล่นสิ้นสุดลง
- ขั้นสรุป นักเรียนจะได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่างๆที่ได้จากการเล่น จากนั้นเป็นผู้สอนทำการสรุปถึงสิ่งที่ต้องการให้นักเรียนได้รับจากการเล่นเกม

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา

รัฐพล ไฝงาม (2543) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ทาง พลศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่าผลการทดลอง หลังการทดลองที่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทั้งจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเองและแบบประเมินประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปว่า เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษา เป็นการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่มีรูปแบบเล่นเกมที่ง่ายไม่ซับซ้อน และเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กันมีมีเกมเป็นกติกา และเงื่อนไข เพื่อให้ผู้เล่นเกมการแสดงพฤติกรรมความคิดเห็นต่างๆ และเกิดการพัฒนาตามจุดมุ่งหมายของพลศึกษา

## กรอบแนวคิดในการทำวิจัย



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) มีขั้นตอนดำเนินงานแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง ประกอบด้วย

- 1.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 1.3.1 สร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้
  - 1.3.2 พัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

#### ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

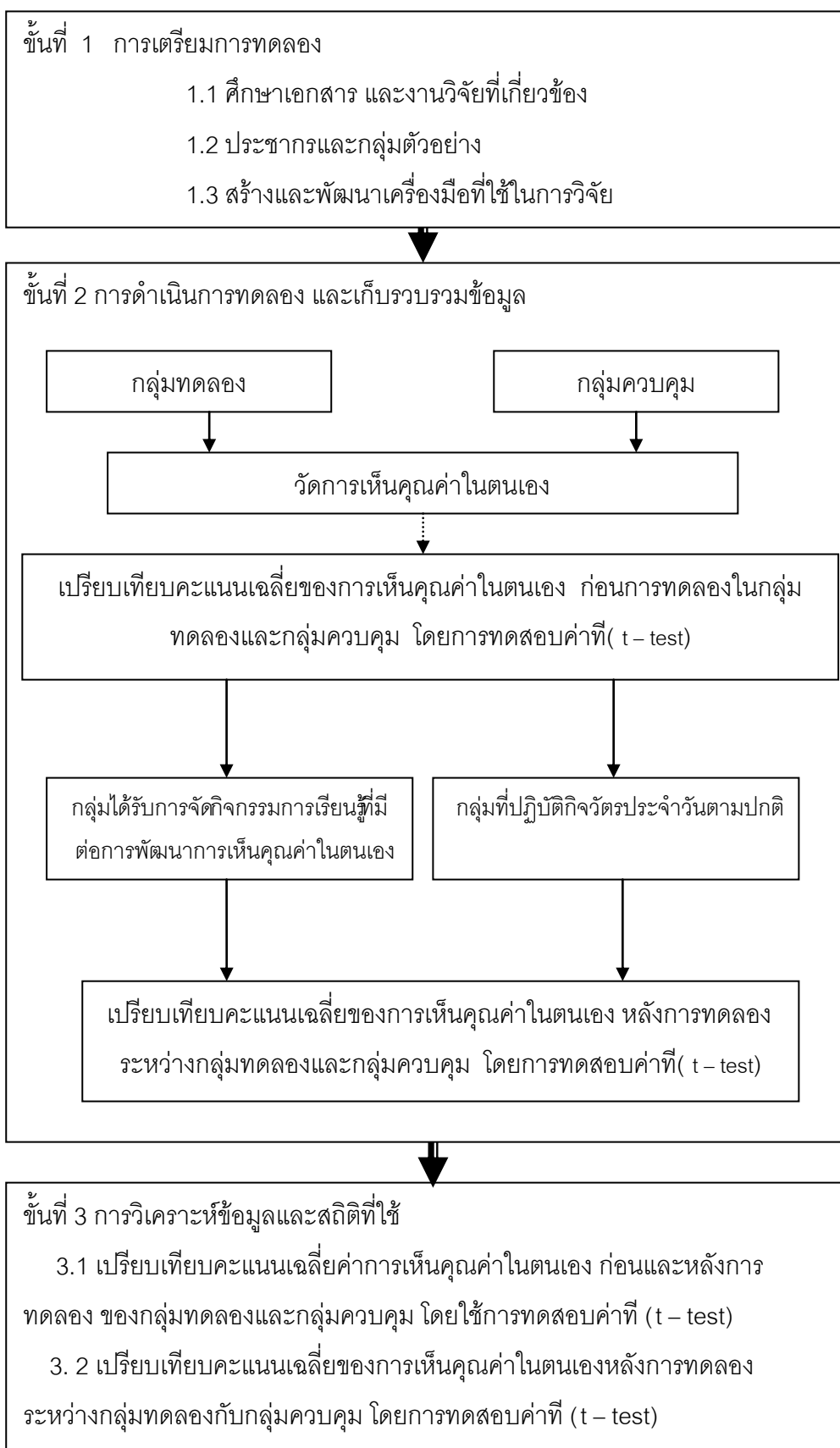
- 2.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
- 3.2 สถิติที่ใช้

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยสามารถสรุปได้ดังแผนภาพที่ 3 ต่อไปนี้

### แผนภาพที่ 3 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย



## ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

### 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2553

โรงเรียนวัดเวฬุารามกรุงเทพมหานคร ร จำนวน 6 ห้องเรียน 208 คน

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2553

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร

แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงทั้งโรงเรียนและชั้นเรียน แล้วทำการสุ่มตัวอย่างห้องเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดเวฬุาราม กรุงเทพมหานคร จำนวน 2 ห้องเรียนจาก 6 ห้องเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย ด้วยการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ผลการจับสลากได้ห้องเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3 และประถมศึกษาปีที่ 4/4 หลังจากที่ได้ห้องเรียน 2 ห้องแล้ว ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการจับสลาก ผลการจับสลากได้นักเรียนห้องประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน มาเป็นกลุ่มทดลอง และ ห้องประถมศึกษาปีที่ 4/4 จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มควบคุม

### 1.3 สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 24 กิจกรรม

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างโดย Stanley Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory: CSRI): ซึ่งเป็นแบบวัดที่ครอบคลุมรายการสำคัญ 5 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านตนเองโดยทั่วไป
- 2) ด้านสังคม – เพื่อน
- 3) ด้านทางบ้าน -พ่อแม่
- 4) ด้านโรงเรียน –การศึกษา
- 5) ด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบ

(อ้างจาก Stanley Coopersmith, 1984 ฉบับที่แปลเรียบเรียงโดย อัสพรศิริ เขี่ยมประชา, 2542)

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ( Quasi – experimental research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The pretest-posttest control group design)

#### แผนภาพที่ 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง	รูปแบบกิจกรรม	วัดหลังสิ้นสุดการทดลอง 8 สัปดาห์
E	$O_1$	X	$O_2$
C	$O_3$		$O_4$

E = นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

C = นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันตามปกติ

X = การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

$O_1O_3$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

$O_2O_4$  = ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม

### 2.2 ติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รอง

ผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ ครูผู้สอน และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2.3 ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ดำเนินการก่อนการทดลอง

2.3.1.1 ทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง (Pre-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.3.2 ดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมพลศึกษา



2.3.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์

2.3.2.2 กลุ่มควบคุม ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ

2.3.3 ดำเนินงานหลังการทดลอง

2.3.3.1 ทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง (Post-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

Coopersmith (1984: 5-6) ได้สร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมา จำนวน 3 ฉบับคือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับสั้น (School short form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult form) สำหรับฉบับที่นำมาวิเคราะห์ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ฉบับนักเรียน ลักษณะของแบบวัด เป็นข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 58 ข้อ โดยเป็นข้อความที่วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง 50 ข้อ ส่วนอีก 8 ข้อ เป็นข้อความที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงตามความจริง ซึ่ง Coopersmith มีเจตนาสำหรับวัดการตอบแบบปกป้องตนเองของผู้ตอบที่คิดว่าตนเองรู้เจตนาของแบบสอบถาม

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ใช้เป็นแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียน ซึ่งแปลโดย อัสพรศิริ เขียมประชา 2542 โดยมีค่าวัดความเที่ยง เท่ากับ .8135 มีข้อคำถามจำนวน 58 ข้อ ลักษณะของข้อคำถามแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน และด้านความจริงใจของผู้ตอบ สามารถจำแนกออกเป็นรายชื่อได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านตนเองโดยทั่วไป (General self) มี 26 ข้อ ได้แก่

1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,24,25,27, 30,31,34,35,38,39,43,47,48,51,55,56 และ57

2) ด้านตนทางสังคม – เพื่อน (Social self-peers) มี 8 ข้อ ได้แก่ 5,8,14,21,28,40,49 และ52

3) ด้านทางบ้าน – พ่อแม่ (Home – parent) มี 8 ข้อ ได้แก่ 6,9,11,16,20,22,29 และ44

4) ด้านโรงเรียน – การศึกษา (School-academic) มี 8 ข้อ ได้แก่ 2, 17, 23, 33,37,42,46

และ54

5) ด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบ (Lie scale) มี 8 ข้อ ได้แก่ 26, 32,36,41,45,50,53,58

ส่วนเกณฑ์การตรวจให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมีดังนี้

หมวด ก. คำตอบใช่ข้อละ 1 คะแนน มีจำนวน 18 ข้อ คือ ข้อ

1,4,5,8,9,14,19,20,27,28,29,33,37,38,39,42,43 และ47

หมวด ข. คำตอบ “ไม่ใช่” ข้อละ 1 คะแนน มีจำนวน 32 ข้อ คือ ข้อ

2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25,30,31,34,35,40,44,46,48,49,51,52,54,55,56 และ57

สำหรับด้านที่วัดความตั้งใจของผู้ตอบ หากตอบว่าใช่ ข้อละ 1 คะแนน มีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 26,32,36,41,50,53 และ58

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังนี้

1.เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย การเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย การเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

### สถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม คอมพิวเตอร์ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และการทดสอบด้วยค่าที (t-test) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. คะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นรายข้อ เปรียบเทียบความแตกต่างด้วยคะแนนเฉลี่ยร้อยละ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน โดยเสนอตามลำดับ ดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1)

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2 - 3)

**ตอนที่ 3** ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4)

**ตอนที่ 4** ผลการวิเคราะห์ ค่าร้อยละของ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ดังแสดงไว้ในตารางที่ 5)

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	n = 30		n = 30		
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ด้านตนเองทั่วไป	13.45	3.65	14.50	3.74	0.10
2. ด้านสังคม	4.4	1.00	4.30	1.06	0.38
3. ด้านครอบครัว	4.52	1.07	4.67	1.16	0.23
4. ด้านโรงเรียน	3.55	1.81	3.27	1.79	0.22
5. ด้านความจริงใจ	3.3	1.39	3.37	1.35	0.19
รวมทุกด้าน	29.04	5.55	30.11	5.64	0.07

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 29.04 คะแนน และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.11 คะแนน เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยรวมการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละด้านมาเปรียบเทียบความแตกต่างแล้วก็พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	n = 30		n = 30		
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ด้านตนเองทั่วไป	13.45	3.65	19.20	3.46	5.98*
2. ด้านสังคม	4.4	1.00	5.57	1.55	3.60*
3. ด้านครอบครัว	4.52	1.07	5.75	1.08	4.45*
4. ด้านโรงเรียน	3.55	1.81	5.89	1.22	5.73*
5. ด้านความจริงใจ	3.3	1.39	4.14	1.21	2.69*
รวมทุกด้าน	29.04	5.55	40.55	5.70	7.82*

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้าน ก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 29.04 คะแนน และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 40.55 คะแนน เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมาเปรียบเทียบความแตกต่างทั้งสองช่วงแล้วพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 3** คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	n = 30		n = 30		
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ด้านตนเองทั่วไป	14.50	3.74	14.57	3.70	1.84
2. ด้านสังคม	4.30	1.06	4.47	1.04	1.44
3. ด้านครอบครัว	4.67	1.16	5.10	1.03	2.22
4. ด้านโรงเรียน	3.27	1.79	3.63	1.81	3.92
5. ด้านความจริงใจ	3.37	1.35	3.40	1.40	1.80
รวมทุกด้าน	30.11	5.64	31.17	5.53	3.27

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้าน ก่อนการทดลองเท่ากับ 30.11 คะแนน และหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 30.17 คะแนน เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองมาเปรียบเทียบความแตกต่างทั้งสองช่วงแล้วพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	n = 30		n = 30		
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ด้านตนเองทั่วไป	19.20	3.46	14.57	3.70	6.41*
2. ด้านสังคม	5.57	1.55	4.47	1.04	3.23*
3. ด้านครอบครัว	5.75	1.08	5.10	1.03	4.28*
4. ด้านโรงเรียน	5.89	1.22	3.63	1.81	6.27*
5. ด้านความจริงใจ	4.14	1.21	3.40	1.40	2.71*
รวมทุกด้าน	40.55	5.70	31.17	5.53	8.71*

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยรวมการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ละด้านของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 40.55 คะแนน และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 31.17 คะแนน เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยรวมการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละด้านมาเปรียบเทียบความแตกต่างแล้วก็พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตอนที่ 4** ผลการวิเคราะห์ ค่าร้อยละของคะแนน การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ที่ตอบ ถูกต้องก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

**ตารางที่ 5** ร้อยละของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านตนเองโดยทั่วไปของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนและหลังการทดลองแยกตามรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	สิ่งต่างๆมักไม่กวนใจฉัน	68.01	70.67
3	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง	41.33	72.00
4	ฉันตัดสินใจได้ไม่ยากนัก	43.33	60.67
7	ฉันต้องใช้เวลาานานที่จะทำตัวให้คุ้นกับสิ่งใหม่	26.67	78.33
10	ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย	70.00	93.33
12	เป็นตัวฉันนี่มันยากพอๆ	31.67	76.33
13	ชีวิตฉันยุ่งเหยิงไปหมด	38.33	63.33
15	ฉันรู้สึกว่ตนเองต่ำต้อย	63.33	84.00
18	ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีถ้าเทียบกับคนส่วนมาก	33.33	66.67
19	ถ้าฉันมีอะไรจะพูดฉันมักพูดออกมาเลย	39.67	60.00
24	บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น	40.00	63.33
25	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	76.67	80.00
27	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง	36.67	66.67
30	ฉันใช้เวลาฝึกกลางวันมากทีเดียว	63.67	90.00
31	ฉันอยากเป็นเด็กมากกว่านี้	76.67	86.67
34	ต้องมีคนคอยบอกฉันว่าต้องทำอะไรบ้าง	56.67	73.33
35	ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว	36.67	60.00
38	ฉันสามารถดูแลตนเองได้	53.33	75.00
39	ฉันค่อนข้างมีความสุข	75.67	87.67
43	ฉันเข้าใจตนเอง	70.00	86.67
47	ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น	36.67	63.33
48	โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็น (ชายหรือหญิง)	85.00	86.67
51	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอายตนเอง	43.33	70.00
55	ฉันไม่เียดีว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน	40.00	66.67
56	ฉันเป็นคนล้มเหลว	62.33	86.67
57	ฉันหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดู	36.67	53.33
ค่าเฉลี่ย		51.75	73.93

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไปของกลุ่มทดลองที่ตอบถูกต้องหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองร้อยละ 51.75 และหลังการทดลองเท่ากับร้อยละ 73.93 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 10 “ฉันยอมแพ้



อย่างง่ายดาย” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 93.33 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือข้อ 57 “ฉันหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดุ” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 53.33

**ตารางที่ 6** ร้อยละของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมของกลุ่มทดลองที่ตอบ ถูกต้อง ในช่วงก่อนและหลังการทดลองแยกตามรายข้อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
5	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก	64.33	86.67
8	ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของกลุ่มคนวัยเดียวกัน	36.67	70.00
14	เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดของฉัน	33.33	60.00
21	คนส่วนมากได้รับความนิยมนอกฉัน	46.67	73.33
28	ฉันชอบอะไรง่ายๆ	70.00	66.67
40	ฉันชอบเล่นกับคนที่เด็กกว่าฉัน	63.33	53.33
49	ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับผู้อื่น	60.00	80.00
52	เพื่อนๆจับผิดฉันบ่อยมาก	46.67	66.67
ค่าเฉลี่ย		52.62	69.58

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมของกลุ่มทดลองที่ตอบ ถูกต้องหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองร้อยละ 52.62 และหลังการทดลองเท่ากับร้อยละ 69.58 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 5 “ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 86.67 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือข้อ 40 “ฉันชอบเล่นกับคนที่เด็กกว่าฉัน” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 53.33 โดยมีค่าน้อยกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 7 ร้อยละของ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว ของกลุ่มทดลองที่ตอบ ถูกต้อง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง แยกตามรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
6	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก	43.33	56.67
9	พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันอยู่เสมอ	73.33	76.67
11	พ่อแม่คาดหวังกับฉันมากเกินไป	56.67	73.33
16	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน	60.00	73.33
20	พ่อแม่เข้าใจฉัน	66.67	76.67
22	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน	36.67	53.33
29	ฉันกับพ่อแม่มีสิ่งสนุกสนานร่วมกัน	80.00	82.00
44	ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจฉันมากนัก	80.00	83.67
ค่าเฉลี่ย		62.08	71.95

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวของกลุ่มทดลองที่ตอบถูกต้อง หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 62.08 และหลังการทดลองเท่ากับร้อยละ 71.95 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดหลังการทดลอง คือ ข้อ 44 “ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจฉันมากนัก” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับร้อยละ 83.67 และมีค่าเฉลี่ยร้อยละต่ำสุดหลังการทดลอง คือ ข้อ 22 “ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 53.33

ตารางที่ 8 ร้อยละของ คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน ของกลุ่มทดลองที่ตอบ ถูกต้องในช่วงก่อนและหลังการทดลอง แยกตามรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
2	ฉันรู้สึกยากลำบากมากที่ต้องพูดหน้าชั้น	16.67	53.33
17	เมื่อฉันอยู่ที่โรงเรียนฉันหงุดหงิดบ่อย	40.00	66.67
23	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ	43.33	80.00
33	ฉันภูมิใจกับงานด้านการเรียนของฉัน	76.67	85.00
37	ฉันจะทำอะไรเต็มความสามารถ	70.00	83.33
42	ฉันชอบให้ถูกเรียกตอบในชั้นเรียน	33.33	53.33
46	ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่ากับที่อยากทำ	46.67	81.67
54	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ	50.00	86.67
ค่าเฉลี่ย		45.08	73.74

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียนของกลุ่มทดลองที่ตอบ ถูกต้องมีค่าเฉลี่ยร้อยละรวมหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง เท่ากับร้อยละ 45.08 และค่าเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ ร้อยละ 73.74 ส่วนข้อที่มีมีค่าเฉลี่ยสูงสุด หลังการทดลอง คือ ข้อ 54 “ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 86.67 และข้อที่มี ค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 2 “ฉันรู้สึกยากลำบากมากที่ต้องพูดหน้าชั้น” และข้อ 42 “ฉันชอบให้ถูกเรียก ตอบในชั้นเรียน” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 53.33 เท่ากัน

ตารางที่ 9 ร้อยละของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความจริงใจของกลุ่มทดลองที่ตอบถูกต้องในช่วงก่อนและหลังการทดลอง แยกตามรายชื่อ

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
26	ฉันไม่เคยกังวลกับสิ่งใดเลย	40.33	52.33
32	ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ	50.67	55.00
36	ฉันไม่เคยมีความสุขเลย	40.67	47.33
41	ฉันชอบทุกคนที่รู้จักฉัน	30.00	44.67
45	ฉันไม่เคยถูกดูหมิ่น	40.00	46.67
50	ฉันไม่เคยประหม่าเลย	43.33	48.67
53	ฉันพูดความจริงเสมอ	46.67	56.67
58	ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น	40.00	63.33
ค่าเฉลี่ย		41.45	51.83

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความจริงใจของกลุ่มทดลองที่ตอบถูกต้องมีค่าเฉลี่ยร้อยละรวมหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับร้อยละ 41.45 และค่าเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ ร้อยละ 51.83 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงสุด คือ ข้อ 58 “ฉันรู้อยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 63.33 และ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 41 “ฉันชอบทุกคนที่รู้จักฉัน” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยร้อยละ 44.67

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนวัดเวฬุวนาราม เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 รวมทั้งสิ้น 60 คนเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งทำการเลือกนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยรวมการเห็นคุณค่าในตนเองที่เท่ากัน จำนวน 2 ห้อง แบ่งเป็นห้องที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และห้องที่เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการตรวจสอบจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างขึ้นโดยคุณเปอรสมิธ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยให้นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบทดสอบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ผลการทดลองในกลุ่มทดลองแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า “หลังจากที่นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ” โดยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองนั้นมีคะแนนต่ำสุด 22 คะแนน และสูงสุด คือ 35 คะแนนจากคะแนนเต็ม 58 คะแนน ส่วนหลังการทดลองมี คะแนนต่ำสุด 32 คะแนน และสูงสุด 49 คะแนน

ทั้งนี้อาจสืบเนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเกมให้นักเรียนได้เล่นได้ปฏิบัติกันร่วมกับเพื่อนๆในชั้นเรียนทุกๆเกม ซึ่งกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์หรือเกมกลุ่มสัมพันธ์ที่ จัดให้นั้น ผู้วิจัยได้ปรับกระบวนการและขั้นตอนต่างๆให้สอดคล้องกับหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ รวมทั้งปรับเนื้อหา วิธีการดำเนินกิจกรรม และกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับกิจกรรมพลศึกษาที่เป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เหมาะกับการนำมาใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ในการปรับเนื้อหา และวิธีดำเนินการแต่ละขั้นในกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงนั้น ยกตัวอย่างเช่นเกม “เปลี่ยนคู่” เป็นเกมที่ผู้วิจัยสร้างเพื่อให้ ส่งเสริมในเรื่องของการตัดสินใจอย่างรวดเร็วของนักเรียน เป็นเกมที่เป็นสถานการณ์ให้เปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้วิจัยจะสั่งให้หยุด และให้ผู้เรียนทำกิจกรรมในใบงานด้วยกันนั่นคือ “ความทรงจำที่ดีของฉัน” เป็นใบงานที่ทำให้ ผู้เรียนได้มีโอกาสระลึกถึงประสบการณ์หรือ ความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ ผู้เรียน ได้มีโอกาสแสดงความสามารถของตนเอง เป็นการมองย้อนกลับไปของ ผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นตระหนักถึงความสามารถ และผลงานของตนเอง จากกิจกรรมนี้ผู้เรียนจะได้ทั้งความสนุกสนาน การแก้ไขปัญหา จากการเล่นเกม และการได้มองภาพของตนเองที่ผ่านมาว่ามีเหตุการณ์ใดที่ทำให้ ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในตนเอง การทบทวนความทรงจำเกี่ยวกับความสำเร็จ หรือประสบการณ์ที่ได้รับการชื่นชมจากผู้อื่น และถ่ายทอดความรู้สึกประทับใจมาบรรยายให้เพื่อนรู้ กิจกรรมนี้ช่วยทำให้ ผู้เรียนระลึกและมองเห็นในข้อดี หรือจุดเด่นของตนเอง เป็นต้น

ส่วนขั้นตอนการสอนต่างๆ มีลักษณะขั้นตอนตามหลักของกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษาที่ประกอบไปด้วย ขั้นเตรียม ขั้นสอน ขั้นปฏิบัติ และขั้นสรุป

ในขั้นเตรียม จะประกอบด้วยคำแนะนำที่ทักทายหน้าชั้นเรียน การจัดกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียน ในขั้นนี้มีความสอดคล้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองหลายด้าน เช่น การเคารพผู้อื่น นั้นหมายถึงการเคารพคุณครูที่อธิบายอยู่หน้าชั้นเรียน โดยการไม่พูดแทรกระหว่างที่ครูอธิบาย หรือการอบอุ่นร่างกาย คือการแสดงท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการเล่น เกม มีความสอดคล้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองตรงที่ว่า ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อที่จะแสดงท่าทางต่างๆ ตามที่ผู้วิจัยสั่ง เป็นต้น

ในขั้นสอน เป็นขั้นที่ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้แนะนำเกมเป็นผู้อธิบายวิธีการเล่นและข้อตกลงให้แก่ผู้เล่น จะเป็นการอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอน กฎ กติกา ในการเล่น เกม มีการสร้างข้อตกลงระหว่างผู้วิจัยและผู้เรียน มีการซักถามข้อสงสัย ก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรม เป็นไปได้อย่างราบรื่น ผู้เรียนต้องทำตามกฎกติกา สิ่งที่สำคัญคือการเห็นคุณค่าในตนเองในขณะที่ ผู้เรียนนั้นได้ฟังวิธีการเล่นนั้นคือ ผู้เรียนมีใจจดจ่ออยู่กับการทำความเข้าใจ และต้องการความสำเร็จ เมื่อได้เข้าใจในกฎกติกา อยากจะเอาชนะในการเล่นนั้นๆ

ขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่สำคัญเพราะเป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนนั้นได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นสื่อ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้กับการอยู่ในสถานการณ์จริงของแต่ละเกมนั้น ผู้เรียนจะรู้จักการปรับตัวในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น การแก้ปัญหา การทำตามกฎกติกา ฯลฯ ซึ่งการที่ส่งเสริมให้ ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เนื่องมาจากการปฏิบัติกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองหลายๆด้านรวมกัน ซึ่งผู้เรียนทุกคนจะได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

ในขั้นสรุป ผู้วิจัยทำการสรุปวัตถุประสงค์และสิ่งที่ต้องการให้ผู้เล่นได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม ผู้เรียนจะรู้ว่ากิจกรรมนี้ให้อะไรแก่ ผู้เรียนบ้าง และเหตุการณ์แต่ละอย่างที่พบในการเล่นเกมนั้น มีข้อคิดในการนำไปใช้เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างไร รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น จะเน้นให้ ผู้เรียนได้รับการฝึก ตามลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้ง 5 ด้าน โดยทุกกิจกรรมที่ ผู้เรียนทุกคนได้เล่นเป็นกลุ่มจะมีความสอดคล้องกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ด้าน ดังนี้

#### 1. ด้านตนเองโดยทั่วไป

ในด้านตนเองนี้ผู้วิจัยได้ สร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง (Makay, 1975)

ได้แก่กิจกรรมที่ 1,2,3,4,7,9,10,12,16,17,19 และ 24, ความภูมิใจในตนเอง (Maslow,

1990) มีทุกกิจกรรม ต้องการความสำเร็จ (Maslow,1970 และCoopersmith,1981) ได้แก่ กิจกรรมที่ 2,3,4,5,6, 7,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,22 และ23 พึ่งพาตนเอง (Coopersmith,1984) ได้แก่กิจกรรม มที่ 3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,15, 16,17,18,21 และ22 ,การยอมรับตนเอง (Makay, 1975) ได้แก่กิจกรรม มที่ 2,4,7,8,10, 11,12,13,14,15,16, 17,18, 21และ 22 ,การเคารพตนเอง (Coopersmith,1984) ได้แก่ กิจกรรม มที่2,4,7,8,10,11,12,13,14 ,15,17,19,20,21,22 และ23 ตัวอย่างเกม เช่น ความทรงจำที่ดี รวมเงิน วึ่งเป็ยวงกลม เป็นต้น

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ร้อยละของนักเรียนโดยรวมที่ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านตนเองนั้น คะแนนที่ต่ำที่สุดในด้านตนเองของนักเรียนคือ ข้อ 57 “ฉันหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดู” ซึ่งมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ ร้อยละ 53.33 ซึ่งอาจสืบเนื่องจากว่า เด็กวัย 6-12ปี ยังพัฒนาในเรื่องของอารมณ์ไม่มาก มักเอาอารมณ์ และความรู้สึกตนเองเป็นหลัก (พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2527) รวมทั้งอาจมาจากสาเหตุที่นักเรียนไม่ชอบการถูกดูจากผู้ใหญ่

## 2. ในด้านสังคม

ในด้านสังคมนี้ผู้วิจัยได้ สร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การยอมรับผู้อื่น (Coopersmith,1984) ซึ่งได้แก่กิจกรรม มที่ 7,8,10,11, 13, 14,15,17,19,20 และ23 การปรับตัว (Maslow, 1990 ) ได้แก่กิจกรรม มที่ 13,15,18 และ19 ความรับผิดชอบ (Khera,1998)ได้แก่กิจกรรม มที่ 5,20,22และ24 ,ความกล้าแสดงออก (Khera,1998) ได้แก่ กิจกรรม 1,4,8,9,10 ,12,13,14,15,16,17,18,19,20,22,23 และ24 ,การยอมรับผลที่เกิดขึ้น (Coopersmith ,1984) ได้แก่กิจกรรมที่ 3,4,5,6,8,16,17,18,20 และ24, การเคารพผู้อื่น (Coopersmith,1984) ได้แก่กิจกรรม มที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,12,14,17,18,19 และ22 ตัวอย่างเกม เลือกลง ปูพรม เดินบนกระดาษ ต่อรูปหัวใจ เป็นต้น

จากผลของคะแนนที่ต่ำที่สุดในด้านสังคมของนักเรียนคือ ข้อ 40 “ฉันชอบเล่นกับคนที่เด็กกว่าฉัน” ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับร้อยละ 53.33 นั้นอาจสืบเนื่องจากว่าเด็กในวัยตอนปลายนี้อาจจะยังรักการเล่นอยู่ ตามพัฒนาการตามวัย อย่างไรก็ตามนักเรียนที่ตอบถูกต้องก็ยังมีมากกว่าครึ่งหนึ่งของนักเรียนทั้งหมด และมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านนี้โดยรวมเพิ่มมากขึ้น

## 3. ในด้านครอบครัว

ในด้านครอบครัวนี้ แผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การต้องการความรัก (Maslow, 1990 ) ซึ่งได้แก่กิจกรรม มที่ 9 และ13 ,เข้าใจตนเอง (Maslow, 1990 ) ได้แก่กิจกรรม มที่ 2,6,9,17และ22, การยอมรับผลที่เกิดขึ้น (Coopersmith ,1984) ได้แก่กิจกรรม มที่ 3,4,6,8,16,17,18,20 และ24 ,ความเชื่อมั่นในตนเอง



(Makay ,1975) ได้แก่งิจกรรม มที่ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,17,19 และ24 ตัวอย่างเกม เช่น ฉันทาคือใคร ความทรงจำที่ดี ต่อรูปหัวใจ เป็นต้น

ถึงแม้ว่าจะแนบในด้านครอบครัวที่ต่ำที่สุดของนักเรียนเท่ากับ ร้อยละ 53.33 ของนักเรียนที่ตอบในข้อ 22 “ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน” แต่ก็ถือว่ายังอยู่ในระดับปกติ จึงอาจจะยังไม่ใช่จุดข้อด้อยในด้านนี้ และพ่อแม่ก็ยังคงเป็นแรงผลักดันหรือสนับสนุนในเรื่องต่างๆให้อยู่ เพราะลูกยังเป็นเด็กอยู่

#### 4. ด้านโรงเรียน

ในด้านของโรงเรียนนี้ผู้วิจัยสรุปได้ว่า แผนการจัดการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Coopersmith ,1984 และ Maslow, 1990) ได้แก่งิจกรรม มที่10,13 และ19 ,การยอมรับจากผู้อื่น (Maslow, 1990) ได้แก่ กิจกรรม มที่ 7,8,10,11,13,14 ,15,17,19,20,23 และ24 ,ความภูมิใจ (Maslow, 1990) ซึ่งมีทุกเกม, การยอมรับจากผู้อื่น (Coopersmith, 1984 และMaslow, 1990) ได้แก่กิจกรรม มที่7,8,10,11, 13,14,15,17,19,20,22 และ23 ตัวอย่างเกม เลิกตั้ง เชื้อฉาน ใครเอ่ย เป็นต้น

จากคะแนนในด้านโรงเรียนของนักเรียนที่ได้น้อยสุด คือ ร้อยละ 53.33 ของนักเรียนที่ตอบ ข้อ 2 “ฉันรู้สึกยากลำบากมากที่ต้องพูดหน้าชั้น” และข้อ 42 “ฉันชอบให้ถูกเรียกตอบในชั้นเรียน” นั้นแสดงว่าครั้งหนึ่งของจำนวนนักเรียนโดยรวมแล้วมีลักษณะความกล้าแสดงออกไม่มากนัก ทั้งนี้อาจสืบเนื่องจากว่า นักเรียนอาจไม่ชอบแสดงออก หรือยังไม่ได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

#### 5. ด้านความจริงใจ

ในด้านของความจริงใจนี้ แผนการจัดการเรียนรู้ที่มีความสอดคล้องกับลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ มีความสุข (Khera,1998) ซึ่งมีทุกกิจกรรม ,การเข้าใจตนเอง (Coopersmith,1984 และMaslow, 1990) ได้แก่งิจกรรม มที่ 2,6,9,17 และ22, การเคารพตนเอง (Coopersmith,1984) ได้แก่งิจกรรม มที่ 17.19 และ20, การพึ่งพาตนเอง ( Coopersmith,1984) ได้แก่งิจกรรม มที่ 3,4,5,6,7,8, 9,11,12,13,15,16,17,18,21 และ22 จาก ผลคะแนนในด้านความจริงใจของนักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ร้อยละ 56.67 ของนักเรียนที่ตอบ ข้อ 41 “ฉันชอบทุกคนที่รู้จักฉัน” ถึงแม้ว่าคะแนนของนักเรียนมีค่อนข้างต่ำแต่ก็มีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่มี ความ สอดคล้อง และ ส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกหลายอย่าง เช่น การเสนอแนะความคิดเห็นภายในกลุ่ม หรือต้องแก้ปัญหาาร่วมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเกมนั้นๆ การได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ การมีสติ การสังเกต การวางแผน การให้อภัยกันซึ่งกันและกัน การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ได้ออกกำลังกาย สนุกสนานเพลิดเพลิน

สนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็ก ส่งเสริมพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ซึ่งกระบวนการเหล่านี้เมื่อผู้เรียนได้ลงมือเล่นและปฏิบัติจริงด้วยตนเองนักเรียนจะมีการพัฒนาการทั้ง 5 ด้านต่อไปนี้อย่างพร้อมกันคือ 1) การพัฒนาทางด้านร่างกาย 2) การพัฒนาทางด้านทักษะ 3) การพัฒนาทางด้านความรู้ 4) การพัฒนาทางด้านคุณธรรม 5) การพัฒนาทางด้านเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา และการกีฬา ซึ่งเป็นหลักการของกระบวนการพลศึกษาโดยแท้จริง ( วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

ผลการศึกษาการใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้สอดคล้องกับผลงานการวิจัยหลายเรื่อง ดังผลการวิจัยของ รัฐพล ไม้งาม (2543) ที่ได้ศึกษาการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมเกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ทั้งจากแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบประเมินพฤติกรรม ความเชื่อมั่นในตนเอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในด้านของกิจกรรมกลุ่มนั้น ก็สอดคล้องกับงานวิจัยของไปรยูรา บุญยะภักดิ์ (2545) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ ได้ใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำให้คะแนนเฉลี่ยนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

นอกจากนี้งานวิจัยที่มีความสอดคล้องกับกิจกรรมพลศึกษา โดยภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 จะใช้โปรแกรมนันทนาการการละครและค่ายพักแรม และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมนันทนาการกีฬาและเกม และกลุ่มควบคุม ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มการทดลองที่ 1 และ 2 มีคะแนนของเชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง และ ทั้งสองกลุ่มทดลอง นั้นมีพัฒนาการคะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ไม่แตกต่างกันภายหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สำหรับการวิจัยที่เกี่ยวกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่สอดคล้องกับแนวคิดในการสร้างเครื่องมือนี้ ได้แก่ งานวิจัยของ รัชณี สุวมาตย์ (2544) เรื่อง ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเนที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนกลุ่มทดลองได้ฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวความคิดของซิคโคเนจำนวน 20 กิจกรรม ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆจากผู้วิจัย พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีเชาวน์อารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกใดๆอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้จากแบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าวลดลงด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง คณะแผนกวิจัยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงตามสมมติฐานข้อที่ 2 “นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กลุ่มสัมพันธ์” โดยกลุ่มทดลองที่มีผลคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อาจเป็นผลมาจากการที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน การเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว กลุ่มทดลองได้รับการฝึกเพื่อให้แสดงพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จากความเชื่อพื้นฐานของนักจิตวิทยามนุษยนิยม (Maslow, 1970 ; Makay, 1975; Coopersmith, 1984 ; Khera, 1998) ที่เป็นแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการทำกิจกรรมพลศึกษานี้เป็นการสร้างองค์ประกอบภายนอกบุคคล ซึ่งหมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลนั้นได้ปฏิสัมพันธ์ด้วย เป็นการเปิดโอกาสที่บุคคลนั้นได้ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเองในการคุ้มครองดูแลตนเองหรือมีโอกาสเกื้อกูลผู้อื่น ได้รับการให้ความสำคัญ ได้รับความเชื่อถือศรัทธาและประสบความสำเร็จที่มุ่งหวัง ( Coopersmith, 1981 อ้างถึงใน สุใจ ตั้งตรงสวัสดิ์ , 2532) ฉะนั้นจึงควรให้การสนับสนุนโดยตระหนักถึงพลังที่มีอยู่ในตนเองของเด็ก และช่วยให้เด็กระลึกได้ว่าเขาสามารถพัฒนาชีวิตของตนเองให้สูงขึ้นได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเอง ประกอบด้วย พ่อแม่ โรงเรียน สถานภาพสังคม และโรงเรียน ข้อความนี้อธิบายได้ดีถึงสาเหตุที่นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ทำให้นักเรียนพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นครูผู้สอน ควรนำไปจัดทำเป็นโปรแกรมพลศึกษานอกเวลาเรียนได้ ในระดับชั้นประถมศึกษาโดยเฉพาะวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ช่วงก่อน

วัยรุ่น หากนักเรียนสามารถตระหนักในตนเองได้ ฟังพอใจในตนเอง ก็จะช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวเข้าสู่วัยรุ่น หรือสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหานักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองเช่น นักเรียนที่ไม่สามารถเข้ากับเพื่อนได้ นักเรียนที่มีปัญหาทางด้านจิตใจจากผลกระทบมาจากครอบครัว นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

2. ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่จะทำแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ผู้สอนควรอธิบายรายละเอียดให้นักเรียนเข้าใจ เพราะบางข้อต้องจับใจความว่ามีความหมายเป็นนิเสธหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความตรงมากยิ่งขึ้นในการทำแบบทดสอบ

3. ควรนำกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในลักษณะของกิจกรรมนั้นทนากการสำหรับบุคคลในองค์กรต่างๆ

4. การดำเนินการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในบางกิจกรรม อาจไม่สามารถนัดเด็กนักเรียนให้มาครบได้ เนื่องจาก นักเรียนมีกิจกรรมอื่นๆเช่นกีฬา รวมถึงการไม่สามารถใช้สถานที่เนื่องจากฝนตก ควรทำการนัดวันเวลาในวันถัดไป หรือไม่ก็สลับกิจกรรมบางกิจกรรมที่สามารถทำในพื้นที่ได้อาคารแทนสนามกีฬาโรงเรียน

5. การจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นการใช้กิจกรรมเกม ในการทดลอง ซึ่งในแต่ละเกมนักเรียน มักอยากจะทำชนะ มีการแข่งขันกัน ส่วนนักเรียนที่ไม่สามารถเอาชนะได้ ซึ่งมีจำนวนน้อยที่แสดงปฏิกิริยาที่ไม่ดีออกมา หรือแสดงอาการเจ็บเพราะผิดหวัง เพราะนักเรียนเกิดการท้อแท้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยไม่ต้องการให้เกิดขึ้นในการทดลองครั้งนี้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างมากที่ผู้สอน ควรอธิบายและชี้แจงถึงเหตุผลและความสำคัญของการยอมรับผลของการกระทำ ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจว่า สิ่งที่นักเรียนเผชิญเป็นเพียงสถานการณ์หนึ่งในเกมเท่านั้น ซึ่งชีวิตจริงก็อาจจะพบเหตุการณ์ที่หนักกว่านี้ที่ต้องมีการแข่งขันกันทางสังคม หาก ว่าเรามีสันติสุขในใจ เราก็จะมองเหตุการณ์นั้นเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาเพื่อให้เราได้เรียนรู้ ซึ่งการแข่งขันนั้นต้องมีแพ้ชนะ ต้องมีผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา ความเข้าใจนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

6. กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ต้องแข่งขันมีแพ้ชนะ ที่เป็นผลของการแข่งขัน แต่เป็นธรรมชาติของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จะไม่เน้นผลดังกล่าว รวมทั้งผลแพ้ชนะ ซึ่งอาจส่งผลในทางลบต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นก่อนการนำเกมมาใช้ ควรมีการปรับปรุงเนื้อหาของการเล่นก่อน เช่น เกม โถนา ซึ่งเป็นเกมที่เหนื่อยที่สุด นักเรียนทุกคนต้องเป็นคันทัน และต้องทำให้เร็วที่สุด กลุ่มที่แพ้ก็จะโทษเพื่อนว่าทำให้ทีมแพ้ เพราะเพื่อนหมดแรงเพราะเพื่อนเดินช้า ไม่แข็งแรง ตัวอ้วน สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนที่ถูก ต่ำหนิ ไม่พอใจในตนเอง ผู้สอน จึงควร อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดการยอมรับในตนเอง การยอมรับผู้อื่น เคารพผู้อื่น และการยอมรับผลที่เกิดขึ้น

7. ในขณะที่ดำเนินกิจกรรม ผู้สอนควรให้ความสำคัญกับเด็กทุกคน ควรสังเกตนักเรียนว่านักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือไม่ ผู้สอนเกมควรแบ่งความสนใจของตนแก่เด็กทุกคนเพื่อให้ นักเรียนทุกคนรู้สึกว่าคุณสอนนั้นให้ความสำคัญต่อตนเอง

#### **ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป**

1. ควรศึกษาวิจัยในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองโดยแยกตามเพศ ตามวัย หรือระดับชั้น
2. ควรศึกษาวิจัยในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองกับนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ หรือจัดเป็นกิจกรรมบรรเทาการพลศึกษา หรือกลุ่มเด็กพิเศษ

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กิงดาว กลิ่นจันทร์. ผลของการเรียนแบบร่วมมือโดยใช้เทคนิคการแข่งขันระหว่างกลุ่มด้วยเกมที่มีต่อความสามารถในการอ่านเข้าใจความภาษาไทย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. Self – Esteem &ความรัก. กรุงเทพมหานคร, 2527.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. เท่าทันทุนนิยม. กรุงเทพมหานคร. ภาพพิมพ์, 2550.
- จรินทร์ ธาณีรัตน์ . เกม. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2524.
- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. เกมเบ็ดเตล็ด. ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2540.
- ชไมพร เจริญครบุรี. การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533-2543. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2546.
- ชุตินา วงษ์สวัสดิ์. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง : กรณีศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศูนย์ศิลปาชีพบางไทร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , 2549.
- ทศพร มณีศรีขำ. กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสำหรับครู. กรุงเทพฯ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
- ทัศนา บุญทอง. การพยาบาลกับการป้องกันโรคทางจิต . เอกสารการสอนวิชากรณีเลือกสรรการพยาบาลมารดาและทารก การพยาบาลจิตเวช. นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- ทัศนา เขมณี และคณะ . กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : บูรพาศิลป์การพิมพ์, 2523.
- ทัศนา เขมณี. คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: บูรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- ทัศนา เทียนเสมอ. “กระบวนการเรียนรู้โดยการทำงานกลุ่ม”. วารสารครุศาสตร์ 5 (สิงหาคม – พฤศจิกายน 2515)
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. เอกสารคำสอนเทคนิคทักษะเกมมูลฐาน. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ธีระ ชัยยุทธยธรรยง. การเสริมสร้างความรู้สึกรู้จักเห็นคุณค่าในตนเองวิชาการ2 (กุมภาพันธ์2541) : 2-10.

นงเยาว์ แข่งเพ็ญแข. การเสริมพลังจิตใจ จริยธรรม และวินัย สำหรับเด็กและเยาวชน.

กรุงเทพมหานคร:ส่งเสริมการศึกษาและจริยธรรม, 2545.

นงลักษณ์ ประเสริฐ. ความรู้สึกรู้จักเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน

สาธิตสังกัตทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยคณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

นันทภา ชมพูนุตร. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อนเสริมสร้างการเห็น

คุณค่าในตนเองของเด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี . บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

นันทิยา วงศ์เสรีพัฒนา. ผลของกีฬาและนันทนาการที่มีต่อการปรับแต่งบุคลิกภาพสำหรับ

นักเรียนที่มีทักษะอ่อน . รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2524.

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ . เกมพลศึกษา . กรุงเทพมหานคร. ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

ปรีชา สุริยะ. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสาธิตสังกัต

ทบวงมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา. วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2439.

ไพบรุษภา บุญยะภักดิ์ . ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของ

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ.วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะ  
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545.

เพียว ยินดีสุข. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการสอนแบบใช้เกมกับการสอนแบบบรรยายประกอบสาธิต.  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย,2523.

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ.ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2527.

พรรณิ ชูทัย. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , 2520.

พรรณิ ชูทัย. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 4 .ต้นอ้อ แกรมมี, 2538.

- เพ็ญศิริ อิมอุดม. ผลของการประเมินตนเองด้านพฤติกรรมจริยธรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาการทดลองแบบสี่กลุ่มของโซโลมอน. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต.ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- ไพวัลย์ ตันลาพุดม. ผลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2530.
- ฟอง เกิดแก้ว และสวัสดิ์ ทรัพย์จำนงค์. หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา. นครหลวงกรุงเทพธนบุรี:  
ผดุงวิทยา, 2515.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์ . ผลของโปรแกรมเน้นหนทางการที่มีผลต่อการพัฒนาเขาวน้อารมณ์ของนักศึกษาใน  
ระดับมหาวิทยาลัย.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุ  
ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2543.
- มงคล แผงสาเคน .เกมเบ็ดเตล็ด.กรุงเทพมหานคร.โอเดียนสโตร์, 2548.
- มิลินทร์ สำเนาเงิน การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนจากการประเมิน  
หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2503-2521 . วิทยานิพนธ์ปริญญาดุฎฎบัณฑิต.  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2524.
- เยาวพา เดชะคุปต์ . ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย , 2517.
- รัชณี สุมมาตย์.ผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง ตามกรอบแนวคิดของซิคโคเนที่มีต่อระดับ  
เขาวน้อารมณ์ และพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3,วิทยานิพนธ์  
ปริญญามหาบัณฑิต,ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- รัฐพล ไฝงาม. ผลของการใช้เกมกิจกรรมกลุ่มทางพลศึกษาในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ, วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- ราชกิจจานุเบกษา. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542. เล่ม ๑๑๖ ตอนที่ ๗๔ ก, ๑๙  
สิงหาคม 2542.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทาง  
พลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ.หลักและวิธีการสอนพลศึกษา.กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพิช, 2527.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร  
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.



- วิมลศิริ ร่วมสุข . การสอนภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน, 2522.
- วิไล จิตกรรมกิจศิลป์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการสอนแบบใช้เกมและไม่ใช้เกมประกอบการสอน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- วีระ มั่นวานิช. เทคนิคและทักษะการสอนเกม. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2539.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. องค์การณัรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2551.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการขั้นนำ. ภาควิชาพลศึกษา ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2541.
- สมพร สุทัศน์ย์. จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2534.
- สุใจ ตั้งทองสวัสดิ์. การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สุนีย์รัตน์ ฤทธิ์ธัชชัยเลิศ. ผลจากการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สุรินทร์ มีลาภลั่น . ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา พัฒนาการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
- สุวิมล ตีรกานันท์. การใช้สถิติในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ : แนวทางสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2546 .
- อนุชา ดันสายเพ็ชร์. ผลของบทบาทสมมติเทคนิคการแสดงคู่ในการเรียนการสอนบนเว็บวิชาสุขศึกษาที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2. สาขาวิชาโสตทัศนศึกษา ภาควิชา หลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2547.

- อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ. ผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจทางโทรศัพท์ (วันที่ 8-12 มีนาคม 2542). กลุ่มงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต กองแผนงานกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542.
- อมรา รสสุข .การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากเกม สถานการณ์จำลองและเกมจำลองสถานการณ์ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาโสตทัศนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อรชума พุ่มสวัสดิ์ . การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง.วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2538.
- อัจฉรา ชิวพันธ์.คู่มือการสอนภาษาไทย : กิจกรรมการเล่นประกอบการสอน.กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2521.
- อัปสรสิริ เขียมประชา.การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- อุดร รัตน์ภักดิ์ . ปรัชญาพลศึกษา.ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523.

### **ภาษาต่างประเทศ**

- Bookwalter, Karl W., Physical Education in Secondary School. (Library of Education ) ,1969 .
- Braden, N. Psychology of Self Esteem . New York : Bantom Books . 1981.
- Bradshaw, Pete. The Management of Self-Esteem. Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs,1981 .
- Bruono, R. Development of Children's Orientations Toward a Moral Order. New York ,1983.
- Bucher, C.A. Foundations of Physical Education. St Louis: C.V. Mosby,1975.
- Carlson, E., Games in the Classroom. In The Study of Games,pp.330-339 Elliot M. Avedon and Brain Sutton-Smith, ed. New York: John Wiley and Son, 1991.
- Coopersmith, S. Self- Esteem Inventories San Francisco : Consulting Psychologist Press Inc, 1984.
- Coopersmith, S. The antecedent of Self- Esteem California: Consulting Psychologist Press Inc, 1981.

- Cruickshank, Donal R. A First Book of Game and Simulation. Belmont California: Wadsworth Publishing Company Inc., 1997.
- Erikson.E.H. Childhood and Society. Middle sex: Ponguin Book, 1969.
- Ginburg, Herbert and Sylvia Opper. Piajet'sTheory of Intellectual Development. New Jersey: Prentice – Hall, Inc; 1969.
- Golden B J. Building Self-Esteem: Strategies for Success on School and Beyond. 2nd Ed. Scottsdale ,Arizona : Gorsuch Scarisbrick,1987.
- Hamachek,D.E. Encounters with the Self. 2<sup>nd</sup> ed. Holt Rinehart and Winston 1978.
- Khera, S. You can Win. Kuala Lumper : Prentice – Hall,1998.
- Kohlberg, L. “Development of Moral Character and Moral Ideology” , in Review of Child Development. Research,No.1.Edited by SML Hoffman and others. Hatford; Connecticut: Printers, 1976.
- Maslow, A. Motivation and Personality.Harper and Row New York, New York 1954.
- Maslow, A. Religious Aspects of Peak-Experiences. Personality and Religion. 2nd ed New York. : Harper & Row,1970.
- Matthe McKay. A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem: St. Martin's Press, 1975.
- Newman, A.S. Follow me, The Human Element in Leadership : United States. Army Military life, 1986.
- Schurr,E. L. Movement Experience for Children ; A Humanistic Approach to Elementary School Physical Education. Englewood Cliff, New jersey : Prentice- hall 1980.
- Scutz, M.A.J. Jewish Adolescent Self-Esteem in Contemporary Society. Dissertations Abstract International. 1998.
- Wadswarth, B.J.Piajet's Theory of Cognitive Development . New York : David Mckay Company . Inc., 1971.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา มีดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน  
อาจารย์ประจำภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร วรณศิริ  
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
3. อาจารย์ ดร. ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ  
อาจารย์ประจำภาควิชา วิจัยและจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. อาจารย์ณัฐพงศ์ สุโกมล  
อาจารย์ประจำภาควิชา พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. อาจารย์ศิริประกาย สุ่มทรมนทล  
อาจารย์ประจำชั้นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเสนานิคม กรุงเทพมหานคร

**ภาคผนวก ข**

หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612  
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0862 วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2554  
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร วรรณศิริ

ด้วย นางสาวกรกช สุตสวัสดิ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)  
 รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0863

วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ

ด้วย นางสาวกรกช สุตสวัสดิ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน



ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0364

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ธีรพงศ์ สุโกมล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกรกช สุกสวัสดิ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอชฌา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0865



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ศิริประกาย สุนทรมนฑล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.एमอัชฌา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ที่ ศบ 0512.6(2771)/ 54-0866

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเสนาณรงค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกรรช สุคสวัสดิ์ นิสิตหลักสูตรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ในระหว่างการศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา.” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อมอัชมา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญ อาจารย์ ศิริประกาย สุนทรমনทล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ อาจารย์ ศิริประกาย สุนทรমনทล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6 (2771)/54- 0867

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดเวฬุาราม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกรกช สุคสวัสดิ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อมัชฌา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอเก็บข้อมูลวิจัยด้วยการจัดกิจกรรมพลศึกษานอกเวลาเรียน กับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2771)/54- 0368

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดเวฬุาราม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอชมา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวม ข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือ การจัดกิจกรรมพลศึกษา กับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยได้ ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลอง ใช้เครื่องมือดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2681-2 ต่อ 612

## ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านตนเองโดยทั่วไป (General Self) มี 26 ข้อ ได้แก่

1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,24,25,27, 30,31,34,35,38,39,43,47,48,51,55,56,57

2. ด้านตนทางสังคม – เพื่อน (Social Self-Peers) มี 8 ข้อ ได้แก่

5,8,14,21,28,40,49,52

3. ด้านทางบ้าน – พ่อแม่ (Home – Parent ) มี 8 ข้อ ได้แก่ 6,9,11,16,20,22,29,44

4. ด้านโรงเรียน – การศึกษา (School-Academic) มี 8 ข้อ ได้แก่

2,17,23,33,37,42,46,54

5. ด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบ (lie scale) มี 8 ข้อ ได้แก่

26,32,36,41,45,50,53,58

ในด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบนี้จะเป็นตัวชี้ถึงการปกป้องตนเอง และจะเป็นข้อความที่ผู้ตอบปฏิเสธถ้าผู้ตอบตอบด้วยความซื่อสัตย์ และตรงไปตรงมาในการประเมินตนเอง



## แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง

**คำชี้แจง** ขอให้อ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ และพิจารณาว่าแต่ละข้อเหมือน หรือไม่เหมือนตัวท่านเองและตอบ  
ลงกระดาษคำตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ คำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดฉะนั้นกรุณาตอบ  
ให้ตรงตามความจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

ข้อ	คำถาม	จริง	ไม่จริง	ข้อ	คำถาม	จริง	ไม่จริง
1	สิ่งต่างๆมักไม่กวนใจฉัน			30	ฉันใช้เวลาผึ่งกลางวันมากทีเดียว		
2	ฉันรู้สึกยากลำบากมากที่ต้องพูดหน้าชั้น			31	ฉันอยากเป็นเด็กมากกว่านี้		
3	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง			32	ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
4	ฉันตัดสินใจได้ไม่ยากนัก			33	ฉันภูมิใจกับงานด้านการเรียนของฉัน		
5	ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก			34	ต้องมีคนคอยบอกฉันว่าต้องทำอะไรบ้าง		
6	เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก			35	ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว		
7	ฉันต้องใช้เวลาานที่จะทำให้คุ้นกับสิ่งใหม่			36	ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
8	ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของกลุ่มคนวัยเดียวกัน			37	ฉันจะทำอะไรเต็มความสามารถ		
9	พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันอยู่เสมอ			38	ฉันสามารถดูแลตนเองได้		
10	ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย			39	ฉันค่อนข้างมีความสุข		
11	พ่อแม่คาดหวังกับฉันมากเกินไป			40	ฉันชอบเล่นกับคนที่เด็กกว่าฉัน		
12	เป็นตัวฉันนี่มันยากพอๆ			41	ฉันชอบทุกคนที่รู้จักฉัน		
13	ชีวิตฉันยุ่งเหยิงไปหมด			42	ฉันชอบให้ถูกเรียกตอบในชั้นเรียน		
14	เพื่อนๆมักล้อตามความคิดของฉัน			43	ฉันเข้าใจตนเอง		
15	ฉันรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย			44	ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจฉันมากนัก		
16	หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน			45	ฉันไม่เคยถูกดูเลย		
17	เมื่อฉันอยู่ที่โรงเรียนฉันหงุดหงิดบ่อย			46	ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีกว่าที่อยากทำ		
18	ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีถ้าเทียบกับคนส่วนมาก			47	ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น		
19	ถ้าฉันมีอะไรจะพูดฉันมักพูดออกมาเลย			48	โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็น (ชายหรือหญิง)		
20	พ่อแม่เข้าใจฉัน			49	ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับผู้อื่น		
21	คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน			50	ฉันไม่เคยประหม่าเลย		
22	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ผลักดันฉัน			51	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอายตนเอง		
23	ที่โรงเรียนฉันรู้สึกหือหือบ่อยๆ			52	เพื่อนๆจับผิดฉันบ่อยมาก		
24	บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น			53	ฉันพูดความจริงเสมอ		
25	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้			54	ครูทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ดีพอ		
26	ฉันไม่เคยกังวลกับสิ่งใดเลย			55	ฉันไม่ใ้ยคิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน		
27	ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง			56	ฉันเป็นคนล้มเหลว		
28	ฉันชอบอะไรๆง่าย ๆ			57	ฉันหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดู		
29	ฉันกับพ่อแม่มีสิ่งสนุกสนานร่วมกัน			58	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าควรพูดอะไรกับผู้อื่น		

### กิจกรรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 24 แผน มีความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

**มาตรฐานการเรียนรู้** พ 3. 1: เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

พ 3.2: รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของกีฬา

โดยมีลำดับกิจกรรมดังนี้

ลำดับที่	กิจกรรม		
1	1 ฉันคือใคร	2 ใครเอ่ย	3 ปีก ปัก โป่ง
2	4 ลมเพลมพัด	5 บอลร้อน	6 เชื้อฉันทัน
3	7 มอญซ่อนผ้า	8 เปลี่ยนคู่	9 ต่อรูปหัวใจ
4	10 ตัวอักษร	11 รวมเงิน	12 กระจกกับกระแต
5	13 จดหมายถึงเพื่อน	14 คนที่สามหนี	15 เลือกลง
6	16 คีบ	17 ต่อยาว	18 เดินบนกระดาษ
7	19 ต่อหอคอย	20 ไถนา	21 ตีจับ
8	22 ปูพรม	23 ที่ดินแพง	24 ส่งบอลลอดอุโมงค์

โปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
1. ฉันคือใคร	1. เคลื่อนไหวประกอบจังหวะได้ 2. ได้มีโอกาสสำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง 3. แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อของตนเองตามความเป็นจริงได้	นักเรียนมองเห็นภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองอย่างแท้จริง นอกจากนี้การสำรวจตนเองยังนำไปสู่การเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองเมื่อบุคคลเกิดการตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของตนก็จะพัฒนาไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เชื่อมมั่นในตนเอง</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> </ul>
2. ใครเฮ้ย	1. สำรวจลักษณะภายนอก และภายในของตนเองได้ 2. แสดงพฤติกรรมการยอมรับตนเองได้	นักเรียนได้สำรวจตนเองทั้งในด้านของ รูปร่าง หน้าตา สีผิว เป็นต้น รวมไปถึง ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการกระทำของบุคคล เมื่อบุคคลค้นพบตัวตนที่แท้จริงของเขาบุคคลจะเกิดการยอมรับในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเอง</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- เชื่อมมั่นในตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับตนเอง</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ปัก ปัก ไป่ง	1. ปฏิบัติกิจกรรมที่กล้าแสดงออกได้ 2. ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติอย่างเต็มที่	ใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ตามที่เป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม	- เคารพผู้อื่น - เชื้อมั่นในตนเอง - ยอมรับผลที่เกิดขึ้น - ภูมิใจในตนเอง - มีความสุข - ต้องการความสำเร็จ - พึ่งพาตนเอง
4. ลมเพลมพัด	1. ทำความรู้จักกับเพื่อน 2. สร้างความคุ้นเคยกับเพื่อนๆในกลุ่ม 3. ฟังคำสั่ง และปฏิบัติตามได้โดยทันที 4. แสดงพฤติกรรมการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้	เป็นการฝึกการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวสังเกตคนรอบข้าง และยังเป็นการแนะนำตนเองให้ผู้อื่นรู้จักอีกด้วย และเมื่อนักเรียนแนะนำตนเองบ่อยๆจะเกิดความเคยชินและกล้าที่จะแสดงออก หลังจากปฏิบัติกิจกรรมแล้วเสร็จนักเรียนจะปรบมือให้แรงเสริมกับเพื่อนๆ ทำให้นักเรียนกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น และเกิดความภาคภูมิใจผลทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น	- เคารพผู้อื่น - เชื้อมั่นในตนเอง - กล้าแสดงออก - พึ่งพาตนเอง - ยอมรับผลที่เกิดขึ้น - ภูมิใจในตนเอง - มีความสุข - ต้องการความสำเร็จ

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
5. บอลร่อน บอลโยน	1. ปฏิบัติตามคำสั่ง และยอมรับกฎกติกา ไม่แสดงการปฏิเสธได้ 2. แสดงพฤติกรรมให้เห็นถึงความรับผิดชอบในการเล่นเกมที่	นักเรียนได้ฝึกเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนในกลุ่ม ได้เกิดการแก้ปัญหา การจัดการกับตนเอง การมีสติในขณะที่เล่นเกม ทำให้นักเรียนเอาใจใส่จดจ่อกับสถานการณ์ การหาทางหนีทีไล่ เพื่อต้องการที่จะเอาชนะ และการยอมรับกฎกติกาและสถานการณ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจในตนเอง</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- เชื้อมั่นในตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับผลที่เกิดขึ้น</li> <li>- รับผิดชอบตนเอง</li> </ul>
6. เชื้อฉันทัน	1. แสดงพฤติกรรมความไว้วางใจแก่ผู้อื่นได้ 2. แสดงพฤติกรรมความเป็นผู้นำที่ดีออกมาได้	ให้นักเรียนได้สามารถแสดงความมั่นใจ รวมถึงพึ่งตนเองได้ นอกจากนี้ยังเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้รับความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บุคคลได้รับการยอมรับและได้รับผลย้อนกลับจากบุคคลภายนอกว่ามี ความสำคัญ ไว้วางใจเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงระดับความเชื่อมั่นที่มีต่อตนเองและผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- การยอมรับผลที่เกิดขึ้น</li> <li>- เข้าใจตนเอง</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
7. มอญซ่อนผ้า	1. ฝึกสมาธิในการฟังเสียงดนตรี 2. แสดงพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ 3. แสดงพฤติกรรมกล้าคิด กล้าแสดงออกได้ 4. ฝึกการทำงานประสานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อ	นักเรียนได้รู้จักมีสมาธิและปฏิบัติตามกฎกติกาตามที่กำหนดไว้ และยังช่วยให้มีการการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวสังเกตคนรอบข้าง ทำให้นักเรียนเกิดจุดมุ่งหมายในการกระทำทำให้นักเรียนตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมให้เป็นไปตามที่นักเรียนคาดหวัง และรู้จักการเผชิญกับความจริง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- เชื้อมั่นในตนเอง</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> <li>- ความภูมิใจ</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- เชื้อมั่นในตนเอง</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> </ul>
8. เปลี่ยนคู่	1. กล้าตัดสินใจ และกล้าเผชิญความจริง 2. สร้างความมั่นคงในจิตใจ 3. กล้าคิด กล้าแสดงออก 4. สำนวญและถ่ายทอดความทรงจำที่ประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเอง	ส่งเสริมในเรื่องของการตัดสินใจอย่างรวดเร็วในการทำกิจกรรมในใบงาน “ความทรงจำที่ดีของฉัน” และการที่บุคคลได้มีโอกาสระลึกถึงประสบการณ์หรือ ความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงความสามารถของตนเองเป็นการมองย้อนกลับไปของบุคคลซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นตระหนักถึงความสามารถ และผลงานของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> <li>- ยอมรับผลที่เกิด</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
9. ต่อบุคลิกภาพ	1. ทำความรู้จักกับเพื่อนได้ 2. สร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่มได้ 3. แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกและเปิดเผยตนเอง ตลอดจนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่กับเพื่อน 4. แลกเปลี่ยนความสามารถของตนเองและผู้อื่นได้	นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของความรักนักเรียนจะได้แสดงความคิดเห็นกับเพื่อนอีกคน จากนั้นจึงลงมือทำความรู้จักกับเพื่อนในรูปแบบจับคู่จากรูปหัวใจ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความรัก เพื่อการพูดคุยเกี่ยวกับความรักกับผู้อื่น และเล่าประสบการณ์มุมมองของความรัก ว่าใครทำอะไรกับเราเพราะความรักบ้าง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเอง</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- เชื่อมมั่นในตนเอง</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- ความภูมิใจในตนเอง</li> <li>- ต้องการความรัก</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> </ul>
10. ตัวอักษร	1. แสดงพฤติกรรมการใช้ความคิดสร้างสรรค์ได้ 2. แสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกพร้อมกันได้ 3. แสดงพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มได้	ทีมจะประสบความสำเร็จจากการได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เป็นโอกาสที่เด็กจะได้พูดคุย ได้ปรับความเข้าใจให้ตรงกัน ภายในกลุ่มเพื่อนที่จะวางแผนสร้างตัวอักษรนั้น นักเรียนจะได้ใส่ใจในความรู้สึกของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เชื่อมมั่นในตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับตนเอง</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
11. รวมนเงิน	1. สร้างความคุ้นเคยกันกับเพื่อนในกลุ่ม 2. แสดงพฤติกรรมมารทัดสันใจได้ 3. กล้าเผชิญความจริง	การรวมกลุ่มของคนเล็กๆหลายคน ก็กลายเป็นกลุ่มใหญ่ได้ นักเรียนจะรู้สึกว่ามันเองก็เป็นหนึ่งในคนกลุ่มนั้น เพื่อให้ นักเรียนนั้นยอมรับสถานการณ์ต่างที่เป็นจริง และยังช่วยให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> </ul>
12. กระจกกับกระแต	1. บอกวิธีการเล่นเกมนี้ได้ถูกต้อง 2. ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง 3. วางแผนวิธีการเล่น และแสดงความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม	การเล่นกันเป็นทีม สิ่งที่ได้จากการเล่นเกมนี้คือการวางแผนกันภายในกลุ่ม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละทีมนั้นหมายถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับความประสบความสำเร็จและความล้มเหลวในการทำงาน เพื่อให้ นักเรียนนั้นยอมรับสถานการณ์ต่างที่เป็นจริง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- การยอมรับตนเองและผู้อื่น</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- เชื้อมั่นในตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> </ul>



กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
13. จดหมายถึงเพื่อน	1. สํารวจคุณลักษณะของผู้อื่นได้ 2. ถ่ายทอดคุณลักษณะของผู้อื่นได้	คนที่เห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความมั่นคงและมีความเป็นตัวของตนเอง มีความเชื่อมั่น ฟังตนเองได้ และเป็นผลจากการที่บุคคลมีต่อตน ซึ่งจะเห็นได้จาก การที่บุคคลได้รับการยอมรับ และได้รับผลสะท้อนกลับจากบุคคลภายนอกกว่ามีความสำคัญ ได้รับการเอาใจใส่ เป็นที่ชื่นชมของสังคม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- การปรับตัว</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ต้องการความรัก</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- ฟังพาตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> </ul>
14. คนที่สามหนี	1. ฝึกความคล่องตัว 2. ฝึกการตัดสินใจ 3. ฝึกสมาธิในการติดตามผู้เล่นที่จะมาต่อหลังเรา	เกมเกี่ยวกับการติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวและสถานการณ์ต่างๆได้ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนจะได้รับการฝึกการยอมรับสิ่งที่เป็นไปตามความต้องการและสถานการณ์ของตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> <li>- ความภูมิใจ</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
15. เลือกตั้ง	1. สสำรวจ และแสดงความสามารถ หรือความถนัดของตนเองออกมาได้ 2. แสดงพฤติกรรมการใช้สิทธิ์ของตนเองในการเลือกตั้ง	การที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงความสามารถ โดยมีการแสดงความตั้งใจ เอาใจใส่ ใช้ความละเอียดรอบคอบ และติดตามผลงานของกลุ่มนั้น มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในบุคคล ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จในด้านอื่นๆ ต่อไป และพื้นฐานของการประสบความสำเร็จในอนาคตของบุคคลด้วย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- การปรับตัว</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> <li>- ความภูมิใจ</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น</li> </ul>
16. คีบ	1. ฝึกให้เกิดมีสมาธิ 2. มีความสามัคคี 3. เพื่อฝึกการทำงานประสานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อ	นักเรียนเกิดจุดมุ่งหมายในการกระทำ ทำให้นักเรียนตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมให้ เป็นไปตามที่นักเรียนคาดหวัง และรู้จักการเผชิญกับความจริง และการได้เป็นส่วนหนึ่งของทีมที่นักสามารถที่จะแสดงศักยภาพของตนเองในการช่วยให้ทีมนั้นประสบความสำเร็จ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เชื่อมมั่นในตนเอง</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- ยอมรับผลที่เกิดขึ้น</li> <li>- ความภูมิใจ</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- มั่นใจในตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
17. ต่อยาว	1. แสดงความคิดเห็นของตนเองกับกลุ่มได้ 2. แสดงพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างความยาวให้ได้มากที่สุด	ใช้ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในตัวตนที่มีอยู่เพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่น และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มของตนเอง การที่ได้สนับสนุนโดยตระหนักถึงพลังที่มีอยู่ในตนเองของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนระลึกได้ว่าเขาสามารถพัฒนาชีวิตของตนเองให้สูงขึ้นได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเอง</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- เชื้อมั่นในตนเอง</li> <li>- ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ยอมรับผลที่เกิด</li> <li>- การยอมรับผู้อื่น</li> <li>- ความภูมิใจ</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- ฟังพาดตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> </ul>
18. เดินบนกระดาษ	1. มีความคิดอย่างสร้างสรรค์ 2. ทำงานกันเป็นกลุ่ม	นักเรียนได้มีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์แสดงความคิดเห็นของตน และผลย้อนกลับคือสมาชิกภายในกลุ่มก็จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมาสรุปเป็นวิธีการของกลุ่มซึ่งการที่ได้ได้พูดและแสดงความคิดเห็นและมีผู้อื่นยอมรับนั้นก็ทำให้กล้าที่จะเสนอความคิดในครั้งต่อไป	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- การปรับตัว</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- ฟังพาดตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับผลที่เกิด</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
19. ต่อหอคอย	1. แสดงพฤติกรรมคิดอย่างสร้างสรรค์ 2. ทำงานกันเป็นกลุ่ม 3. แสดงออกถึงศักยภาพทางความคิด	ได้ใช้ความสามารถในการทำหอคอยให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม นั่นคือ การวางแผน การพูดคุยเพื่อจะต่อหอคอยแบบใดจึงจะสูงที่สุด และตั้งอยู่ได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคารพตนเอง</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- เชื่อมมั่นในตนเอง</li> <li>- ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- การปรับตัว</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ยอมรับตนเอง</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- มีความสุข</li> </ul>
20. โถนา	1. ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวและความคล่องตัว 2. การวางแผนการเล่น	เพื่อการทำให้สำเร็จ เป้าหมายของทีม เพราะเกมโถนาเป็นเกมที่ต้องเหนื่อยลำต่อการเล่น แต่ถ้าคนในทีมไม่คิดจะเสียสละ ให้ตนเองเหนื่อยเพื่อทีม ถ้าอยากให้ทีมชนะก็ต้องทำ ไม่เช่นนั้นทีมนั้นก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เคารพตนเอง</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ยอมรับผู้อื่น</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับผลที่เกิด</li> <li>- ความภูมิใจ</li> <li>- รับผิดชอบต่อสังคม</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
21. ตีจับ	1. แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า 2. ใช้ทักษะการหลบหลีก 3. วางแผนเกมการเล่นร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม	นักเรียนจะได้รับการฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เช่น เมื่อนักเรียนที่เป็นฝ่ายหนี นักเรียนต้องแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น คือต้องหลบหลีกด้วยความสามารถของตนเอง อีกทั้งยังได้ร่วมกันวางแผนภายในกลุ่ม ถึงวิธีการที่จะเล่นเกมนี้ ทำให้นักเรียนได้พูดคุย และแสดงความคิดเห็น อันเป็นพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับตนเอง</li> <li>- รับผิดชอบต่อสังคม</li> </ul>
22. ปูพรม	1. ฝึกให้นักเรียนได้วางแผน และเสียสละเพื่อทีมได้ 2. ฝึกการทำงานประสานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อได้	กีฬากลุ่มสัมพันธ์ที่ฝึกให้ผู้เรียนนั้นได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการวางแผน การแสดงความคิดเห็น ในการทำงานเป็นทีม นักเรียนจะเป็นส่วนหนึ่งของทีม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจตนเอง</li> <li>- เคารพผู้อื่น</li> <li>- กล้าแสดงออก</li> <li>- การยอมรับจากผู้อื่น</li> <li>- ต้องการความสำเร็จ</li> <li>- พึ่งพาตนเอง</li> <li>- ภูมิใจในตนเอง</li> <li>- มีความสุข</li> <li>- ยอมรับในตนเอง</li> </ul>

กิจกรรม	จุดประสงค์การเรียนรู้	วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในทางเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	ความสอดคล้องกับความเห็นคุณค่าในตนเอง
23. ที่ดินแพง	1.ทำงานกันเป็นกลุ่มได้ 2.แสดงออกถึงศักยภาพทางความคิดได้	คิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์มีการประสานงานที่ดี มีการระดมความคิด เพื่อแก้ปัญหา เป็นการฝึกให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ได้จากการที่ทุกคนเสนอความคิดของตนเอง	- กล้าแสดงออก - การยอมรับจากผู้อื่น - ต้องการความสำเร็จ - ภูมิใจในตนเอง - มีความสุข - ยอมรับในตนเอง - ยอมรับผู้อื่น
24. ส่งบอลลอดอุโมงค์	1. ทำงานเป็นกลุ่มได้ 2. บอกประโยชน์ของการทำงานกลุ่มที่ผ่านมามาทั้งหมดได้ 3. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานกลุ่มที่ผ่านมามาได้ 4. เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม	บุคคลจะต้องเข้ามาทำงานเป็นทีมหรือเป็นกลุ่ม สิ่งที่จะช่วยให้ทีมสามารถประสบความสำเร็จได้นั้น นอกจากจะต้องอาศัยความรับผิดชอบส่วนบุคคล แล้วก็จำเป็นที่จะต้องอาศัยการดูแลเอาใจใส่ดูแลกัน และความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน และการช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกร่วมกับกลุ่มโดยอาศัยพื้นฐานการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มร่วมกัน ซึ่งพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้	- กล้าแสดงออก - การยอมรับจากผู้อื่น - ความภูมิใจ - มีความสุข - ยอมรับผลที่เกิดขึ้น - เชื่อมมั่นในตนเอง - รับผิดชอบต่อสังคม

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม ฉันทคือใคร เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ฉันทคือใคร” เป็นเกมที่ทำให้นักเรียนได้สำรวจความคิดของตนเองและเกิดการรู้จักตนเอง ว่า เคยทำดีหรือมีสิ่งทีภาคภูมิใจอะไรบ้าง ทำให้บุคคลสามารถมองเห็นภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของตนอย่างแท้จริง ซึ่งการสำรวจตนเองยังนำไปสู่การเห็นคุณค่า และความสำคัญของตน เมื่อบุคคลเกิดการตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของตนก็จะพัฒนาไปสู่การเห็นคุณค่าของตนเองในที่สุด

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. เคลื่อนไหวประกอบจังหวะได้
2. มีโอกาสสำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองได้
3. ออกมาแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อของตนเองตามความเป็นจริงได้

#### สาระการเรียนรู้

นักเรียนตอบคำถามลงในใบงานกิจกรรม “ฉันทคือใคร” ให้นักเรียนสำรวจตนเอง โดยให้นักเรียน พิจารณาชื่อของนักเรียนในด้านต่างๆโดยการทำแบบฝึกหัดแล้วครูเรียกนักเรียนให้ออกมาแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก เกี่ยวกับชื่อของตนเองตามความเป็นจริง

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา เครื่องเล่นซีดี ใบงานกิจกรรม “ฉันทคือใคร”

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่าในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ชั้นนำ (5 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร ประกอบเสียงดนตรี</p> <p>3. ผู้สอนเปิดเพลงเพื่อการทำประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะเป็นเวลา 5 นาที</p> <p>4. ให้นักเรียนรวมแถว</p> <p><b>ขั้นสอน (5 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนอธิบายการปฏิบัติกิจกรรมต่อไป คือ กิจกรรม “ฉันคือใคร”</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>1. เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จให้นักเรียนออกมาหน้าชั้นเรียน เพื่ออ่านแบบฝึกหัดที่นักเรียนทำให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง</p> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>ผู้สอนอธิบาย และสรุปเป้าหมายและประโยชน์ที่ได้รับจากการที่นักเรียนได้มีการสำรวจ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง รวมไปถึงการที่นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อของตนเองว่ามีประโยชน์ และมี ความสำคัญอย่างยิ่งต่อตัวนักเรียน เพราะเป็นสิ่งที่แสดงลักษณะเฉพาะของนักเรียน และช่วยให้นักเรียนสามารถตระหนักถึงคุณค่าในตนเองได้</p>	<p>- เครื่องเล่นซีดี</p> <p>- ไปงานกิจกรรม “ฉันคือใคร”</p>	<p>- เชื้อมั่นในตนเอง</p> <p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- มีความสุข</p> <p>- ภูมิใจในตนเอง</p>	



## ใบงาน

### กิจกรรม “ฉันคือใคร”

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความรู้สึก และตามความเป็นจริง

- 1 นักเรียนชื่อ.....
- 2 รู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับชื่อของฉัน.....  
 ชอบชื่อนี้ไหม.....  
 หรือทำไมจึงไม่ชอบ.....
- 3 นักเรียนทราบไหมว่าชื่อนี้มีที่มาอย่างไร.....  
 เกี่ยวข้องกับใครหรือเปล่า.....  
 ใครตั้งชื่อนักเรียน.....
- 4 มีใครในครอบครัวที่ชื่อเหมือน หรือคล้ายกับนักเรียนหรือไม่.....
- 5 ชื่อของนักเรียนคล้ายกับบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือไม่.....
- 6 ในห้องเรียนนี้มีเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ชื่อเหมือนกันกับนักเรียนหรือไม่.....
- 7 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการที่มีบุคคลอื่นใช้ชื่อซ้ำกับนักเรียน.....
- 8 ชื่อของนักเรียนมีความหมายว่าอย่างไร.....  
 ความหมายอื่นมีอีกหรือไม่.....
- 9 ชื่อของนักเรียนมีความหมายในภาษาอื่นหรือไม่.....  
 หรือตรงกับภาษาอื่นว่าอย่างไร.....
- 10 ถ้านักเรียนสามารถเปลี่ยนชื่อได้ จะเปลี่ยนเป็นชื่อใด.....  
 เพราะเหตุใดนักเรียนจึงชอบชื่อนี้.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม ใครเอ่ย เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ใครเอ่ย” เป็นเกมที่ทำให้บุคคลได้สำรวจตนเองทั้งในด้าน รูปร่างหน้าตา สีผิว ลักษณะนิสัยจุดเด่น และความสามารถพิเศษ หากบุคคลค้นพบตัวตนที่แท้จริงได้ บุคคลนั้นย่อมจะเกิดการยอมรับในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

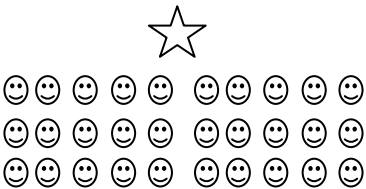
1. สำรวจลักษณะภายนอก และภายในของตนเองได้
2. แสดงพฤติกรรมการยอมรับตนเองได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “ใครเอ่ย” เป็นการเล่นโดย ให้นักเรียนทำใบงาน กิจกรรม ใครเอ่ย นักเรียนแต่ละคน เขียนชื่อลงในกระดาษ พร้อมทั้งเขียนข้อความบรรยายลักษณะเด่นของตนเอง โดยบรรยายเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา ส่วนสูง น้ำหนัก ผม สีผิว รวมทั้งลักษณะนิสัย จุดเด่น และความสามารถพิเศษ จับเวลาในการทำใบงาน 5 นาทีแล้วให้นักเรียนพับเป็นรูปจรวด แล้วพุ่งจรวดส่งไปยังบริเวณที่ผู้สอนจัดเตรียมไว้ให้ จากนั้นผู้สอนจะหยิบจรวดขึ้นมาอ่านข้อความด้านใน และให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกัน ช่วยกันทายว่าลักษณะที่เขียนบรรยายนั้นเป็นลักษณะของใคร กลุ่มใดทายถูกกลุ่มนั้นจะได้รางวัล ถ้านักเรียนทายไม่ถูกให้เจ้าของสลากเฉลย แล้วให้มาช่วยผู้สอนเล็อกจรวดเพื่อทายชื่อเพื่อนคนต่อไป

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา ใบงานกิจกรรม “ใครเอ่ย”

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>2. แจกใบงาน</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที )</b></p> <p>1 ผู้สอนจับเวลา 5 นาทีให้นักเรียนทำใบงาน (ควรอธิบายคำว่าลักษณะภายในและภายนอกให้นักเรียนเข้าใจ ว่าลักษณะภายในหมายถึง สิ่งที่เป็นตัวเองในด้านที่มองไม่เห็นเช่น ความคิด ลักษณะนิสัย ส่วนลักษณะภายนอกเป็น รูปร่างหน้าตา หรือการเป็นคนที่คุณขี้ริ้วเครียด แต่จริงๆแล้วเป็นคนตลก เป็นต้น)</p> <p>2 เมื่อหมดเวลาเริ่มเล่นเกม</p>	<p>- ใบงานกิจกรรม “ใครเอ่ย” - กล่องรับใบงาน</p>	<p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการ ความสำเร็จ</p> <p>- เชื่อมั่นในตนเอง - ยอมรับตนเอง - เข้าใจตนเอง</p>	<p>- อธิบาย ความหมาย ของ ลักษณะ ภายในและ ภายนอก อย่างชัดเจน</p>

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2 ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันอธิบายสรุปว่า เป้าหมาย และประโยชน์ จากการที่นักเรียน สามารถสำรวจ และถ่ายทอดลักษณะ ภายใน และภายนอกของตนเองออกมาได้ ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนเกิดการตระหนักถึง คุณค่าในตนเองขึ้น</p>		<p>- ภูมิใจในตนเอง - มีความสุข</p>	

## ใบงาน

## กิจกรรม "ใครเอ่ย"

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง

1 นักเรียนอธิบายลักษณะภายในของนักเรียน

.....

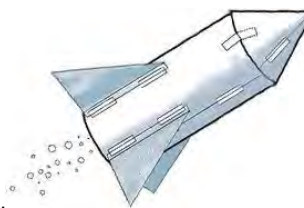
.....

2 นักเรียนอธิบายลักษณะภายนอกของนักเรียน

.....

.....

3. ให้นักเรียนพับจรวดให้สวยๆ แล้วร่อนจรวดให้สนุกไปเลย.....



### แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

#### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม ปีก ปัก โป่ง      เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ปีก ปัก โป่ง” เป็นเกมที่มีความเกี่ยวเนื่องกับความเชื่อ หรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญ ใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำสิ่งต่างๆให้ประสบความสำเร็จได้ตามที่เป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเชื่อมั่นในตนเองได้
2. ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติอย่างเต็มที่

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “ปีก ปัก โป่ง” มีวิธีการเล่นคือ นักเรียนจับกลุ่มละ 10 คน จะปฏิบัติกิจกรรม ปีก ปัก โป่งภายในกลุ่ม โดยคนแรกจะตะโกนคำว่า “ปีก” คนที่สอง ตะโกน “ปัก” คนที่สาม ตะโกน “โป่ง” คนที่สี่ ตะโกนชื่อเล่นของตนเอง จากนั้นให้เรียงกันไปเรื่อยๆจนครบคนสุดท้าย คนสุดท้ายจะวิ่งมาต่อหน้าแล้ว แล้วย้อนกลับมาถึงคนข้างหน้า แล้วปฏิบัติต่อไปจนกว่าจะหมดเวลา แต่ถ้านักเรียน ผิดคิว หรือพูดผิด ให้เริ่มต้นใหม่ นักเรียนกลุ่มใดสามารถทำได้มากที่สุด กลุ่มนั้นจะเป็นกลุ่มชนะ โดยนับจากจำนวนนักเรียนที่มาต่อข้างหน้า 1 คน จะได้แท่งคะแนน 1 แท่ง ผู้สอนจะจับเวลาในการแข่งขัน 2 นาที กลุ่มใดสามารถเก็บแท่งคะแนนได้น้อยที่สุด กลุ่มนั้นต้องถูกทำโทษโดยการออกมาเดินหน้าชั้นเรียน

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ชั้นนำ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1. อธิบายวิธีการเล่นเกม</p> <p>2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที )</b></p> <p>ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พร้อมทั้งจับเวลา 2 นาที</p> <p><b>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนตามกลุ่ม กลุ่มละ 5 แถว ตอนลึก</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ผู้สอนให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกจากการที่ได้ปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>3. ผู้สอนและนักเรียนร่วมกันสรุปผลของการจัดกิจกรรม</p>	<p>- นาฬิกาจับเวลา</p> <p>- แท่งคะแนน</p>	<p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- เชื้อมั่นในตนเอง</p> <p>- ยอมรับผลที่เกิดขึ้น</p> <p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	<p>ผู้สอนจะคอยให้แท่งคะแนนเมื่อนักเรียนตะโกนครบและวนมาข้างหน้า 1 รอบ</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม ลมเพลมพัด      เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “เกมลมเพลมพัด” เป็นเกมขั้นต้นที่จะทำให้ให้นักเรียนได้รู้จักกัน ปฏิบัติตามกฎกติกาตามที่กำหนดไว้ เช่น ผู้เล่นร่วมร้องเพลง และจับกลุ่มตามคำสั่งของผู้นำ ได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว จากนั้นจึงลงมือทำความรู้จักกับเพื่อน การประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวสังเกตคนรอบข้าง และยังเป็นการแนะนำตนเองให้ผู้อื่นรู้จักอีกด้วย และเมื่อนักเรียนแนะนำตนเองบ่อยๆจะเกิดความเคยชินและกล้าที่จะแสดงออก หลังจากปฏิบัติกิจกรรมแล้วเสร็จนักเรียนจะปรบมือเพื่อให้แรงเสริมกับเพื่อนๆ ทำให้นักเรียนกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น และเกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งเกมลมเพลมพัดนี้เป็นการฝึกการกระทำอย่างมีจุดหมาย และฝึกควบคุมอารมณ์ เกิดการกล้าคิด กล้าแสดงออกเป็นผลทำให้นักเรียนเกิดเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ทำความรู้จักกับเพื่อน และสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อนๆในกลุ่มได้
2. ฟังคำสั่ง และปฏิบัติตามได้โดยทันที
4. แสดงพฤติกรรมแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และฟังพาดตนเองได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “ลมเพลมพัด” เป็นกิจกรรมที่เป็นการร้องเพลง โดยให้นักเรียนร้องเพลงร่วมกัน และในประโยคสุดท้ายของเพลงจะเป็นคำสั่ง นักเรียนต้องร้องฟังคำสั่งในประโยคสุดท้าย แล้วรีบปฏิบัติตามให้เร็วที่สุด



เนื้อเพลง “ลมเพลมพัด”

“ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวไว (2 เที้ยว)

ลมเพลมพัดอะไร (2 เที้ยว)

ฉันจะบอกให้ “พัดให้.....(คำสั่ง).....”

ครั้งที่ 1 ให้นักเรียนทุกคนยืนขึ้น

ครั้งที่ 2 ให้นักเรียนงจับคู่กัน

ครั้งที่ 3 ให้อามือจับหูเพื่อนทั้งสองข้าง

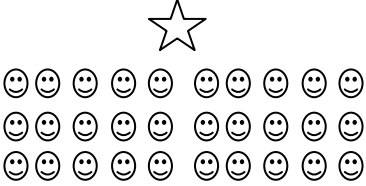
ครั้งที่ 4 ให้นักเรียนจับกลุ่ม 5 คน

ครั้งที่ 5 ให้นักเรียนยืนหันหลังชนกันในกลุ่ม

จากนั้นครูแจกใบงานให้นักเรียนทำใบงานโดยสัมภาษณ์เพื่อนภายในกลุ่มของตนเองโดยเร็ว

**อุปกรณ์ :** นาฬิกาจับเวลา แผ่นโปสเตอร์เพลง ลมเพลมพัด กลองบองโก และปากกา

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ชั้นนำ ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ผู้สอนแนะนำชื่อกิจกรรมลมเพลมพัดแก่นักเรียน และสอนให้นักเรียนทุกคนร่วมกันร้องเพลง</p> <p>2. ผู้สอน สอนนักเรียนร้องเพลง “ลมเพลมพัด” โดยผู้สอนจะนำร้องเพลงแล้วให้นักเรียนร้องตาม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. ครูเริ่มส่งคำสั่ง ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 5 แล้วให้นักเรียนทำใบงาน</p> <p>2. สุ่มถามนักเรียนจำนวน 5 คน เกี่ยวกับใบงานที่ได้สัมภาษณ์เพื่อนในกลุ่ม</p>	<p>- โปสเตอร์เพลง “ลมเพลมพัด”</p> <p>- ใบงาน กิจกรรม เกมลมเพลมพัด</p> <p>- กลองบองโก</p>	<p>- ฟังพาดตนเอง</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- เชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- ฟังพาดตนเอง</p> <p>- ยอมรับผลที่เกิด</p>	

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</b></p> <p>1 นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. ผู้สอนสรุปว่าการปฏิบัติกิจกรรมนี้เพื่อให้ นักเรียนที่ไม่ได้รู้จักกันให้รู้จักกันเป็นการ สร้างสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน และยังเป็น การแนะนำตนเองให้ผู้อื่นรู้จักอีกด้วย และ เมื่อนักเรียนแนะนำตนเองบ่อยๆจะเกิด ความเคยชินและกล้าที่จะแสดงออก เมื่อ ปฏิบัติกิจกรรมเสร็จ เมื่อนักเรียนทำได้ทุก คน นักเรียนจะปรบมือเพื่อให้แรงเสริมกับ นักเรียน ทำให้นักเรียนกล้าที่จะเปิดเผย ตนเองมากยิ่งขึ้น และเกิดความภาคภูมิใจ เป็นผลทำให้นักเรียนเกิดเชื่อมั่นในตนเอง มากขึ้น</p>	<p>กลองบองโก</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง - มีความสุข</p>	

ใบงาน  
กิจกรรม เกมลมเพลมพัด

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ เพื่อน	เธอชอบเล่นกีฬา อะไร	เธอชอบทานอะไร	ในอนาคตเธอ อยากเป็นอะไร	เธอมีความสามารถ พิเศษอะไร

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม บอลร้อน บอลเย็น เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “บอลร้อน บอลเย็น” จะช่วยในการส่งเสริมให้นักเรียนนั้นได้รับการแก้ปัญหา การจัดการกับตนเอง การมีสติในขณะที่เล่นเกม ทำให้นักเรียนเอาใจใส่จดจ่อกับสถานการณ์ การหาทางหนีทีไล่ เพื่อต้องการที่จะเอาชนะ และการยอมรับกฎกติกาและสถานการณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ปฏิบัติตามคำสั่ง เคารพและยอมรับกฎกติกา ไม่แสดงการปฏิเสธได้
2. แสดงพฤติกรรมแสดงถึงความต้องการความสำเร็จในการเล่นเกมส์ได้

#### สาระการเรียนรู้

การเล่นเกมส์ “บอลร้อน บอลเย็น” ให้นักเรียนจัดแถวเป็นวงกลม ขณะที่เพลงเปิดอยู่ให้ส่งบอลไปรอบๆจำนวน 4 ลูก โดยลูกบอลจะเป็นบอลร้อน 2 ลูก (สีแดง) และบอลเย็น 2 ลูก (สีฟ้า) เมื่อผู้นำหยุดเพลงลูกบอลหยุดอยู่ที่ใคร ให้นักเรียนที่ถือบอลร้อนทั้ง 2 คน วิ่งไล่ คนที่ถือบอลเย็นคนใดก็ได้ เพื่อที่จะเอาลูกบอลร้อนไปเตะตัว ส่วนคนที่ถือบอลเย็นทั้ง 2 คน ต้องวิ่งหนีบอลร้อน โดยวิ่งรอบวงกลมจนกว่าจะเจอที่ว่างที่คนที่ถือบอลร้อนได้ลูกออกไปแล้ว แล้วเข้าไปนั่ง ก่อนที่ลูกบอลร้อนจะมาโดนตัว ส่วนบอลร้อนหากว่าไม่สามารถเตะตัวเพื่อนได้ ให้ยื่นรอเพื่อนคนต่อไปที่จะเป็นคนถือบอลเย็นรายต่อไป โดยครูจะเปิดเพลงต่อจนกระทั่งเสียงเพลงหยุด จึงจะได้ผู้ถือบอลเย็น เพื่อที่จะไล่ต่อไป หากไล่เตะได้สำเร็จ คนที่ถูกบอลร้อนเตะ ต้องมากลายเป็นบอลร้อนต่อไป (กิจกรรมนี้เป็นรูปแบบต่างคนต่างไล่ ไม่ใช่ กิจกรรมที่ทำกันเป็นทีมเว็ค 2 คน) ผู้สอนเปิดเพลงและเล่นไปเรื่อยๆ จนนักเรียนได้พูดครบทุกคน จากนั้นให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา ลูกบอลพลาสติกเล็ก และเครื่องเล่นซีดี

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ทำท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ผู้สอนอธิบายวิธีการเล่นเกม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนทำตามที่ได้อธิบายไว้ ข้างต้น</p> <p>2. เมื่อได้เล่นครบหมดทุกคนแล้วให้นักเรียน ผลัดกัน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเกมนี้ ว่าได้อะไรบ้างจากการเล่นเกมนี้ ถึงแม้ว่า เราจะไม่สามารถวิ่งเอาบอลไปแตะเพื่อนได้ แต่เราก็ต้องพยายามทำให้ได้</p> <p><b>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</b></p> <p>1 ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึง ความรู้สึกที่ลูกบอลผ่านมาที่ตน และเมื่อ เพลงหยุด และลูกบอลอยู่ที่ตน ทำให้ นักเรียนรับผิดชอบ และกล้าเผชิญความจริง</p>	<p>- ลูกบอล</p> <p>- ลูกบอล</p> <p>- เครื่องเล่นที่ดี</p>	<p>- ฟังพาดตนเอง</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการ ความสำเร็จ</p> <p>- เชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>- เข้าใจตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p> <p>- ยอมรับผลที่ เกิดขึ้น</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม เชื้อฉันทัน เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “เชื้อฉันทัน” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนได้สามารถแสดงความมั่นใจ รวมถึงพึ่งตนเองได้ นอกจากนี้ยังเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้รับความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บุคคลได้รับการยอมรับ และได้รับผลย้อนกลับจากบุคคลภายนอกว่ามีความสำคัญ ได้รับความเอาใจใส่ เป็นที่ชื่นชมของสังคม และเมื่อหลายคนต้องมาทำงานร่วมกัน การรู้จักไว้วางใจซึ่งกันและกันจะเป็นหนทางนำไปสู่ความสำเร็จ เพราะความไว้วางใจเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงระดับความเชื่อมั่นที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

**จุดประสงค์การเรียนรู้ :** เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. แสดงพฤติกรรมเคารพ และความไว้วางใจแก่ผู้อื่น และความเป็นผู้ตามที่ดีได้
2. แสดงพฤติกรรมการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์และความเป็นผู้นำที่ดีออกมาได้
3. ถ่ายทอดความรู้สึกจากการปฏิบัติของกิจกรรมได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “เชื้อฉันทัน” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนจับคู่กันคนหนึ่งปิดตา ส่วนนักเรียนอีกคนหนึ่งจะเป็นคนนำทาง โดยการส่งเสียงบอกเพื่อน โดยที่ห้ามสัมผัสโดนเพื่อนเป็นอันขาด ตะโกนบอกเพื่อนให้เดินไปตามตำแหน่งที่ต้องการ ระหว่างทางจะมี ขวดน้ำและก้อนหินเป็นอุปสรรค ให้นักเรียนบอกทางจนกว่าจะถึงเส้นชัย เป็นระยะทาง 3 เมตร ในระหว่างการเล่นเกม ห้ามนักเรียนเดินเตะขวดน้ำที่ตั้งไว้ล้ม เป็นอันขาด คู่ใดสามารถทำถึงเส้นชัยให้ไปรอเพื่อนอยู่ทางฝั่งหลังเส้นชัย ส่วนนักเรียนที่เดินเตะขวดน้ำ ให้นักเรียนไปต่อคิวด้านหลังเพื่อนที่รอเล่นเกม เพื่อที่จะรอเล่นใหม่อีกครั้ง

**อุปกรณ์ :** ขวดน้ำ, ก้อนหิน, ผ้าปิดตา, ใบงานกิจกรรม เชื้อฉันทัน

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 10 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนจับคู่กันโดยแถวที่ 1 หันไปหาแถวที่ 2 เป็นคู่ๆ</p> <p>2. ผู้สอนแจกผ้าปิดตาคนละ 1 ผืน</p> <p>3. ผู้สอนอธิบายการเล่นเกม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 15 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนทำทีละ 4 คู่</p> <p>2. นักเรียนที่นั่งดูเพื่อนอยู่สามารถส่งเสียงหลอกเพื่อนได้</p>	<p>ผ้าปิดตา</p> <p>ขวดน้ำ</p>	<p>- ฟังพาดตนเอง</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- การยอมรับผลที่เกิดขึ้น</p> <p>- มีความสุข</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p>	



กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2 ให้นักเรียนเขียนเล่าความรู้สึกต่างๆลงใน ใบงาน และแสดงความรู้สึกเมื่อถูกปิดตา และเป็นคนบอกทาง</p> <p>3 ผู้สอนรวบรวมใบงานเมื่อนักเรียนทำเสร็จ แล้ว และสรุปผลจากการทำกิจกรรมนี้ว่า การเผชิญปัญหาไม่ได้เป็นสิ่งที่น่ากลัว เพียง แค่เราต้องผ่านมันไปให้ได้ ในบางครั้งเราไม่ สามารถเดินได้ด้วยตนเอง ก็ต้องยอมรับฟัง คนอื่น เพื่อให้ตัวเราและผู้อื่นสามารถข้าม ผ่านไปสู่ความสำเร็จได้ด้วยเช่นกัน</p>	<p>ใบงาน กิจกรรม เชื่อดั้น</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง - เข้าใจตนเอง</p>	

# ใบงาน

## กิจกรรม เชื้อฉ้อ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

**คำชี้แจง** นักเรียนเล่าเหตุการณ์ และแสดงความรู้สึก ขณะที่ถูกปิดตา และเมื่อเปิดตา เพื่อบอกทางให้แก่ผู้อื่น

1. เหตุการณ์และความรู้สึกขณะที่ถูกปิดตา

.....  
.....  
.....

2. เหตุการณ์และความรู้สึกขณะที่ เป็นผู้บอกทางให้แก่เพื่อน

.....  
.....  
.....

3 การเป็นผู้นำ หรือผู้ตาม นักเรียนคิดว่าภาระใดยากที่สุด

.....  
.....  
.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม มอญซ่อนผ้า เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “มอญซ่อนผ้า” จัดว่าเป็นเกมการเล่นที่เป็นเกมกลุ่มสัมพันธ์เกมหนึ่ง ซึ่งเป็นเกมขั้นต้นที่จะทำให้ให้นักเรียนได้รู้จักมีสมาธิ และปฏิบัติตามกฎกติกาตามที่กำหนดไว้ และยังช่วยให้มีการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวสังเกตคนรอบข้าง ทำให้นักเรียนเกิดจุดมุ่งหมายในการกระทำ ทำให้นักเรียนตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมให้เป็นไปตามที่นักเรียนคาดหวัง และรู้จักการเผชิญกับความจริง

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ฝึกสมาธิในการฟังเสียงดนตรีได้
2. แสดงพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ได้
3. แสดงพฤติกรรมกล้าคิด กล้าแสดงออกได้
4. ฝึกการทำงานประสานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อได้



#### สาระการเรียนรู้

เกม “มอญซ่อนผ้า” มีการเล่นเกมที่แตกต่างจากมอญซ่อนผ้าปกติตรงที่ผู้ที่ปรบมือจะต้องยืน และมีมอญ 2 คนโดยทุกคนจะต้องยืนเป็นวงกลม ผู้นำเลือกตัวแทนกลุ่มออกมา 2 คน (ซึ่งจะเป็นผู้เริ่มเกม) ผู้นำจะเปิดเพลง และขณะที่เปิดเพลง คนที่เป็นตัวแทนอยู่นอกวงจะเดินส่วนคนในวงจะต้องปรบมือหรือเต้นประกอบจังหวะเพลง เมื่อผู้สอนหยุดเพลงคนที่เป็นตัวแทนกลุ่มหยุดอยู่ที่ใด ให้คนที่เดินนอกวงและในวงให้แตะผู้เล่นที่ยืนตบมือในวงคนละ 1 คน ในวง คนที่ถูกแตะ ต้องวิ่งไล่แล้ววิ่งหนี รอบวงจนกลับมาในตำแหน่งเดิม ครบ 1 รอบกลับเข้ามาในที่คนที่วิ่งไล่เรา และห้ามกลับเข้าผิดตำแหน่ง ให้นักเรียนจำให้ได้ว่าได้ วางผ้าที่ตำแหน่งใด หากกลับมายืนผิดตำแหน่งจะถือ

ว่าวิ่งไล่เพื่อนไม่ทัน ใครที่ไล่เพื่อนไม่ทันจะได้เป็นมอญซ่อนผ้าซ้ำจนกว่าจะไล่จับเพื่อนได้

**อุปกรณ์ :** ผ้า 2 ผืน และเครื่องเล่นซีดี

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ตามกลุ่ม</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นอธิบายและสาธิต ( 5 นาที)</b></p> <p>1. อธิบายวิธีการเล่นให้นักเรียนฟัง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. สาธิตวิธีการเล่นโดยยกตัวอย่างนักเรียนออกมาสาธิต</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม ( 12 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนจัดแถวเป็นวงกลม</p> <p>2. ผู้สอนเริ่มเล่นเพลงตามที่ได้อธิบายไว้</p>	<p>เครื่องเล่นซีดี</p>	<p>- ฟังพาดตนเอง</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ฟังพาดตนเอง</p> <p>- การยอมรับตนเอง</p> <p>- การยอมรับผู้อื่น</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p>	<p>ทำท่ากายบริหารด้วยท่าที่แปลกใหม่ หรือมีกิจกรรมสอดแทรกให้นักเรียนทำกายบริหาร</p>

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นสรุป ( 5 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2 ให้นักเรียนออกมากล่าวว่า ได้อะไรจากการปฏิบัติกิจกรรมนี้บ้าง โดยส่งตัวแทนออกมา 1-2 คน มาบอกความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ คือขณะที่เป็นผู้วิ่ง ผู้ไล่ และขณะที่อยู่ในวงกลม ผู้สอนกล่าวสรุปกิจกรรมนี้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย และฝึกประสาทการรับรู้ของตนเอง</p> <p>นักเรียนที่ได้ร่วมกิจกรรม ได้มีบทบาทในการเล่นเพื่อแสดงถึงความสามารถของตนเอง อาจจะวิ่งช้า หรือเร็ว หรืออาจจะมีความคล่องตัวในการปฏิบัติกิจกรรม หากทำได้ดี ก็ควรจะรักษาหรือพัฒนาให้มีมากขึ้น ซึ่งหมายถึง นักเรียนทุกคนมีความสามารถที่จะปฏิบัติได้ด้วยกำลัง และความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง</p>		<p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม เปลี่ยนคู่ เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “เปลี่ยนคู่” เป็นเกมที่ส่งเสริมในเรื่องของการตัดสินใจอย่างรวดเร็วในการทำกิจกรรม โดยผู้เล่นต้องตัดสินใจ แบบไม่ลังเลในการทำกิจกรรม และหลังจากนั้นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องของความทรงจำที่ดี จะช่วยให้บุคคลนั้นตระหนักถึงสมรรถภาพ ความสามารถ และผลงานของตนเอง ทำให้บุคคลเกิดการยอมรับในตนเอง และส่งผลต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. แสดงพฤติกรรมกล้าตัดสินใจ
2. แสดงพฤติกรรมกล้าเผชิญ และยอมรับผลของความเป็นจริง
3. แสดงพฤติกรรมกล้าคิด กล้าแสดงออก
4. สำรวจและถ่ายทอดความทรงจำที่ประสบความสำเร็จในชีวิตของตนเอง

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “เปลี่ยนคู่” เป็นเกมที่ให้นักเรียนจับคู่กันโดยเร็ว ผู้สอนจะพูดประโยคไปเรื่อยๆ เช่น “วันนี้ไปเปลี่ยน...เสื้อผ้า....เพื่อที่จะไปเปลี่ยนรองเท้าที่ซื้อมาจากตลาด เพราะมันขนาดเล็กเกินไป เลยต้องเปลี่ยน...คู่...ใหม่” เมื่อผู้สอนบอกว่า “เปลี่ยนคู่” นักเรียนจึงจะเปลี่ยนคู่โดยจับคู่ให้หลังชนกันแล้วนั่งลง แต่ถ้าผู้นำไม่ได้สั่งให้เปลี่ยนคู่ ให้นักเรียนอยู่กับที่ในท่าเดิมห้ามเปลี่ยนที่ ส่วนคนที่ไม่มีคู่จะบอกว่าเปลี่ยน...(ผ้า, ผา, หมวก, ฯลฯ) ... ไปเรื่อยๆเมื่อได้ยินคำว่า “เปลี่ยนคู่” ให้ทุกคนจับคู่ใหม่ที่ไม่ใช่คนเดิมให้เร็วที่สุดจะต้องออกมาเป็นผู้แทนซึ่งจะเป็นคนสั่งให้เปลี่ยนคู่จากนั้นทำใบงานเรื่อง ความทรงจำที่ดี กับคู่คนสุดท้ายของตนเอง สุดท้ายผู้สอนจะ

สอดแทรกแบบฝึกหัดอย่างหนึ่งที่เป็นคำถามที่ทำให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง เมื่อหลังจากเล่นกิจกรรมนี้เสร็จแล้ว

**อุปกรณ์ :** ใบงานกิจกรรม “ความทรงจำของฉัน”

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ชั้นนำ ( 5 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที)</b></p> <p>1. อธิบายวิธีการเล่นเกมให้นักเรียนฟัง</p> <p>2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที)</b></p> <p>1. ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้</p> <p>2. ทำใบงานเรื่อง “ความทรงจำที่ดีของฉัน”</p>	<p>ใบงานกิจกรรม “ ความทรงจำของ ฉัน”</p>	<p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ยอมรับใน ตนเอง</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p> <p>- การยอมรับ จากผู้อื่น</p> <p>- ยอมรับผลที่เกิด</p>	<p>- นักเรียน ได้สำรวจ ตนเอง นำไปสู่การ ปรับตัว</p>

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นสรุป ( 10 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนสรุปว่านักเรียนได้ฝึกการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า นักเรียนอาจจะต้องไปจับคู่กับคนที่ตนเองไม่ชอบ แต่เมื่อสถานการณ์บังคับก็ต้องปรับตัวและเข้าหา และอยู่ร่วมกับเขาให้ได้ นักเรียนที่ออกมาเป็นคนสั่งให้เพื่อนเปลี่ยนคู่ นั้นจะต้องเผชิญกับความเป็นจริงที่ว่าที่ตนไม่ได้ถูกคนในกลุ่มเลือกเพราะอะไร ต้องเข้าใจว่าเพื่อนๆ ไม่ได้เกลียดตน แต่ต้องตัดสินใจเลือกในเวลาอันสั้นและรวดเร็ว จึงทำให้คนในคนหนึ่งต้องขาดคู่ไป ต้องยอมรับความเป็นจริง และทำตามข้อตกลงของกลุ่ม ซึ่งผู้เล่นจะได้ฝึกการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนอีกด้วย</p> <p>2. ผู้สอนสรุปการทำใบงานเรื่อง “ในความทรงจำที่ดี” ว่า นักเรียนนั้นจะเห็นถึงการได้มาซึ่งความสำเร็จ และความภาคภูมิใจของบุคคลที่มีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นคณาจารย์ที่ดีต่อครอบครัว ตนเอง หรือเพื่อนในโรงเรียน แม้กระทั่งการเล่นเกมส์เปลี่ยนคู่เป็นความทรงจำที่ดีที่นักเรียนได้จับคู่กับเพื่อน ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสำเร็จ และการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลต่อไป</p>		<p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	



## ใบงาน

### กิจกรรม เปลี่ยนคู่

#### เรื่อง ความทรงจำที่ดีของฉัน

ชื่อ..... ชั้น.....

#### คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนเขียนรายการประสบการณ์ของนักเรียนที่นักเรียนรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน และครู บุคคลในครอบครัว คนรู้จักอื่นๆ การได้รับการยกย่องชื่นชม และมีความรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองได้ทำมาในอดีตมาให้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกที่ดีหลังจากทำกิจกรรม เปลี่ยนคู่

.....

.....

.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม      ต่อรูปหัวใจ      เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ต่อรูปหัวใจ” เป็นเกมขั้นต้นที่จะทำให้ให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของความรักนักเรียนจะได้แสดงความคิดเห็นกับเพื่อนอีกคน จากนั้นจึงลงมือทำความรู้จักกับเพื่อนในรูปแบบจับคู่จากรูปหัวใจ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความรัก เพื่อการพูดคุยเกี่ยวกับความรักกับผู้อื่น และเล่าประสบการณ์มุมมองของความรัก ว่าใครทำอะไรกับเราเพราะความรักบ้าง ซึ่งสอดคล้องกับการที่นักเรียนได้รู้จักตนเองและได้มองย้อนมาถึงความสามารถของตนเองที่ตนเองมีอยู่ ทำให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงคุณค่าที่ตนมี

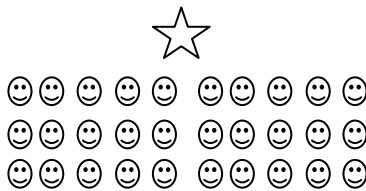
จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ทำความรู้จักกับเพื่อน และสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่มได้ ตลอดจนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมเมื่ออยู่กับเพื่อนได้
2. แสดงพฤติกรรมเคารพตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเองได้

#### สาระสำคัญ

เกมต่อรูปหัวใจ นั้นผู้สอนจะให้ให้นักเรียนฟังบทความเกี่ยวกับความรัก และอธิบายให้นักเรียนต่อภาพหัวใจซึ่งรอยต่อของแต่ละภาพจะไม่เหมือนกัน และต่อให้กับภาพที่มีหัวใจดวงเดียวกันเท่านั้น เพื่อจับคู่เมื่อพบคู่ของตนเองให้ซักถามพูดคุยเกี่ยวกับความรัก เหตุการณ์ต่างๆที่เกี่ยวกับความรัก หรือใครทำอะไรเพื่อนเราเพราะความรักบ้าง ไม่ว่าจะเป็ความรักจากพ่อแม่ จากเพื่อน หรือจากคนในสังคม ภายในเวลา 2 นาที ให้ได้มากที่สุด เพื่อเป็นการให้แรงเสริม เมื่อหมดเวลาให้นักเรียน หันไปบอกเพื่อนรอบๆชั้นเรียนว่า ฉันรักเธอ

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา หัวใจ (กระดาษรูปหัวใจขนาดเท่าฝ่ามือ)

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นนำ (5 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>ขั้นสอน (5 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนอธิบายถึงเรื่องของความรักเป็น สิ่งที่ไม่อาจทำลายได้เลย ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ถ้าความรักถูกทำลายเพราะนั้นเท่ากับเป็นการทำลาย ที่นำไปสู่ความแตกแยก ขาดความเป็นเอกภาพการทะเลาะเบาะแว้งกัน เราต้องเข้าใจความจริงว่ามนุษย์เป็นคนบาปจะต้องมีความโลกโกรธ หลง แต่ถ้ามีความรักซึ่งเป็นสิ่งมหัศจรรย์นี้เข้ามาควบคุมการกระทำของเรา เราก็จะมีมุมมองที่มีพื้นฐานมาจากความรัก ซึ่งจะทำให้ไม่โกรธ ไม่แค้น รู้จักเสียสละ และให้อภัยกัน ดังนั้นความรักจึงเป็นสิ่งสำคัญของการเป็นมนุษย์ สัญลักษณ์แทนความรักนั้นคือ รูปหัวใจ</p> <p>2. อธิบายการเล่นเกมที่ให้นักเรียนฟัง</p> <p>3. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนแจกกระดาษรูปหัวใจแต่ละชิ้นให้นักเรียนและเริ่มเล่นเกม</p> <p>2. ผู้วิจัยสุ่มเรียกแต่ละคู่ออกมา พูดคุยเกี่ยวกับคู่ของตนเอง</p>	หัวใจ	<p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการความรัก</p> <p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- เชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>- เข้าใจตนเอง</p>	<p>- นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ในการจินตนาการหัวใจ</p> <p>- ระหว่างการทำกิจกรรมนักเรียนได้ไขปัญหาไปด้วยสอดคล้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง</p>



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม ตัวอักษร เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ตัวอักษร” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เป็นโอกาสที่เด็กจะได้พูดคุย ได้ปรับความเข้าใจให้ตรงกันภายในกลุ่มเพื่อนที่จะวางแผนสร้างตัวอักษรนั้น นักเรียนจะได้ใส่ใจในความรู้สึกของตนเองและเพื่อนในกลุ่ม

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. แสดงพฤติกรรมการใช้ความคิดสร้างสรรค์ได้
2. แสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกร่วมกันได้
3. แสดงพฤติกรรมการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “เกมตัวอักษร” เป็นกิจกรรมที่ให้ร่วมกันคิดหาวิธีในการประดิษฐ์ตัวอักษรด้วยร่างกายทุกคนด้วยสมาชิกทั้งหมดของในแต่ละกลุ่ม ผู้สอนจะบอกให้ได้ทราบว่าอักษรที่นักเรียนจะประดิษฐ์นั้นมี 4 ชุดประกอบด้วย ชุดที่ 1 อักษรภาษาไทย ชุดที่ 2 อักษรภาษาอังกฤษ นักเรียนจับกลุ่ม 10 คน และส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 1 คน ทีละ 1 กลุ่ม มาจับสลากตัวอักษรขึ้นมาครั้งละ 1 ตัวอักษร เช่น เมื่อผู้นำหยิบตัวอักษรขึ้นมาได้ตัวหนึ่ง สมมติเป็นตัวอักษร “ก” ผู้สอนจะให้เวลาทั้งสองกลุ่มได้ปรึกษากันก่อน 5 นาที หลังจากนั้นให้ฟังสัญญาณนกหวีด เมื่อผู้วิจัยเป่านกหวีดให้แต่ละกลุ่มรีบจัดกลุ่มตนเองให้เป็นรูป “ก” ให้เร็วที่สุด กลุ่มใดเสร็จก่อนให้นั่งลง และห้ามคนในกลุ่มเคลื่อนไหว หรือลุกออกจากแถว เป็นอันขาด และจะได้คะแนนในครั้งนั้น 1 คะแนนสำหรับกลุ่มที่สามารถทำได้เร็วที่สุด จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนให้เพื่อนออกมาทายว่าเป็นตัวอักษรรูป

อะไร หากทายถูก กลุ่มนั้นก็จะมีบวกคะแนนได้เพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้สอนเป่านกหวีดยาวแสดงว่ามีกลุ่มตัวอักษรตัวใหม่เพื่อเริ่มครั้งต่อไป

**อุปกรณ์ :** กล้องกระดาษ ตัวอักษรภาษาไทย และอังกฤษ

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ชั้นนำ ( 10 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. สุ่มนักเรียน 5-6 คน ช่วยกันคิดทำอบคุกกี้ร่างกาย</p>		<p>- เชื่อมมั่นในตนเอง</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p>	-
<p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนอธิบายวิธีการเล่นเกม</p> <p>2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p>	<p>- ตัว อักษรต่างๆ</p> <p>- กล้องกระดาษ</p>	<p>- ต้องการ</p> <p>ความสำเร็จ</p>	<p>ความคิด</p> <p>สร้างสรรค์</p> <p>นำไปสู่</p> <p>การแสดง</p> <p>ความคิดเห็น</p> <p>สอดคล้อง</p> <p>กับความ</p> <p>กล้า</p> <p>แสดงออก</p>
<p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนทำตามขั้นตอนที่ได้อธิบายไว้</p> <p>2. เมื่อทำครบทั้ง 5 ครั้ง ผู้วิจัยสรุปคะแนนและให้กลุ่มที่ได้คะแนนน้อยกว่าคิดคำกล่าวชมและทำการกล่าวชม จากนั้นอีกกลุ่มกล่าวขอบคุณ</p> <p>3. ให้นักเรียนผลัดกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้</p>		<p>- ยอมรับตนเอง</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p> <p>- เชื่อมมั่นในตนเอง</p>	

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นสรุป ( 5 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนสรุปว่ากิจกรรมนี้จะช่วยให้นักเรียนได้ฝึกร่วมกันคิดอย่างสร้างสรรค์</p> <p>2. ฝึกการมีปฏิสัมพันธ์ แสดงออกทางอารมณ์และความคิดของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับของเพื่อนๆก็ได้</p>		<p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม รวมเงิน      เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “รวมเงิน” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนพยายามจับกลุ่มกับเพื่อนภายในกลุ่ม หมายถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับหาช่องทาง และการเอาตัวรอดในแต่ละสถานการณ์ โดยคำนึงถึงผู้อื่น ส่วนเงินที่กำหนดเป็นตัวสร้างสถานการณ์ว่า ทุกคนมีค่าและถ้าต้องการที่จะทำงานใหญ่ให้ประสบความสำเร็จได้นั้น จำต้องมีการร่วมมือร่วมใจกันทำงาน โดยที่เป็นการรวมกลุ่มของคนเล็กๆ หลาย คน ก็กลายเป็นกลุ่มใหญ่ได้ นักเรียนจะรู้สึกว่ ตนเองก็เป็นหนึ่งในคนกลุ่มนั้น เพื่อให้นักเรียนนั้นยอมรับสถานการณ์ต่างที่เป็นจริง และยังช่วยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของตนเอง ในด้านการเคลื่อนไหวร่างกายนักเรียนใช้ทักษะการเคลื่อนไหวการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวเพื่อหลบหลีก

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. สร้างความคุ้นเคยกับเพื่อนในกลุ่ม
2. แสดงพฤติกรรมการตัดสินใจได้
3. กล้าเผชิญความจริง

#### สาระการเรียนรู้

ในการเล่นเกม “รวมเงิน” จะสมมติให้ว่าผู้หญิง แทนเงินจำนวน 1 บาท และผู้ชายแทนเงินจำนวน 5 บาท เมื่อครูสั่งเงินจำนวน 24 บาท ก็ให้รวมกลุ่มตามค่าเงินของนักเรียนที่นักเรียนเป็นนักเรียนคนใดไม่สามารถรวมเงินได้จะได้รับข้อมือแห่งการลงโทษนั่นคือ หนึ่งยาง ไว้ให้รัดข้อมือ นักเรียนคนใดได้มากที่สุดก็จะได้รับการถูกลงโทษ ให้นักเรียนยืนขึ้นพร้อม รวมตัวตามที่คุณสอนสั่ง ผู้สอนจะสั่ง โดยการเล่านิทาน เมื่อได้ยิน จำนวนเงินจากผู้สอนนักเรียนจะรวมเงินกันตามคำสั่งของผู้สอนที่อยู่บนนิทาน



กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ชั้นนำ ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p>2. ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนด้วย วิธีการใช้เงิน อธิบายถึงคุณค่าของเงิน การได้มาซึ่งเงิน และการใช้จ่ายเงินอย่างเหมาะสม และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และสุ่มถามนักเรียนว่าใช้จ่ายอะไรบ้างในแต่ละวัน</p> <p><b>ชั้นสอน (5 นาที)</b></p> <p>1. อธิบายการเล่นเกมที่ให้นักเรียน</p> <p>2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p><b>ชั้นปฏิบัติ (10 นาที)</b></p> <p>1. ปฏิบัติตามที่อธิบาย</p> <p><b>ชั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนตามกลุ่ม กลุ่มละ 5 แถวตอนเล็ก</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p>2. นักเรียนที่โดนลงโทษจะเป็นนักเรียนที่ได้รับหนังสือข้อมือมากที่สุด จะได้รับทำโทษโดยอาจจะให้ออกมาเดินโซซัดโซเซหน้าชั้นเรียนได้</p> <p>3. ผู้สอนสรุปผลของการจัดกิจกรรม</p>		<p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- ยอมรับในตนเอง</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p> <p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม กระรอกกับกระแต เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม กระรอกกับกระแต เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการวางแผนภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับความประสบความสำเร็จและความล้มเหลวในการทำงาน เพื่อให้นักเรียนนั้นยอมรับสถานการณ์ต่างที่เป็นจริง และยังให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของตนเอง ส่วนด้านการเคลื่อนไหวร่างกายนักเรียนใช้ทักษะการเคลื่อนไหว การประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวเพื่อหลบหลีก และบังคับทิศทางการเคลื่อนไหวเป็นไปตามต้องการได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

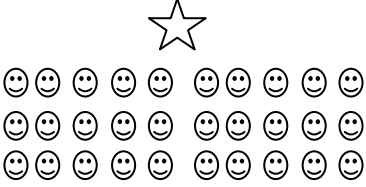
1. บอกวิธีการเล่นเกมนี้ได้ถูกต้อง
2. ปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง
3. วางแผนวิธีการเล่น และแสดงความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรมนี้จะแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มหนึ่งเป็นกระรอกอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกระแต โดยแต่ละกลุ่มจะมีเขตแดนของตนเองซึ่งมีขนาดเท่าๆกัน (ผากละประมาณ 5x5 เมตร) เมื่อได้ยิน คำว่า “กระรอก” ให้ผู้เล่นที่อยู่ในกลุ่มกระรอกวิ่งหนีภายในกลุ่มเขตแดนของตน โดยที่ผู้เล่นกลุ่มกระแตจะข้ามเส้นแบ่งแดนไป และเป็นฝ่ายไล่จับผู้เล่นกลุ่มกระรอก นักเรียนกลุ่มที่เป็นฝ่ายไล่จะจับจำต้องบันทึกจำนวนผู้เล่นที่กลุ่มตนจับได้ในการเล่นแต่ละรอบลงในกระดานบันทึกผลของกลุ่มตนที่ผู้สอนได้แจกให้

อุปกรณ์ : กระดานบันทึกผล และใบงานกิจกรรม “กระรอกกับกระแต

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนวิ่งและอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่า กายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ผู้สอนอธิบายการเล่นกับนักเรียน</p> <p>4. ผู้สอนให้นักเรียนช่วยกันคิดและวางแผน 5 นาที</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่ม หนึ่งเป็นกระรอกอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกระแต</p> <p>2. ผู้สอนให้นักเรียนช่วยกันคิดและวางแผน 5 นาที</p> <p>3. นักเรียนแต่ละกลุ่มประจำที่ของแต่ละคน จากนั้นผู้สอนจะเรียกกระรอกหรือกระแตให้ ผู้เล่นปฏิบัติตามวิธีการเล่น</p> <p>4. ผู้สอนจะเรียกกระรอกและกระแตรวม ทั้งหมด 4 ครั้งโดยเรียกกลุ่มละ 2 ครั้ง เท่ากัน คือ ครั้งที่ 1 กระรอก ครั้งที่ 2 กระแต , ครั้งที่ 3 กระแต, ครั้งที่ 4 กระรอก ซึ่งการ เล่นแต่ละรอบจะใช้เวลา 3 นาที ผู้สอนจะ เป่านกหวีดเมื่อหมดเวลาการเล่นแต่ละรอบ</p>		<p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการ ความสำเร็จ</p> <p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- เชื้อมั่นในตนเอง</p>	<p>สถานการณ์ ทำให้ได้ เผชิญ แก้ไข ปัญหา และ ยอมรับผล</p>

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่าในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</b></p> <p>1.ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. ให้นักเรียนนำแผ่นบันทึกผลของแต่ละกลุ่มมาทำการประเมิน และร่วมกันอภิปรายถึงความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของการวางแผน และการปฏิบัติจริง</p> <p>3 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงแผนการที่ได้วางแผนไว้ว่าสามารถนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงหรือไม่ เมื่อนักเรียนอภิปรายจบ</p> <p>4. ผู้สอนสรุปกิจกรรมนี้ให้นักเรียนฟังว่าการทำกิจกรรมนี้ต้องการให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกัน และเรียนรู้ความล้มเหลวในการทำงานใดๆนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อนักเรียนไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน นักเรียนก็ไม่ควรตำหนิเพื่อนหรือตนเอง แต่ควรยอมรับผลในผลนั้นอย่างแท้จริง</p> <p>หากนักเรียนยอมรับความผิดพลาดหรือความล้มเหลวได้ว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา นักเรียนจะไม่เสียกำลังใจ รู้จักใช้ความผิดพลาดที่ผ่านมาเป็นบทเรียน การยอมรับสิ่งที่ไม่ได้เป็นอย่างที่เราหวัง รวมถึงการยอมรับในตัวเพื่อนอย่างที่เป็น ซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนไม่โกรธเพื่อน รวมทั้งยอมรับตัวนักเรียนเองว่าได้ดีที่สุดแล้วด้วย</p>	<p>ใบงาน กิจกรรม กระรอกกับกระแต</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง - การยอมรับตนเองและผู้อื่น - มีความสุข</p>	

## ใบงาน

### กิจกรรม กระจกกับกระดาด

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ ตามความรู้สึกที่แท้จริง.

1. ตอนที่ฉันไม่สามารถหนีฝ่ายตรงข้ามได้ฉันรู้สึกอย่างไร

.....

2. ตอนที่ฉันจับเพื่อนฝ่ายตรงข้ามได้ฉันรู้สึกอย่างไร

.....

3. ฉันรู้สึกว่าฉันทำได้หรือไม่

.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม จดหมายถึงเพื่อน เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “จดหมายถึงเพื่อน” เป็นเกมที่แสดงให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองที่ลักษณะของคน  
คนที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นคงและมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่น พึ่งตนเองได้  
ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บุคคลได้รับการยอมรับ และได้รับผลสะท้อนกลับจากบุคคลภายนอกว่ามี  
ความสำคัญ ได้รับการเอาใจใส่ เป็นที่ชื่นชมของสังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

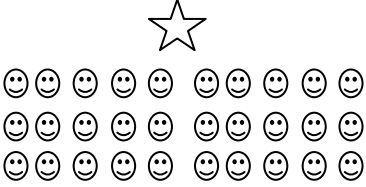
1. สสำรวจ และบอกคุณลักษณะของผู้อื่นได้
2. บอกคุณลักษณะของผู้อื่นได้

#### สาระการเรียนรู้

จับกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วเมื่อได้รับใบงานแล้ว ให้นักเรียนเขียนชื่อของตนเอง ลงในใบ  
งาน ตรงช่อง “นี่เป็นจดหมายถึง...” แล้วพับใส่ซองเหมือนเดิม จากนั้นให้เขียนส่งไปเพื่อนในกลุ่ม  
แล้ว ให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงเพื่อน โดยแต่ละฉบับได้มีการเขียนชื่อเจ้าของจดหมายไว้แล้ว  
ดังนั้นให้นักเรียนนำคำคุณศัพท์ในตารางมาเติมในช่อง นักเรียนคิดว่าตรงกับคุณลักษณะของเพื่อน  
ที่เป็นเจ้าของจดหมาย คนละ 1 คำ จากนั้นฟังสัญญาณนกหวีด เพื่อเวียนต่อไปให้เพื่อนคนอื่นใส่ซอง  
พร้อมทั้งเวียนไปให้เพื่อนคนต่อไปได้เขียนต่อไป

อุปกรณ์ : สีชอล์ค กระดาษ A4 ซองจดหมาย

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ชั้นนำ (5 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนอาสาออกมาพูดเกี่ยวกับ ประสบการณ์การส่งจดหมาย 2-3 คน</p> <p>3. ปรบมือกับอาสาสมัคร</p> <p><b>ขั้นสอน (5 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนอธิบายถึงขั้นตอนการปฏิบัติ กิจกรรม</p> <p>2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 15 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน</p> <p>2. ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ตามที่ได้อธิบายไว้</p>	<p>- สีชอล์ค</p> <p>กระดาษA4 ของ จดหมาย</p>	<p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- ได้รับการยก ย่องจากผู้อื่น</p> <p>- ต้องการ ความสำเร็จ</p> <p>- การปรับตัว</p> <p>- ต้องการความรัก</p> <p>- มีความสุข</p>	

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. ผู้สอนรวบรวมซองจดหมาย และคืนให้แก่เจ้าของจดหมาย เพื่อให้นักเรียนได้อ่านสิ่งที่เพื่อนวิจารณ์</p> <p>3. ไม่ว่าเพื่อนจะวิจารณ์ว่าอย่างไร การที่ารู้สิ่งที่ผิดพลาดของตนเอง ถือว่าเป็นสิ่งที่เราต้องพัฒนา หากเราไม่มีข้อผิดพลาด เราจะพัฒนาตนเองได้อย่างไร การที่ผู้อื่นมองเราว่าดีหรือไม่ดีนั้น เหมือนเป็นกระจกทำให้เรารู้ว่าในสายตาคนอื่นนั้นมองว่าเราเป็นคนเช่นไร การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการที่บุคคลสามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นคง แสดงความมั่นใจ และเป็นตัวของตนเอง มีความเชื่อมั่น พึ่งตนเองได้ และเป็นผลจากการที่บุคคลได้รับความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลมีต่อตน ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บุคคลได้รับการยอมรับ และได้รับความรู้สึกต่อคุณค่าที่บุคคลมีต่อตน ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บุคคลได้รับการยอมรับ และได้รับผลสะท้อนกลับจากบุคคลภายนอกที่มีความสำคัญ ได้รับการเอาใจใส่ เป็นที่ชื่นชมของสังคม</p>	<p>สื่อ – อุปกรณ์</p> <p>ซองจดหมาย A4 ซองจดหมาย</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- ยอมรับในตนเอง</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p> <p>- มีความสุข</p>	



## ใบงาน

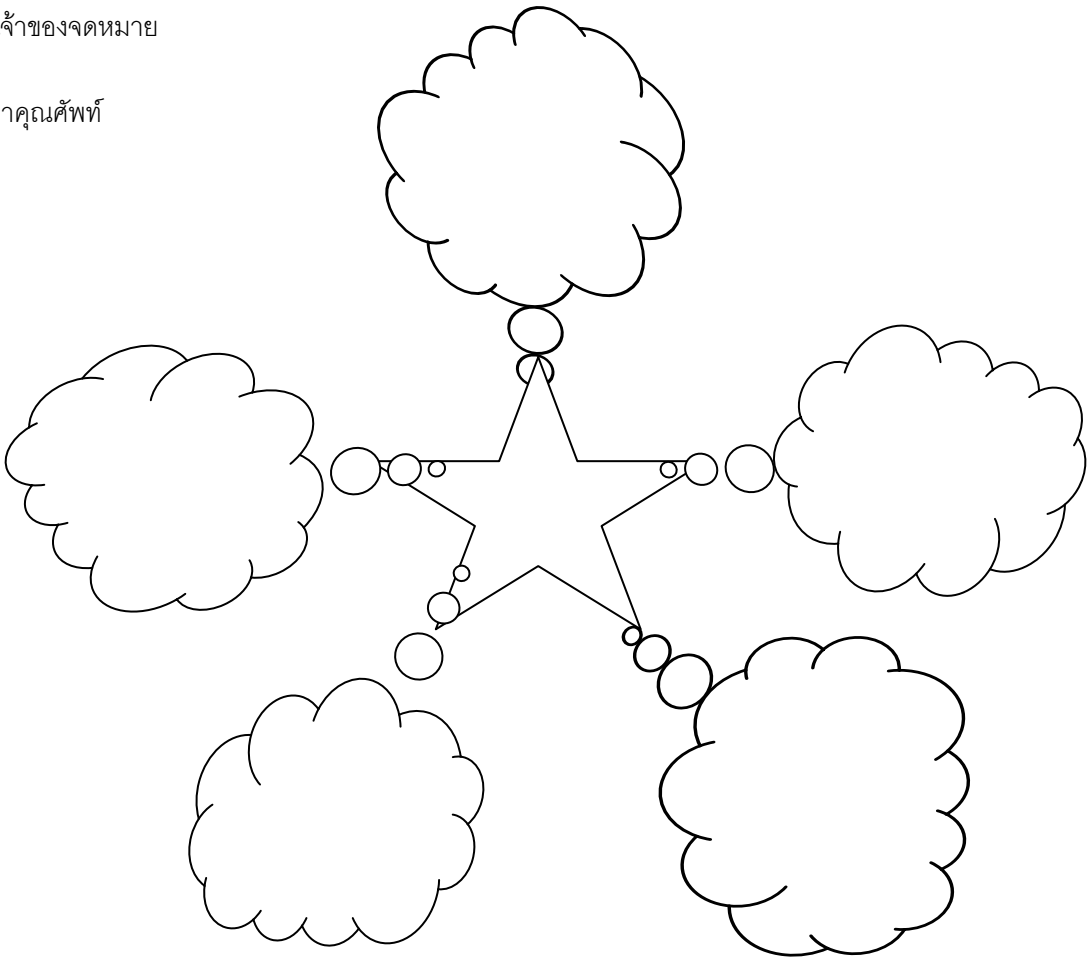
### กิจกรรม จดหมายถึงเพื่อน

คำชี้แจง นี่เป็นจดหมายถึงถึง .....

ให้นักเรียนเขียนถึงลักษณะของเพื่อนลงในช่องว่าง พร้อมตกแต่งให้สวยงามในช่องของตนเองที่ตนเองได้เขียน

☆ เจ้าของจดหมาย

☁ คำคุณศัพท์



ชอบแบ่งปัน	เห็นแก่ตัว	ขยัน	ชอบช่วยเหลือ	กล้าแสดงออก
หลงตัวเอง	พุดจาพโพร๊ะ	มีความคิดแปลกใหม่	เป็นผู้นำได้	เป็นคนดี
มีระเบียบวินัย	ตรงเวลา	รักเพื่อนๆ	ชอบนิทาน	รักสะอาด
ซื่อสัตย์	ถ่อมตัวถ่อมใจ	ซื่อสัตย์	หน้าตาดี	จริงใจ

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม คนที่สามหนี คนที่สามหนี เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

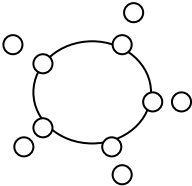
กิจกรรม “คนที่สามหนี” เป็นเกมเกี่ยวกับการติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหว และสถานการณ์ต่างๆได้ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนจะได้รับการฝึกการยอมรับสิ่งที่เป็นไปตามความต้องการ และสถานการณ์ของตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ฝึกความคล่องตัว
2. ฝึกการตัดสินใจ
3. ฝึกสมาธิในการที่ติดตามผู้เล่นที่จะมาต่อหลังเรา

#### สาระการเรียนรู้

จัดแถวเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง และสุ่มเลือกนักเรียน 2 คน คนหนึ่งเป็นผู้ที่คอยไล่จับ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ที่หนีเมื่อได้ยินสัญญาณ เป่านกหวีดให้คนทั้งสองนั้นวิ่งไล่จับกันบริเวณที่เพื่อนจัดกลุ่มเป็นวงกลม เมื่อคนที่หนีไปต่อหลังแถวใดให้คนที่สามหนีนับจากคนที่ไปต่อแถว เป็นคนหนีผู้ไล่จับแทนคนที่ไปต่อแถวในแถวตนซึ่งทุกคนต้องระวังให้ดี ว่าคนที่หนีนั้นจะมาต่อแถวตนเองเมื่อใด และเมื่อมาต่อแถวแล้วใครจะเป็นคนวิ่ง และถ้าตนเองต้องเป็นคนวิ่งต้องวิ่งหนีแทนคนที่มาต่อแถวเราทันที เพราะไม่เช่นนั้นคนที่เป็นผู้ไล่จับจะมาแตะตัวเรา ซึ่งจะทำให้เราเป็นผู้ไล่จับแทน ส่วนคนที่เป็นคนไล่จับจะเป็นฝ่ายหนีเพื่อที่จะได้กลับเข้าไปในกลุ่ม

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นเตรียม ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนจัดแถวเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน โดยให้นักเรียนวงนอกยื่นซ้อนนักเรียนวงใน</p>  <p>2. ทำท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1. อธิบายวิธีการเล่นเกม</p> <p>2. ผู้สอนเลือกนักเรียนออกมา 2 คน คนหนึ่งเป็นผู้ที่คอยไล่จับ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ที่หนี</p> <p>4. ให้ลองปฏิบัติแบบซ้ำๆ</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. ผู้สอนให้สัญญาณนกหวีดจึงเริ่มเล่นตามที่ได้อธิบายไว้</p> <p>2. ผู้สอนให้สัญญาณอีกครั้งเมื่อให้ยุติกิจกรรม</p> <p>3. ผู้สอนให้นักเรียนได้ออกมาแสดงความคิดเห็นกับกิจกรรมนี้</p> <p><b>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</b></p> <p>1. นักเรียนได้ฝึกการตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในเวลาอันรวดเร็ว</p> <p>2. นักเรียนได้ฝึกการยอมรับความจริง ปฏิบัติตามกฎกติกาเมื่อต้องออกมาเป็นคนที่จะต้องไล่จับผู้อื่น ทั้งๆที่ไม่อยากเป็น</p> <p>3. ได้ฝึกการรับรู้ข่าวสารและแปลข่าวสารอย่างรวดเร็วเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆขึ้น</p>		<p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- ยอมรับในตนเอง</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p> <p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	<p>- เคารพและแก้ไขปัญห และยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม เลือกตั้ง      เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “เลือกตั้ง” เป็นกิจกรรมที่ช่วยบ่งบอกถึงผลงานและการประสบความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้มีโอกาสแสดงความสามารถ โดยมีการแสดงความตั้งใจ เอาใจใส่ ใช้ความละเอียดรอบคอบ และติดตามผลงานของกลุ่มนั้น มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในบุคคล ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จในด้านอื่นๆต่อไป และพื้นฐานของการประสบความสำเร็จในอนาคตของบุคคลด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. สสำรวจ และแสดงความสามารถ หรือความถนัดของตนเองออกมาได้
2. แสดงพฤติกรรมการใช้สิทธิ์ของตนเองในการเลือกตั้งได้

#### สาระการเรียนรู้

ผู้สอนจะสร้างสถานการณ์ที่ให้เลือกตั้งประธานกลุ่มนักเรียน และแต่งตั้งตามตำแหน่ง โดยการเลือกตั้งในแต่ละกลุ่มว่าใครจะได้เป็นประธานกลุ่ม ใครจะเป็นรองประธานกลุ่ม ให้นักเรียนประชุมกันโดยแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามความถนัดและความสนใจของบุคคลนั้นๆ ซึ่งต้องได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากเพื่อนๆในกลุ่มด้วย โดยการเลือกตั้งในแต่ละกลุ่มว่าใครจะได้เป็นประธานกลุ่ม ใครจะเป็นรองประธานกลุ่ม ให้นักเรียนประชุมกันโดยแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามความถนัดและความสนใจของบุคคลนั้นๆ แล้วช่วยกันคิดชื่อกลุ่ม และคติประจำกลุ่ม รวมทั้งคิดเพลงสั้น และคิดท่าเต้นประจำกลุ่มเพื่อออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

อุปกรณ์ : ใบบานกิจกรรม, ตัวต่อสัตว์ต่างๆ



## ใบงาน

### กิจกรรม เลือกตั้ง

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนปฏิบัติตามสถานการณ์สมมติดังต่อไปนี้

ในการทำกิจกรรมต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยความร่วมมือกันของนักเรียนทุกคนในกลุ่ม ดังนั้นภารกิจต่างๆต้องมีผู้นำ มีการแต่งตั้งฝ่ายต่างๆ ขอให้นักเรียนร่วมกันลงคะแนนเสียงเพื่อสรรหาบุคคลที่มีความเหมาะสมในการดำรงตำแหน่งต่างๆดังต่อไปนี้

1. ประธานนักเรียน.....
2. รองประธานนักเรียน .....
3. เลขานุการ .....
4. เกร็ดญิก .....
5. ประชาสัมพันธ์.....
6. สวัสดิการ .....
7. กรรมการ .....
8. กรรมการ .....
9. กรรมการ .....
10. กรรมการ .....
11. ชื่อกลุ่ม .....
12. จงคิดทำ และคำประจำกลุ่ม .....

อย่าลืมคิดทำประจำกลุ่มด้วยนะ



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม คีบ เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “คีบ” เป็นเกมที่จะทำให้ให้นักเรียนได้รู้จักมีสมาธิ และปฏิบัติตามกฎกติกาตามที่กำหนดไว้ และยังช่วยให้มีการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวสังเกตคนรอบข้าง ทำให้นักเรียนเกิดจุดมุ่งหมายในการกระทำ ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมให้เป็นไปตามที่นักเรียนคาดหวัง และรู้จักการเผชิญกับความจริง และความภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของทีม ที่นักสามารถที่ซึ่งแสดงถึงความสามารถของตนเองในการช่วยให้ทีมนั้นประสบความสำเร็จ

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ฝึกให้มีสมาธิได้
2. แสดงพฤติกรรมความสามัคคีได้
3. ฝึกการทำงานประสานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อได้

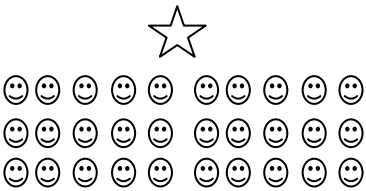
#### สาระการเรียนรู้

เกม “คีบ” แบ่งแถวออกเป็น 3 แถวตามกลุ่ม ให้เล่นเกม คีบ โดยยกที่ 1 ที่ผู้เล่น 1 แถว จะยืนห่างกันคนละ 1 เมตรจากนั้น คนแรกของแถวจะได้รับลูกบิงปอง และวิ่งส่งลูกบิงปองต่อไปถึงคนที่ 2 และส่งไปเรื่อยๆ จนถึงคนที่ 10 จะคีบลูกบิงปองไปวางในถ้วย คีบลูกบิงปองแล้วหันหลังไปส่งให้เพื่อน โดยที่ไม่หลุดออกจากตะเกียบ ถ้าแถวใดหลุดให้เริ่ม ตั้งแต่คนแรกใหม่ คนสุดท้ายจะคีบไปวางในถ้วย และแถวใดลูกบิงปองถึงคนสุดท้ายก่อนแถวนั้นจะเป็นผู้ชนะ นักเรียนตะโกน “เฮ้” เมื่อเสร็จแล้ว ทีมใดเสร็จก่อนทีมอื่นจะเป็นผู้ชนะ

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา ลูกบิงปอง ตะเกียบ ถ้วย บอร์ดคะแนนสะสม

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นเตรียม (5 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถวตามกลุ่ม</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 ออกมานำอบอุ่นร่างกาย จำนวน 5-6 คน</p> <p><b>ขั้นสอน (5 นาที)</b></p> <p>1. อธิบายวิธีการเล่นเกม</p> <p>2. แจกอุปกรณ์ต่างๆให้นักเรียนแล้วให้นักเรียนลองนั่งส่งลูกปิงปองให้เพื่อนข้างหลัง</p> <p>2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนให้นักเรียนจัดแถวตอนลึก 3 แถวตามกลุ่ม แล้ว แจกตะเกียบให้นักเรียนคนละ 1 คู่</p> <p>2. เริ่มเล่นเกม</p> <p>3. ผู้สอนให้รางวัลแก่ทีมที่ชนะ</p>	<p>- ลูกปิงปอง</p> <p>- ตะเกียบ</p> <p>- ถ้วย</p>	<p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- เชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- เชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- ภูมิใจในตนเอง</p>	<p>นับจากคานนี้ ผู้สอนจะจดชื่อนักเรียนที่ได้ออกมา นำกายบริหาร เพื่อให้ นักเรียนคนอื่น ได้ออกมา นำในคานต่อไป</p> <p>-นักเรียนจะได้มีสมาธิเพื่อ ต้องการ ความสำเร็จ จาก</p>



กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2 ให้นักเรียนอธิบายความรู้สึกขณะที่ได้ส่งลูกปิงปองด้วยตะเกียบให้เพื่อน</p> <p>3 ผู้สอนให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงความรู้สึกที่คิดลูกปิงปองว่ารู้สึกอย่างไร จากนั้นผู้นำสรุปว่า การเล่นเกมนี้ต้องอาศัยความมีสมาธิการความใจเย็น และการที่ทีมจะชนะได้นั้นเราเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เป็นทีมแรกที่ทำสำเร็จ แต่การปฏิบัติกิจกรรมก็สำเร็จ ล่วงไปด้วยดีได้ ถ้าหากทุกคนมีวัตถุประสงค์เดียวกัน นักเรียนทุกคนก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ทีมของตนเองนั้นสำเร็จ ล่วงได้ ดังนั้นในการทำงานจะขาดใครคนใดคนหนึ่งไปไม่ได้</p> <p>4. ผู้สอนจดบันทึกคะแนนของแต่ละทีม บนบอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>บอร์ดสะสม คะแนน</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- ยอมรับผลที่เกิดขึ้น</p> <p>- มีความสุข</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาว กรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม ต่อยาว      เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

เกม “ต่อยาว” เป็นเกมที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในตัวตนที่มีอยู่เพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่น และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มของตนเอง การที่ได้สนับสนุนโดยตระหนักถึงพลังที่มีอยู่ในตนเองของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนระลึกได้ว่าเขาสามารถพัฒนาชีวิตของตนเองให้สูงขึ้นได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนจะเกิดความภาคภูมิใจและเห็นความสำคัญของตนเองที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของทีม

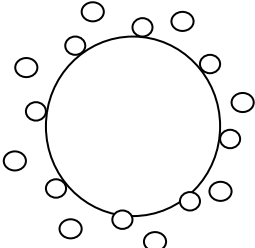
จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

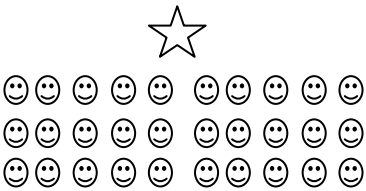
1. แสดงความคิดเห็นของตนเองกับกลุ่มได้
2. แสดงพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างความยาวให้ได้มากที่สุด

#### สาระการเรียนรู้

เกม “ต่อยาว” เป็นเกมที่ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิธีที่จะต่อให้ยาวที่สุดโดยนำทุกสิ่งทุกอย่าง (ยกเว้นของมีค่า) ที่อยู่ในตนเองออกมาเรียงต่อกัน ภายในเวลา 10 นาที ทีมใดต่อได้ยาวมากที่สุดจะเป็นทีมที่ชนะ ส่วน ทีมที่แพ้จะโดนลงโทษโดยการออกมาเต้นหน้าชั้นเรียน

อุปกรณ์ : นาฬิกาจับเวลา และบอร์ดสะสม คะแนน

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน และยืนสลับหว่าง</p>  <p>2. ให้นักเรียนในกลุ่มที่ 1 ที่ยังไม่ได้ออกมา นำอบอุ้นร่างกาย ออกมานำ</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1. อธิบายวิธีการเล่นเกม 2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก 3 แถว ตาม กลุ่ม แต่ละกลุ่มยืนห่างกัน 2 ช่วงแขน 2. เริ่มเล่นเกม 3. ทีมที่แพ้จะโดนลงโทษโดยการออกมาเต้น หน้าชั้นเรียน 4. ผู้สอนให้แต่ละทีมส่งตัวแทนออกมาแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนี้</p>		<p>- ฟังพาตนเอง - เคารพผู้อื่น</p> <p>- เชื่อมั่นในตนเอง - กล้าแสดงออก</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการ ความสำเร็จ - การยอมรับจาก ผู้อื่น - ยอมรับผล - ได้รับการยก ย่องจากผู้อื่น</p>	

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p>ขั้นสรุป ( 5 นาที )</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. ผู้สอนสรุปว่าการปฏิบัติกิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนทุกคนในทีมได้ร่วมมือกันเพื่อต่อของให้ยาวที่สุด</p> <p>3. ให้ทุกคนในกลุ่มได้คิดร่วมกันว่าจะนำอุปกรณ์ที่ผู้สอนทำอะไร อย่างไร จึงจะต่อกลุ่มตนเองให้ยาวที่สุดในเวลาอันจำกัด</p> <p>4. ให้นักเรียน ทำใบงานแสดงความรู้สึกหลังจากที่ได้ปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>5. ผู้สอนจัดบันทึกคะแนนของแต่ละทีม บนบอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>บอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- ยอมรับในตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	

## ใบงาน

## กิจกรรม เกมต่อยาว

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....

1. นักเรียนได้สละสิ่งของอะไรจากตัวนักเรียนไปบ้าง

.....

.....

2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้สละสิ่งนั้นเพื่อให้เป็น สิ่งที่จะช่วยให้กลุ่ม ต่อความยาวได้

.....

.....

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม เดินบนกระดาษ      เวลา 30 นาที

---

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “เดินบนกระดาษ” นี้เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้มีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์แสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเต็มที่ สมาชิกภายในกลุ่มก็จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน และมาสรุปเป็นวิธีการของกลุ่ม การที่นักเรียนได้พูด และแสดงความคิดเห็นและมีผู้อื่นยอมรับนั้นก็ทำให้กล้าที่จะเสนอความคิดเห็นในครั้งต่อไป ซึ่งตรงกับแนวคิดเห็นคุณค่าในตนเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. แสดงพฤติกรรมความคิดอย่างสร้างสรรค์ได้
2. ฝึกทำงานกันเป็นกลุ่มได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “เดินบนกระดาษ” กระดาษขนาด 40 x 40 ให้กลุ่มละ 10 แผ่น แต่ละคนยืนถือกระดาษคนละ 1 แผ่นหลังเส้นเริ่ม ให้คนที่ 1 นำกระดาษไปวางในตำแหน่งที่ 1 และยืนอยู่ตรงจุดนั้น ต่อจากนั้นให้คนที่สองที่อยู่หลังเส้นเริ่มเดินผ่านคนที่ 1 นำกระดาษที่ตนถืออยู่ไปวางไว้บนจุดที่สอง ส่วนสมาชิกภายในกลุ่มที่เหลือให้ทำเช่นเดียวกับคนที่ 2 คน เดินต่อไปเรื่อยๆ โดยที่การเคลื่อนที่ของเท้าทั้งสองข้างของสมาชิกแต่ละคนนั้นห้ามออกจากกระดาษ กลุ่มใดที่สมาชิกอยู่บนกระดาษถึงจุดที่กำหนดไว้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ

อุปกรณ์ : กระดาษขนาด 40x40

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ชั้นนำ ( 5 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p>3. จับกลุ่มตามกลุ่มเดิม</p> <p><b>ชั้นอธิบายและสาธิต ( 5 นาที)</b></p> <p>1. ผู้อธิบายวิธีการเล่นเกม</p> <p><b>ชั้นปฏิบัติกิจกรรม (13 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนให้เวลาแต่ละกลุ่มปรึกษาวิธีการที่จะเคลื่อนที่ไปยังแต่ละจุดที่กำหนด</p> <p>2. เริ่มเล่นเกม</p>	<p>กระดานขนาด 40x40</p> <p>กระดานขนาด 40x40</p>	<p>- ฟังพาดตนเอง - กล้าแสดงออก</p> <p>- เคารพผู้อื่น - ต้องการ ความสำเร็จ</p> <p>- ต้องการ ความสำเร็จ</p> <p>- การปรับตัว</p>	<p>เพิ่มท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังให้มากขึ้นสำหรับกิจกรรมนี้</p> <p>เกิดความคิดสร้างสรรค์</p>

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นสรุป ( 7 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนส่งตัวแทนของกลุ่มตนเอง ออกมาพูดถึงการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่ม ตนว่ากลุ่มตนมีขั้นตอนปฏิบัติอย่างไร ใคร เป็นผู้คิดวิธีในการเคลื่อนที่แบบใดบ้าง และทำไมจึงใช้วิธีที่ใช้ในการปฏิบัติ ต่อจากนั้น ผู้นำสรุปถึงจุดมุ่งหมายของเกมว่า เกมนี้ฝึก ให้นักเรียนร่วมกันคิดถึงวิธีที่จะเคลื่อนที่จาก จุดเริ่มไปถึงเส้นชัย ซึ่งการร่วมกิจกรรมนี้ นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของ ตนอย่างเต็มที่ คนที่ไม่เคยจะเสนอความคิด จากที่ใดเลยก็จะได้เสนอความคิดอย่าง เต็มที่ และสมาชิกภายในกลุ่มก็จะรับฟัง ความคิดเห็นของเพื่อนและมาสรุปเป็น วิธีการของกลุ่มก็จะยอมรับฟังความคิดเห็น ของเพื่อนและมาสรุปเป็นวิธีการกลุ่ม ซึ่ง การที่ได้พูดและแสดงความคิดเห็นและมีผู้อื่นยอมรับนั้นก็ทำให้กล้าที่จะเสนอ ความคิดในครั้งต่อไป</p> <p>2. ผู้สอนจดบันทึกคะแนนของแต่ละทีม บน บอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>บอร์ดสะสม คะแนน</p>	<p>- ยอมรับผล - ภูมิใจในตนเอง - มีความสุข</p>	



## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม ต่อหอคอย      เวลา 30 นาที

---

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “สร้างหอคอย” เป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้สร้างหอคอยจากกระดาษหนังสือพิมพ์ ช่วยให้นักเรียนได้ร่วมมือกับสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อคิดแบบของหอคอย และช่วยกันสร้างหอคอยนั้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งนักเรียนจะได้ใช้ความสามารถในการทำหอคอยให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม นั่นคือ การวางแผนการพูดคุยเพื่อจะต่อหอคอยแบบใดจึงจะสูงที่สุด และตั้งอยู่ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถ ดังนี้

1. แสดงพฤติกรรมความคิดอย่างสร้างสรรค์ได้
2. เคารพตนเองและผู้อื่น และทำงานกันเป็นกลุ่มได้
3. แสดงออกถึงศักยภาพทางความคิดได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “สร้างหอคอย” โดยผู้สอนแจกกระดาษหนังสือพิมพ์จำนวน กลุ่มละ 10 แผ่น ให้นักเรียนได้ร่วมมือกับสมาชิกภายในกลุ่มคิดแบบของหอคอย และช่วยกันสร้างหอคอยนั้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ นักเรียนจะรอฟังสัญญาณนกหวีดเริ่ม และช่วยกันสร้างหอคอย เมื่อเวลาหมด ผู้สอนจะดูว่ากลุ่มใดต่อได้สูงที่สุด

อุปกรณ์ : กระดาษหนังสือพิมพ์ บอร์ดสะสมคะแนน

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 5 นาที)</b></p> <p>1. เข้าแถวตามกลุ่มเดิม เป็นหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนกลุ่มที่ 2 ออกมานำอบอุ้นร่างกาย 5 – 6 คน</p> <p>3. ผู้สอนเข้าสู่บทเรียนโดยการพูดถึงสิ่งก่อสร้าง เช่นสิ่งมหัศจรรย์ทั้ง 7 บนโลกนี้ ให้นักเรียนได้ออกความเห็นจากการที่ผู้สอนพูดหน้าชั้นเรียน</p> <p><b>ขั้นสอน (5 นาที)</b></p> <p>1. อธิบายการสร้างหอคอย</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>1. เริ่มเล่นเกม</p> <p>2. ครูให้คะแนนกลุ่มที่ต่อได้สูงที่สุด</p>	หนังสือพิมพ์	<p>- เชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- ยอมรับตนเอง</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p> <p>- ได้รับการยกย่องจากผู้อื่น</p> <p>- การปรับตัว</p>	ใช้ความคิดสร้างสรรค์

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นสรุป ( 5 นาที)</b></p> <p>1 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน (ที่ยังไม่เคยออกมาพูดหน้าชั้นเรียน) ออกมาพูดถึงกิจกรรมนี้ว่าได้อะไรบ้าง</p> <p>2. ผู้สอนอธิบายในสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมนี้ นั่นคือการได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นของตนเองภายในกลุ่ม และยังได้แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ของตนให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้ ซึ่งทำให้ได้เข้าใจในตนเองและผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเหตุผลยอมรับในเสียงส่วนใหญ่ แม้จะไม่ใช่ในสิ่งที่ตนเองชอบ</p> <p>3. ผู้สอนจัดบันทึกคะแนนของแต่ละทีม บนบอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>บอร์ดสะสม คะแนน</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง - กล้าแสดงออก - มีความสุข</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม ไถนา เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ไถนา” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเกิดคิดจะเสียสละ ให้ตนเองเหนื่อยเพื่อทีม บางทีจะต้องจับคู่กับเพื่อนที่ตนไม่ชอบ แต่ถ้าอยากให้ทีมชนะก็ต้องทำ ไม่เช่นนั้นทีมนั้นก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ และนักเรียนจะรู้สึกสนุกและภูมิใจเมื่อได้เล่นเกมนี้

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว และความคล่องตัวได้
2. วางแผนการเล่นได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “ไถนา” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนจับคู่กันภายในกลุ่ม แล้วให้นักเรียนหนึ่งคนลงไปเป็นคันไถ โดยการนอนลงกับพื้นแล้วให้เอาแขนทั้งสองยึดพื้นไว้ ส่วนนักเรียนอีกคนจะเป็นชาวนา จะทำหน้าที่ไถนา นั่นคือ จะจับข้อเท้าเพื่อนยกขึ้น แล้วให้นักเรียนเดินไปข้างหน้า ส่วนคนที่เป็นคันไถ ก็จะใช้แขนทั้ง 2 เคลื่อนที่ เมื่อนักเรียนไถจนถึงเส้นที่ผู้สอนกำหนด นักเรียนจะสลับเปลี่ยนหน้าที่กัน แล้วเดินกลับมา ยังกกลุ่ม จากนั้น นักเรียนที่รออยู่ก็จะจับคู่ใหม่ สลับกันทำไปเรื่อยๆ กลุ่มใดทำครบก่อน ให้ร้องเฮดังๆ จะถือว่ากลุ่มนั้นเป็นฝ่ายชนะ

อุปกรณ์ : กรวย, เทปกาว (ทำเส้นชัย จากเริ่มถึงจุดสิ้นสุด ระยะทางห่างกัน 4 เมตร), บอร์ดสะสมคะแนน

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นนำ (5 นาที )</b></p> <p>1.ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ตามกลุ่ม</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. นักเรียนแยกย้ายอบอุ่นร่างกายเป็นกลุ่ม และให้ช่วยกัน อบอุ่นร่างกาย 5 คน 5 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน (5นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนสุ่มนักเรียนมา 2 คน เพื่อเป็น ตัวอย่างในการสาธิตวิธีการเล่นเกมไถนา</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 15 นาที)</b></p> <p>1. เริ่มเล่นเกม</p>	<p>เส้นชัย(เทปขาว)</p>	<p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- ต้องการ ความสำเร็จ</p> <p>- ยอมรับใน ตนเอง</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p> <p>- รับผิดชอบต่อ สังคม</p> <p>- เคารพตนเอง</p> <p>- ยอมรับผลที่เกิด</p>	<p>ได้เผชิญ แก้ไขปัญหา ในการ เคลื่อนไหว ที่ยากขึ้น</p>

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนกล่าวชมกลุ่มทีชนะ และให้นักเรียนทุกคนปรบมือให้แก่ตนเองและให้นักเรียนทั้ง 3 กลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุปการทำงานของทีมนั้นว่าเป็นอย่างไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และสรุปข้อคิดที่ได้จากการเล่น</p> <p>2. ผู้สอนสรุปผลที่ได้รับจากการเล่นเกมนี้ซึ่งที่ต้องใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวโดยการใช้นิ้วเท้า ซึ่งทำให้เหนื่อยลำต่อการเล่น แต่ถ้าคนในทีมไม่คิดจะเสียสละให้ตนเองเหนื่อยเพื่อทีม บางทีจะต้องจับคู่กับเพื่อนที่ตนไม่ชอบ แต่ ถ้าอยากให้ทีมชนะก็ต้องทำ ไม่เช่นนั้นทีมนั้นก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จได้</p> <p>3. ผู้สอนจดบันทึกคะแนนของแต่ละทีม บนบอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>บอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม ตีจับ      เวลา 30 นาที

---

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ตีจับ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น คือต้องหลบหลีกด้วยความสามารถของตนเอง นักเรียนจะเกิดความภาคภูมิใจไม่ว่าเรียนจะจับเพื่อนได้ หรือวิ่งหนีได้ อีกทั้งยังได้ร่วมกันวางแผนภายในกลุ่ม ถึงวิธีการที่จะเล่นเกมนี้ ทำให้นักเรียนได้พูดคุย และแสดงความคิดเห็น อันเป็นพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. เฝ้าย และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
2. ใช้ทักษะการหลบหลีกได้
3. วางแผนเกมการเล่นร่วมกับเพื่อนในกลุ่มได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “ตีจับ” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนแต่ละฝ่ายยืนอยู่ในเขตแดนของตนเอง ซึ่งผู้สอนจะกำหนดแบ่งบริเวณไว้ และให้ทั้งสองกลุ่มเสี่ยงทายว่ากลุ่มใดจะเป็นตีก่อน โดยให้จับไม้สั้นไม้ยาวเมื่อได้กลุ่มที่จะตี ให้ร้องตีจากเส้นแบ่งแดนมายังฝ่ายตรงข้าม ผู้ร้องตีจะส่งเสียงตีอยู่ตลอดเวลาพยายามตีพร้อมทั้งจับหรือแตะตัวนักเรียนของฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ถ้าแตะตัวฝ่ายตรงข้ามได้และสามารถกลับมายังแดนของตนเองได้ด้วยนั้น คนที่โดนแตะจะต้องย้ายมาฝั่งตี เพื่อมาตกเป็นเชลยของฝ่ายตี แต่ถ้าคนตีหมดเสียงอยู่ในแดนของฝ่ายตรงข้ามก็จะถูกจับเป็นเชลยเช่นกัน ผู้ที่ตกเป็นเชลย สามารถกลับมายังแดนของตนได้ ถ้าเพื่อนที่อยู่กลุ่มเดียวกันเป็นคนตี และสามารถแตะมือของตนได้โดยที่ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถจะจับตัวได้ การนับคะแนนจะนับจากจำนวนเชลย ที่ได้ของแต่ละกลุ่ม

**อุปกรณ์ :** กรวย เทปขาว เลื่อยกึ่งแบ่งสี่ นาฬิกาจับเวลา และบอร์ดสะสมคะแนน

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ขั้นนำ (5 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกย้ายอบอุ่นร่างกายตาม กลุ่มของตนเอง โดย 5 คนที่ยังไม่ได้ออกมา นำจากคาบที่แล้วให้ออกมานำต่อ</p> <p><b>ขั้นสอน (5 นาที )</b></p> <p>1. จัดแถวตามกลุ่ม</p> <p>2. อธิบายวิธีการเล่นเกม</p> <p>3. จัดกลุ่มให้เจอกันทั้งหมด จับเวลารอบละ 3 นาที</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 15 นาที)</b></p> <p>1. เริ่มเล่นเกม</p> <p>2. เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้วิจัยให้ทั้งสองกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมาสรุปการทำงานของทีมนั้น ว่าเป็นอย่างไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และสรุป ข้อคิดที่ได้จากการเล่น</p>	<p>- เทปขาว</p> <p>- กรวย</p>	<p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- ต้องการ ความสำเร็จ</p> <p>- รับผิดชอบต่อ สังคม - พึ่งพาตนเอง</p>	





## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรรข สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม ปูพรม      เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม ปูพรม เป็นเกมกีฬาในกลุ่มสัมพันธ์ที่ฝึกให้ผู้เรียนนั้นได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม มีการวางแผน มีความเสียสละ การแสดงความคิดเห็น ในการทำงานเป็นทีม นักเรียนจะเป็นส่วนหนึ่งของทีม เพื่อช่วยกันทำให้ทีมประสบความสำเร็จ และเป็นการฝึกการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ฝึกความคล่องตัวได้อีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ฝึกให้นักเรียนได้วางแผน และเสียสละเพื่อทีมได้
2. ฝึกการทำงานประสานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อได้

#### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม ปูพรม นักเรียนแต่ละกลุ่มจะได้รับพรม กลุ่มละ 2 ผืน มีวิธีการเล่นคือ ให้นักเรียนคนที่ 1 ของแถวเป็น คนที่ยืนบนพรม ส่วนนักเรียนคนที่ 2 จะเป็นคนที่คอยวางพรมเพื่อให้คนที่ 1 ได้เดินบนพรมเท่านั้นห้ามให้เท้าออกนอกพรม นักเรียนคนที่ 2 จะมีหน้าที่คอยสลับพรมทั้ง 2 ผืน ให้เพื่อนเดินไปจนที่หมาย ซึ่งระยะทางห่างจากจุดเริ่มต้น 7 เมตร จากนั้น ให้รีบวิ่งกลับมาที่แถวโดนตนเองจะสลับเป็นคนเดิน ส่วนเพื่อนคนที่ 3 จะเป็นคนปูพรมให้คนที่ 2 ทำแบบนี้สลับไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงคนที่ 10 ให้นักเรียนคนที่ 1 เป็นฝ่ายปูพรมให้คนที่ 10 เพื่อให้กลับมาฝั่งที่เป็นที่จุดเริ่มต้น คู่นี้จะเป็นคู่สุดท้ายของการการเล่นเกมน ถ้านักเรียนคู่นี้ถึงจุดเริ่มต้นก่อน กลุ่มนั้นจะเป็นกลุ่มที่ชนะ

อุปกรณ์ : พรม(กระดาษหนังสือพิมพ์)

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p><b>ชั้นนำ (5 นาที )</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ตามกลุ่ม</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนช่วยกันคิดท่า อบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน (5 นาที)</b></p> <p>1. อธิบายวิธีการเล่นเกม และยกตัวอย่าง สภาติวิธีการเล่นเกมให้นักเรียนดู</p> <p>2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)</b></p> <p>1. เริ่มเล่นเกม</p> <p><b>ขั้นสรุป (5 นาที)</b></p> <p>1. ครูอธิบายผลของการเล่นกิจกรรมนี้คือ ความเสียสละ เราต้องเสียสละเป็นผู้ที่คอยอุปถัมภ์ให้เพื่อน ซึ่งการเดินให้เร็ว คนที่มีส่วนสำคัญไม่ใช่คนเดิน แต่จะเป็นคนที่อุปถัมภ์ ดังนั้นทีมจะเร็วหรือจะช้าจะขึ้นอยู่กับคนที่อุปถัมภ์</p>	<p>- ลูกแชร์บอล</p> <p>- ตะกร้า</p> <p>บอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>- ฟังพาตนเอง</p> <p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- เคารพผู้อื่น</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- ยอมรับในตนเอง</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p> <p>- ภูมิใจในตนเอง</p> <p>- เข้าใจตนเอง</p> <p>- มีความสุข</p>	<p>เกิดความเสียสละเพื่อกลุ่มของตนเอง</p>

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4      จำนวนนักเรียน 30 คน      ผู้สอน นางสาวกรกช สุดสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์      ชื่อกิจกรรม ที่ดินแพง      เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

เกมที่ดินแพงสอนให้รู้จักทำงานกันเป็นกลุ่ม โดยร่วมกันคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ กลุ่มที่ยืนอยู่ได้ตลอด 5 ครั้ง เป็นตัวอย่างของกลุ่มที่มีการประสานงานที่ดี มีการระดมความคิด เพื่อแก้ปัญหา เป็นการฝึกให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การจะได้มาซึ่งความดีของกลุ่มนั้น จะได้จากการที่ทุกคนเสนอความคิดของตนเองให้กับกลุ่ม และกลุ่มได้เลือกความคิดต่างๆ อย่างเหมาะสมจึงได้วิธีการของกลุ่ม ซึ่งเป็นการดีที่จะได้เสนอความคิดเห็นของตนบ้าง ไม่รู้สึกอึดอัดใจที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นซึ่งผู้นำต้องสังเกต

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

- 1.ทำงานกันเป็นกลุ่มโดยให้ความเคารพความคิดเห็นซึ่งกันและกันได้
- 2.แสดงออกถึงศักยภาพทางความคิดได้

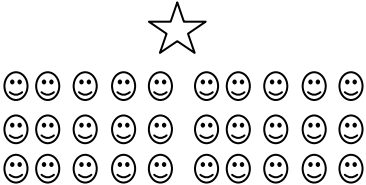
#### สาระการเรียนรู้

ผู้สอนจะวางกระดาษหนังสือพิมพ์ชุดใหญ่ ไว้ที่พื้นและอธิบายให้ฟังว่าให้จัดกลุ่มเป็นวงกลมล้อมรอบกระดาษ เมื่อผู้สอนเปิดเพลงให้นักเรียนเดินไปรอบๆกระดาษ เมื่อผู้สอนหยุดเพลงทุกคนไปยืนภายในกระดาษทั้งสองแผ่นนั้น โดยกระดาษจะต้องอยู่ที่พื้นเท่านั้น ห้ามทำกระดาษเสียหายในการนี้นักเรียนจะใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างก็ได้ ผู้สอนจะตรวจสอบดูว่า นักเรียนที่วางเท้า 1 ข้าง จะต้องยกเท้า และสามารถทรงตัวอยู่ได้จริงจะถือว่าผ่าน ผู้ที่ไม่สามารถวางเท้าบนกระดาษได้ และผู้ที่ไม่สามารถทรงตัวยืนด้วยเท้าข้างเดียวบนกระดาษได้ถือว่าทำผิดกติกา จะให้ออกจากการเล่นทันที และนั่งรอและให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม เมื่อเล่นจบแต่ละรอบแต่ละกลุ่มต้องพับครึ่งกระดาษของกลุ่มตนแล้วจึงเริ่มเล่นอีกครั้ง ผู้สอนให้ทำทั้งหมด 5 ครั้ง โดยพื้นที่ของกระดาษจะทำให้เหลือนักเรียนเพียงแต่ไม่เกิน 2 คน

จากนั้นครูจะให้ นักเรียนที่ยังไม่ได้ออกจากเกม ให้มารวมกันเล่นในแผ่นหนังสือพิมพ์แผ่นเดียว ในรอบสุดท้าย กับกระดาษแผ่นใหม่ จะเป็นการแข่งขันระหว่างกลุ่ม ผู้สอนจะหาผู้ชนะเลิศเพื่อ เป็นคะแนนแก่กลุ่มนั้น

**อุปกรณ์ :** กระดาษหนังสือพิมพ์ชุดใหญ่ (ทำมาจากกระดาษหนังสือพิมพ์ 2 แผ่นติดกันด้วยสก็อตเทป) จำนวน 3 ชุด และกระดาษหนังสือพิมพ์ 1 แผ่น

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่าในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 5 นาที)</b></p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนวิ่งและอบอุ่นร่างกาย ด้วยท่ากายบริหาร 5-6 ท่า</p> <p><b>ขั้นสอน (5 นาที)</b></p> <p>1. อธิบายวิธีการเล่นเกม</p> <p>2. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p><b>ขั้นปฏิบัติ (10 นาที)</b></p> <p>1. เริ่มเล่นเกม</p>	<p>กระดาษหนังสือพิมพ์</p>	<p>- กล้าแสดงออก</p> <p>- ต้องการความสำเร็จ</p> <p>- ยอมรับในตนเอง</p> <p>- ยอมรับผู้อื่น</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p>	

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่า ในตนเอง	หมาย เหตุ
<p>ขั้นสรุป ( 10 นาที )</p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว ตามกลุ่ม</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2. ผู้สอนสรุปว่า กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้รู้จักทำงานกันเป็นกลุ่ม โดยร่วมกันคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ กลุ่มที่ยืนอยู่ได้ตลอด 5 ครั้ง เป็นตัวอย่างของกลุ่มที่มีการประสานงานที่ดี มีการระดมความคิด เพื่อแก้ปัญหา เป็นการฝึกให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การจะได้มาซึ่งความดีของกลุ่มนั้น จะได้จากการที่ทุกคนเสนอความคิดของตนเองให้กับกลุ่ม และกลุ่มได้เลือกความคิดต่างๆอย่างเหมาะสมจึงได้วิธีการของกลุ่ม ซึ่งเป็นการดีที่ได้เสนอความคิดเห็นของตนบ้าง ไม่รู้สึกอึดอัดใจที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นซึ่งผู้สอนต้องสังเกต</p> <p>3. ผู้สอนสรุปคะแนน จากผู้ที่สามารถยืนเป็นคนสุดท้ายของรอบคัดเลือก เพื่อที่จะให้คะแนนกลุ่มนั้น</p>	<p>บอร์ดสะสม คะแนน</p>	<p>- ภูมิใจในตนเอง - มีความสุข</p>	

## แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24

### กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวนนักเรียน 30 คน ผู้สอน นางสาวกรรช สุตสวัสดิ์

เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ชื่อกิจกรรม ส่งบอลลอดอุโมงค์ เวลา 30 นาที

#### สาระสำคัญ

กิจกรรม “ส่งบอลลอดอุโมงค์” ช่วยให้นักเรียนได้ทำงานกันเป็นกลุ่ม และได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาในการเล่นเกมส์ สิ่งที่จะช่วยให้ทีม หรือกลุ่มสามารถประสบความสำเร็จได้นั้น นอกจากจะต้องอาศัยความรับผิดชอบส่วนบุคคลแล้วก็ต้องอาศัยการดูแลเอาใจใส่ดูแลกันของสมาชิกภายในกลุ่มด้วย และความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน และการช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกร่วมกับกลุ่มโดยอาศัยพื้นฐานการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มร่วมกัน จึงเป็นวิธีที่สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถดังนี้

1. ทำงานเป็นกลุ่มได้
2. บอกประโยชน์ของการทำงานกลุ่มที่ผ่านมามาทั้งหมดได้
3. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานกลุ่มที่ผ่านมามาได้
4. เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

### สาระการเรียนรู้

กิจกรรม “ส่งบอลรอดอุโมงค์” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนคนที่อยู่หัวแถวจะส่งบอลลอดได้ขาให้คนที่ 2 คนที่ 2 รับแล้วส่งลอดได้ขาไปให้คนที่ 3 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดแถว หรืออาจใช้วิธีโยนทีเดียวให้ลอดอุโมงค์ก็ได้. คนที่อยู่หางแถวเมื่อได้รับลูกบอลแล้ว ให้ถือลูกบอลวิ่งมา ยืนตรงหัวแถว แล้วส่งบอลลอดอุโมงค์เช่นเดิม ทำเช่นนี้จนครบทุกคน ทีมใดทำครบก่อน ทีมนั้นเป็นผู้ชนะ

**อุปกรณ์ :** ลูกบอล กลองบองโก้ และใบงานเรื่อง ร่วมด้วยช่วยกัน

กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่าในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นนำ ( 5 นาที )</b></p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 3 แถว</p> <p style="text-align: center;">★</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p style="text-align: center;">☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺</p> <p>2. ให้นักเรียนปรบมือ 5 ครั้ง</p> <p>สอนร้องเพลง ปรบมือ</p> <p>“ปรบมือ 5 ครั้ง ตบให้ดังกว่านี้ ... ปรบอีก</p> <p>ซัก 5 ที ยกหน้าขึ้น 5 ที แล้วกลับไปที่ได้เดิม”</p> <p><b>ขั้นสอน ( 5 นาที )</b></p> <p>1.อธิบายวิธีการเล่นเกม</p>	ลูกบอล	<p>- เชื่อมั่นในตนเอง</p> <p>- กล้าแสดงออก</p>	



กระบวนการจัดกิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	การเห็นคุณค่าในตนเอง	หมายเหตุ
<p><b>ขั้นปฏิบัติ ( 10 นาที )</b></p> <p>1. นักเรียนจะเริ่มทำกิจกรรม ตามที่ครูได้อธิบายไว้ กลุ่มใดทำเสร็จก่อน ให้นักเรียนปรบมือให้กับกลุ่มนั้น</p> <p>2. ผู้สอนกล่าวสรุปผลของการทำกิจกรรม</p> <p>3. ผู้สอนแจกใบงานเรื่อง ร่วมด้วยช่วยกัน ให้นักเรียนทำ ซึ่งเป็นใบงานที่นักเรียนจะได้แสดงความรู้สึกจากกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา</p> <p>4. เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้วให้เก็บใบงานส่งผู้วิจัย</p> <p><b>ขั้นสรุป (10 นาที)</b></p> <p>1. ผู้สอนสรุปว่า สภาพความเป็นจริงในชีวิตคนเราก็มักจะมีเหตุการณ์ทำนองนี้เกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อมีผู้ชนะ ก็ต้องมีผู้แพ้อยู่เสมอ และเมื่อบุคคลจะต้องเข้ามาทำงานเป็นทีมหรือเป็นกลุ่ม สิ่งที่จะช่วยให้ทีม หรือกลุ่มสามารถประสบความสำเร็จได้นั้น นอกจากจะต้องอาศัยความรับผิดชอบส่วนบุคคลแล้วก็จำเป็นต้องอาศัยการดูแลเอาใจใส่ดูแลกันของสมาชิกภายในกลุ่มด้วย ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะถือเป็นภาระหน้าที่ที่ทุกคนต้องช่วยกันแก้ไข และรับผิดชอบ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคน</p> <p>2. ผู้สอนสรุป ผลของการทำกิจกรรม ทั้งหมดว่า ตั้งแต่ครั้งแรก ที่ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และรวมคะแนนบนบอร์ดสะสมคะแนน พร้อมทั้งมอบรางวัลชนะเลิศจนถึงรางวัลปลอบใจแก่นักเรียน สุดท้ายผู้สอนจะทิ้งแ่งคิดต่างๆให้นักเรียนเป็นครั้งสุดท้ายของการทดลอง</p>	<p>- ลูกบอล</p> <p>- ใบงาน</p> <p>บอร์ดสะสมคะแนน</p>	<p>- ยอมรับผลที่เกิดขึ้น</p> <p>- รับผิดชอบต่อสังคม</p> <p>- การยอมรับจากผู้อื่น</p> <p>- ความภูมิใจ</p> <p>- มีความสุข</p> <p>- ยอมรับผลที่เกิดขึ้น</p>	

## ใบงาน

### กิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนช่วยกันเสนอปัญหาในการทำงานกลุ่มที่ตนเองเคยประสบพร้อมทั้งเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

1. อะไรคือปัญหาที่เกิดขึ้น (ใคร, ทำอะไร, ที่ไหน, อย่างไร และเหตุใดจึงเป็นปัญหา)

.....  
 .....

2. แนวทางที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเวลาทำงานกับเพื่อนในกลุ่ม

.....  
 .....

3. ผลที่ได้รับจากการเล่นเกมทั้งหมด

.....  
 .....

**ภาคผนวก จ**  
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
1. กิจกรรมนี้ คือใคร	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	0	1	1	1	0.80
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	0	1	1	0.80
	5.1 ขั้นนำ	0	1	1	1	1	0.80
	5.2 ขั้นสอน	0	1	0	1	1	0.60
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	0	0	1	1	1	0.60
	5.4 ขั้นสรุป	0	0	1	1	1	0.60
	6.การประเมินผล	0	0	1	1	1	0.60
	7. ใบบางกิจกรรม	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		0.55	0.64	0.82	1.00	1.00

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
2. ไครเอ่ย์	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	0.80
	3.สาระการเรียนรู้	1	0	1	1	1	0.80
	4. อุปกรณ์	1	1	0	1	1	0.80
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	0	1	1	1	0.80
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	0	1	1	1	0.80
	5.4 ขั้นสรุป	1	0	1	1	1	0.80
	6.การประเมินผล	1	0	1	1	1	0.80
	7. ไปงานกิจกรรม	1	1	0	1	1	0.80
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	0.54	0.82	1.00	1.00

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
3. ปีก ปัก โป่ง	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1	0.90	1	1

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
4. กิจกรรมลม เพลมพัด	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการ จัดการเรียนการ สอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 <sup>ขั้น</sup> นำ	5.1 <sup>ขั้น</sup> นำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 <sup>ขั้น</sup> สอน	1	1	0	1	1	0.80
	5.3 <sup>ขั้น</sup> ปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 <sup>ขั้น</sup> สรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.80	1.00	1.00

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
5.บอลร่อน	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	0	1	1	1	0.80
	3.สาระการเรียนรู้	0	1	0	1	1	0.60
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน	1	0	1	1	1	0.80
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	0	1	1	1	1	0.80
	5.2 ขั้นสอน	1	1	0	1	1	0.80
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 ขั้นสรุป	1	0	1	1	1	0.80
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		0.80	0.70	0.70	1.00	1.00







ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
8. เปลี่ยนคู่	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	0	1	1	0.80
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	1	1	1	1.00
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	7. ไปงานกิจกรรม	1	1	0	1	1	0.80
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.82	1.00	1.00



ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
10. ตัวอักษร	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	0	1	1	0.80
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	1	1	1	1.00
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.90	1.00	1.00

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
11. เฉลี่ยเงิน	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	0	1	1	0.80
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	1	1	1	1.00
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.90	1.00	1.00



ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
13. จดหมาย ถึงเพื่อน	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	0	1	1	1	0.80
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	1	1	1	1.00
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	0	1	1	0.80
	7. ไปงานกิจกรรม	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	0.91	0.91	1.00	1.00



ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการ การเรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
14.คนที่สาม หนี	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ช้้นนำ	5.1 ช้้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ช้้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ช้้นปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 ช้้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.90	1.00	1.00

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
15. เลือกตั้ง	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการจัดการเรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	0	1	1	0.80
	7. ใบงานกิจกรรม	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.82	1.00	1.00

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
16. คีบ	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.90	1.00	1.00



ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
18.เดินบน กระดาษ	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	1	1	1	1.00
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.90	1.00	1.00

ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการ เรียนรู้ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
19. ต่อ หอคอย	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	0	1	1	0.80
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.80	1.00	1.00









ตารางการพิจารณาแผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา

โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

แผนการจัดการเรียนรู้ ที่	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
23.ที่ดินแพง	1.สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	1.00
	2.จุดประสงค์การ เรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	3.สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	1.00
	4. อุปกรณ์	1	1	0	1	1	0.80
	5.ขั้นตอนการจัดการ เรียนการสอน	1	1	1	1	1	1.00
5.1 ขั้นนำ	5.1 ขั้นนำ	1	1	1	1	1	1.00
	5.2 ขั้นสอน	1	1	1	1	1	1.00
	5.3 ขั้นปฏิบัติ	1	1	0	1	1	0.80
	5.4 ขั้นสรุป	1	1	1	1	1	1.00
	6.การประเมินผล	1	1	1	1	1	1.00
	<b>เฉลี่ยรวม</b>		1.00	1.00	0.80	1.00	1.00



## ภาคผนวก จ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณหาค่าเฉลี่ยของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

$\bar{x}$  = ค่าเฉลี่ย

$\sum$  = ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด

N = จำนวนของข้อมูลทั้งหมด

(สุวิมล ตีรกานันท์,

2546)

2. การคำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง

(สุวิมล ตีรกานันท์, 2546)

$$\text{S.D.} = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง  
เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนเรียนและหลังเรียนของกลุ่มทดลอง โดยใช้ค่า t-test

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{n\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{(n-1)}}$$

D = ผลต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการเรียน และหลังการเรียน

N = จำนวนนักเรียนที่ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่า t-test ดังนี้

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right)\left(\frac{(n_1 + n_2)}{n_1 n_2}\right)}}$$

## ภาคผนวก ช

ภาพดำเนินการจัดกิจกรรม

### ภาพดำเนินการจัดกิจกรรม



นักเรียนกำลังทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง







ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวกรรช สุธสวัสต์ เกิดวันที่ 11 สิงหาคม 2529 ที่เขตปทุมวัน จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา ภาควิชา พลศึกษา คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในปีการศึกษา 2551 และเข้าศึกษาต่อ ในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2552