

378.194044

71644

9. 3

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

ปริญญานิพนธ์

ของ

จรรยา วิไลวรรณ

20 ต.ค. 2534

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กันยายน 2532

ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

171718

ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ เจตคติต่อการ เรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

บทคัดย่อ
ของ
จรรยา วิไลวรรณ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กันยายน 2532

การทดลองวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2532 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาต่ำ จำนวน 30 คน สุ่มนักศึกษาดังกล่าวเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ และให้ข้อเสนอแนะซึ่งมีเนื้อหาเช่นเดียวกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแก่กลุ่มควบคุมจำนวน 10 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา (ความเชื่อมั่น .9396) โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมข้อเสนอแนะ เรื่อง เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้ $t - test$

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังการได้รับข้อเสนอแนะ กลุ่มควบคุมมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

193

EFFECTS OF GROUP WORK ON ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL EDUCATION
OF FIRST YEAR STUDENTS AT THE COLLEGE OF PHYSICAL
EDUCATION IN CHANGWAT LAMPANG

AN ABSTRACT
BY
JARIYA VILAIVAN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University
September 1989

The purpose of this experimental research was to study the effect of group work on attitude toward studying physical education of the first year students of Physical Education College at Lampang in the academic year 1989. The samples were 30 students who had attitude toward studying physical education at the low level, and were randomly divided into the experimental group and the control group, each group consisted of 15 students. The experimental group joined the group work program 12 times in 6 weeks while the control group was given information on attitude toward studying physical education 10 times in 5 weeks. The instruments used in this research were the attitude toward studying physical education questionnaire (reliability = .9396), the group work program and the information on the attitude toward studying physical education program. The data were then statistically analyzed by using t - test.

The results were as follows :

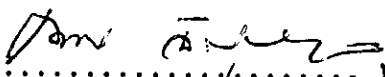
1. After using the group work program, the attitude toward studying physical education of the experimental group was significantly higher at .01 level.

2. After using the information on the attitude toward studying physical education program, the attitude toward studying physical education of the control group was significantly higher at .01 level.

3. After the experiment, the attitude toward studying physical education of the experimental group was higher than the control group at .01 level.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

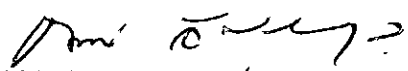
.....  ประธาน

(รศ.ดร. कमเพชร จิตรสกุล)

.....  กรรมการ

(ผศ.ดร. พิศร ทองชื่น)

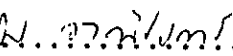
คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน

(รศ.ดร. कमเพชร จิตรสกุล)

.....  กรรมการ

(ผศ.ดร. พิศร ทองชื่น)

.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อ. พรรณพิศ วาณิชการ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ. ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ ... 15 ... เดือน ... กันยายน ... พ.ศ. 2532

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จิตรสุกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิศร ทองชื่น รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์ แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วชิรญา บัวศรี รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ อาจารย์พรหมพิศ วาณิชยการ รองศาสตราจารย์ ดร. สุพิตร สมาหิโต อาจารย์แผน เจริญชัย ที่ได้กรุณาตรวจสอบและได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ผู้อำนวยการวิทยาลัย พลศึกษาจังหวัดลำปาง อาจารย์ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง อาจารย์พรชัย สมจริง อาจารย์ชุมพล สุพรรณเภสัช อาจารย์ชูลี คเชนทร์เดชา อาจารย์สมบุรณ์ ภักดี อาจารย์ฉลอง ชาตรูประชีวิน อาจารย์กรณิการ์ โพธิ์มู อาจารย์ทวีศักดิ์ จงประดับเกียรติ อาจารย์สุดยอด ช่มสะห้าย อาจารย์สุกัญญา วัตะดม และคณาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาทุกท่านที่มีได้กล่าวนาม ณ ที่นี้ ที่ได้มีส่วน ช่วยให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปโดยสมบูรณ์ และขอขอบใจนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ได้ให้ ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ พ.ต.ท. ช่าง ทิพย์แดง คุณแม่ จันทร์ทิพย์ ทิพย์แดง อาจารย์วิสิทธิ์ วิไลวรรณ ตลอดจนญาติพี่น้องทุกคนที่ได้ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ ด้วยดี

จริยา วิไลวรรณ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	4
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
	เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา	9
	ความหมายของเจตคติ	9
	องค์ประกอบของเจตคติ	10
	การแสดงออกของเจตคติ	12
	เจตคติต่อการเรียน	12
	ความหมายของวิชาพลศึกษา	12
	เจตคติต่อวิชาพลศึกษา	17
	ลักษณะของเจตคติ	19
	สาเหตุการเกิดเจตคติ	20
	การเปลี่ยนแปลงเจตคติและทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ	23
	เทคนิคการวัดเจตคติ	28
	ประโยชน์ของการวัดเจตคติ	29

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา	30
เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	35
ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม	35
จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม	37
ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม	39
ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	41
ลำดับขั้นการพัฒนาของกระบวนการกลุ่ม	42
กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	46
 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	 50
การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	51
แบบแผนการทดลอง	78
การดำเนินการทดลอง	79
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	80
 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	 87
 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	 88
จุดมุ่งหมายในการศึกษา	88
กลุ่มตัวอย่าง	88
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	88

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	89
วิธีดำเนินการวิจัย	89
การวิเคราะห์ข้อมูล	90
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	90
อภิปรายผล	90
ข้อสังเกตจากการศึกษาค้นคว้า	95
ข้อเสนอแนะ	95
บรรณานุกรม	97
ภาคผนวก	109
ประวัติย่อของผู้วิจัย	190

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	85
2	เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มควบคุมก่อนและหลัง การได้รับข้อเสนอแนะ	86
3	เปรียบเทียบผลของเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม	87

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เนื่องจากมนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดของประเทศ ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ จึงเป็นการพัฒนาประเทศที่สำคัญ และจะกระทำได้โดยอาศัยปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือ การจัดการศึกษาให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ ซึ่งจุดมุ่งหมายหลักในการจัดการศึกษาโดยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นระดับใดก็ตามจะมีจุดมุ่งหมายในด้านจิตพิสัย (Affective Domain) อันรวมถึงเจตคติเอาไว้ด้วย ทั้งนี้เพราะว่าเจตคติเป็นสิ่งที่ช่วยชักนำให้ผู้เรียนนำความรู้ความสามารถที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างจริงจัง อีกทั้งยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งที่มีผลกระทบต่อผู้เรียน ในการที่จะทำให้ผู้เรียนบรรลุผลสำเร็จหรือล้มเหลวในการเรียน

(Krathwohl. 1964 : 16)

เจตคติที่ดีต่อการเรียนเป็นรากฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดความตั้งใจ อยากรู้อยากเห็นในวิชาที่ครูสอน และเอาใจใส่กับการเรียนอย่างแท้จริง นอกจากนั้นยังทำให้ผู้เรียนเกิดความพอใจ รู้สึกว่าการเรียนเป็นของสนุก น่าค้นคว้า ลงมือกระทำ และเมื่อผู้เรียนเกิดความพอใจในสิ่งที่เรียนก็ย่อมจะขวนขวายพยายามค้นคว้าหาความรู้ เตรียมพร้อมที่จะแก้ไขอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านไปด้วยดี เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนวางไว้ (ภภาพร เมษรักษ์วานิช. 2515 : 33) ดังนั้นในด้านจิตวิทยาการเรียนการสอนจึงให้การยอมรับว่า ในการสอนแต่ละครั้งผู้สอนต้องมุ่งสร้างให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชานั้น ควบคู่ไปกับความรู้และทักษะต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะเจตคติที่ดีต่อวิชาใด ๆ ย่อมเป็นรากฐานที่จะทำให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียน เห็นคุณค่าและเอาใจใส่ในวิชานั้นมากขึ้น (ก่อ สวัสดิพานิชย์. 2517 : 129) และเนื่องจากเจตคติเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมหรือหักล้าง แรงขับ (Drive) หรือแรงจูงใจ (Motive) (Hilgard. 1962 : 564) ซึ่งแรงจูงใจนี้เป็นหัวใจของการเรียนรู้ เป็นกุญแจสำคัญที่ก่อให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลในประสบการณ์

การเรียนรู้ทุกชนิด (สมคิด ชิตประสงค์. 2517 : 28) ครูจึงจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเจตคติต่อการเรียน

จากผลการวิจัยของ นิล กิล และทิสเมอร์ (Neale, Gill and Tismer. 1970 : 232 - 237) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับ 6 จำนวน 215 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดเจตคติต่อการเรียน แบบทดสอบสติปัญญาของธอร์นไดค์ และแบบชุดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่านักเรียนที่มีสติปัญญาเท่าเทียมกัน แต่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน เป็นเพราะมีเจตคติในการเรียนแตกต่างกัน นั่นคือ เจตคติที่มีต่อการเรียนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ควรจะได้มีการเน้นทางด้านเจตคติของผู้เรียนเป็นลำดับแรก เพราะเจตคติที่ดีของผู้เรียนนั้นย่อมเกิดขึ้นมาก่อนความรู้และทักษะในวิชาพลศึกษา การละเลยในเรื่องเจตคติของผู้เรียนนั้น จะทำให้เกิดผลเสียคือ ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถที่จะนำทักษะไปใช้ในชีวิตรจริงได้ เพราะผู้เรียนไม่มีความรัก ความซาบซึ้งในวิชานี้อย่างแท้จริง (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 60)

นอกจากนี้จากการวิจัยของ สุเทพ เมฆไธสง (2527 : 124 - 129) ก็ได้ชี้ให้เห็นว่าเจตคติต่อวิชาพลศึกษานั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนพลศึกษา เนื่องจากมีความสัมพันธ์โดยตรงและอยู่ในระดับสูงกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ไม่ว่าจะจำแนกตามเพศ ชั้นปี หรือภูมิภาคที่ตั้งของวิทยาลัยและยังพบว่า เจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักศึกษานี้ ยังสามารถใช้เป็นตัวร่วมพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาส่วนใหญ่ได้อีกด้วย

เนื่องจากวิทยาลัยพลศึกษา กรมพลศึกษา เป็นองค์กรหนึ่งของรัฐที่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงต่อการผลิตครูพลศึกษา ซึ่งปัจจุบันมีทั้งหมด 17 แห่ง กระจายอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศ และได้ทำการผลิตนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยไปแล้วเป็นจำนวนมาก โดยที่ในปัจจุบันกรมพลศึกษาได้กำหนดจุดมุ่งหมายในการผลิตบุคลากรทางพลศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง พุทธศักราช 2529 ไว้อย่างชัดเจนว่า "เพื่อผลิตบุคลากรทางพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และการรักษาความปลอดภัย ให้เป็นผู้มีความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ถูกต้อง และสามารถนำไปประกอบ

อาชีพได้" (กรมพลศึกษา. 2529 : 1)

จากรายงานการวิจัยของ ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง (2530 : 8) ซึ่งได้ทำการศึกษาเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม ในปีการศึกษา 2529 และ 2530 พบว่า นักศึกษาที่เพิ่งเข้าศึกษามีเจตคติต่อวิชาพลศึกษา โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี เท่านั้น และหลังจากที่ศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาเป็นเวลา 2 ปีการศึกษาแล้ว ค่าเฉลี่ยของคะแนนแสดงเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักศึกษา ไม่ได้แตกต่างไปจากเมื่อแรกเข้าศึกษาเลย นั่นคือ เจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักศึกษาโดยรวมไม่มีการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงในส่วนรายบุคคลบ้างแต่ก็เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีแนวโน้มเข้าสู่ความเป็นเอกพันธ์เท่านั้น และนอกจากนี้ ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง (2530 : 42) ยังได้ทำการศึกษาเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา เมื่อแรกเข้าศึกษา ปีการศึกษา 2530 โดยได้ทำการศึกษากับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในแต่ละภูมิภาคทั่วประเทศ รวม 9 แห่งด้วยกัน พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศโดยเฉลี่ยมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับค่อนข้างดี และยังมีบางส่วนที่มีเจตคติอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น

เนื่องจากนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา เป็นผู้ได้รับการคาดหวังว่า จะออกไปเป็นผู้นำทางพลศึกษา ดังนั้นจึงควรเป็นผู้มีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาที่อยู่ในระดับสูง แต่จากผลการวิจัยดังกล่าว ย่อมชี้ให้เห็นว่าในการผลิตบุคลากรการพลศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษา ไม่ได้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่วางไว้ และในปัจจุบันมีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่เข้าไปศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา โดยไม่ได้ตั้งใจ ที่จะประกอบอาชีพทางพลศึกษาอย่างแท้จริง ดังนั้นนักศึกษาส่วนใหญ่จึงไม่มีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าของวิชาที่เรียน ซึ่งแม้ว่านักศึกษาจะมีระดับสติปัญญา หรือความสามารถสูงสักเพียงใด หากไม่มีความพึงพอใจหรือมีเจตคติที่ไม่ดีต่อวิชาที่เรียนแล้ว ย่อมส่งผลทำให้คุณภาพทางการศึกษาของนักศึกษาต้อยไป อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การพัฒนาการศึกษาชาติ เป็นไปอย่างยากลำบากด้วย (ณรงค์ วันดี. 2520 : 2)

วิทยาลัยพลศึกษา กรมพลศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหานี้เป็นอย่างยิ่ง และเนื่องจากเจตคติเป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้ (เดโช สวานนท์. 2512 : 28) ดังนั้นวิทยาลัยพลศึกษา กรมพลศึกษา จึงได้พยายามหาวิธีการและ

แนวทางในการเสริมสร้างเจตคติของนักศึกษาที่มีต่อวิชาพลศึกษา เพื่อให้นักศึกษาที่จะสำเร็จการศึกษากลายเป็นนักพลศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถเป็นผู้นำทางด้านพลศึกษาและการกีฬาได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการที่จะศึกษาต่อในระดับสูงทางด้านพลศึกษาต่อไป และนอกจากนี้ยังอาจมีส่วนช่วยในการพัฒนาวิชาชีพให้ก้าวหน้ามากขึ้นด้วย

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การแนะแนวเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เทคนิคที่ใช้ในการแนะแนวมีหลายประเภท ซึ่งกิจกรรมกลุ่มก็เป็นเทคนิคหนึ่งที่สำคัญของการแนะแนว เพราะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการพัฒนาการในด้านเจตคติ ค่านิยมและพฤติกรรม (จันทภา ลิ้มปิเจริญ. 2522 : 79) โดยการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน/การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านใดแก่สมาชิก ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใดก็จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น (นิภา วิจิตรศิริ. 2525 : 20)

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นบุคคลหนึ่งที่เกี่ยวข้องในการทำหน้าที่ผลิตบุคลากรทางพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ได้เล็งเห็นว่ากิจกรรมกลุ่มน่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาวิชาพลศึกษาได้ จึงเป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการที่จะนำกิจกรรมกลุ่ม มาใช้พัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษา โดยได้เลือกทำการทดลองกับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า



เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง โดย

1. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาก่อนและหลังการได้รับ
สนเทศ

3. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับ
การได้รับข้อสนเทศ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาจะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักศึกษาจะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้น หลังจากที่ได้รับข้อสนเทศ
3. นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่
ได้รับข้อสนเทศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ครู อาจารย์ อาจารย์แนะแนว ตลอดจน
ผู้บริหารของวิทยาลัยพลศึกษา ได้ทราบถึงผลของกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาเจตคติต่อการเรียน
วิชาพลศึกษา และเป็นแนวทางที่จะช่วยให้นักเรียน อาจารย์ และอาจารย์แนะแนวสามารถนำไปพัฒนา
เจตคติในการเรียนต่อวิชาอื่น ๆ ด้วย

ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง
ประจำปีการศึกษา 2532 ที่มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาต่ำ จำนวน 38 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นกลุ่มของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูงที่มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาต่ำได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งแบ่งเป็น

2 วิธีคือ

3.1.1 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3.1.2 การได้รับข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม คือ เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีการปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม (Group Interaction) มีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ กิจกรรมได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม กรณีตัวอย่าง เกมต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งวิธีนี้ใช้ในกลุ่มทดลอง

2. วิชาพลศึกษา หมายถึง วิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม หรือปฏิบัติจริงได้ด้วยตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มวิชาดังต่อไปนี้คือ

2.1 กลุ่มวิชากิจกรรมพลศึกษา หมายถึง กลุ่มวิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่อยู่ในรูปของกิจกรรมเสริม กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมที่ไม่อยู่ในรูปของกีฬา

เพื่อการแข่งขัน อันได้แก่ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพ เกมต่าง ๆ เป็นต้น

2.2 กลุ่มวิชาการกีฬา หมายถึง กลุ่มวิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่อยู่ในรูปของกีฬา เพื่อการแข่งขันอย่างมีระเบียบแบบแผน อันได้แก่ กีฬาประเภทเดี่ยว กีฬา ประเภทคู่ และกีฬาประเภททีม

3. เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา หมายถึง ความรู้ ความรู้สึก และความตั้งใจที่จะ กระทำต่อวิชาพลศึกษา ผู้สอนและบรรยากาศในการเรียนการสอน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 วิชาพลศึกษา ได้แก่ กลุ่มวิชากิจกรรมพลศึกษา และกลุ่มวิชาการกีฬา

3.2 ผู้สอน ได้แก่ บุคลิกภาพ และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ทักษะต่าง ๆ

3.3 บรรยากาศในการเรียนการสอน ได้แก่ ความร่วมมือของผู้เรียน สภาพของ ห้องเรียน และอุปกรณ์การเรียน

4. การได้รับข้อสนเทศ หมายถึง การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการอ่าน ชักถาม และสรุป จากเอกสารข้อสนเทศที่รวบรวมมาจากหนังสือและบทความต่าง ๆ ซึ่งมีเนื้อหาสอดคล้องกับโปรแกรม กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งวิธีนี้ใช้ในกลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 ผู้วิจัยจะขอเสนอหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

- 1.1 เจตคติต่อการเรียน
- 1.2 เจตคติต่อวิชาพลศึกษา
- 1.3 ความหมายของเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
- 1.4 ลักษณะของเจตคติ
- 1.5 สาเหตุการเกิดเจตคติ
- 1.6 การเปลี่ยนแปลงเจตคติ และทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ
- 1.7 เทคนิคการวัดเจตคติ
- 1.8 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

2. เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

- 2.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.3 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม
- 2.4 ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.5 ลำดับขั้นการพัฒนาของกระบวนการกลุ่ม
- 2.6 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม
- 2.7 การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

ความหมายของเจตคติ

เจตคติ (Attitude) เป็นคำศัพท์ที่มาจากภาษาละตินว่า "Aptus" แปลว่า ความโน้มเอียงที่เหมาะสม (Allport. 1967 : 3) และคำว่าเจตคตินี้ นักวิชาการหลายท่านอาจใช้คำว่า "ทัศนคติ" ซึ่งก็มีความหมายเช่นเดียวกัน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 238) ได้ให้ความหมายของเจตคติว่า หมายถึง ท่าที หรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

เกี่ยวกับความหมายของเจตคตินี้ กูด (Good. 1957 : 48) ได้กล่าวว่า เจตคติหมายถึง ความพร้อมที่จะแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง อาจเป็นการเข้าหาหรือหนี หรือต่อต้านสภาพการณ์บางอย่าง บุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น รักเกลียดกลัว ไม่พอใจ ต่อสิ่งนั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ แอลพอร์ต (Allport. 1978 : 256) ที่กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง สภาวะความพร้อมของจิต ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ อันจะมีผลต่อทิศทางการกระทำของบุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของ และสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้อง ในทำนองเดียวกันนี้ ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 614) ได้อธิบายว่า เจตคติ หมายถึง แนวโน้มของการกระทำที่เข้า หรือถอยหนีจากวัตถุ (Object) สิ่งกับ (Concept) หรือสถานการณ์ต่าง ๆ (Situations) และเป็นความพร้อมที่จะตัดสินใจตอบสนองครั้งต่อไป ในทางที่เอนเอียงไปในลักษณะเดิม เมื่อพบกับสิ่งหรือสถานการณ์ดังกล่าวอีก และเธอร์สโตน (Thurstone. 1967 : 77) ก็ได้เน้นว่า เจตคติเป็นเรื่องของความชอบ ความไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึก และความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง นอกจากนี้ เครทซ์ และครัทช์ฟิลด์ (Kretch and Crutchfield. 1948 : 152) ได้กล่าวถึง เจตคติว่าเป็นผลรวมของกระบวนการที่ก่อให้เกิดสภาพการณ์จิตใจ อารมณ์ การยอมรับ และพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งมีความสอดคล้องกับ พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2523 : 108) ซึ่งกล่าวว่า เจตคติ หมายถึง การเตรียมพร้อมแห่งสภาพจิตใจของบุคคลในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เจตคติเป็นอารมณ์ที่มีอยู่ในทุกผู้ทุกคน แต่อยู่ในระดับที่แตกต่างกัน เจตคติเป็นสิ่งที่ผลักดันบุคคลให้แสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ อันอาจอยู่ในลักษณะที่พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการการเรียนรู้ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบของเจตคติ

สำหรับองค์ประกอบของเจตคตินั้น เชฟเวอร์ (Shaver. 1977 : 168 - 170)

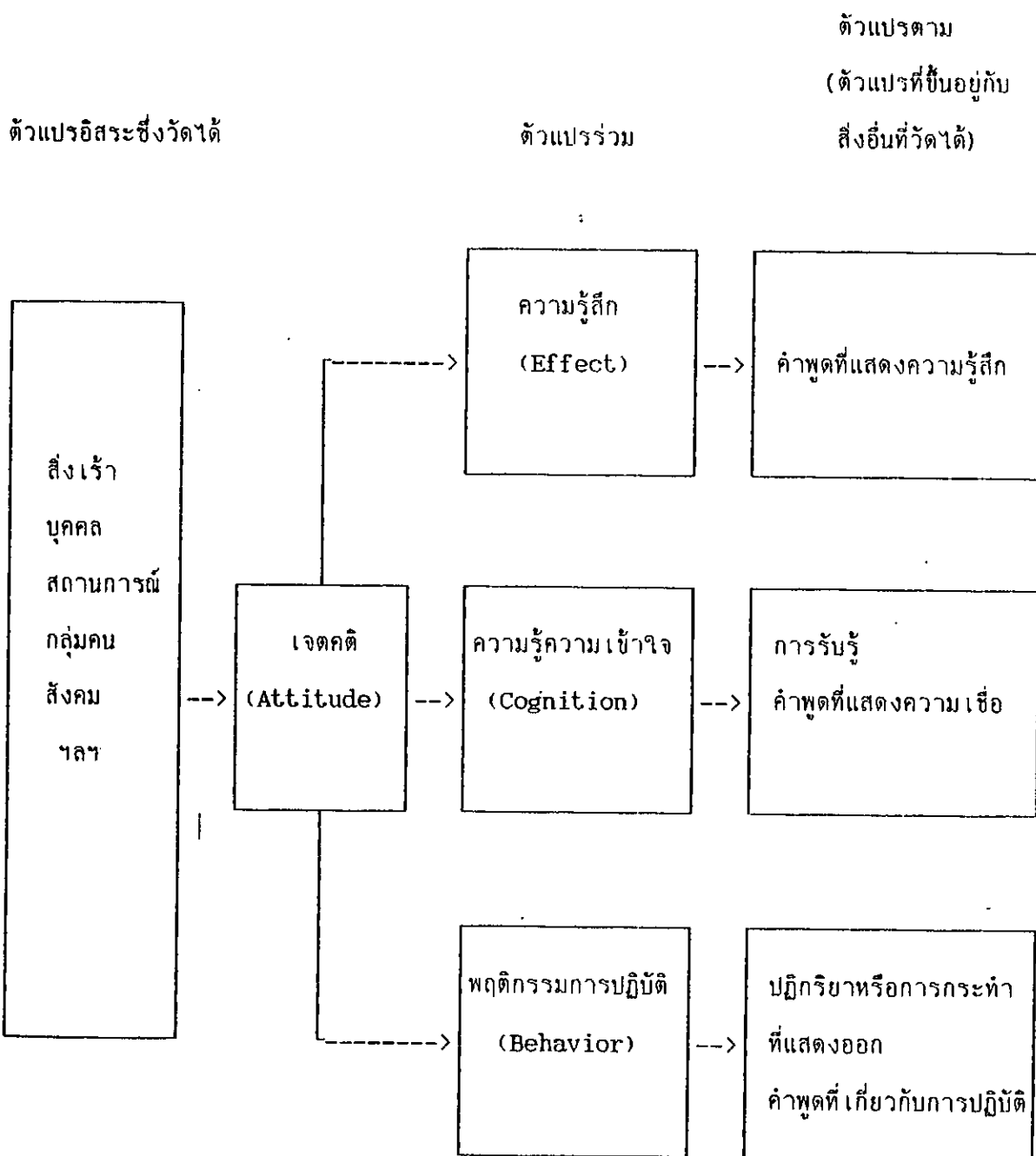
ได้กล่าวว่า เจตคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบทางด้านความรู้ (Cognitive Component) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับวัตถุ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสิ่งเหล่านั้นด้วย
2. องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่เขารับรู้ อาจจะเป็นไปในทางดีหรือไม่ดี ถ้าบุคคลมีความรู้สึกไม่ดีต่อสิ่งใด บุคคลก็จะไม่ชอบต่อสิ่งนั้น ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใด ก็จะเกิดความชอบต่อสิ่งนั้น
3. องค์ประกอบทางด้านแนวโน้มที่จะกระทำ (Behavioral Component) หมายถึง ความโน้มเอียงของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตน คือการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ

องค์ประกอบทั้งสามด้านนี้จะต้องมีความสอดคล้องกัน ถ้าองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป เจตคติของบุคคลนั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย

นอกจากนี้แล้ว เทรนดิส (Traindis. 1971 : 3) ได้เสนอแผนภูมิองค์ประกอบของเจตคติ ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบของ เจตคติ



การแสดงออกของเจตคติ

ในเรื่องการแสดงออกของเจตคตินี้ สมบูรณ์ ชิตพงศ์ (2519 : 14) กล่าวว่า เจตคติสามารถแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะความเชื่อ ท่าทาง ความคิดเห็น ซึ่งสรุปได้ 3 ลักษณะ คือ

1. เจตคติเชิงนิมาน เป็นการแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วย ชอบ สนับสนุน ปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจ
2. เจตคติเชิงมิเสธ เป็นการแสดงออกในลักษณะตรงกันข้ามกับเจตคติเชิงนิมาน เช่น ไม่พึงพอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่ร่วมมือ ไม่ทำตาม
3. เจตคติที่เป็นกลาง เป็นการแสดงออกในลักษณะที่ไม่เป็นทั้งเจตคติเชิงนิมานและเจตคติเชิงมิเสธ แต่อยู่ระหว่างกลางไม่เข้าข้างใดข้างหนึ่ง เช่น รู้สึกเฉย ๆ ไม่ถึงกับชอบหรือไม่ชอบ เป็นต้น

เจตคติต่อการเรียน

ในเรื่องนี้ นภาพร เมษรักษ์วานิช (2515 : 28) ได้กล่าวว่า ทศนคติในการเรียน หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อการเรียนโดยเฉพาะความรู้สึกที่ดีที่มีต่อครู และการยอมรับคุณค่าของการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529 : 8) ซึ่งกล่าวว่า ทศนคติทางการเรียน หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อการเรียน โดยเฉพาะความรู้สึกที่มีต่อครู และการยอมรับคุณค่าของการศึกษา และในทำนองเดียวกันนี้ วิชชุดา เดียวกุล (2529 : 14) ก็ได้ให้ความเห็นว่า ทศนคติทางการเรียน หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่มีต่อครู ต่อการศึกษา ทั้งทางด้านการเรียน การสอน ซึ่งครอบคลุมเนื้อหา 2 ประการ คือ การยอมรับในตัวครู และการยอมรับคุณค่าทางการศึกษา วัดโดยแบบสำรวจทศนคติทางการเรียน

ความหมายของวิชาพลศึกษา

เกี่ยวกับความหมายของคำว่า "วิชาพลศึกษา" นี้ กู๊ด (Good. 1957 : 398) ได้กล่าวว่า พลศึกษา คือโครงการที่จัดขึ้นเพื่อการเรียนการสอน ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมประเภทที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ โดยมีมุ่งหวังที่จะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางทักษะกลไกการ

เคลื่อนไหวของร่างกาย เจตคติ และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีงาม สำหรับ แชร์แมน (Sharman. 1934 : 59) ได้กล่าวว่า พลศึกษา คือการศึกษาแขนงหนึ่งให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งใช้การเคลื่อนไหวทางกลไกของร่างกาย และเป็นการศึกษาที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พึงประสงค์ ในทำนองเดียวกันนี้ บุชเชอร์ (Bucher. 1958 : 92) ได้ให้ความเห็นว่า พลศึกษา คือการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายเป็นสื่อมุ่งพัฒนาบุคคลทางกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ และทางสังคม เพื่อให้เป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย และ แนช (Nash. n.d. : 52) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาพัฒนาการทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และอารมณ์ ผลเหล่านี้จะประจักษ์ต่อเมื่อได้มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาขึ้นตามสถานที่ต่าง ๆ ต่อไปนี้ สนามกีฬา โรงเรียนพลศึกษา และสระว่ายน้ำ

ในวงการพลศึกษาของไทย ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า "พลศึกษา" ไว้หลายลักษณะ อาทิเช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2512 : 10) ได้กล่าวว่า

พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาอย่างอื่น คือ เป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะแตกต่างกับวิชาอื่นที่ตรงวิธีการและสิ่งที่นำมาใช้คือ พลศึกษา ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อกลางของการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ

นอกจากนี้ กอง วิสุทธารมณ์ (2513 : 1) ยังได้กล่าวว่า พลศึกษา คือ การฝึกฝนร่างกาย ให้มีสมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมร่างกายเป็นเครื่องมือประกอบกิจกรรมพลศึกษา ส่งเสริมให้ร่างกายเจริญงอกงาม เติบโต แข็งแรง ว่องไว ส่งเสริมและอบรมให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย หนักแน่น อดทน รู้แพ้ รู้ชนะ มีจิตใจสูง สร้างสรรค์สามัคคี ซึ่งคำกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ ฟอง เกิดแก้ว (2518 : 50) ที่กล่าวว่า การพลศึกษา เป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมทางกาย และความแข็งแรงขึ้นต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลแต่ละคน ให้เกิดการพัฒนาทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และทางอารมณ์ ในทำนองเดียวกันนี้ สมคิด ชิตประสงค์ (2517 : 1) ก็ได้อธิบายว่า

วิชาพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมาย เช่นเดียวกับ การศึกษาแขนงอื่น ๆ คือ เป็นวิชาที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะแตกต่างกับวิชาอื่นบ้างก็ตรงวิธีการและสื่อที่นำมาใช้ พลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อของการเรียนและพัฒนาศักยภาพให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ฉะนั้นนักเรียนจะได้รับประโยชน์ตาม วัตถุประสงค์ที่วางไว้มากน้อยเพียงใด ก็ต่อเมื่อได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ เหล่านั้นมากน้อยเพียงใดหรือไม่เท่านั้น หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ พลศึกษา เป็นวิชาที่ ให้การศึกษาโดยให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของพลศึกษานั้นเอง

สำหรับ จรรยา แก่นวงศ์คำ (2529 : 17) ได้ให้ความเห็นว่า การพลศึกษาเป็น กระบวนการศึกษาย่างหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงาม และมีการพัฒนาทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของ การเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จรินทร์ ธาณรัตน์ (2514 : 4) ที่กล่าวว่า การพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่ง ที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ชักกล้ามเนื้อใหญ่) เป็นสื่อกลาง เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้านคุณธรรมทางด้านจิตใจ ตลอดจนการเป็นพลเมืองดีด้วย และในทำนองเดียวกันนี้ ไพฑูรย์ จัยสิน (2513 : 7) ก็ได้กล่าวว่า

วิชาพลศึกษา เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่สามารถสนองวัตถุประสงค์และความมุ่งหมาย ของการศึกษา กล่าวคือ วิชาพลศึกษา คือ วิชาการศึกษาที่ใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อของการเรียน ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะทำให้ผู้เข้าร่วมนั้น มีความเจริญและพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งจะบรรลุตามความ มุ่งหมายของการศึกษาที่ตั้งไว้

เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษานี้ ไพฑูรย์ จัยสิน (2521 : 6) ได้สรุปไว้ดังนี้
คือ

ทางกาย วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาให้บุคคลมีรูปร่างดี ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง ว่องไว และมีความทนทานดี ทรวดทรงสง่าผ่าเผย และมีสุขภาพดี แต่บุคคลที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา จะมีความเจริญเติบโตและสุขภาพไม่ดี นอกจากนี้ยังเจ็บป่วยได้ง่าย

ทางจิต วิชาพลศึกษาช่วยเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่ม มีความรอบคอบ มีความจำดี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีไหวพริบดี สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดี สุขภาพทางจิตมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางกาย ดังคำกล่าวที่ว่า "จิตที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์" ฉะนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาอยู่เสมอจะทำให้สุขภาพทางกายและจิตดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้เป็นคนมีเหตุผล มีจิตใจผ่องใส สนุกสนาน ร่าเริงอยู่เสมอ อันเป็นทางนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

ทางอารมณ์ วิชาพลศึกษาช่วยให้มีความอดกลั้น หนักแน่น ไม่หวั่นไหว ไม่ท้อถอย ไม่หวั่นไหว มีความขี้คิด ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ มีอารมณ์สนุกสนาน สามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ได้ดี

ทางสังคม วิชาพลศึกษาส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาทางสังคม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคม เป็นผู้อยู่ในระเบียบวินัย เคารพกฎกติกาอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งมีกฎหมายบังคับ มีความเสียสละ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความสามัคคีในหมู่คณะ รู้จักเป็นผู้นำผู้ตาม สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตในสังคมเป็นไปอย่างราบรื่น และมีระเบียบ

ในทำนองเดียวกัน ฟอง เกิดแก้ว (2518 : 42) ได้กล่าวถึงพลศึกษา กับการช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพไว้ดังนี้

ทางร่างกาย พลศึกษามีส่วนช่วยได้อย่างมาก เพราะร่างกายเป็นที่แสดงออกภายนอก เห็นได้ง่าย ถ้าใครร่างกายสมส่วนผิวงาม ก็เป็นที่ดึงดูดสายตาและมีโอกาสดีกว่าคนอื่น การออกกำลังกายเล่นกีฬา รู้จักรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและถูกสัดส่วน รู้จักพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ได้มาจากการศึกษาทางด้านพลศึกษาอย่างมากมาย

ทางสติปัญญา การเล่นเกมก็ต้องรู้จักใช้สมองในการคิด เช่น เล่นเกมเป็นทีมต้องใช้ความคิดว่าจะล่อหลอกหรือใช้เทคนิคอย่างไรที่จะให้ทีมของตนเองเป็นฝ่ายชนะ และอย่างถูกต้องตามกติกา

ทางอารมณ์ พลศึกษาช่วยส่งเสริมได้มาก เพราะการแข่งขันกีฬาย่อมมีการแพ้ - ชนะ พลศึกษาจะฝึกให้คนมีความอดกลั้นในฐานะเป็นผู้แพ้ก็ไม่แสดงอาการว่าว้าว ผู้ชนะก็ไม่เหยียดเหยียดผู้แพ้ เป็นต้น ซึ่งในชีวิตประจำวันเราต้องประสบปัญหาทั้งที่พึงพอใจ และไม่พึงพอใจ เราก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี

ทางด้านนิสัย พลศึกษาช่วยฝึกให้เป็นคนมีระเบียบ วินัย เพราะการเล่นต่าง ๆ ต้องอยู่ในกติกา ก็จะเป็นการบังคับตนได้ทำไปตามนั้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดนิสัยที่ดี รักความเป็นระเบียบ

จากความหมายและคุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษาดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า วิชาพลศึกษา หมายถึง วิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม หรือปฏิบัติจริงได้ด้วยตนเอง

สำหรับการจัดแบ่งกลุ่มวิชากิจกรรมพลศึกษานั้น ในวงการพลศึกษาได้มีการจัดแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ มากมายหลายลักษณะ ในเรื่องนี้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลายท่านอันได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานิต อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2532 ได้ให้ทัศนะว่า ในการจัดแบ่งกลุ่มกิจกรรมวิชาพลศึกษา จะจัดแบ่งอย่างไรขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และหลักเกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่งนั้น ๆ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้หากผู้วิจัยต้องการจัดแบ่งกิจกรรมวิชาพลศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ กลุ่มวิชากิจกรรมพลศึกษา และกลุ่มวิชาการกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสะดวกในการจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มก็ย่อมทำได้ และในทำนองเดียวกันนี้ จากการสัมภาษณ์ ดร.จรวพร ธรณินทร์ ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ กรมพลศึกษา เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2532 ก็ได้ให้ความเห็นที่มีความสอดคล้องกันว่า ในการจัดแบ่งกลุ่มวิชากิจกรรมพลศึกษานั้น จะจัดแบ่งอย่างไรก็ได้ ทั้งนี้เป็นเรื่องของความคิดของแต่ละบุคคล ดังนั้น การจัดแบ่งกิจกรรมวิชาพลศึกษา จึงมีการจัดแบ่งกันหลายลักษณะ ไม่มีการตัดสินว่าแบบใดถูกหรือผิด

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้จัดแบ่งกิจกรรมวิชาพลศึกษาออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. กลุ่มวิชากิจกรรมพลศึกษา หมายถึง กลุ่มวิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่อยู่ในรูปของกิจกรรมเสริม กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมที่ไม่อยู่ในรูปของกีฬาเพื่อการแข่งขัน อันได้แก่ กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพ เกมต่าง ๆ เป็นต้น
2. กลุ่มวิชาการกีฬา หมายถึง กลุ่มวิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่อยู่ในรูปของกีฬาเพื่อการแข่งขันอย่างมีระเบียบแบบแผน อันได้แก่ กีฬาประเภทเดี่ยว กีฬาประเภทคู่ และกีฬาประเภททีม

เจตคติต่อวิชาพลศึกษา

เกี่ยวกับเจตคติต่อวิชาพลศึกษานี้ สุเทพ เมยโรสง (2527 : 19) ได้กล่าวว่า หัตถ์คติต่อวิชาพลศึกษา หมายถึง สภาวะความพร้อมของจิตและประสาทที่จะตอบสนองต่อวิชาพลศึกษา ซึ่งอาจจะเป็นในทางบวก หรือทางสนับสนุน (Positive) และในทางลบหรือต่อต้าน (Negative) วิชาพลศึกษา ถ้าเป็นไปในทางบวกหรือสนับสนุน เรียกว่ามีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา ในทำนองเดียวกันนี้ โฆษิต แฉงสกุล (2525 : 6) ก็ได้ให้ความหมายของเจตคติต่อวิชาพลศึกษาว่า หมายถึง ท่าที ความรู้สึก ความสนใจ การเห็นคุณค่า ความชื่นชม ความนิยมชมชอบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวกับวิชาพลศึกษา ภายหลังจากการที่นักเรียนมีประสบการณ์ในเรื่องนั้นมาแล้ว ซึ่งมีทั้งในลักษณะนิมาน (Positive) คือสนใจ นิยม ชมชอบ และในลักษณะนิเสธ (Negative) คือเบื่อหน่าย ไม่สนใจ และความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ถึงกับนิยมชมชอบ หรือเกลียดชัง เรียกว่า เจตคติแบบกลาง ซึ่งมีความสอดคล้องกับ นพดล นิละเสถียร (2525 : 10) ซึ่งกล่าวว่า หัตถ์คติต่อวิชาพลศึกษา หมายถึง สภาพจิตใจ หรือความรู้สึกนึกคิด หรือความเห็นที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด พฤติการณ์อย่างหนึ่งอย่างใด ซึ่งเกี่ยวกับวิชาพลศึกษา ที่นักเรียนมีประสบการณ์มาแล้ว ซึ่งอาจจะมีลักษณะในทางบวก (Positive) เช่น ความชอบ ความนิยม ความศรัทธา ความสนใจ หรือลักษณะในทางลบ (Negative) เช่น ความไม่ชอบ ไม่นิยม ไม่ศรัทธา ไม่สนใจ หรือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ถึงกับนิยมชมชอบ หรือเกลียดชัง ซึ่งเรียกว่า หัตถ์คติแบบกลาง

จากรายละเอียดต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดในข้างต้นนี้ สามารถสรุปความหมายของเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ว่าหมายถึง ความคิดเห็น ทำทหรือความรู้สึกและความพร้อมของกายและใจ ที่จะตอบสนองต่อตัวครู ต่อการศึกษาทั้งทางด้านการเรียนการสอน และการยอมรับในคุณค่าของวิชาพลศึกษา ซึ่งอาจมีลักษณะทั้งในทางบวก (Positive) ทางลบ (Negative) และเป็นกลาง

แต่เนื่องจากเจตคติม้องค์ประกอบ 3 ด้านด้วยกันคือ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และแนวโน้มที่จะกระทำ ดังนั้น ในทัศนะของผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาน่าจะหมายถึง ความรู้ ความรู้สึก และความตั้งใจที่จะกระทำต่อวิชาพลศึกษา ผู้สอนและบรรยากาศในการเรียนการสอน

เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษานี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึก ความสนใจที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในตัวผู้เรียนในด้านวิภาวิสัย (Affective Domain) ซึ่งโดยทั่วไปเรียกว่าจิตพิสัยนั้น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 96) ได้จำแนกออกเป็น 5 ระดับ คือ

1. การรับ (Receiving) เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความตั้งใจและสนใจของนักเรียนที่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือในสิ่งที่จะเรียน เช่น ฟังการอธิบายและดูการสาธิตทักษะของครูอย่างตั้งใจ
2. การสนองตอบ (Responding) เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนมีการสนองตอบด้วยการมีส่วนร่วมในสิ่งนั้น เช่น นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น
3. การตีค่า (Valuing) เป็นพฤติกรรมในการมองเห็นค่าในวัตถุ ปรากฏการณ์หรือในพฤติกรรม เริ่มตั้งแต่การยอมรับหรือเห็นคุณค่าที่น้อย ๆ เช่น ความปรารถนาที่จะฝึกทักษะให้ดีขึ้น จนถึงการเห็นคุณค่าที่มาก ๆ และยาก เช่น การมีหน้าที่รับผิดชอบเพื่อผลประโยชน์ของส่วนรวม
4. การจัด (Organization) เป็นพฤติกรรมในการนำความสามารถหลาย ๆ อย่างมาผสมผสานกัน เช่น การมีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเองในเวลาเล่น
5. คุณลักษณะอันเกิดจากค่านิยมหรือค่านิยมในระดับสูง (Characterization by Value or Value Complex) เป็นระดับที่นักเรียนสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ เช่น การมีนิสัยในการบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียู่เสมอ

ลักษณะของเจตคติ

ได้มีผู้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของเจตคติไว้มากมายอาทิเช่น

สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม (2518 : 100 - 101) ได้สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับเจตคติ มีธรรมชาติและลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. เจตคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือเกิดจากประสบการณ์ของบุคคล ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด คนเราได้รับเจตคติจากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต บางครั้งยังได้รับจากการเอาอย่าง ซึ่งเริ่มตั้งแต่เด็ก ๆ ยังอยู่ในวัยที่มีอายุน้อย ๆ สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก เช่น บิดามารดา สัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ตลอดจนเพื่อนฝูงของเด็ก มีอิทธิพลต่อการสร้างเจตคติของเด็กในระยะเริ่มต้นทั้งสิ้น
2. บุคคลแต่ละคนย่อมมีเจตคติต่อสถานการณ์เดียวกัน หรือต่อบุคคลเดียวกัน แตกต่างกันอย่างออกไปได้ หลายลักษณะ แล้วแต่ประสบการณ์ของบุคคลนั้น
3. เจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ถาวรตลอดไป หรือชั่วคราวก็ได้ เจตคติบางอย่างอยู่ในสภาพไม่มั่นคงก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนเจตคติที่มั่นคงถาวรย่อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และบุคลิกภาพของบุคคลมาก และการเปลี่ยนแปลงย่อมมีได้ยาก อย่างไรก็ตามการแนะแนวที่ตลอดจนวิธีการสอนที่ดีของครู ย่อมทำให้เด็ก เปลี่ยนเจตคติไปในทางที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกัน

สำหรับ ส. วาสนา ประมวลพจนานุกรม (2524 : 5) ได้สรุปลักษณะสำคัญของเจตคติไว้ดังนี้

1. ทักษะคิดเป็นการเตรียมหรือความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทางที่ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น ๆ ซึ่งการตระเตรียมนี้เป็นการตระเตรียมภายในของจิตใจมากกว่าภายนอกที่จะสังเกตเห็นได้
2. สภาวะความพร้อมที่จะตอบสนอง เป็นลักษณะที่ซับซ้อนของบุคคลที่จะยอมรับหรือไม่ยอมรับ ชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งนั้น ๆ จะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอารมณ์ด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่อธิบายไม่ค่อยได้ และบางครั้งไม่มีเหตุผล

3. ทักษะคิดไม่ใช่พฤติกรรม แต่เป็นสภาวะของจิตใจ ที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด และเป็นตัวกำหนดแนวทางในการแสดงออกของพฤติกรรม

4. ทักษะคิดไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถสร้างเครื่องมือวัดพฤติกรรมที่แสดงออกมา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการทำนายหรืออธิบายทักษะคิดได้

5. ทักษะคิดเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ บุคคลจะมีทักษะคิดในเรื่องเดียวกันแตกต่างกันได้ด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ระดับอายุ เชื้อชาติ ปัญญา เป็นต้น

6. ทักษะคิดมีความคงที่และแน่นอนพอสมควร แต่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากทักษะคิดเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ถ้าการเรียนรู้และประสบการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไป ทักษะคิดก็อาจเปลี่ยนแปลงได้

ดังนั้น เจตคติจึงเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคล หรือตอบสนองในทางที่ชอบ หรือไม่ชอบต่อบุคคล วัตถุ หรือสถานการณ์ ตลอดจนความคิดเห็นต่าง ๆ เจตคติเป็นสิ่งที่เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ จึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้ ยังเป็นสิ่งที่เปราะบางไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่สามารถทำนายหรืออธิบายเจตคติได้ โดยการสร้างเครื่องมือวัดพฤติกรรมหรือการตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ

สาเหตุการเกิดเจตคติ

สาเหตุการเกิดเจตคติ เซอร์ฟ และ เซอร์ฟ (Sherif and Sherif, 1969 : 334) ได้ให้ความเห็นว่าเจตคติของบุคคลไม่ใช่สิ่งที่มีมาแต่กำเนิด แต่การที่บุคคลเกิดเจตคติขึ้นได้นั้นเกิดจากการเรียนรู้ และได้รับประสบการณ์ทั้งสิ้น ในทำนองเดียวกันนี้ คิว้น ขาวหนู (ม.ป.ป. : 16) ได้กล่าวถึงสาเหตุการเกิดเจตคติว่า เจตคติมิได้เกิดขึ้นเอง แต่เกิดจากสาเหตุต่อไปนี้คือ

1. เกิดจากผลรวมขั้นสุดท้ายของการสะสมประสบการณ์ต่าง ๆ ในช่วงระยะหนึ่งของชีวิตประจำวัน เจตคติที่เกิดขึ้นนี้จะมีลักษณะมั่นคงถาวรพอสมควร

2. เกิดจากผลของประสบการณ์ในระยะสั้น ซึ่งประสบการณ์นั้นเป็นไปอย่างเข้มข้น ตื่นเต้น และรวดเร็วโดยทันทีทันใดนั้นเอง เจตคติก็เกิดขึ้นได้แล้ว เจตคติแบบนี้ เป็นได้ทั้งเจตคติ

ซึ่งคราวและถาวร

3. เกิดจากการได้รับอิทธิพลจากผู้อื่นที่ตนนิยมชมชอบ เมื่อบุคคลนั้นแนะนำ ก็จะปฏิบัติตามโดยดุษฎี

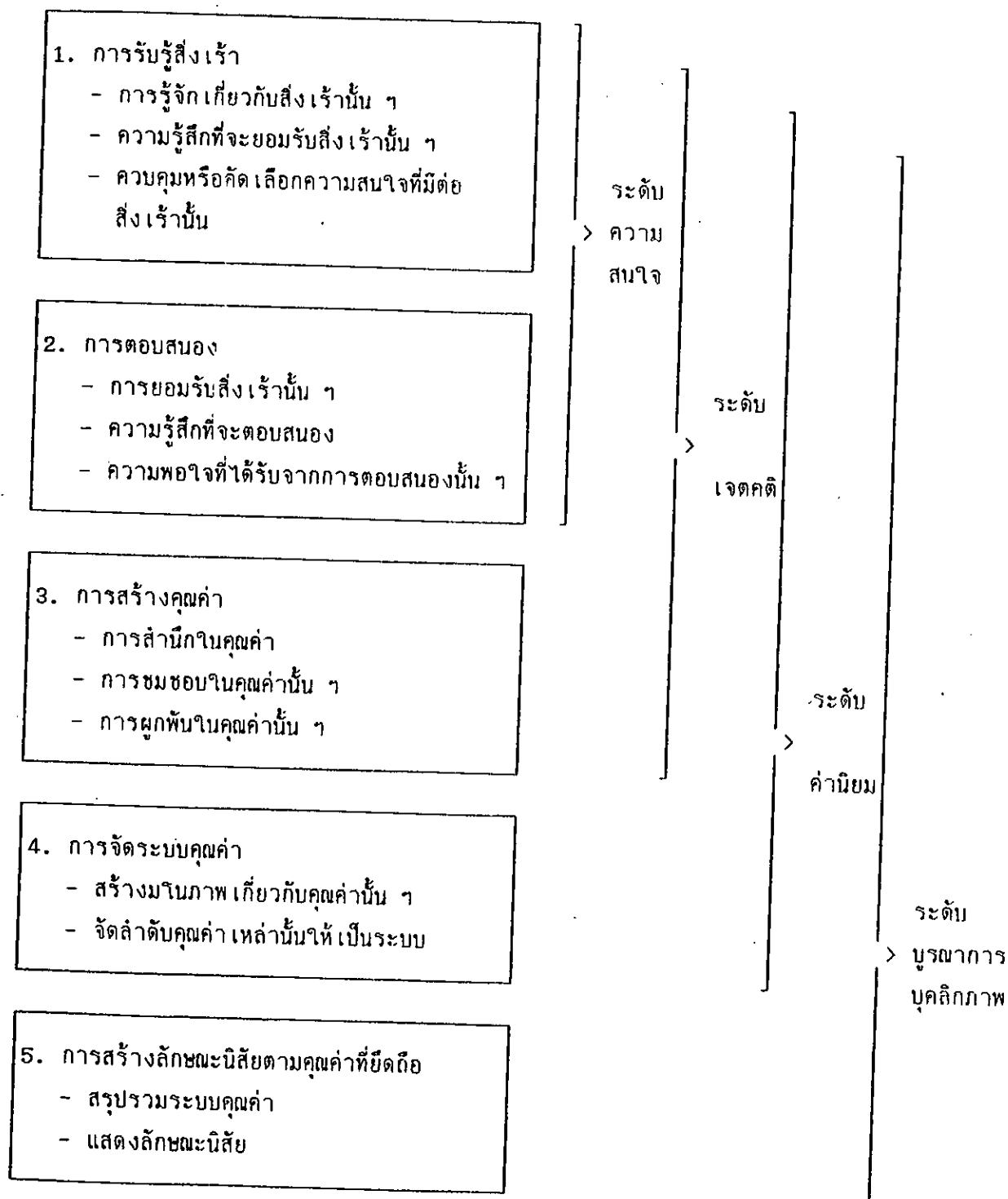
4. เกิดขึ้นโดยการเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม โดยปราศจากเหตุผล ถ้าจากประสบการณ์เดิมเราชอบสิ่งนั้น เมื่อเราพบของใหม่ที่คล้ายกันก็จะชอบด้วย เช่น เราชอบสีชมพู เมื่อเห็นคนใส่ชุดสีชมพู เราก็ชอบด้วยอย่างนี้ เป็นต้น

5. เกิดจากการได้เห็นตัวอย่างที่ดี หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะก็จะชอบและปฏิบัติตามไปในทางที่ดีนั้น

นอกจากนี้ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520 : 121 - 122) ได้ให้ทัศนะว่าการเกิดทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดได้หลายวิธี เช่น อาจเกิดจากการเลียนแบบบุคคลที่เขาเคารพหรือนิยมชมชอบ จากประสบการณ์ซึ่งนำความพอใจหรือความทุกข์ใจมาให้ จากการสังเกตการกระทำของบุคคลอื่นและอนุมานว่าจะเกิดอะไรขึ้น จากการได้รับความรู้จากแหล่งต่าง ๆ จากเพื่อนในกลุ่มอายุเดียวกัน จากการได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จากประสบการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ในการที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือให้เกิดทัศนคติใหม่ขึ้นในบุคคล หรือกลุ่มที่เราจะเข้าถึงนั้น จะต้องอาศัยระยะเวลาและกระบวนการหลายอย่าง ซึ่งแต่ละกระบวนการจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและสร้างให้เกิดทัศนคติแตกต่างกัน เช่น การให้ข้อเท็จจริงจะช่วยสร้างทัศนคติให้กับบุคคล ถ้าบุคคลนั้นยังไม่ค่อยเข้าใจจะเอียงเกี่ยวกับสิ่งนั้น การสื่อข่าวสารชนิดที่เข้าข้อคิดเห็นทั้งสองด้าน (ด้านดีและไม่ดี) ก็จะช่วยให้เกิดทัศนคติดีกว่าให้ข้อคิดเห็นด้านเดียว (One - Sided Indoctrination) ลักษณะของผู้ส่งข่าวสารก็มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเกิดเจตคติ การอภิปรายกลุ่มก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเปลี่ยนเจตคติหรือสร้างเจตคติใหม่ได้

บลูม และคนอื่น ๆ (Bloom and others. 1971 : 225 - 277) ได้เสนอว่าเจตคติของบุคคลควรจะมีรูปแบบของการพัฒนาตามลำดับขั้น ดังนี้

รูปแบบของการพัฒนาทางด้านการรู้สึกร่วมตามแนวคิดของบลูมและคนอื่น ๆ



การเปลี่ยนแปลงเจตคติและทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ

ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงเจตคตินี้ได้มีแสดงความคิดเห็นไว้ต่าง ๆ กัน อาทิเช่น

เทรนดิส (Triandis. 1971 : 143) ได้กล่าวถึงเจตคติว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การได้รับข้อมูลใหม่จากบุคคลอื่น สื่อมวลชนหรือการได้รับประสบการณ์โดยตรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในองค์ประกอบทางด้านความคิด ความเข้าใจ และมีผลทำให้องค์ประกอบด้านความรู้สึกและพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520 : 84) ที่ว่า

ทัศนคติของบุคคลสามารถจะถูกทำให้เปลี่ยนแปลงได้หลายวิธี อาจจะโดยวิธีที่บุคคลได้รับข่าวสารต่าง ๆ ซึ่งข่าวสารนั้นอาจจะมาจากบุคคลอื่น หรือมาจากอุปกรณ์ สื่อมวลชนต่าง ๆ ข่าวสารที่ได้รับนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบของทัศนคติทางด้านความรู้ หรือการรับรู้ (Cognitive Component) เป็นที่เชื่อกันว่า ถ้าประสบการณ์ส่วนตัวส่วนหนึ่งเปลี่ยนแปลง ส่วนประกอบด้านอื่นก็มีแนวโน้มที่จะ เปลี่ยนแปลงด้วย เช่นเดียวกัน เช่น ถ้าประสบการณ์ของทัศนคติทางด้านความรู้เปลี่ยนแปลง ก็มีแนวโน้มที่จะทำให้ประสบการณ์ด้านอารมณ์ (Affective Component) และประสบการณ์ทางด้านการปฏิบัติ (Behavioral Component) เปลี่ยนแปลงด้วย

ในทำนองเดียวกันนี้ ไพบูลย์ อินทริวิชา (2517 : 49) ได้ให้ความเห็นว่า ทัศนคติเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยจัดสภาพการณ์ให้ใหม่ สร้างแรงจูงใจหรือให้ข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในเรื่องเหล่านั้นใหม่ด้วยเหตุผล ด้วยการกระทำ หรือการจัดสภาพแวดล้อมทางสังคมให้ร่วมสัมพันธ์กับบุคคลที่มีทัศนคติที่พึงปรารถนา

สำหรับ เอดเวอร์ต (Edwards. 1957 : 200 - 202) ได้กล่าวถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงเจตคติไว้ 4 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. เจตคติจะเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อได้รับการจูงใจใหม่
2. เจตคติจะเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์โดยตรง

3. เจตคติจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อบุคคลได้รับความรู้ใหม่เพิ่มเติมขึ้นและยอมรับในคุณสมบัติหรือสถานการณ์ของสิ่งนั้น ๆ

4. เจตคติจะเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อมีการกระทำและมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง

ส่วน เคลแมน (ชูชีพ อ่อนโคกสูง. 2518 : 7 อ้างอิงมาจาก Kalman. n.d.)

ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงเจตคติว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมของสังคม ดังนี้

1. การยินยอม (Compliance) คือการยอมรับอิทธิพลจากผู้อื่น เพื่อให้เขาปฏิบัติตามทางที่ตนต้องการหรือพอใจ

2. การเลียนแบบ (Identification) คือการแสดงพฤติกรรม เพื่อให้เหมือนมีสมาชิกในสังคม หรือให้คนอื่นเห็นว่าตนเป็นคนเก่ง เพื่อจะมีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น

3. การรับอิทธิพลจากสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากตรงกับค่านิยมที่มีอยู่ในตัวบุคคลเอง (Internalization)

นอกจากนี้ สุนีย์ อิศรางกูร (2525 : 158 - 159) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิธีเปลี่ยนเจตคติว่าสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. เปลี่ยนส่วนประกอบทางด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) ของผู้เรียน เพราะถ้าเจตคติทางด้านความรู้เปลี่ยนแปลงก็มีแนวโน้มที่จะทำให้ส่วนประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective) และส่วนประกอบทางด้านการกระทำเปลี่ยนแปลงด้วย ทำได้โดย

1.1 ใช้วิธีแนะแนว เช่น การอธิบาย ชี้แจง จัดอภิปราย หรือเชิญวิทยากรมาบรรยาย เพื่อให้ผู้เรียนทราบข้อเท็จจริงที่ถูกต้องเพราะผู้เรียนอาจจะทราบมาเพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือข้อมูลที่ทราบมาไม่ถูกต้องก็ได้

1.2 ให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เช่น ผู้สอนรู้ว่าผู้เรียนไม่ชอบวิชาใด เพราะเรียนวิชานั้นไม่เข้าใจ ผู้สอนก็พาผู้เรียนไปชมของจริง วิธีทำจริง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและอยากเรียนวิชานั้นต่อไป

2. เปลี่ยนโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ เช่น

2.1 ใช้วิธีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก พาฟลอฟ (Classical Conditioning Learning) ใช้วิธีเชื่อมโยงสิ่งเร้า 2 อย่างขึ้นไป เช่น ต้องการให้ผู้เรียนเห็นโทษของยาเสพติด

ว่าเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรปฏิบัติก็นำภาพคนติดยาเสพติดที่ดูแล้วน่ารังเกียจนำกลับไปคู่กับยาเสพติด ทุกครั้งที่ผู้เรียนรับรู้เกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด ก็จะต้องรับรู้โทษของยาเสพติดที่มีต่อคนในสภาพที่น่า รังเกียจ น่ากลัว ควบคู่กันไปทุกครั้ง จนกระทั่งผู้เรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างยาเสพติด กับโทษของยาเสพติด ก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกรังเกียจและกลัว ไม่กล้าแตะต้องยาเสพติด

2.2 ใช้วิธีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ สกินเนอร์ (Operant Conditioning Learning) วิธีนี้จะให้แรงเสริมต่อเจตคติที่ดีและงดให้แรงเสริมเจตคติที่ไม่ ต้องการให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรม ทำได้ดังนี้

2.2.1 ให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เป็นจริง

2.2.2 จำลองสถานการณ์แล้วให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติ

3. เปลี่ยนแปลงโดยอาศัยอิทธิพลของกลุ่ม (Group Pressure) โดยการให้ผู้เรียน ได้เข้าไปร่วมในกลุ่มผู้เรียนที่ทัศนคติเป็นประโยชน์ต่อสังคม เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักว่าการกระทำของ ตนไม่เหมือนกลุ่ม จึงพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับสมาชิกในกลุ่ม หรืออาจจะใช้ วิธีออกกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ให้ผู้เรียนปฏิบัติตามก็ได้ ฯลฯ ซึ่งวิธีการเหล่านี้มีความสอดคล้องกับ แนวความคิดของ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528 : 232 - 233) ซึ่งได้กล่าวถึงการสร้างทัศนคติ หรือการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดี ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน สรุปได้ดังนี้คือ

1. ให้การแนะแนว โดยพยายามชี้แจง หรืออธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจสิ่งใด ๆ อย่างมี เหตุและผล แนะนำทางปฏิบัติต่อการเรียนรู้ให้ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งให้เห็นคุณและโทษของสิ่ง นั้นอย่างแท้จริง โดยเฉพาะชี้ให้เห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับ ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีแนวโน้มที่จะตอบสนอง ในทางบวกต่อสิ่งที่ทำคุณประโยชน์แก่ตนเอง

2. พยายามให้การเสริมแรงที่ตรงกับความถนัด และความต้องการแก่ผู้เรียนแต่ละคน เพื่อให้มีกำลังใจที่จะเรียนรู้มากกว่าการใช้การลงโทษ

3. พยายามให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำเอง และมีส่วนรับผิดชอบต่อสิ่งนั้น ๆ เช่น การสอนหัวข้อบางอย่าง ครูจะแบ่งเป็นกลุ่มให้ผู้เรียนค้นคว้าทดลองด้วยตนเอง ผู้เรียนจะ เกิด ความเข้าใจ ภาควิชาจิตต่อบทเรียนนั้น ๆ ทำให้ทัศนคติที่เคยไม่ดีต่อบทเรียนนั้นลดลง และในที่สุด กลายเป็นทัศนคติที่ดีได้

และ สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม (2521 : 82) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึง การเปลี่ยนแปลงของเจตคติไว้ดังนี้คือ ถ้าพบว่าผู้เรียนมีเจตคติอันไม่พึงประสงค์ ผู้สอนควรจะ แก้ไขเปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เรียนให้เป็นไปในทางพึงประสงค์เสีย วิธีการที่ผู้สอนอาจใช้ในการ เปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เรียนมีดังต่อไปนี้

1. ชี้แจงอธิบายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเรื่องราวเรื่องหนึ่งอย่างแจ่มแจ้ง บางทีผู้เรียนอาจมีเจตคติที่ไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างคร่ง ๗ กลาง ๗ ถ้าผู้เรียนได้ทราบข้อเท็จจริงทั้งหมด ผู้เรียนอาจเปลี่ยนแปลงเจตคติได้
2. โดยเหตุที่อารมณ์มักมีส่วนในการสร้างเจตคติมาก การให้ผู้เรียนได้ดูภาพยนตร์หรือ ได้ฟังเรื่องราวที่ยั่วยุอารมณ์ ให้ชอบสิ่งที่เดิมไม่ชอบมาก่อน ก็อาจช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนเจตคติได้ มากเหมือนกัน
3. ด้วยเหตุที่สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีอิทธิพลต่อเจตคติมาก ดังนั้นถ้าผู้สอนต้องการแก้ไข เจตคติของผู้เรียน ผู้สอนอาจจัดให้ผู้เรียนได้คบหาสมาคมกับเพื่อนที่มีเจตคติดี บางทีผู้เรียนสามารถ แก้ไขเจตคติบางอย่างได้โดยอาศัยการเอาอย่างจากเพื่อน
4. การอ่านหนังสือที่ดีก็ช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนเจตคติได้ในบางโอกาส แต่ผู้สอนต้องคอย อภิปรายกับผู้เรียน และชี้ช่องให้ผู้เรียนมองเห็นจุดสำคัญหลังจากที่ได้อ่านหนังสือแล้ว
5. การจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เรียนโดยการกระทำอาจจะช่วยแก้ไขเจตคติของ เด็กได้มาก ในขณะที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์นั้น ๗ ผู้สอนจะต้องคอยดูแล และให้ความช่วยเหลือ อยู่ด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างแจ่มแจ้ง

นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติหลายทฤษฎี ได้แก่

1. ทฤษฎีเสริมแรง (Reinforcement Theory) ฮอฟแลนด์ เจนนิส และเคลลี (Insko. 1967 : 199 - 203 ; citing Hovland Janis and Kelly. n.d.) ได้ ร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติโดยยึดหลักของการเสริมแรงว่า เจตคติจะเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลเปลี่ยนความคิดเห็น (Opinion) อันเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ ถ้าบุคคลมี ประสบการณ์ที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เนื่องจากได้รับการเสริมแรงทางบวก บุคคลจะมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้น และในทางตรงกันข้ามบุคคลมีประสบการณ์ที่ไม่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็นไปในทางลบ เช่น เคยได้รับ

การลงโทษ บุคคลก็จะมีเจตคติไม่ติดต่อนั้น ดังนั้นการเรียนรู้นั้นจะเกิดได้มากนักน้อยเพียงใด ต้องอาศัยการเสริมแรง นอกจากนี้องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความคิดเห็นใหม่ ๆ ได้แก่ ความสนใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ ก่อนที่บุคคลจะเกิดความคิดเห็นใหม่ ๆ จะต้องมีความสนใจในข่าวสารที่ได้รับก่อน เมื่อสนใจก็มีความเข้าใจเกิดขึ้น จึงยอมรับข่าวสารนั้น ๆ การยอมรับขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจ ซึ่งอยู่ในรูปต่าง ๆ กัน เช่น การให้เหตุผล หรือการสื่อสารชักจูง

2. ทฤษฎีการมีส่วนร่วม (Active Participation Theory) จากการศึกษาในจิตวิทยาสังคม เจตคติหรือพฤติกรรมจะเปลี่ยนได้ถ้ามีส่วนร่วมในสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งเทรนดิส (Triandis) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการทดลองของ เลวิน (Lewin) เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องในสัตว์ มีกลุ่มการฟังการบรรยายอย่างเดียวกับกลุ่มที่ฟังการบรรยายและมีการอภิปรายถึงประโยชน์และหลักโภชนาการจากการติดตามผลปรากฏว่า กลุ่มที่มีการฟังบรรยายอย่างเดียวยุติปฏิบัติตามร้อยละสาม ส่วนกลุ่มที่มีการอภิปรายมีการกระทำตามถึงร้อยละสามสิบสอง จะเห็นว่าการมีส่วนร่วมจะมีผลต่อเจตคติของบุคคลมากทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การมีส่วนร่วมโดยตรง (Active Participation) จะมีการเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ยืนยาวกว่าโดยทางอ้อม (Passive Participation) (Traindis. 1971 : 89)

3. ทฤษฎีความสมดุล (Balance Theory) ซาเทน (Sartain. 1973 : 118) กล่าวว่า โดยปกติบุคคลจะพยายามรักษาความสมดุลของเจตคติของตนเองไว้ คือ เมื่อมีเจตคติที่ติดต่อนสิ่งหนึ่งและได้รับข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งนั้นในด้านที่ดีก็จะทำให้เจตคติที่มีต่อสิ่งนั้นอยู่ในสภาพสมดุลไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งนั้นในทางไม่ดี ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งกับเจตคติเดิม ทำให้บุคคลเกิดความพยายามที่จะแก้ไขปัญห ความขัดแย้งนั้น ซึ่งอาจทำให้เจตคติเปลี่ยนแปลงไปในทางยอมรับ หรือปฏิเสธข้อมูลใหม่ที่ได้รับก็ได้ เพื่อทำให้ความรู้สึกขัดแย้งนั้นลดน้อยลงมากที่สุด

นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้ศึกษาเปลี่ยนแปลงเจตคติ โดยมีหลักการที่คล้ายคลึงกับทฤษฎีความสมดุลนี้ ได้แก่ ไคส์เลอร์ คอลลินส์ และมิลเลอร์ (Kiesler Collins and Miller. 1969 : 155 - 190) ซึ่งกล่าวว่า เจตคติที่สอดคล้อง (Consistency) เป็นภาวะที่ทุกอย่างผสมกลมกลืนกัน ไม่มีความกดดันด้านใดด้านหนึ่ง หากบุคคลมีความคิดความเข้าใจและ

ความรู้สึกที่ไม่สอดคล้องสมมูลกัน อันเนื่องจากการได้รับข้อมูลใหม่หรือประสบการณ์ใหม่ซึ่งขัดแย้งกับความคิดเห็นหรือเจตคติเดิม เมื่อถึงระดับหนึ่งที่ไม่สามารถทนได้ เจตคติจะเปลี่ยนแปลงได้

4. ทฤษฎีการตัดสินทางสังคม (Social Judgement Theory) ซึ่ง เซอร์ฟ และ เซอร์ฟ (Sherif and Sherif, 1969 : 115) ได้ยืนยันว่า เจตคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้โดยการเรียนรู้จะสัมพันธ์กับหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ทางสังคม ประกอบกับการมีความคิดเกี่ยวกับตนเองอยู่ด้วย การเปลี่ยนแปลงเจตคติจะเกิดขึ้นเมื่อมีความขัดแย้งระหว่างเจตคติเดิมกับข้อมูลใหม่ที่ได้รับ บุคคลจะเปรียบเทียบเจตคติเดิมกับข้อมูลใหม่ที่ได้รับ ถ้าเจตคติเดิมขัดแย้งกับบรรทัดฐานของกลุ่ม (Group Norms) และข้อมูลใหม่มาจากแหล่งข้อมูลที่เป็นตัวแทนของกลุ่มก็จะทำให้บุคคลสงสัยว่า เจตคติของเขาอาจคลาดเคลื่อนไปจากบรรทัดฐานของกลุ่มซึ่งมีผลทำให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงเจตคติตามข้อมูลใหม่ที่ได้รับ เพราะเชื่อว่าถูกต้องตามมาตรฐานของกลุ่ม

จากทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเจตคติที่กล่าวมาทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงเจตคตินั้นเป็นสิ่งที่สามารถจัดกระทำให้เกิดขึ้นได้ โดยการให้การเสริมแรง การให้มีส่วนร่วม การให้ความรู้หรือประสบการณ์ใหม่ ตลอดจนการให้การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมทางสังคม ก็อาจทำให้บุคคลปรับเจตคติของตนให้เหมาะสมกับสภาวะของสังคม เพื่อช่วยให้ตนปรับตัวเข้ากับสังคมดีขึ้นในทางองเดียวกัน เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาต่อการเรียนวิชาพลศึกษาก็ย่อมสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ด้วยวิธีการและกระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้เช่นกัน

เทคนิคการวัดเจตคติ

ในการสร้างเครื่องมือวัดเจตคตินั้นสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งแตกต่างกันไป ได้แก่ การวัดโดยวิธี

1. วิธี Equal Appearing Intervals วิธีนี้ เฮอร์สโตน (Thurstone, 1970 : 128) ได้ใช้วัดเจตคติของบุคคลโดยอาศัยกฎแห่งการเปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจ (Law of Comparative Judgement) คือให้ผู้ตอบตัดสินข้อความที่แสดงถึงเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่า เห็นด้วย (Accepted) หรือไม่เห็นด้วย (Rejected) ในข้อความเหล่านั้นมากนักน้อยเพียงใด โดยให้กลุ่มผู้ตัดสินพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อความที่เสนอมานั้น ควรจะอยู่ตรงไหนเมื่อแบ่งความ

คิดเห็นทั้งหมดตั้งแต่เห็นด้วยมากที่สุดไปจนถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุดออกเป็น 11 กลุ่มเท่า ๆ กัน เมื่อกลุ่มผู้ตัดสินได้พิจารณาตัดสินหมดทุกข้อความแล้ว ก็นำแต่ละค่ามาหาค่าสเกล (Scale Value) นั่นคือ หาค่าแห่งมัธยฐานของแต่ละสเกล สำหรับวัดเจตคติต่อไป

2. วิธี Summated Ratings หรือ Likert Method ซึ่งสร้างขึ้นโดย ลิเคอร์ท (Likert. 1970 : 150 - 151) เป็นวิธีการวัดเจตคติโดยการนำเอาข้อความที่จะใช้วัดเจตคติไปให้ผู้ตอบลงความเห็นว่ามีความรู้สึกต่อข้อความเหล่านั้นอย่างไรบ้าง เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แล้วมีการกำหนดคะแนนให้อาจเป็น 5 4 3 2 หรือ 1 ตามลำดับหากเป็นข้อความทางบวก (Positive Statement) และอาจเป็น 1 2 3 4 หรือ 5 ตามลำดับหากเป็นข้อความในทางลบ (Negative Statement) จากนั้นนำข้อความทั้งหมดไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Item Analysis) โดยเลือกข้อความที่สามารถจำแนกกลุ่มที่มีเจตคติที่ดี และเจตคติที่ไม่ดีได้ เพื่อนำไปใช้วัดเจตคติต่อไป

3. วิธี Semantic Differential ของ ออสกู๊ด (Osgood. 1957 : 189) ซึ่งใช้วิธีนี้เพื่อวัดความหมายของมโนทัศน์ (Concept) ในรูปความหมายของคำคุณศัพท์ (Adjectives) โดยให้บุคคลทำเครื่องหมายแสดงความคิดเห็นลงไปในสเกล ซึ่งอยู่ระหว่างคำคุณศัพท์ที่มีความหมายตรงข้ามกับคู่หนึ่ง ๆ เช่น ดี - ไม่ดี ชอบ - ไม่ชอบ ฯลฯ ผู้ตอบจะต้องพิจารณาว่า มโนทัศน์ที่ตนเห็นมีความหมายสอดคล้องกับคุณศัพท์ในแต่ละสเกลอย่างไร มากน้อยแค่ไหน แล้วกรอกความเห็นลงไปในสเกล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ระเบียบวิธีวัดเจตคติของลิเคอร์ท ด้วยเหตุผลที่ว่าแบบของลิเคอร์ทนั้น เป็นที่นิยมใช้กันโดยทั่วไปและในการให้น้ำหนักของคะแนน 5 ระดับนั้น ช่วยทำให้สามารถหาระดับเจตคติของกลุ่มตัวอย่างได้สะดวกกว่าแบบอื่น

ประโยชน์ของการวัดเจตคติ

ชัยยงค์ ขามรัตน์ (2523 : 17 - 18) ได้สรุปไว้ว่า ประโยชน์ของการวัดเจตคติ มีดังนี้คือ

1. วัดเพื่อทำนายพฤติกรรม เนื่องด้วยเจตคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดของบุคคลย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า เขามีความรู้สึกทางด้านที่ดีหรือไม่ดีเกี่ยวกับสิ่งนั้นมากน้อยเพียงใด และ เขามีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นเพียงใด เจตคติของบุคคลต่อสิ่งนั้นจึงเป็นเครื่องทำนายว่า บุคคลนั้นจะมีการกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทำนองใดด้วย ฉะนั้นการทราบเจตคติของบุคคลย่อมช่วยให้สามารถทำนายการกระทำของบุคคลนั้นได้ แม้จะไม่ถูกต้องเสมอไปก็ตาม

2. วัดเพื่อหาทางป้องกัน โดยทั่วไปการที่บุคคลจะมีเจตคติต่อสิ่งใดอย่างใดนั้น เป็นสิทธิของเขา แต่การอยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุขของสังคม ย่อมจะเป็นไปได้ เมื่อพลเมืองมีเจตคติต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน ซึ่งจะ เป็นแนวทางให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันและไม่เกิดความแตกแยกในสังคม

3. วัดเพื่อหาทางแก้ไข เจตคติของบุคคลที่มีต่อ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาจแตกต่างกันแต่ในบางเรื่องจำเป็นต้องได้รับความคิดเห็นและเจตคติที่สอดคล้องกัน เพื่อป้องกันปัญหา ย่อขัดแย้งในเรื่องต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เช่น เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อการบริหารของวิทยาลัย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทราบเจตคติของนักศึกษา เพื่อหาทางเปลี่ยนแปลงแก้ไขเจตคติเพื่อให้เกิดเจตคติไปในทางเดียวกัน หรือเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง ตามกฎระเบียบของวิทยาลัยที่ตั้งไว้

4. วัดเพื่อเข้าใจสาเหตุและผล เจตคติเปรียบเสมือนสาเหตุภายในที่ผลักดันให้บุคคลกระทำในสิ่งต่าง ๆ กัน และสาเหตุภายในหรือเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลนี้ อาจได้รับผลกระทบมาจากสาเหตุภายนอกอีกส่วนหนึ่ง ฉะนั้นการจะเข้าใจอิทธิพลของสาเหตุภายนอก ที่มีต่อการกระทำของบุคคลต่าง ๆ ให้ชัดเจน บางกรณีอาจจำเป็นต้องวัดเจตคติของบุคคลต่าง ๆ ให้ชัดเจน บางกรณีอาจจำเป็นต้องวัดเจตคติของบุคคลต่าง ๆ ต่อสาเหตุภายนอกนั้นด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

ฮิลล์ (Hill. 1971 : 771) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาในรัฐอาร์แคนซอร์ (Arkansas) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 969 คน จากโรงเรียน 21 แห่ง พบว่า เจตคติต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับการให้ความรู้วิชาพลศึกษา

ทักษะของนักเรียน จำนวนหน่วยกิตที่เรียนวิชาพลศึกษา และโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษานั้นก็เป็นปัจจัยที่มีผลต่อเจตคติต่อวิชาพลศึกษาด้วย ในทำนองเดียวกันนี้ เฮฟเวอร์น (Heavern. 1971 : 452) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่อการพลศึกษาและกิจกรรมในเวลาว่างของแม่ชีในโรงเรียนเมืองนาซาเรท (Nazareth) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 528 คน ผลปรากฏว่า ในด้านเจตคติของกลุ่มตัวอย่าง มีเจตคติในทางบวกกับการพลศึกษา และจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเจตคติและกิจกรรมการกีฬา พบว่า มีความสัมพันธ์กับพื้นฐานการศึกษอย่งมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วน เมอร์เรย์ (Murray. 1977 : 156 - A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และการเข้าร่วมในการศึกษาทางกีฬาของนักเรียนหญิงระดับประถม" โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับเด็กระดับ 1 และ 2 ตามจำนวน 212 คน ในชั้นเรียนวิชาพลศึกษา และมีครูอาสาสมัคร จำนวน 3 คน จาก 4 โรงเรียน ในรัฐคอนเนคติกัต กลุ่มตัวอย่างนี้ถูกกำหนดให้ทดสอบก่อนเห็นความสำคัญในการศึกษาในเรื่องของกีฬา และสรุปผลของการศึกษาหลังการทดสอบซึ่งใช้ระยะเวลา 3 เดือน ว่าเจตคติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์จะพัฒนาขึ้นหรือไม่ แบบทดสอบที่นำมาใช้คือแบบทดสอบ Animal Crackers ของ Adkins and Ballif ซึ่งวัดการบรรลุผลของแรงจูงใจ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า เจตคติมีผลต่อการบรรลุถึงการเรียนรู้ของนักเรียนหญิงในระดับประถม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในระหว่างที่เข้าร่วม ผลที่ได้ออกมาจึงยืนยันได้ว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ และการเข้าร่วมในการศึกษาในเรื่องของกีฬาของนักเรียนหญิงระดับประถม ซึ่งต่อมา วิลเลอร์ (Wheeler. 1979 : 601A - 602A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "ผลของการมีส่วนร่วมทางพลศึกษา ที่มีต่อเจตคติของนักเรียนสหศึกษา" โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนชาย หญิง ระดับ 8 จำนวน 188 คน ทำการสุ่มตัวอย่างจากนักเรียน 2 ห้อง ในจำนวนชายและหญิงเท่ากัน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะมีทั้งนักเรียนชายและหญิง 2 กลุ่ม เรียนฟุตบอล อีก 2 กลุ่ม เรียนแบดมินตัน โดยมีผู้สอนทั้งชายและหญิง ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องของเจตคติที่มีต่อกิจกรรมทางพลศึกษา โดยคะแนนของนักเรียนชายจะมากกว่าคะแนนของนักเรียนหญิง เจตคติของนักเรียนชายที่มีต่อกิจกรรมทางพลศึกษาจะเป็นแบบกลาง ๆ ส่วนเจตคติของนักเรียนหญิงที่มีต่อกิจกรรมทางพลศึกษาจะแสดงออกในทางลบ

สำหรับ ฮอจจาติ (Hojjati. 1980 : 980 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักเรียนมัธยมศึกษา หลังจากการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา ซึ่งจะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในเวลาว่าง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนเกรด 10 และ 12 ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีเจตคติในทางบวกต่อวิชาพลศึกษาถึง 3 ใน 4 ของนักเรียนทั้งหมด
2. มีความแตกต่างของเจตคติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมแต่ละอย่างมีโอกาสจะสร้างเจตคติต่อวิชาพลศึกษาไม่เท่ากัน
3. นักเรียนในชั้นเกรด 12 มีเจตคติดีกว่านักเรียนในชั้นเกรด 10
4. นักเรียนผิวขาวมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษามากกว่านักเรียนผิวดำ
5. นักเรียนชายมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาดีกว่านักเรียนหญิง
6. นักเรียนแสดงความซาบซึ้งต่อคุณค่าของวิชาพลศึกษา โดยเฉพาะคุณค่าต่อร่างกาย

งานวิจัยในประเทศ

ในปี พ.ศ. 2513 วรรณา พรหมบุรมย์ (2513 : 35 - 38) ได้ศึกษาถึงผลต่างของการเรียนระดับมัธยมศึกษาปีการศึกษา 2511 ของนักเรียนที่เป็นนักกีฬาของโรงเรียนและไม่ใช่นักกีฬา ในจังหวัดพระนคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน จาก 9 โรงเรียน พบว่า

1. การสนใจสิ่งๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนและส่งเสริมบทเรียน กลุ่มผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาส่งใจมากกว่ากลุ่มนักกีฬา
2. การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เพื่อน ครู อาจารย์ ในด้านการเรียนและการสนับสนุน ชักจูงให้สนใจในบทเรียนจากบิดามารดา และผู้ปกครอง ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน
3. ในเรื่องการเอาใจใส่บทเรียน การขอคำปรึกษาจากครู อาจารย์ ตลอดจนความพอใจในบทเรียนที่ได้รับจากครู อาจารย์ ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียงกัน
4. ผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา พอใจชีวิตที่บ้านและที่โรงเรียนมากกว่านักกีฬา แต่สำหรับงานอดิเรก นักกีฬาชอบมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา

5. ทั้งสองกลุ่มมีเจตคติที่ดีต่อการกีฬา แต่กลุ่มนักกีฬาเชื่อว่า การกีฬาทำให้คนฉลาดขึ้น ใจเย็น รู้จักเสียสละ มีความรับผิดชอบ เชื่อเพื่อ รู้จักก้มก้ม และฟังความคิดเห็นจากคนอื่น ส่วนผู้ที่ไม่นักกีฬา เชื่อว่านักกีฬาช่วยให้คนเป็นคนอ่อนไหว เข้ากับเพื่อนหรือคนอื่นได้ง่าย แข็งแรง สดชื่น อุดมทุน แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ควบคุมอารมณ์ได้ดี เป็นคนเปิดเผยและกว้างขวาง

นอกจากนี้ หลุ่ยย อติชาติพงศ์ (2515 : 31 - 33) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ในวิชาพลศึกษาและเจตคติที่มีต่อวิชาพลศึกษาระหว่างนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายสามัญ) ในจังหวัดพระนคร" โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง 400 คน จากโรงเรียนสตรีวิทยา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย โรงเรียนเทพศิรินทร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม วิทยาลัยครูสวนสุนันทา และโรงเรียนเบญจมราชาลัย ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายสามัญ) มีความรู้ในวิชาพลศึกษามากกว่านักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา
2. ความแตกต่างระหว่างความรู้ที่มีต่อวิชาพลศึกษาของเพศชาย และเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา เพศชายดีกว่าเพศหญิงเล็กน้อย ส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายสามัญ) เพศชายดีกว่าเพศหญิงมาก
3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายสามัญ) และนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา มีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. เพศชาย และเพศหญิงมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
5. จากจำนวนตัวอย่าง 100 % พบว่า 85 % มีเจตคติไปในทางบวกส่วนอีก 15 % ไม่แสดงความคิดเห็น และไม่ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างมีเจตคติไปในทางลบ
6. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้และเจตคติในวิชาพลศึกษานั้น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (สายสามัญ) มีค่าสหสัมพันธ์สูงสุด รองลงมาได้แก่ เพศชาย (รวม) และเพศหญิง (รวม) ส่วนนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาศึกษานั้นมีค่าสหสัมพันธ์ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ในปี พ.ศ. 2521 ได้มีการวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2 เรื่อง ได้แก่ งานวิจัยของ อรุณ ทองใส (2521 : 76) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลานามัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร" โดยทำการศึกษากับนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สายสามัญศึกษา กับสายอาชีวศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2519 จาก 22 โรงเรียน ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 660 คน เจตคติวัดได้โดยตอบแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .92 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลานามัย ใช้ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนที่ได้จากการสอบวัดทั้ง 4 ภาคเรียน ผลการวิจัยพบว่า เจตคติมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลานามัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีลักษณะกลับกันในกลุ่มนักเรียนหญิง และรวมนักเรียนชายหญิง มัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญศึกษา และมีลักษณะตรงกันในกลุ่มนักเรียนชายและรวมนักเรียนชายหญิง มัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีวศึกษา และมีลักษณะกลับกันเมื่อรวมนักเรียนทั้งชายและหญิงทั้งสายสามัญศึกษา และสายอาชีวศึกษาเข้าด้วยกัน และความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลานามัยของนักเรียนชายและหญิง มัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญศึกษากับสายอาชีวศึกษา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนอกจากนี้ นกพร ทศนัยนา (2519 : 42 - 44) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล" จำนวน 1,430 คน ปรากฏว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสนใจ เข้าใจและมีเจตคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา และเห็นด้วยอย่างยิ่งกับประโยชน์ คุณค่า และความสำคัญของวิชาพลศึกษาที่จะนำไปสู่การพัฒนาเอกบุคลิกและสังคม มีความเชื่อมั่นทางบวก (Positive) เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกหลักเกณฑ์จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับทุกคนโดยไม่จำกัดเพศ วัย และอาชีพ และเชื่อว่าการกีฬาไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนวิชาอื่น ๆ เลย

ในปี พ.ศ. 2525 งามจิต แจ่มสกุล (2525 : 39) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษากับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง จำนวน 435 คน จาก 9 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้วัดคือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานนานาชาติ และแบบวัดทัศนคติต่อวิชา

พลศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า ทักษะติดต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับสมรรถภาพทางกาย และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .731 และ .692 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่า นักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา จะมีสมรรถภาพทางกายดีด้วย และในปีเดียวกันนี้ ศุภชัย มั่นใจตน (2525 : 59) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อวิชาพลศึกษา" โดยประชากรที่ใช้เป็นนักเรียนชายและหญิง สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 720 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับดี นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีคะแนนทัศนคติทางพลศึกษาไม่แตกต่างกัน นักเรียนในกรุงเทพมหานครกับนักเรียนในต่างจังหวัดมีคะแนนทัศนคติทางพลศึกษาไม่แตกต่างกัน และนักเรียนในภาคเหนือกับภาคใต้มีคะแนนทัศนคติทางพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

ในเรื่องนี้ ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 4 - 5) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันเรื่องของกลุ่มได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ได้มีผู้นำเอาพลังกลุ่มไปเป็นเครื่องมือในการทำงานและการดำเนินงานต่าง ๆ ในรูปแบบที่ต่างกันไป เช่น นำไปใช้ในการศึกษา การพัฒนาบุคคล การพัฒนาองค์การ การพัฒนาชุมชน การพัฒนากลุ่มทางธุรกิจและกลุ่มทางการเมือง เป็นต้น โดยมีองค์ประกอบและขบวนการที่ไม่เหมือนกัน พร้อมทั้งเรียกชื่อต่าง ๆ กันไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มอบรม (Training Group) และกลุ่มฝึกรับรู้ความรู้สึก (Sensitivity Group) เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนวุ่นวายในเรื่องความหมายของชื่อกลุ่มที่ต่างกันไปนี้ แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler and North) จึงได้เสนอให้มีการใช้คำว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) ขึ้นเพื่อให้มีความหมายครอบคลุมกลุ่มต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนวและการบริการ

สำหรับความหมายของกิจกรรมกลุ่มนั้น โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 6 - 7) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ 2 ประการ คือ

1. กิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิก หรือผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำกลุ่มชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านั้นมาอภิปราย เพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในช่วงเวลา เป็นต้น ในการทำงานกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ ครูจะเป็นผู้ดำเนินวางแผนงานกลุ่มให้สมาชิก

2. กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ คือ ผู้เรียนได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่ผู้เรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

นอกจากนี้ แฮโรลด์ (Herrold. 1952 : 492 - 504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา หรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน สำหรับ คมเพชร จิตร์ศุภกุล (2522 : 14) ได้อธิบายว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคนซึ่งสอดคล้องกับ นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 20) ซึ่งกล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจแก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใดก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น ในทำนองเดียวกันนี้ จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529 : 6) ได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง ประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งได้มาจากการที่ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการร่วมมือในการแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน และผู้เรียนแต่ละคนจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนและผู้เข้าร่วมกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ในด้านการทำงานและด้านอื่น ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกทุกคน

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวข้างต้นนี้ พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

(Group Interaction) มีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ อันจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มนี้ แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 5 - 6 ; อ้างอิงมาจาก Traxler and North. n.d.) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้ คือ

1. เพื่อให้การศึกษอบรรลุแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปแบบของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่าง ๆ หรือเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4. เพื่อการปรับตัว การนำบัตรรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลของกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำมาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น นอกจากนี้ เบนเนท (Bennett. 1963 : 5 - 9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มในการแนะแนวไว้ดังนี้ คือ

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น

1.1 การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้ประโยชน์จากทางโรงเรียนมากที่สุด

1.2 การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นกลุ่ม และช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตที่โรงเรียนของเขา อันจะช่วยทำให้พฤติกรรมของบุคคล และกลุ่ม เป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ

1.3 การศึกษากลุ่มในเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักปรับตัวให้สมกับวัยอย่างมีเหตุผล

1.4 การศึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อตนเอง พัฒนาความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพ ลักษณะเด่นของตนเอง และการปรับตัวทางสังคม และส่วนตัว

1.5 การศึกษากลุ่ม เพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะส่งเสริมการเรียนรู้

1.6 การศึกษากลุ่ม ถึงเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาของการปรับตัวต่ออาชีพ ความก้าวหน้าทางด้านอาชีพ

1.7 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างโครงการและวางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม

1.8 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้วิธีการที่จะสร้างโครงการและวางแผนการศึกษาในระยะยาวที่เหมาะสม

1.9 ช่วยพัฒนามาตรฐาน ค่านิยมของบุคคล อันจะช่วยทำให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของชีวิต และพัฒนาปรัชญาของตนเองได้

2. กิจกรรมกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่ได้มีโอกาสปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้น ทั้งศึกษาปัญหาของคนเราที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อ่อนโยน ผ่อนตาม และนำมาแก้ไข ปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิตของเรา กลุ่มเปิดโอกาสให้เราได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้บุคคลถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนวอย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีการเป็นรายบุคคล

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ

สำหรับ วินิจ เกตุชา และคมเพชร ฉัตรสุณกุล (2522 : 170 - 172) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อนำมาพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี สาเหตุที่เราใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาบุคคลนั้นก็เพราะการเรียนรู้ โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ตรง นอกจากจะได้ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นด้วย ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มจะทำให้บุคคลเกิดความซาบซึ้งประทับใจมากกว่าการที่จะสอนให้บุคคลมีการพัฒนาตนเอง โดยใช้เวลาเพียงอย่างเดียว จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้
 2. เพื่อใช้กิจกรรมกลุ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกลุ่มกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้ และรู้จักซึ่งกันและกันดีขึ้น
 3. การใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น
- การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจแก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่า ต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใด ก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น
- จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสนึกคิดที่จะปรับปรุง แก้ไข พัฒนา เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนความคิดเห็นต่าง ๆ และสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นด้วย

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

เกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มนี้ พนม ลัมอารีย์ (ม.ป.ป. : 56 - 57) ได้กล่าวถึงประโยชน์อื่นเกิดจากการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกไว้ดังนี้ คือ

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ แต่มีความรู้สึกเคอะเขิน แต่ถ้าเด็กเหล่านั้นได้เข้ากลุ่มมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันปฏิบัติกิจกวัสดังกล่าวนั้น ก็จะค่อย ๆ หายและเป็นปกติได้ หรือในกรณีที่คนพูดเก่ง แต่ไม่มีโอกาส

จะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่ม เป็นที่ทดลอง หรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น

2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และช่วยปรับปรุงเจตคติ และนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน

3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติตามกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายที่ร่วมกัน ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความอดทนด้วย

4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองขึ้น

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 15 - 19) ได้กล่าวถึง คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม (Values in Group Activities) ว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านการพัฒนาการ (Developmental Values) เช่น การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาการด้านเจตคติ ความสนใจ ความสามารถ และปกติวิสัยทางสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) สำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้ได้รับความเข้าใจเป็นอย่างดีในตัวผู้เรียน

3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียน ผู้เรียนที่มีปัญหาลักษณะคล้ายกันอาจได้รับความช่วยเหลือ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อยจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to the School and Community)

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้ และโรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 121 - 122) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัยของ กิบ (Gibb) ที่พบว่า วิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยาอย่างมาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ ทางด้านความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจในตนเอง (Self - Actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเองพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้น ในด้านเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลงมีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน (Interdependence) เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จากผลประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว ผู้วิจัยเชื่อว่า การทำกิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาสร้างเสริมเจตคติต่าง ๆ อันอาจรวมถึง เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ด้วยเช่นกัน

ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม อ็อตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7)

กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยทำให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มก็จะได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีจะนั้นแล้วจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9 - 10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด ในทำนองเดียวกันนี้ วัตสัน และแฮร์ (Deighton. 1971 : 225 ; citing Watson and Hare. n.d.) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีขนาดไม่ใหญ่มากและควร

มีจำนวน 5 คน เป็นอย่างน้อย แต่บางทีก็อาจกำหนดให้มีจำนวน 12 - 15 คนก็ได้ เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจเพราะจะทำให้สิ้นเปลืองน้อยลง แต่ก็ควรมีการแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม เพื่อให้มีขนาดเหมาะสม ถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไปโอกาสที่สมาชิกจะมีส่วนร่วมจะลดน้อยลง อาจทำให้กลุ่มแตกแยกกันง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ทรัม และมิลเลอร์ (Deighton. 1971 : 225 ; citing Trump and Miller. n.d.) มีความเห็นว่าสมาชิกของกลุ่มควรมีประมาณ 12 - 15 คน กลุ่มไม่ควรเล็กกว่านี้ เพราะจะทำให้สิ้นเปลือง แต่ถ้าขนาดใหญ่ไปกว่านี้ก็ไม่ใช่ เพราะสมาชิกจะขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง นอกจากนี้ คมเพชร จัตรสุกุล (2530 : 26) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปความจำเป็น สมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่สมาชิกคนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีการทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่มและระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม ซึ่งมีความสอดคล้องกับความเห็นของ เขาวพา เดชะคุปต์ (2517 : 34) ซึ่งกล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่จะช่วยให้การทำงานหรือการเรียนการสอนประสบผลดีควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ประมาณ 5 - 15 คน และยังสอดคล้องกับความคิดเห็นของ จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่น ๆ (2511 : 5) ที่กล่าวว่า ในวงการศึกษา นักจิตวิทยามักจะศึกษากลุ่มขนาดเล็กมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ก็จะมี การเรียนรู้ที่ได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

ลำดับขั้นการพัฒนาของกระบวนการกลุ่ม

ในเรื่องนี้ เขาวพา เดชะคุปต์ (2517 : 163 - 166) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้คือ

1. ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือค้นคว้าแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรม จะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้านคือ

1.1 การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่ง ที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้ แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนได้สามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญา หรือสมอง คือ การที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริง หรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และสร้างแนวความคิด จากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ซึ่ง จะเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวความคิด และเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การ ตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ทันที หลังจากที่ได้ลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวางสามารถประเมินความสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียน รู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะสรุป และประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ตนค้นพบ แนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียน สามารถนำหลักการนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้น จะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการ ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระยะเวลาประเมินผล โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรสุภกุล (2522 : 23) ได้กล่าวถึง ระยะเวลาของกลุ่มว่า เมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจจะพบว่า พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่มนั้น มีความแตกต่างจากที่เข้ากลุ่มได้เป็นเวลานานแล้ว ทั้งนี้เพราะว่าการที่จะทำให้ออกมาเป็นกลุ่มที่สมบูรณ์นั้น จะต้องอาศัยเวลาในการพัฒนา กลุ่ม ดังนั้นมักจะพบว่า กลุ่มจะต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะ คือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางอยู่ที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ
3. ระยะกลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงาน และยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

ในเรื่องนี้ ทิศนา ขัมมณี (2522 : 201 - 202) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีว่า มีอยู่หลายวิธี ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการวิธีหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้น ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role - Play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจ และฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออก เพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะเป็วิธีการที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนั้นการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นแล้วว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนของผู้เรียน กลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

ส่วนเทคนิควิธีการ และสื่อต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในกลุ่มนั้น นภาพร พุ่มพฤษ (2529 : 38 - 39) ได้สรุปว่า มีการพัฒนาสื่อใหม่ ๆ มาใช้มากมาย เช่น เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ สไลด์ เทป หนังสือนิทาน หุ่นเชิดมือ ภาพวาด การสะท้อนบทบาท (Role Rehearsal) การเดินร่า ดนตรี การเคลื่อนไหวต่าง ๆ สื่อท้องถิ่น บทกวี นวัตกรรมความคิดใหม่ ๆ เป็นต้น ซึ่งจากการพัฒนาเทคนิคสื่อ วิทยาการความก้าวหน้าทางจิตวิทยา และกิจกรรมแปลกใหม่เข้ามาใช้

ในกิจกรรมกลุ่มนี้จะ เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมกลุ่มให้สามารถกำหนดโครงสร้างกิจกรรมให้ บรรลุจุดประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่มได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

งานวิจัยในต่างประเทศ

เทรปปา และไฟรค์ (Treppa and Frike. 1972 : 466 - 468) ได้ทำการศึกษา เกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึก และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกเลย กลุ่มละ 11 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการ เปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความ เป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอนาคต

ในปีต่อมา เล็กซ์ (Lex. 1973 : 6093 - A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษา ด้วยวิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมลรัฐอินเดียนา ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมใช้วิธี สอนแบบเก่า กับกลุ่มทดลองใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ผลการวิจัยปรากฏว่า การ พัฒนาจิตใจทางด้านศาสนาของผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม ในระหว่างการทดสอบก่อนสอน และทดสอบหลัง สอนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการรายงานของกลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษารู้สึก พอใจต่อประสบการณ์ที่ได้รับ เพราะได้รับแรงกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายอย่างอิสระในเรื่องค่านิยม และทุกคนยินดีร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และอยากเรียนแบบกลุ่มสัมพันธ์อีกต่อไป

สำหรับ แมคเคลเลอร์ (Mc. Kellar. 1977 : 4045 - A) ได้ศึกษาผลของการฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออกกับอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 69 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับกลุ่มทดลอง 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ทั้งสิ้น ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนจาก แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ นักศึกษาในกลุ่มทดลองยังมีทัศนคติต่อตนเองว่าเป็นคนกล้าแสดงออกมากขึ้น มีความมั่นใจ

ในตนเอง และต้องการเข้าร่วมกลุ่มมากขึ้นด้วย

ส่วน เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977 : 3953 - A) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน โดยการให้เข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 63 คน ยังคงให้เรียนตามปกติ ผลปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ แอนเดอร์สัน (Anderson. 1978 : 3460 - A) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกทักษะทางสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสมของคนปัญญาอ่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 26 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกโดยใช้แม่แบบการสวมบทบาท การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้คำชม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกโดยให้อภิปรายในหัวข้อที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพและการแสดงออก การสื่อสารระหว่างบุคคล และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมให้อภิปรายถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปทุกกลุ่มได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทั้งสามกลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับในประเทศไทยได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อคุณลักษณะต่าง ๆ อาทิเช่น

มีพนา อึ้งตระกูล (2524 : 45) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ปรากฏว่า คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีการพัฒนามโนภาพแห่งตนดีขึ้น

ในปี พ.ศ. 2525 ได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ได้แก่ ลัดดาวรรณ ๗ ระนอง (2525 : 52) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ผลการทดลองพบว่า หลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีพัฒนาการด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางวินัยในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิภา วิจิตรศิริ (2525 : 49) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแคสรีศึกษา จังหวัดสระบุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมีความรับผิดชอบสูงขึ้นหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม

ในปี พ.ศ. 2529 จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529 : 54) ได้ทำการทดลองเพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มจะมีพฤติกรรมการเรียนรู้สูงกว่า ก่อนได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ จะมีพฤติกรรมการเรียนรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเนภาพร พุ่มพฤษ (2529 : 74) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 14 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ยังมีการวิจัยของ บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2530 : 50) ซึ่งได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นหลังจากการใช้กิจกรรมกลุ่ม

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความรู้ ความรู้สึกรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ดังนั้นจึงเป็นแนวทางที่ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มน่าจะสามารถพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การดำเนินการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 วิชาเอกพลศึกษา ประจำปีการศึกษา 2532 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ที่มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาลำบาก จำนวน 38 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาลำบาก ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร จำนวน 30 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้คือ

1. ให้นักศึกษาทั้งหมด ตอบแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
2. นำแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียน วิชาพลศึกษาทั้งหมดมาตรวจให้คะแนนตามที่

กำหนดไว้

3. เรียงลำดับคะแนนที่ได้จากสูงที่สุดลงมาต่ำสุด แล้วเลือกเฉพาะกลุ่มนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 38 คน มาสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และถามความสมัครใจ เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน
4. สุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีดังนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
2. โปรแกรมข้อสอบทดสอบ
3. แบบสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

1. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิชาพลศึกษา อันได้แก่ วิชาที่ว่าด้วยกิจกรรม วิชาที่ว่าด้วยการกีฬา เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา และกิจกรรมกลุ่ม จากหนังสือ เอกสาร ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

1.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมกลุ่มตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านวิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และเวลาที่ใช้

1.5 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	การ ปฐม นิเทศ		45 นาที	- เพื่อให้สมาชิกได้ เข้าใจถึงจุดมุ่ง- หมายกฎและวิธี การเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	1. ผู้ดำเนินการและสมาชิกนั่ง เป็น วงกลมหันหน้าเข้าหากัน และแจกโปรแกรมกิจกรรม กลุ่มให้แก่สมาชิกทุกคน 2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคน กล่าวแนะนำตัวเอง 3. ผู้ดำเนินการบอกจุดประสงค์ใน การทำกิจกรรม กฎการเข้าร่วม กิจกรรม ตลอดจนอธิบายละเอียด บทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินการและ สมาชิก ที่จะต้องปฏิบัติในการ ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่ เข้าใจในการทำกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นผู้ดำเนินการและสมาชิก ช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจ ร่วมกัน 5. ปิดการปฐมนิเทศ

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		ชีวิตของฉันท	45 นาที	- เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิกและสร้างบรรยากาศให้สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น	1. แจกกระดาษและดินสอให้แก่สมาชิก วาดภาพตามที่กำหนดให้ 2. ให้สมาชิกเติมคำตอบต่าง ๆ ตามข้อความที่กำหนดให้ 3. ให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายภาพของตนเองและอธิบายความหมายของแต่ละช่อง 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรม
2	วิชา พลศึกษา	ใบคำ, ปริศนา	45 นาที	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจในความหมายของวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้อง	1. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษเปล่าให้แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่นและให้เขียนความหมายของพลศึกษาตามความคิดของสมาชิก 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คนและให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปความหมายของพลศึกษารวมเป็นความคิดเดียว 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลให้กลุ่มใหญ่ฟังและเขียนสรุปบนกระดาน

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		พลังกลุ่ม	45 นาที	-เพื่อให้สมาชิกรู้ ขอบข่ายของกิจ- กรรมวิชาพลศึกษา	4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปความหมายของพลศึกษา 1. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน 2. แจกกระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่ให้สมาชิกกลุ่มละ 1 แผ่นพร้อมสีเมจิก 3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดรายชื่อกิจกรรมทางพลศึกษาแล้วเขียนลงในกระดาษโปสเตอร์นั้นให้มากที่สุดโดยใช้เวลากลุ่มละ 2 นาที 4. ผู้ดำเนินการนำกระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่ ซึ่งแบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา จำนวนทั้งหมด 3 แผ่นไปติดไว้บนกระดาน 5. ผู้ดำเนินการอธิบายกติกาให้แก่สมาชิกดังนี้ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำรายชื่อกิจกรรมทางพลศึกษาที่

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					เขียนไว้บนใบติดบนกระดาน ใบสเตอร์ที่กระดาน แยกตาม กลุ่มที่กำหนดไว้โดยใช้กา ลาเท็กซ์ และติดได้ที่ละ 1 กิจกรรม ครั้งละ 1 คนต่อแถว กับตามลำดับให้แต่ละกลุ่มฟัง สัญญาณเริ่มและหมดเวลาจาก ผู้ดำเนินการ 6. ผู้ดำเนินการมอบของขวัญ แก่ กลุ่มที่ชนะคือติดได้มากและ ถูกต้อง 7. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกัน สรุปผลที่ได้จากกิจกรรม
3	วิชาพลศึกษา	ค้นหาคุณค่า	30 นาที	—เพื่อให้สมาชิกรู้จักมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ	1. ผู้ดำเนินการเตรียมสิ่งของต่าง ๆ จำนวน 15 อย่างมากองไว้กลางห้อง เช่น กล้อง เปลา่ ถุงพลาสติก เศษไม้ไผ่ เชือกฟาง เป็นต้น 2. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ล้อมรอบกองสิ่งของดังกล่าว

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนพยายามมองหาคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง จากนั้นให้สัญญาณแก่สมาชิกให้ลุกออกมาหยิบสิ่งของ โดยมิกติกาว่าสมาชิกแต่ละคนมีสิทธิ์หยิบสิ่งของได้เพียงคนละ 1 ชิ้นเท่านั้น 4. ให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนหยิบไปว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้ 5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
		พลศึกษา คุณค่าอนันต์	1 ชั่วโมง	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาและมองเห็นคุณค่าของ	1. ผู้ดำเนินการฉายสไลด์เทปให้สมาชิกดู 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม 3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปคุณค่าของวิชาพลศึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4	วิชาพลศึกษา	ปัจจัยที่ 5	1.30 ชั่วโมง	วิชาพลศึกษา - เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าการฝึกฝนพลศึกษาเป็นวิชาที่มีคุณค่าควรค่าแก่การศึกษา	4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปคุณค่าของวิชาพลศึกษา 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ละ 7 คน ที่เหลืออีก 1 คนให้เป็นผู้สังเกตการณ์ 2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทำกิจกรรมที่ต้องนั่งนิ่ง ๆ และเป็นภาวะที่เครียดโดยให้ย่อหน้าความที่ยากประมาณ 20 นาที จากนั้น ให้สมาชิกกลุ่มที่ 1 นิ่งปิดตาในกล่องแคบ ๆ คนละ 1 ใบ มีให้เคลื่อนไหวด้วยวิธีใด ๆ ของร่างกายโดยเด็ดขาด และให้สมาชิกกลุ่มที่ 2 เป็นอิสระ สามารถกระโดดโลดเต้นเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามใจชอบ 3. ให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่มทำตามกติกา 15-20 นาที พร้อมทั้งเปิดเพลงให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่มฟัง

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					4. ผู้ดำเนินการถามความรู้สึกของสมาชิก 5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม 6. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญและความจำเป็นของการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษา
5	วิชาพลศึกษา	น้ำใจนักกีฬา	1.30 ชั่วโมง	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อการกีฬา	1. ผู้ดำเนินการนำข่าวต่าง ๆ ที่เป็นตัวอย่างของการแข่งขันกีฬาที่มีการทะเลาะวิวาทกันหรือเกิดจากสาเหตุของการไม่เข้าใจคุณค่าของการกีฬามาเล่าให้สมาชิกฟัง 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม 3. ผู้ดำเนินการแจกเรื่องสั้น "น้ำใจนักกีฬา" ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มอ่านและร่วมกันอภิปรายเพื่อตอบคำถามตามที่กำหนดให้ 4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปรายให้กลุ่มใหญ่ฟัง

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ 6. ผู้ดำเนินการแจกเนื้อเพลงกราวกีฬาพร้อมทั้งเปิดเพลงกราวกีฬาให้สมาชิกฟัง 7. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากเพลง 8. ผู้ดำเนินการให้ข้อคิดเพิ่มเติมแก่สมาชิกในการนำประโยชน์ของการกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
6	ปัจจัยสำคัญในการเรียนวิชาพลศึกษา	ปัจจัยปริศนา	1.30 ชั่วโมง	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับองค์ประกอบสำคัญต่าง ๆ ที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา	1. ผู้ดำเนินการนำอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ร่วมกัน เช่น อุปกรณ์การเล่นกีฬาแต่ละชนิด อุปกรณ์ห้องน้ำ อุปกรณ์ห้องเรียน ฯลฯ มาวางรวมกันตรงกลางห้อง 2. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม ขยายวงให้กว้างพอประมาณ จากนั้นให้สัญญาณแก่สมาชิกเดินออกมาหยิบอุปกรณ์ที่วางตรงกลางวงคนละ 1 ชิ้น โดยมีกติกาว่าห้าม

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					สมาชิกพูดคุยกันโดยเด็ดขาด 3. เมื่อสมาชิกมีอุปกรณ์ที่หยิบมาอยู่ จนมือแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคน พยายามนึกถึงคุณประโยชน์ของ อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ร่วมกัน และให้รวมอยู่กลุ่มเดียวกันให้ เร็วที่สุด โดยห้ามใช้เสียง กลุ่ม ใดเรียบร้อยก่อนถือว่าชนะ 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกัน สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ 5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิ- ปรายสรุปถึงปัจจัยสำคัญใน การเรียนวิชาพลศึกษาและส่ง ตัวแทนรายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง 6. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกัน สรุปปัจจัยสำคัญในการเรียนวิชา พลศึกษา
7	ผู้สอน	โพลก้า ของเด็ก	1.30 ชั่วโมง	- เพื่อให้สมาชิกมี ความรู้สึที่ดีต่อครู ผู้สอนวิชาพลศึกษา	1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ให้สมาชิกที่เหลือเป็น ผู้สังเกตการณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					2. ผู้ดำเนินการอธิบายกติกาให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฟังโดยให้สมาชิกกลุ่มที่ 1 ศึกษาวิธีการเดินในจังหวะ "โพลก้าของเต็ก" จากเอกสารวิธีการเดินที่แจกให้ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันฝึกซ้อม ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้สมาชิกศึกษาวิธีการเดินในจังหวะเดียวกันนี้จากครูพลศึกษาที่มีความชำนาญในด้านกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยแยกห้องฝึกซ้อมและให้เวลาในการฝึกซ้อมทั้งสองกลุ่มประมาณ 30 นาที 3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทั้งสองกลุ่ม เดินแสดงโชว์ในจังหวะเพลงดังกล่าวพร้อมกัน 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม 5. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของผู้สอนวิชาพลศึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
8	บรรยาย ภาศใน การ เรียน การ สอน	เลือกกำหนด	1.30 ชั่วโมง	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ติดต่อบรรยากาศในการเรียนการสอน	1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัคร 3 คน 2. ผู้ดำเนินการอธิบายให้สมาชิกทั้ง 3 คนฟังว่าจะให้แต่ละคนพูดแนะนำตัว และให้พยายามผูกข้อกัฏงให้กลุ่มเลือกตนเป็นกำหนดให้ได้ โดยกล่าวถึงนโยบายความมุ่งมั่นต่าง ๆ ของตน ตลอดจนผลดีต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นหากตนได้เป็นกำหนด 3. กำหนดเวลาให้อาสาสมัครทั้ง 3 คน ออกไปเตรียมตัวอยู่นอกห้อง ไม่ให้ได้ยินหรือเห็นการกระทำใด ๆ ของสมาชิกกลุ่มใหญ่ 4. ผู้ดำเนินการตกลงกับสมาชิกในห้องว่า จะให้อาสาสมัครทั้ง 3 คน ที่ออกไปเข้ามาพูดหาเสียงทีละคน โดยขอให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ปฏิบัติดังนี้ -อาสาสมัครคนที่ 1 ให้สมาชิกตั้งใจฟัง แสดงกิริยายอมรับและสนับสนุน

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					-อาสาสมัครคนที่ 2 ให้สมาชิกแสดงท่าทางเฉย ๆ -อาสาสมัครคนที่ 3 ให้สมาชิกแสดงอาการคัดค้านไม่เห็นด้วย 5. เมื่ออาสาสมัครทั้งสามคนพูดจบแล้ว ผู้ดำเนินการกล่าวขอบคุณอาสาสมัครทั้ง 3 คน และร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม 6. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของบรรยากาศในการเรียนการสอน ในด้านความร่วมมือของผู้เรียน อุปกรณ์การเรียน ภาพของห้องเรียน และอื่น ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้
9	เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา	น. ส. ด้อยบุญ	1.30 ชั่วโมง	- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของเจตคติที่มีต่อการเรียน	1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยให้อ่านเนื้อเรื่องและเตรียมตัวแสดงบทบาทตามที่กำหนดให้ 2. ให้สมาชิกอาสาสมัครแสดงบท-

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					บาทตาม เนื้อ เรื่องที่กำหนดให้ 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ 4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของตนให้กลุ่มฟัง
10	เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา	บนเส้นทางพลศึกษา	1.30 ชั่วโมง	- เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกอยากพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา	1. ผู้ดำเนินการแจกเนื้อเรื่องสั้น "บนเส้นทางพลศึกษา" ให้สมาชิกอ่าน 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ละ 5 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่กำหนดให้ และส่งตัวแทนออกมารายงานผลให้กลุ่มใหญ่ฟัง 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปประโยชน์ของการมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา 4. ผู้ดำเนินการยกตัวอย่างบุคคลที่มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชา

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
11	เจตคติ ต่อการ เรียน วิชาพล ศึกษา	งานชุมชน ในฝัน	1 ชั่วโมง	- เพื่อให้สมาชิกมี ความตั้งใจที่จะ ปรับปรุงส่งเสริม ให้ตนเองมีเจตคติ ที่ดีต่อการเรียนวิชา พลศึกษา	พลศึกษา และประสบการณ์ สำเร็จในชีวิต เช่น ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาทีมชาติต่าง ๆ เป็นต้น 1. ผู้ดำเนินการชี้แจงให้สมาชิก เข้าใจว่ากิจกรรมนี้จะ เป็นการ สมมติเหตุการณ์ในอนาคต ซึ่ง สมาชิกได้กลับมาพบกันอีกครั้ง หนึ่งหลังจากปิดกิจกรรมกลุ่มไป แล้ว โดยผู้ดำเนินการอาจจะ กล่าวในทำนองนี้ "ขณะนี้พวกเราก็ได้มาอยู่พร้อม กัน ณ ที่นี้ ตามคำมั่นสัญญาที่ พวกเราได้ตกลงกันว่า จะต้อง มาพบกันภายในอีก 5 ปีข้างหน้า หลังจากการปิดกิจกรรมกลุ่ม และเชื่อว่าพวกเราทุกคนก็คง จะมีสิ่งต่าง ๆ ที่อยากจะทำ ให้เพื่อนฟังมากมายทั้งสิ่งที่ได้ เปลี่ยนแปลงไปและสิ่งที่เป็นอยู่ ในปัจจุบัน..."

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					2. เมื่อสมาชิกทุกคนเข้าใจวิธีการทำกิจกรรมแล้ว ก็ให้สมาชิกแต่ละคนเริ่มต้นเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา ในช่วงเวลา 5 ปี ที่ผ่านไป ตัวอย่างเช่น ขณะนี้ตนเองมีน้ำหนักเท่าไร รูปร่างหน้าตาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง (บุคลิกภาพด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม) ประสบผลสำเร็จในด้านการเรียนอย่างไรบ้าง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ศึกษาต่อหรือทำงานแล้ว ครอบครัวแล้วมีกิจกรรมยามว่างของครอบครัวอย่างไร ความสามารถพิเศษ ฯลฯ 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
		กำลังใจให้เพื่อน	30 นาที	- เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกัน	1. ผู้ดำเนินการหาไปรษณียบัตรโดยใช้กระดาษแข็งสีสดใสตัดเท่าขนาดไปรษณียบัตรแจกให้

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
				และกับ	แก่สมาชิกทุกคนจำนวน เท่า สมาชิกในกลุ่ม 2. ให้สมาชิกอยู่ในความสงบ นั่ง คัดพิจารณาถึงสิ่งที่เขาจะอวยพร ให้ความหวัง ให้กำลังใจและ เสริมสร้างความเชื่อมั่นแก่ สมาชิกคนอื่น ๆ เมื่อคิดได้แล้ว ก็ให้เขียนข้อความนั้น ๆ ลงใน กระดาษที่แจกให้แผ่นละ 1 คน จาหน้าของถึงสมาชิกคนนั้น ๆ 3. ส่งบัตรดังกล่าวให้แก่สมาชิกที่ จาหน้าของ 4. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปกิจกรรม
12	การ ปัจฉิม นิเทศ		1.30 ชั่วโมง	- เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนถึงข้อคิด ต่าง ๆ อภิปราย และสรุปเกี่ยวกับ การเรียนรู้ที่ได้ จากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม	1. ให้สมาชิกนั่ง เป็นวงกลมหันหน้า เข้าหากัน 2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกัน สรุปผลการเรียนรู้ที่ได้จากการ ทำกิจกรรมกลุ่ม และแนวทาง ในการประพฤติปฏิบัติต่อไป 3. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติม เกี่ยวกับการเข้าร่วมทำ กิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
					4. ให้สมาชิกนั่งหลับตาอยู่ในความสงบคิดพิจารณาถึงสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะกระทำต่อการเรียนวิชาพลศึกษา พร้อมทั้งเปิดเพลง "ดอกไม้บาน" และนำดอกไม้สีขาววางบนมือสมาชิก 5. ผู้ดำเนินการกล่าวเปิดการทำกลุ่มและรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิก

ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 3 วิชาพลศึกษา

กิจกรรมที่ 1 ค้นหาคุณค่า

ความคิดรวบยอด

ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีคุณค่า หากเรารู้จักมองเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกรู้จักมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา 30 นาที

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ จำนวน 15 ชิ้น

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ จำนวน 15 อย่าง มากองไว้ตรงกลางห้อง เช่น กล้องเป่า ลูกลูกพลาสติก เศษไม้ไผ่ เชือกฟาง เป็นต้น
 2. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ล้อมรอบกองวัสดุตั้งกล่าว
 3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคน พยายามมองหาคุณค่าของสิ่งของต่าง ๆ ว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง จากนั้นให้สัญญาณแก่สมาชิกให้ลุกออกมาหยิบสิ่งของ โดยมีกติกาว่าสมาชิกแต่ละคนมีสิทธิ์หยิบสิ่งของได้เพียงคนละ 1 ชิ้น เท่านั้น
 4. ให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนหยิบไปว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้
 5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 พลศึกษาคุณค่าอนันต์

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิชาพลศึกษา และมองเห็นคุณค่าของวิชาพลศึกษา

ความคิดรวบยอด

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมได้เป็นอย่างดี

ขนาดของกลุ่ม 15 คน

เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์ สไลด์เทป เรื่อง คุณค่าวิชาพลศึกษา

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการฉายสไลด์เทปเรื่อง คุณค่าวิชาพลศึกษาให้สมาชิกดู
 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
 3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายสรุปคุณค่าของวิชาพลศึกษา ตามข้อคำถามที่กำหนดให้ดังนี้
 - 3.1 วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางร่างกายได้โดยวิธีการอย่างไร
 - 3.2 วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางจิตใจ และสติปัญญา ได้โดยวิธีการอย่างไร
 - 3.3 วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์ ได้โดยวิธีการอย่างไร
 - 3.4 วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางสังคม ได้โดยวิธีการอย่างไร

(ยกตัวอย่างกิจกรรมทางพลศึกษาประกอบด้วย)
 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดจากกิจกรรม

2. โปรแกรมข้อสนทนา

ผู้วิจัยได้รวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษา จากหนังสือ วารสาร และบทความต่าง ๆ โดยจัดทำมีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสม แล้วจึงนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมข้อสนทนาศาสตร์สำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	หัวข้อ	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	การปฐมนิเทศ	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ จุดมุ่งหมายและระเบียบ วิธีการต่าง ๆ ของการ เข้ารับข้อสนทนา	1. ผู้ดำเนินการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงจุดประสงค์ของการเข้ารับข้อสนทนาเกี่ยวกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ตลอดจนอธิบายรายละเอียด และบอกบทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินการและสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการเข้ารับข้อสนทนา จากนั้นผู้ดำเนินการแจกโปรแกรมข้อสนทนาให้แก่มembersทุกคน 2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการเข้ารับข้อสนทนา จากนั้นผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกัน 3. ปิดการปฐมนิเทศ
2	วิชาพลศึกษา	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ และความเข้าใจ เกี่ยวกับความหมาย และขอบข่ายของวิชา	การเข้ารับข้อสนทนาตั้งแต่ครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 9 มีวิธีดำเนินการเพื่อให้มีการเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาเหมือนกับดังนี้คือ

ครั้งที่	หัวข้อ	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			พลศึกษาอย่างถูกต้อง	1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารข้อสนเทศให้แก่สมาชิกทุกคนอ่าน 2. หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเกี่ยวกับเนื้อหาตอนใด ก็เปิดโอกาสให้ซักถามผู้ดำเนินการได้ 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุป
3	คุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษา	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษา	
4	ความจำเป็นในการเรียนวิชาพลศึกษา	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความจำเป็นในการเรียนวิชาพลศึกษา	
5	กิจกรรมพลศึกษา	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ และทราบถึงคุณประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษา	

ครั้งที่	หัวข้อ	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
6	การกีฬา	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการกีฬา	
7	ปัจจัยสำคัญใน การเรียนวิชา พลศึกษา	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับองค์ประกอบสำคัญ ต่าง ๆ ที่มีต่อการเรียน วิชาพลศึกษา	
8	ความสำคัญของ เจตคติต่อการ เรียนวิชา พลศึกษา	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความ สำคัญของเจตคติที่มีต่อการ เรียนวิชาพลศึกษา	
9	การปรับปรุง เจตคติต่อการ เรียนวิชา พลศึกษา	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกทราบแนวทาง ในการปรับปรุงเจตคติที่มีต่อ การเรียนวิชาพลศึกษา	

ครั้งที่	หัวข้อ	เวลา	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
10	ปัจฉิมนิเทศ	50 นาที	- เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวน ถึงข้อคิดต่าง ๆ และสรุป เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้ จากการรับข้อเสนอแนะ	1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุป ผลการเรียนรู้ที่ได้จากข้อเสนอแนะ ทั้งหมด และแนวทางในการ ประพฤติปฏิบัติตนต่อไป เกี่ยวกับ การเรียนรู้วิชาพลศึกษา 2. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติม และกล่าวปิดการเข้ารับข้อเสนอแนะ ตลอดจนรับประทานอาหารร่วมกับ สมาชิก

3. แบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

แบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโดย

3.1 ศึกษาหลักการ ทฤษฎี ตำรา เอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา เช่น มาตรฐานเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของ สุรศักดิ์ ศุภเมธีวรกุล (2525 : 67 - 68) แบบสำรวจทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อวิชาพลศึกษาของ ศุภชัย มั่นใจตน (2526 : 78 - 84) และแบบสอบถามเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาของ สุเทพ เมย์ไธสง (2527 : 152 - 158)

3.2 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และด้านพลศึกษา จำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ก่อนที่จะนำไปใช้

3.3 นำแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ไปทำการทดสอบกับกลุ่ม ตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 40 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่า อำนาจจำแนกเป็นรายข้อ เทคนิค 25 % โดยใช้ $t - test$ และคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป จากนั้นนำแบบสอบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้ว มาตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นต่อไป ด้วย สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)

ลักษณะแบบสอบถาม

แบบสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษานี้ มีลักษณะเป็นข้อความ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านความรู้สึก และด้านความพร้อมที่จะปฏิบัติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นแบบลิเคิร์ต (Likert Type) โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพียงข้อเดียว

ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความรู้ ความรู้สึก และความตั้งใจที่จะกระทำต่อข้อความนั้น ๆ ในระดับใด แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความนั้น

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<u>ด้านความรู้</u> O พลศึกษาเป็นวิชาที่ช่วยทำคน ให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ OO กิจกรรมพลศึกษาทำให้เกิด ความแตกแยกระหว่างหมู่คณะ					
<u>ด้านความรู้สึก</u> O ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขกับการ ได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ในยามว่าง OO ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การเรียนวิชา พลศึกษา เป็นการเสียเวลาโดย เปล่าประโยชน์					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<u>ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ</u> 0 ถ้ามีการแข่งขันกีฬาชนิด สำคัญ ๆ ข้าพเจ้าจะต้องหา โอกาสไปชมการแข่งขันนั้น ๆ 00 ถ้าเพื่อนสนิทของข้าพเจ้าชวน เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ข้าพเจ้าจะหาทางปฏิเสธ อย่างนุ่มนวล					

วิธีการให้คะแนนมีดังนี้คือ

ข้อความเชิงนิมมาน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๖	๕	คะแนน
เห็นด้วย	๖	๔	คะแนน
ไม่แน่ใจ	๖	๓	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	๖	๒	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๖	๑	คะแนน

ข้อความเชิงนิเสธ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๖	๑	คะแนน
เห็นด้วย	๖	๒	คะแนน
ไม่แน่ใจ	๖	๓	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	๖	๔	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	๖	๕	คะแนน

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (ลัวน สายยศ และอังคณา สายยศ. ๒๕๒๔ : ๒๒๕ - ๒๓๖)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E _R	T ₁	X	T ₂
C _R	T ₁	-	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม (Random Assigned)
E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experiment Group) โดยการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
C	แทน	กลุ่มควบคุม (Control Group) โดยการได้รับข้อเสนอแนะ
X	แทน	การจัดกระทำ (Treatment) โดยกิจกรรมกลุ่ม
-	แทน	การได้รับข้อเสนอแนะ
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
T ₂	แทน	การทดสอบก่อนการควบคุม (Posttest)

การดำเนินการทดลอง

วิธีดำเนินการทดลองมีลำดับขั้นดังนี้

1. ให้นักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
2. ดำเนินการทดลองโดยให้นักกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ และให้นักกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะตามโปรแกรมที่กำหนดไว้
3. ทำการทดสอบครั้งหลัง (Posttest) โดยให้นักกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ตอบแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาอีกครั้งหนึ่ง หลังจากดำเนินการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของกลุ่มทดลอง และการได้รับข้อเสนอแนะของกลุ่มควบคุมเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว
4. นำแบบสอบถามที่ได้หลังทำการทดลอง ของทั้งสองกลุ่ม มาตรวจให้คะแนน
5. นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังทำการทดลองมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลมีลำดับขั้นดังนี้คือ

1. หาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
2. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
4. เปรียบเทียบคะแนนจากแบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (ถ้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 71)

โดยสูตร

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน คะแนนรวมของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

6/2/61

1.2 ค่าความแปรปรวน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 75)

โดยใช้สูตร

$$S^2 = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ S^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

N แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาโดยใช้

t - test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
:	X_H	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
	X_L	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
	S^2_H	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
	S^2_L	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
	n_H, n_L	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละกลุ่ม

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม جهتติดต่อการเรียนวิชาพลศึกษา โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{S^2_1}{S^2_t} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	S^2_1	แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S^2_t	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

3.1 เปรียบเทียบ جهتติดต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample) ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 96)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

$\bar{X}_1$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_2$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

S_1^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

S_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

n_1 แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

n_2 แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มควบคุม

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษา
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน
(Dependent Sample) ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 96)

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

$$df = n - 1$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกและ ครั้งหลัง
ΣD		แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่
ΣD^2		แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
$(\Sigma D)^2$		แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละกลุ่มทั้งหมด ยกกำลังสอง
n		แทน	จำนวนคู่ของคะแนนจากการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสมเทศ
3. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและได้รับข้อสมเทศ

ตาราง 1 เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม



กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S^2	t
ก่อนการทดลอง	15	150.466	108.8392	8.3089**
หลังการทดลอง	15	176.80	181.3142	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ปรากฏว่า เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เรื่อง เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาแล้วกลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้น

ตาราง 2 เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับ
ข้อสนเทศ

กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S^2	t
ก่อนการทดลอง	15	152.1333	85.1249	5.3187**
หลังการทดลอง	15	164.600	170.257	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังจากการได้รับข้อสนเทศเรื่อง เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาแล้ว กลุ่มควบคุมมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้น

ตาราง 3 เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ค่าสถิติ	N	X	S ²	t
กลุ่ม				
กลุ่มทดลอง	15	176.80	181.3142	2.5200**
กลุ่มควบคุม	15	164.6	170.257	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า หลังจากการทดลองกลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษามากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายในการศึกษา

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเจตคติต่อการเรียนวิชา
พลศึกษาต่ำ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2532 ซึ่งเลือกมาโดยวิธีการสุ่ม
อย่างง่าย จำนวน 30 คน จากประชากรจำนวน 38 คน และถามความสมัครใจและสุ่มเข้า
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน

สมมติฐานในการศึกษาค้างนี้

1. นักศึกษาจะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้น หลังจากที่ย้ำร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. นักศึกษาจะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้น หลังจากที่ย้ำได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักศึกษาที่ย้ำร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีกว่านักศึกษา
ที่ย้ำได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

3.2

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ

1. แบบสอบถาม เรื่อง เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม
3. โปรแกรมข้อสนทน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ให้นักศึกษาทุกคนที่เรียนวิชาเอกพลศึกษา ในระดับชั้นประกาศนียบัตร วิชาการศึกษา ขึ้นสูง ปีที่ 1 จำนวน 76 คน ตอบแทนสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา และคัดเลือก นักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 38 คน ตามความสมัครใจและทำการสุ่ม อย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน และเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งแรก (Pretest)

2. ดำเนินการทดลองโดยให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมที่ กำหนดไว้สัปดาห์ละ 2 ครั้งระหว่างวันที่ 12 มิถุนายน 2532 ถึง 25 กรกฎาคม 2532 เวลา 16.00 น. ถึง 17.30 น. และให้นักศึกษากลุ่มควบคุมได้รับข้อสนทนที่มีเนื้อหาเรื่องเจตคติต่อ การเรียนวิชาพลศึกษาเช่นเดียวกับโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มโดยทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระหว่างวันที่ 15 มิถุนายน 2532 ถึง 21 กรกฎาคม 2532 เวลา 16.00 น. ถึง 16.50 น.

3. หลังจากสิ้นสุดการทดลองตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่มแล้ว ให้นักกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง กลุ่มตอบแบบสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาชุดเดิมอีกครั้งเป็นการทดสอบครั้งหลัง (Posttest)

4. นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Dependent Sample
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Dependent Sample
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบ Independent Sample

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. ผลของกิจกรรมกลุ่มเรื่อง เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา พบว่านักศึกษากลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้พัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับ

คำกล่าวของพณม ลิ้มอารีย์ (ม.ป.ป : 56) ซึ่งได้กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มความตอนหนึ่งว่า กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็นและช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน งานทำนองเดียวกันนี้ คมเพชร จิตรสุภกุล (2530 : 15 - 16) ได้กล่าวว่านอกจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมีคุณค่าด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่ คุณค่าในด้านพัฒนาการ เช่น การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาการด้านเจตคติ ความสนใจ ความสามารถและปฏิตวิสัยทางสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับจิตภา ลิ้มปิเจริญ (2522 : 79) ที่กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีการพัฒนาในด้านเจตคติ ค่านิยมและพฤติกรรม เพราะกระบวนการกลุ่มเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติจริงสู่การวิเคราะห์ ทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นผู้เรียนยังยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไข ซึ่งเป็นไปตามหลักการที่ซิมบาร์โด (กรองแก้ว สาธุสนธิ์. 2529 : 46 ; อ้างอิงมาจาก Zimbardo. 1969 : 20) ได้กล่าวไว้ว่า กลุ่มเป็นเครื่องมือที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านเจตคติและพฤติกรรม

เนื่องจากวิธีการของกิจกรรมกลุ่มนั้น สอดคล้องกับหลักการของการเปลี่ยนแปลงเจตคติที่ทอมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528 : 232 - 233) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างหรือการเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนนั้นจะต้องให้ผู้เรียนได้ลงมือกระทำเอง และมีส่วนรับผิดชอบต่องั้น ๆ เช่น การสอนหัวข้อบางอย่างควรแบ่งเป็นกลุ่มให้ผู้เรียนได้ค้นคว้าทดลองด้วยตนเอง ผู้เรียนจะเกิดความเข้าใจจากภูมิปัญญาต่อบทเรียนนั้น ๆ ทำให้ทัศนคติที่เคยไม่ดีต่อบทเรียนนั้นลดลง และในที่สุดกลายเป็นทัศนคติที่ดีได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ เอดเวอร์ด (Edwards. 1957 : 200 - 202) ที่ได้สรุปหลักการเปลี่ยนแปลงเจตคติไว้ว่า เจตคติจะเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับการจูงใจใหม่ เมื่อเกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์โดยตรง เมื่อบุคคลได้รับความรู้ใหม่เพิ่มเติมและยอมรับในคุณสมบัติหรือสถานการณ์ของสิ่งนั้น ๆ และเมื่อมีการกระทำหรือมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของหลาย ๆ ท่าน ตัวอย่างเช่น การวิจัยของ วิทยุ พูลศรี (2523 : 71) ได้ทำการวิจัยโดยใช้กลุ่มเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียน ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ โดยใช้เวลาในการพบปะกับกลุ่มนักศึกษาทั้งสิ้น 12 ครั้ง ผลปรากฏว่า หลังจากฝึกโดยใช้กลุ่มแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .043 นอกจากนี้ วีระวัฒน์ พูลทวี (2523 : 80) ได้ทำการวิจัยผล ของกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนอุเมงค์ จังหวัดลำพูน โดยใช้เวลาในการพบปะกับนักเรียนทั้งสิ้น 12 ครั้ง ผลปรากฏว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้นและดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .012

ในทำนองเดียวกันนี้ วิชชุดา เตียวกุล (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยโดยใช้ กิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนานิสัยในการเรียน และทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง โรงเรียนวัดนวลนรดิศ สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ โดยจัดกิจกรรม ทั้งหมด 21 คาบ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มมีนิสัยในการเรียนและทัศนคติทางการเรียนดีกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากเจตคติต่อการเรียนมีความสัมพันธ์กับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้น มีงานวิจัยที่สอดคล้องโดย ขวลิ นาคทัต (2524 : 44 - 45) ได้ทำ การศึกษาถึงอิทธิพลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศิลปะธรรม ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร พบว่า การเรียนวิชาศิลปะธรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ช่วยให้เกิดความกระตือรือร้น และมีความ สนใจต่อการเรียน และทำงานตามที่มอบหมายให้ได้อย่างเต็มที่ และค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนหลังจากการทดลองของนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีการกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จะสูงขึ้น ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า วิธีการแบบกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์มีแนวโน้มทำให้การเรียนของนักเรียนดีขึ้นกว่าเดิม

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ และผลการวิจัยที่สอดคล้องกันดังกล่าว ย่อมแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้ในการพัฒนา เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้

2. ผลของการได้รับข้อเสนอแนะของนักศึกษา พบว่า นักศึกษากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้นกว่าก่อนการได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การได้รับข้อเสนอแนะสามารถพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาได้ และจากคำกล่าวของเชอริฟ และเชอริฟ (Sherif and Sherif. 1969 : 334) ที่ได้อธิบายถึงสาเหตุของการเกิดเจตคติและการเปลี่ยนแปลงเจตคติว่า เจตคติของบุคคลไม่ใช่ว่ามีมาแต่กำเนิด แต่การที่บุคคลเกิดเจตคติได้นั้น เกิดจากการเรียนรู้ และการได้รับประสบการณ์ทั้งปวง นอกจากนี้เทรนดิส (Triandis. 1971 : 143) ได้กล่าวว่า การที่เจตคติจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้นั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การได้รับข้อมูลใหม่จากบุคคลอื่น สื่อมวลชนหรือการได้รับประสบการณ์โดยตรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ในองค์ประกอบทางด้านความคิด ความเข้าใจ และมีผลทำให้องค์ประกอบด้านความรู้สึกและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ในทำนองเดียวกันนี้ การชี้แจงอธิบายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างแจ่มแจ้ง บางทีผู้เรียนอาจมีเจตคติที่ไม่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้นอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ ถ้าผู้เรียนได้ทราบข้อเท็จจริงทั้งหมด ผู้เรียนอาจเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ (สุภา จันทน์เฒ และ สุรางค์ จันทน์เฒ. 2521 : 82) ซึ่งจะเห็นได้ว่า การให้ข้อเสนอแนะนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รับข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้เรียนยังไม่รู้หรือยังไม่เข้าใจชัดเจน ผู้เรียนมีโอกาสดึกษาคด้วยตนเอง และยังเปิดโอกาสให้มีการซักถามปัญหาต่าง ๆ อันจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้รับข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของซาสเซ (Sasse. 1975 : 136 - 137) ที่ว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้บุคคลเกิดความคิด ความรู้มากยิ่งขึ้น และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และจากงานวิจัยของจารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529 : 56) ซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร พบว่าการให้ข้อเสนอแนะแก่นักเรียนสามารถพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดีขึ้นกว่าก่อนการได้รับข้อเสนอแนะได้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ย่อมแสดงให้เห็นว่า การได้รับข้อเสนอแนะสามารถนำมาใช้พัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาให้ดีกว่าเดิมได้

3. ผลการเปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาระหว่างนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับนักศึกษาที่ได้รับข้อสนเทศ ปรากฏว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาได้ดีกว่าการได้รับข้อสนเทศ ถึงแม้ว่ากลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศจะมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาดีขึ้นก่อนการได้รับข้อสนเทศ แต่เมื่อเปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของทั้ง 2 กลุ่มแล้ว พบว่า กลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของวินิจ เกตุขำ และคมเพชร จิตรสุภกุล (2522 : 170 - 172) ที่ว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้พัฒนาได้ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ เพราะการเรียนรู้โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ บุคคลจะได้รับประสบการณ์ตรง นอกจากจะได้ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้สึกลึกซึ้งต่าง ๆ ขึ้นด้วย ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มจะทำให้บุคคลซาบซึ้งประทับใจมากกว่าการที่จะสอนให้มีการพัฒนาตนเองโดยการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ ทิศนา ขัมมณีและเยาวพา เตชะคุปต์ (2522 : 7) ได้กล่าวว่า ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มจะช่วยทำให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้ จากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการวิเคราะห์ความรู้สึกรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งการฝึกเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี และจากงานวิจัยของจารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529 : 55 - 57) ซึ่งได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่มมีพฤติกรรมการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาใช้พัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาให้ดีขึ้นกว่าการได้รับข้อสนเทศได้

ข้อสังเกตจากการศึกษาค้างนี้

จากการศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ เจตคติต่อการ เรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ผู้วิจัยมีข้อสังเกตบางประการ คือ ในระหว่างที่ทำการทดลองผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม พบว่า ในระยะแรก นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ส่วนใหญ่มักไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือกล้าแสดงออก นอกจากนี้ยังขาดความกระตือรือร้นในการที่จะให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยจึงต้องคอยกระตุ้นให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา และในระยะต่อมาพบว่า นักศึกษามีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก และมีความกระตือรือร้นมากขึ้นในการทำกิจกรรมกลุ่มและขณะทำกิจกรรมก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ส่วนนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอเทศนั้น จะมีความกระตือรือร้นในช่วงระยะแรก ๆ เท่านั้น แต่ในระยะต่อมานักศึกษามีความกระตือรือร้นลดน้อยลง ซึ่งจะเห็นได้จากการอภิปรายซักถามปัญหาต่าง ๆ และความตั้งใจในการอ่านลดน้อยลง อาจเนื่องมาจากนักศึกษาเกิดความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนมาแล้วทั้งวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนด้านพลศึกษาจำเป็นจะต้องมีการฝึกในภาคปฏิบัติด้วย ประกอบกับการได้รับข้อเสนอเทศจะเป็นกิจกรรมที่ซ้ำ ๆ กัน ไม่มีกิจกรรมที่แปลกใหม่จึงอาจ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาลดความสนใจและความกระตือรือร้นลง แม้ว่าเนื้อหาที่จัดให้จะไม่แตกต่างจากโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มก็ตาม สภาพดังกล่าวอาจส่งผลให้การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนา เจตคติต่อการ เรียนวิชาพลศึกษาได้ดีกว่าการได้รับข้อเสนอเทศ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้ พอที่จะยืนยันได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนา เจตคติต่อการ เรียนวิชาพลศึกษาได้ ดังนั้น กิจกรรมกลุ่มจึงน่าจะเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่ง ที่ครูอาจารย์ อาจารย์แนะแนว ตลอดจนผู้บริหารของวิทยาลัยพลศึกษานำไปใช้เป็นเครื่องมือ เพื่อพัฒนา เจตคติต่อการ เรียนวิชาพลศึกษา อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพของการศึกษาต่อไป นอกจากนี้ยัง

เป็นแนวทางที่จะช่วยให้ครู อาจารย์ และอาจารย์แนะแนวสามารถนำไปพัฒนาเจตคติในการเรียนต่อวิชาอื่น ๆ ด้วย

1.2 ในการนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้นั้น ควรมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน ผู้ดำเนินการควรเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม บทบาทของผู้นำและบทบาทของสมาชิกเป็นอย่างดี รวมทั้งเป็นผู้มีคุณลักษณะบางประการที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้การนำกิจกรรมกลุ่ม สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย เช่น มีบุคลิกภาพเป็นกันเอง มีความสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี ตลอดจนมีความสามารถในการวิเคราะห์ เชื่อมโยงความคิดและสรุปความได้ดี เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมแต่ละครั้งได้ถูกต้องชัดเจน

1.3 ในการนำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มไปใช้ จากประสบการณ์ของผู้วิจัยพบว่า หากมีการทดลองนำไปใช้ก่อนนำไปใช้จริงแล้ว จะช่วยให้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพในการพัฒนามากยิ่งขึ้น เพราะอาจพบข้อบกพร่องหรืออุปสรรคบางประการที่อาจเกิดขึ้น และได้หาทางแก้ไข ก่อนนำไปใช้จริง

1.4 การมีผู้ช่วยผู้ดำเนินการเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะการทดลองในบางกิจกรรม จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ประกอบกิจกรรมหลายอย่างและมีการแบ่งกลุ่มย่อยหลายกลุ่ม การมีผู้ช่วยผู้ดำเนินการ จะช่วยดูแลอำนวยความสะดวกแก่สมาชิกได้อย่างทั่วถึง และช่วยขจัดอุปสรรคบางประการที่อาจเกิดขึ้นได้

1.5 หลังจากการใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มแล้ว ควรมีการติดตามผลในระยะยาว เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วว่า ยังคงอยู่ต่อไปหรือไม่

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นอื่น ๆ ด้วย เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา เป็นต้น

2.2 ควรมีการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาอื่น ๆ ด้วย เช่น เจตคติต่อการเรียนวิชาศีลธรรม เจตคติต่อการเรียนวิชาสุขศึกษา เจตคติต่อการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

2.3 ควรมีการทดลองนำวิธีการอื่น ๆ เช่น การฉายสไลด์ วีดิโอ และอื่น ๆ เพื่อศึกษาว่าจะสามารถพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาได้หรือไม่เพียงใด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กริยา

- กมลรัตน์ หล้าสงฆ์. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีเดชา, 2528.
- กรองแก้ว สานุสนธิ์. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเสี่ยสละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนม่วงเห็กวิทยา จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- กอง วิสุทธารมณ. "ความหมายการพลศึกษา," ใน การพลศึกษากับการพัฒนาประเทศ. หน้า 1 กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา, 2513.
- ก่อ สวัสดิพานิชย์. วิชาชุดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา วิชาชุดครู ตอน 3 จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : องค์การค้ำครุสภา, 2517.
- คมเพชร จิตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.
- _____. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2530.
- คว้น ขาวหนู. เทคนิคการสอนและการวัดผลสุศึกษา. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิตการพิมพ์, ม.ป.ป.
- โฆษิต แจ้งสกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษากับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.
- จรวาย แก่นวงษ์คำ. วิธีสอนวิชาเอกพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นดิง เฮ้าส์, 2529.
- จรวายพร ธารนิทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, จริยา วิโลวรรณ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ห้องผู้เชี่ยวชาญพิเศษ กรมพลศึกษา เมื่อวันที่ 13 มีนาคม พ.ศ. 2532.

จรินทร์ ธานีรัตน์. วิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2514.

จันทิภา ลิ้มปิเจริญ. กระบวนการกลุ่มในการเรียนการสอน. ภูเก็ต : ภาควิชาจิตวิทยาและ
แนะแนว วิทยาลัยครูภูเก็ต, 2522.

จารุลักษณ์ พิมพ์พรหมราช. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
อัดสำเนา.

_____ . การเปรียบเทียบทัศนคติทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลาย ในกรุงเทพมหานครที่มีภูมิหลังทางครอบครัวและสภาพแวดล้อมทางโรงเรียน
ต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

อัดสำเนา.

จำเนียร ช่วงโชติ และคนอื่น ๆ. ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.

ชาติ นาคทัต. อิทธิพลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาศีลธรรมและ
ความมีวินัยแห่งตน. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษา. วรวิศการพิมพ์, 2518.

ชัยยงค์ ขามรัตน์. เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อการเรียนวิชาเอกสุขศึกษา.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523. อัดสำเนา.

ณรงค์ วันดี. การศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติของอาจารย์ และนักศึกษาในสถานศึกษาฝึกหัดครู
ที่มีต่ออาชีพครู. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
2520. อัดสำเนา.

เดโช สวานานนท์. ปทานุกรมจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2512.

ทวีศักดิ์ ศูนย์กลาง. รายงานการวิจัยเรื่องเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาเมื่อแรกเข้าศึกษา ปีการศึกษา 2530. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม, 2530. อุดลำนเา.

_____. รายงานการวิจัยเรื่องการเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อวิชาพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม, 2530.

ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.

ทศนา แคมมณี และคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.

นพดล นิละเสถียร. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา ทักษะกีฬา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อุดลำนเา.

นภาพร หัตถ์นิยนา. รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาเจตคติ และความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.

นภาพร พุ่มพฤษ. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อุดลำนเา.

นภาพร เมษรัชชานิช. ความสัมพันธ์ระหว่างนิสัยในการเรียน ทัศนคติในการเรียนกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515. อุดลำนเา.

นิภา วิจิตรศิริ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนหนองแค สรภกิจพิทยฯ จังหวัดสระบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ :

ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

พนม สัมอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. กาศสินธุ์ : จินตทัศน์การพิมพ์ ม.ป.ป.

พลศึกษา, กรม. คู่มือการใช้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง พ.ศ. 2529

วิทยาลัยพลศึกษา. กรุงเทพฯ : จินตทัศน์การพิมพ์, ม.ป.ป.

ไพฑูรย์ จัยสิน. ปัญหาในการจัดและดำเนินการพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบประสม.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512. อัดสำเนา.

_____. "ปัญหาการจัดและดำเนินการพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมแบบประสม,"

พลศึกษากับสุขภาพ. 3(1) : 86 ; มีนาคม 2512.

ไพฑูรย์ อินทรีวิชา. หลักและวิธีการวัดทัศนคติ. กรุงเทพฯ : กองการวิจัยทางการศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2517.

ฟอง เกิดแก้ว. การพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2518.

มณฑนา อึ้งตระกูล. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

เขาวพา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทวีกิจการพิมพ์, 2524.

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง.

ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2525. อัดสำเนา.

วรรณ พรมบุรณย์. การศึกษาผลต่อการเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2511 ของ

นักกีฬาทีมโรงเรียนและผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬา ในจังหวัดพระนคร. ปริญฐานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา, 2513. อัดสำเนา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา," วารสารพลศึกษาสาร.

1(11) : 10 ; 11 มิถุนายน 2512.

_____. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด,

2523.

_____. "หลักสูตรและการสอนวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2524,"

สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8(5) : 60 ; ธันวาคม 2525.

วิชชุดา เดียวกุล. ผลการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มต่อนิสัยในการเรียน และทัศนคติทางการ

เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.

- วิญญู พูลศรี. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ การศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. อัดสำเนา.
- วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรสุกกุล. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2522.
- วิระวัฒน์ พุนทวี. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียน นิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. อัดสำเนา.
- ศุภชัย มั่นใจตน. ทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อวิชาพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.
- ส. วาสนา ประवालพฤกษ์. "ทัศนคติในแง่ของจิตวิทยา," วัดผลการศึกษา. 2(2) : 1 - 6 ; กันยายน - ธันวาคม 2524.
- สมคิด ชิตประสงค์. หลักการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, 2517.
- สมบูรณ์ ชิตพงศ์. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519.
- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. หลักการศึกษจิตวิทยาหลักการสอน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, 2518.
- _____. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2521.

สมัย อีรดากร. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์
หญิงปากเกร็ด, 2525.

สุรศักดิ์ ศุภเมธีวรกุล. การสร้างมาตรฐานวัดทัศนคติทางพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
อัดสำเนา.

สุเทพ เมฆไธสง. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย ทักษะทางกีฬาเฉพาะอย่าง
ทัศนคติต่อวิชาชีพพลศึกษา และบุคลิกภาพกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา
วิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
อัดสำเนา.

สุพิตร สมอาทิตย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, จริยา วิลาวรรณ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2532.

สำนักงานคณะกรรมการราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2525.

หุทัย อติชาติพงศ์. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ในวิชาพลศึกษาและเจตคติที่มีต่อวิชาพลศึกษา
ระหว่างนักเรียนฝึกหัดครูประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
(สายสามัญ) ในจังหวัดพระนคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
วิทยาลัยวิชาการศึกษา, 2515. อัดสำเนา.

อรุณ ทองใส. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษามัธยมของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.

Allport, Gardon W. Attitude Theory and Measurement. New York : John Wiley and Son, 1967.

_____. "The Handbook of Social Psychology," in The Nature of Attitudes and Attitude Change. p. 142. Massachusette : Welsley Publishing co., 1978.

Anderson, John R. "An Investigation of the Effect of Groups Social Skill Training on the Inappropriate Social Behavior of Mentally Retarded Adults," Dissertation Abstracts International. 39(7) : 3460-A; December, 1978.

Bennett, Margarte E. Guidance and Counseling in Groups. 2nd ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1963.

Bloom, Benjamin S. and others. Hand Books on Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York : McGraw-Hill Book Company, 1971.

Bucher, Charles A. Administrations of School Health and Physical Education Program. St. Louis. The C.V. Mosley Co., 1958.

Deighton, Lee C. "Small Group Instruction," in The Encyclopedia of Education. p. 631. New York : The Macmillan Company and Free Press, 1971.

Durschmidt, Barbara J. "Self-Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College," Dissertation Abstracts International. 38(8) : 3953-A; January, 1977,

Edward, Allen Louis. Techniques of Attitude Scale Construction. New York : Appleton - Century - Crofis, 1957.

Good, Carter V. Dictionary of Education. New York : McGraw-Hill Book Company, 1957.

- Heavern, Phyllis A. "Attitude of the Sisters of Charity of Nazareth Toward Physical Education and their Relationship to Leisure Time Activities," Dissertation Abstracts International. 31(1) : 425-A; September, 1971.
- Herrold, Kenenth F. "Evaluation and Research in group Dynamic," in Educational and Psychological Measurement. p. 492-504. Englewood Cliffs : PrenticeHall, 1952.
- Hilgard, Ernest R. Introduction to Psychology. 3rd., New York : Harcourut, Brace and World, 1962.
- Hill, Carl A. "Factor's Related to the Attitude of Ninth Grade Boys in Arkansas toward Physical Education," Dissertation Abstracts International. 32(2) : 771-A; August, 1971.
- Hojjati, Houshang Shirazion. "A Study of the Attitude Change of High School Students toward physical Education Activity Courses," Dissertation Abstracts International. 4(12) : 982-A; September, 1980.
- Insko, Chester A. Theory of Attitude Change. New York : Appleton Century-Crofts, 1967.
- Kiesler, Charles A. and others. Attitude change. New York : John Wiley and Sons, 1969.
- Krathwohl, David R. Taxonomy of Education Objectives, Handbook II Affective Domain. New York : David Mckay co., 1964.
- Kretch D. and R.S. Crutchfield. Theory and Problems in Social Psychology. New York : McGraw-Hill Book, 1984.
- Lex, James Joseph. "Attitude Change to Seminary Students Associated with a Course in Group Dynamics," Dissertation Abstracts International. 33(12) : 6093-A; May, 1973.

Likert, Renie. A Technique for the Measurement of Attitude Chicago : Rand Mc Nally Company, 1970.

Wheeler, Marylinda. "The Effect of Participation in Coeducation Physical Educational on Student Attitude," Dissertation Abstracts International. 40(2) : 601A-602A ; November, 1979.

Mc. Kellar, Carolyn Perkins. "The Effects of Assertive Behavior Training in College Sophomores and Graduate Students," Dessertation Abstracts International. 37(6) : 4145-A; January. 1977.

Murray, Mildred C. "The Relationship of Attitudes toward Achievemrnt of Elementary School Girls and Participation in Education Sport," Dissertation Abstracts International. 38(1) : 156-A; July, 1977.

Nash, Jay B. Physical Education : Introduction and Objective. New York : A.S. Barnes and company, n.d.

Neale, Danial C. and others. "Relationship Between Attitudes Toward School Subject and School Achievement," The Journal of Education Reserch. 13(1) : p. 232 - 237. January, 1970.

Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt, Richart and Winston 1970.

Osgood, Charles E. George I. Suci and Percy H. Tannenbaum. The Measurement of Meaning. Urbana : University of Illinois Press, 1957.

Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London : Routhledge and Kegan Paul, 1966.

Rogers, Carl R. Encounter Group. New Yourk : Harper and Row, 1970.

Sartain, Acron Quinn and others. Psychology Understanding Human behavior. 4th ed. Thkyo : McGraw-Hill Kopakusha, 1973.

- Sasse, Connine R. Person to Person. Chas A. Bennett Co, Inc., 1975.
- Sharman, Jackson r. Introduction to Physical Education. New York : A.S. Barnes and Company, 1934.
- Shaver, Kelly G. Principles of Social Psychology. Cambridge : Winthrop Publishers, 1977.
- Sherif, Caraly W. and Muzafer Sherif. Attitude : Ego involvement and Change. New York : John Willy and Sons., 1969.
- Thurstone, L.L. Attitude Measurement. Chicago : Rand Mc Nally and Company, 1970.
- _____. "Attitude Can be Measure," in Reading in Attitude Theory and Measurement. p.77. New York; John Wiley and Sons, 1967.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frike. "Effect of Marathon Group Experience;" Journal of Counseling Psychology. 19(2) : 466-468; September, 1972.
- Traindis, Harry C. Attitude and Attitude Change. New York : John Wiley and Sons, 1971.

ภาคผนวก

1. แบบสอบถามเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

คำชี้แจง : แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 : เจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาด้านความรู้

ตอนที่ 2 : เจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาด้านความรู้สึก

ตอนที่ 3 : เจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาด้านความตั้งใจที่จะกระทำ

ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่เห็นว่าตรงกับความรู้ ความรู้สึก และความตั้งใจที่จะกระทำต่อวิชาพลศึกษาของท่านให้มากที่สุด เพียงช่องเดียว

โปรดตอบให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงให้มากที่สุด คำตอบนี้จะไม่มีการทบทวนหรือถามต่อท่านแต่อย่างใด และคำตอบที่ได้จะถือว่าเป็นความลับไม่นำมาเปิดเผย

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0. พลศึกษาเป็นวิชาที่ท่าน ให้ เป็นคนโดยสมบูรณ์					✓

จากตัวอย่าง ถ้าท่าน "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" กับข้อความด้านซ้ายมือ ท่านก็ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ทางขวามือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถาม เจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาด้านความรู้

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. พลศึกษาเป็นวิชาที่ควรค่าแก่ การศึกษา					
2. วิชาพลศึกษามีส่วนช่วยพัฒนา บุคลิกภาพของคนเรา อย่างมาก					
3. การเรียนวิชาพลศึกษาเป็น การเสียเวลาโดยเปล่า ประโยชน์					
4. ความมั่นใจ เป็นนักกีฬา เรียนรู้ได้จากวิชาพลศึกษา					
5. การเดินในระยะไกลน่าจะใช้ แทนการเรียนวิชาพลศึกษาได้ เป็นอย่างดี					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
6. ผู้ที่เล่นกีฬาเก่งก็สามารถเป็น ครูพลศึกษาได้ โดยไม่จำเป็นต้อง เรียนด้านพลศึกษามา โดยตรง					
7. พลศึกษาเป็นวิชาที่ช่วยสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่ ผู้เรียน					
8. พลศึกษาเป็นวิชาที่ทำให้ ผู้เรียนเป็นคนก้าวร้าว					
9. การเรียนวิชาพลศึกษาจะ ประสบผลสำเร็จไม่ได้หาก ขาดความร่วมมือจากผู้เรียน					
10. การสาธิตวิธีการเล่นโดย ใช้อุปกรณ์ประกอบในการ เรียนพลศึกษาจะเข้าใจ ได้ง่ายกว่าการอธิบาย เพียงอย่างเดียว					

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาด้านความรู้สึก

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนวิชาพลศึกษา เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายที่สุด					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจอย่างมากเมื่อคิดว่าข้าพเจ้ากำลังจะเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา					
3. ข้าพเจ้ารู้สึกภาคภูมิใจที่ได้มาเรียนด้านพลศึกษา					
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจที่มีบุคคลมาแนะนำให้ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา					
5. เมื่อเพื่อนของข้าพเจ้าไม่สนใจเรียนวิชาพลศึกษาข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจอย่างยิ่ง					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
6. ข้าพเจ้ารู้สึกเห็นใจผู้ที่ไม่มี โอกาสได้เรียนรู้ถึงคุณ- ประโยชน์ของวิชาพลศึกษา					
7. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจเมื่อคิดว่า ข้าพเจ้ากำลังใช้วิธีการทาง พลศึกษา เพื่อเสริมสร้าง สุขภาพให้แข็งแรง					
8. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ชอบวิธีการ เรียนแบบพลศึกษา					
9. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวการเข้าร่วม กิจกรรมทางพลศึกษา เพราะ ทำให้เหนื่อยและเหงื่อออก มาก					
10. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ชอบวิธีการ สอนของอาจารย์วิชา พลศึกษา					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. ข้าพเจ้ารู้สึกขอบคุณผู้สอน วิชาพลศึกษาที่ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับเทคนิคสำคัญต่าง ๆ ทางพลศึกษา					
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นการยุ่ง ยากในการจัดเตรียมอุปกรณ์ การเรียนการสอนวิชา พลศึกษา					
13. ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อสถาบัน การศึกษาของข้าพเจ้ามี อุปกรณ์และสนามเพียงพอ ต่อการทำกิจกรรมพลศึกษา					
14. ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกกับการฟัง การบรรยายสนับสนุนการ พลศึกษา					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
15. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขกับ การเข้าร่วมกิจกรรมพล- ศึกษากับหน่วยงานต่าง ๆ แม้จะเหนื่อยก็ตาม					

ตอนที่ 3 แบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาด้านความตั้งใจที่จะกระทำ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ถ้าเลือกได้ข้าพเจ้าจะเลือก เรียนวิชาพลศึกษาเป็นลำดับ สุดท้าย					
2. ข้าพเจ้ายินดีที่จะให้คำแนะนำ แก่บุคคลอื่น เกี่ยวกับผลดีของ การเรียนวิชาพลศึกษา					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
3. ถ้าเพื่อนสนิทของข้าพเจ้าชวน ร่วมกิจกรรมพลศึกษา ข้าพ- เจ้าจะหาทางปฏิเสธอย่าง นุ่มนวล					
4. หากที่ใดมีการจัดนิทรรศการ ทางพลศึกษาขึ้น ข้าพเจ้า พร้อมที่จะให้การสนับสนุน					
5. ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าจะถก- เถียงเพื่อแสดงการไม่เห็น ด้วยกับการเรียนวิชาพลศึกษา					
6. ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าพร้อมที่จะ ติดเครื่องหมายที่เขียนว่า "วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนากาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา"					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7. ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าได้รับเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษา ข้าพเจ้าก็ไม่สนใจที่จะอ่าน					
8. ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าจะเขียน จดหมายที่ไม่เห็นด้วยกับการ จัดกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ไปลงหนังสือพิมพ์					
9. หากมีการจัดตั้งชุมนุมพลศึกษา ขึ้น ข้าพเจ้าพร้อมที่จะสมัคร เป็นสมาชิก					
10. ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเข้าร่วม อภิปรายปัญหาเกี่ยวกับพล- ศึกษาทุก เมื่อ					
11. หากมีการจัดกิจกรรมพล- ศึกษาขึ้นข้าพเจ้าพร้อมที่จะ สละแรงงานช่วยเหลือเต็มที่					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
12. ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าจะคอย หลบเลี่ยงไม่เข้าร่วมใน กิจกรรมพลศึกษา					
13. ถึงแม้ว่าเพื่อนของข้าพเจ้า จะไม่เห็นด้วยข้าพเจ้าก็ พร้อมที่จะ เข้าร่วมใน กิจกรรมพลศึกษา					
14. ความร่วมมือ เป็นสิ่งไม่จำ- เป็นในกิจกรรมพลศึกษา ดังนั้นข้าพเจ้าจึงมักจะ ไม่ เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษา					
15. ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าจะคอย หลบเลี่ยงไม่ช่วยจัด เตรียม อุปกรณ์และสถานที่ในการ จัดกิจกรรมพลศึกษา					

2. โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

เจตคติ องค์ประกอบ การเรียนรู้วิชาพลศึกษา	1. ด้านความรู้	2. ด้านความรู้สึก	3. ด้านความ ตั้งใจที่จะ กระทำ
1. เนื้อหาวิชาพลศึกษา	<u>ครั้งที่ 2</u> กิจกรรม 1 - ไข คำปริศนา กิจกรรม 2 - พลัง กลุ่ม <u>ครั้งที่ 3</u> กิจกรรม 1 - ค้นหา คุณค่า กิจกรรม 2 - พล- ศึกษาคุณค่าอนันต์	<u>ครั้งที่ 4</u> กิจกรรม - ปัจจัยที่ 5 <u>ครั้งที่ 5</u> กิจกรรม - น้ำใจนักกีฬา	<u>ครั้งที่ 9</u> กิจกรรม - น.ส. ตู๋น้อย
2. ผู้สอน		<u>ครั้งที่ 7</u> กิจกรรม - โพลก้าของ เด็ก	<u>ครั้งที่ 10</u> กิจกรรม - บน เส้นทางพล ศึกษา

เจตคติ องค์ประกอบ การเรียนรู้วิชาพลศึกษา	1. ด้านความรู้	2. ด้านความรู้สึกล	3. ด้านความตั้งใจที่จะกระทำ
3. บรรยายภาคเรียนการเรียนการสอน (ความร่วมมือของผู้เรียน, อุปกรณ์, สถานที่, ฯลฯ)	ครั้งที่ 6 กิจกรรม - ปัจจัย ปริศนา	ครั้งที่ 8 กิจกรรม - เลือก กำหนด	ครั้งที่ 11 กิจกรรม 1 - งานชุมนุม ในฝัน กิจกรรม 2 - กำลังใจให้ เพื่อน

โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ (มี 2 กิจกรรม)

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย กฎ และวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 45 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมกันหันหน้าเข้าหากัน และแจกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้แก่สมาชิกทุกคน
 2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวแนะนำตัวเอง
 3. ผู้ดำเนินการบอกจุดประสงค์ในการทำกิจกรรม กฎการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนอธิบายรายละเอียด บทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินการและสมาชิกกลุ่มที่จะต้องปฏิบัติในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน
 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการทำกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกัน
 5. ปิดการปฐมนิเทศ

กิจกรรมที่ 2 ชีวิตของฉัน

จุดมุ่งหมาย : เพื่อสร้างความคุ้นเคยในหมู่สมาชิกและสร้างบรรยากาศให้สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น

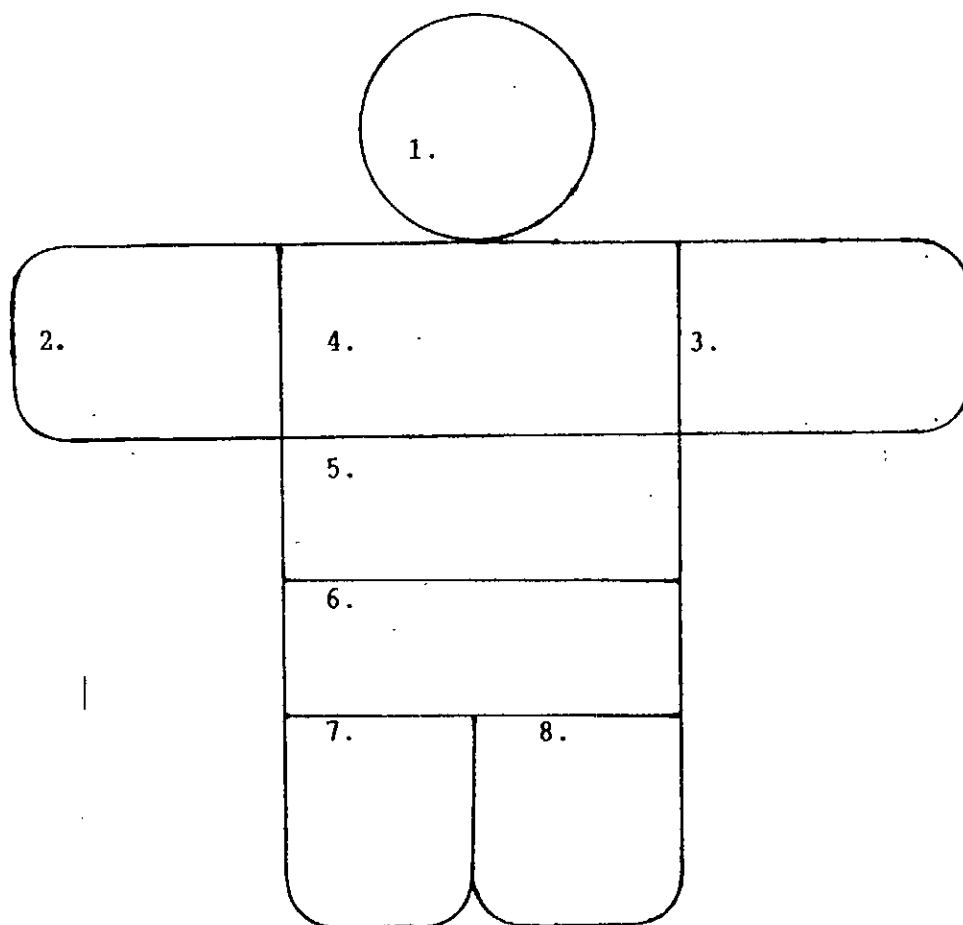
ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 45 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : กระดาษเปล่าเท่าจำนวนสมาชิก

วิธีการ 1. แจกกระดาษและดินสอให้แก่สมาชิกวาดภาพดังข้างล่างนี้



2. ให้สมาชิกเติมข้อความเกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้

ช่องที่ 1 เขียนคติประจำใจที่ตนเองยึดถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

ช่องที่ 2 เขียนข้อความหรือวาดภาพที่แสดงถึงความสำเร็จสูงสุดที่ตนเอง

เคยได้รับ

ช่องที่ 3 เขียนข้อความหรือวาดภาพที่แสดงถึงความผิดหวังหรือความล้มเหลว

ของตนเอง

ช่องที่ 4 เขียนข้อความหรือวาดภาพที่แสดงถึงเป้าหมายสูงสุดในชีวิต

- ช่องที่ 5 เขียนข้อความหรือวาดภาพที่แสดงถึงข้อดี-เด่นของตนเอง
- ช่องที่ 6 เขียนข้อความหรือวาดภาพที่แสดงถึงข้อเสีย-บกพร่องของตนเอง
- ช่องที่ 7 เขียนข้อความหรือวาดภาพที่แสดงถึงปัญหาที่ตนเองอยากแก้ไข
- ช่องที่ 8 เขียนสิ่งที่ตนเองอยากทำที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม หากอีก 3 วัน

จะถึงแก่กรรม

- 3. ให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายภาพของตนเองและอธิบายความหมายของแต่ละช่อง
- 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

ครั้งที่ 2 วิชาพลศึกษา (มี 2 กิจกรรม)

กิจกรรมที่ 1 ไบคำปริศนา

ความคิดรวบยอด

วิชาพลศึกษา หมายถึง วิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา โดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม หรือปฏิบัติจริงได้ด้วยตนเอง

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจในความหมายของวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้อง

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 45 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : กระดาษเปล่าเท่าจำนวนสมาชิก

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการแจกกระดาษเปล่าแก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความหมายของพลศึกษาตามความคิดของสมาชิก
 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปความหมายของพลศึกษารวมเป็นความคิดเดียว
 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง และเขียนสรุปบนกระดาน
 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปความหมายของพลศึกษา

กิจกรรมที่ 2 พลังกลุ่ม

ความคิดรวบยอด

วิชาพลศึกษาอาจแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มวิชาใหญ่ ๆ คือ

- กลุ่มวิชากิจกรรมพลศึกษา เช่น กายบริหาร ลีลาศ แอโรบิค เกมต่าง ๆ การอยู่ค่ายพักแรม การเดินร่ำ การเลียนแบบสัตว์ เป็นต้น

- กลุ่มวิชาการกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล กรีฑา ว่ายน้ำ เทนนิส มวยไทย
กระบี่กระบอง เป็นต้น

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกรู้ขอบข่ายของกิจกรรมวิชาพลศึกษา

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 45 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. กระดาษโปสเตอร์
2. ปากกาสีเมจิก
3. กาวลาเท็กซ์

วิธีการ

1. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. แจกกระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่ให้สมาชิกกลุ่มละ 1 แผ่น พร้อมสีเมจิก
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดรายชื่อกิจกรรมทางพลศึกษา แล้วเขียนลงในกระดาษโปสเตอร์นั้นให้มากที่สุด โดยใช้เวลากลุ่มละ 2 นาที
4. ผู้ดำเนินการนำกระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่ ซึ่งแบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของกิจกรรมพลศึกษา และกีฬา จำนวนทั้งหมด 3 แผ่นไปติดไว้บนกระดาน
5. ผู้ดำเนินการอธิบายกติกาให้แก่สมาชิกดังนี้ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำรายชื่อกิจกรรมทางพลศึกษาที่เขียนไว้ไปติดบนกระดาษโปสเตอร์ที่กระดานแยกตามกลุ่มที่กำหนดไว้โดยใช้กาวลาเท็กซ์ และติดได้ที่ละ 1 กิจกรรม ครั้งละ 1 คน ต่อแถวกันตามลำดับให้แต่ละกลุ่มฟังสัญญาณเริ่มและหมดเวลาจากผู้ดำเนินการ
6. ผู้ดำเนินการมอบของขวัญ แก่กลุ่มที่ชนะคือติดได้มากและถูกต้อง
7. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

หมายเหตุ : กิจกรรมไม่เน้นที่การแพ้หรือชนะ

ครั้งที่ 3 วิชาพลศึกษา (มี 2 กิจกรรม)

กิจกรรมที่ 1 ค้นหาคุณค่า

ความคิดรวบยอด

ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีคุณค่า หากเรารู้จักมองเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ๆ และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกรู้จักมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 30 นาที

สถานที่ : ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์ : สิ่งของต่าง ๆ จำนวน 15 อย่าง

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการเตรียมสิ่งของต่าง ๆ จำนวน 15 อย่าง มากองไว้ตรงกลางห้อง เช่น กล้องเบต้า ถุงพลาสติก เศษไม้ไผ่ เชือกฟาง เป็นต้น
 2. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ล้อมรอบกองสิ่งของดังกล่าว
 3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนพยายามมองหาคุณค่าของสิ่งของต่าง ๆ ว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง จากนั้นให้สัญญาณแก่สมาชิกให้ลุกออกมาหยิบสิ่งของ โดยมีกติกาว่าสมาชิกแต่ละคนมีสิทธิ์หยิบสิ่งของได้เพียงคนละ 1 ชิ้น เท่านั้น
 4. ให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนหยิบไปว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้
 5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 พลศึกษาคุณค่าอนันต์

ความคิดรวบยอด

วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมได้เป็นอย่างดี

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาและมองเห็นคุณค่าของวิชาพลศึกษา

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องโสตทัศนศึกษา

อุปกรณ์ : สไลด์เทปเรื่อง คุณค่าวิชาพลศึกษา

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการฉายสไลด์เทปเรื่อง คุณค่าวิชาพลศึกษาให้สมาชิกดู
 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
 3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายสรุปคุณค่าของวิชาพลศึกษาตามข้อคำถามที่กำหนดให้ ดังนี้
 - 3.1 วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางร่างกายได้โดยวิธีการอย่างไร
 - 3.2 วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางจิตใจและสติปัญญาได้โดยวิธีการอย่างไร
 - 3.3 วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์ได้โดยวิธีการอย่างไร
 - 3.4 วิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางสังคมได้โดยวิธีการอย่างไร

(ยกตัวอย่างกิจกรรมทางพลศึกษาประกอบด้วย)
 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

โปรแกรมในสไลด์เทปเรื่อง คุณค่าวิชาพลศึกษา มีทั้งหมดจำนวน 36 ภาพดังนี้

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
1	คำว่า คุณค่าวิชาพลศึกษา	เพลงประกอบ
2	บันไดเลื่อน	- ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคนมาก เครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงทำให้การใช้กำลังภายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง
3	คนกำลังทำงานโดยใช้แรงกาย	- จากหลักธรรมชาติที่ว่า ร่างกายจะแข็งแรงได้ก็เกิดจากการทำงาน
4	คนที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง	- ดังนั้น จึงเป็นเหตุทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมทั้งในด้านรูปร่างและสมรรถภาพ การทำงาน เมื่อวัยต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ หลอดเลือด ปอด ไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายเพียงพอ
5	คนกำลังรับประทานอาหารดีและมีปริมาณมาก ๆ	- เมื่อประกอบกับเหตุส่งเสริมให้เกิดการเสื่อมโทรมอื่น ๆ เช่น การกินอาหารดีเกินและมากเกินไป
6	คนกำลังคลำเคร่งกับการทำงาน	- การใช้สมอง, ใช้ความคิดหนักมากเกินไป ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
7	คนกำลังสูบบุหรี่	- ประกอบกับเหตุอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราต่าง ๆ
8	มลภาวะเป็นพิษต่าง ๆ	- ตลอดจนสภาพแวดล้อมเป็นพิษต่าง ๆ
9	คนป่วยในโรงพยาบาล	- เหล่านี้ยังทำให้การเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของประชาชนอ่อนแอ
10	ตึกโรงพยาบาล	- จะเห็นได้จากสถานพยาบาลหลายแห่งทั้งของรัฐและเอกชนได้ถูกสร้างเพิ่มขึ้น เพื่อสามารถให้บริการแก่ประชาชนที่มีปัญหาด้านสุขภาพได้อย่างเพียงพอ
11	คนเหม่อลอย	- นอกจากนี้ปัญหาในสังคมปัจจุบัน ที่พบอยู่เสมอคือ สภาพจิตใจของประชาชนอ่อนแอ ทำให้ขาดความอดทน ขาดความขยันขันแข็งและความอุตสาหะในการทำงาน

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
12	ความวุ่นวายของผู้คนในสังคม	- สภาพอารมณ์หวั่นไหวง่ายไม่หนักแน่น ขาดคุณธรรมทางจิตใจไร้น้ำใจและเห็นอกเห็นใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขาดความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญตามมาอีก คือ ประชาชนขาดความมีระเบียบวินัย ไม่เคารพกฎกติกาของสังคม ทำให้เกิดความแตกแยกขาดความสามัคคีกัน
13	วัยรุ่นมีปัญหา	- นอกจากนี้ ปัญหาวัยรุ่น ซึ่งใช้เวลาว่างที่มืด ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นผลร้ายที่บั่นทอน ความเจริญก้าวหน้าของประเทศไทย
14	กลุ่มคนกำลังเล่นฟุตบอล	- ปัญหาดังกล่าวข้างต้น สามารถช่วยให้บรรเทาเบาบางลงไปได้หากประชาชนมองเห็นคุณค่าของพลศึกษา ทั้งนี้ เพราะพลศึกษาจะช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของคนเราได้เป็นอย่างดี
15	ภาพคนที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง	- <u>ทางด้านร่างกาย</u> พลศึกษาจะช่วยทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยจะส่งเสริมพัฒนาการให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโต
16	คนพิการออกกำลังกาย	- ช่วยฟื้นฟูสภาพและแก้ความพิการ

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
17	คนทรวดทรงดี	- ช่วยเสริมสร้างทรวดทรงที่ดี
18	คนกำลังเล่นกีฬาว่ายน้ำ	- ช่วยในด้านกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีความสง่างาม
19	คนกำลังว่ายน้ำ	- ช่วยในการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย และยังช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยล้าทางร่างกาย
20	คนกำลังออกกำลังกาย	- การส่งเสริมบุคลิกภาพทางร่างกายโดยการออกกำลังกาย
21	คนกำลังเล่นกีฬาเทนนิส	- การเล่นกีฬา
22	คนกำลังรับประทานอาหาร	- การรู้จักรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เหล่านี้ได้มาจากการศึกษาทางด้านพลศึกษาอย่างมากมาย
23	การเล่นกีฬาเป็นทีม	- <u>ทางด้านจิตใจและสติปัญญา</u> เวลาในการเล่นกีฬา ต้องรู้จักใช้สมองในการคิด เช่น เล่นกีฬาเป็นทีมต้องใช้ความคิด จะใช้เทคนิคอย่างไรที่จะให้ทีมของตนชนะอย่างถูกต้องตามกฎหมายกติกา

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
24	คนหน้าตาเบิกบาน ร่าเริง ขณะเล่นกีฬา	- นอกจากนี้ยังช่วยทำให้จิตใจสดใส ร่าเริง ทำให้จิตใจดี ตัวไม่ซึมเซา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ทำให้มีไหวพริบ ปฏิภาณดี เฉลียวฉลาด มีเหตุผล สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว ว่องไว
25	คนเล่นกีฬาอย่างสนุกสนาน	- เป็นบุคคลที่มีความคิดสุขุม รอบคอบ ไม่มีจิตใจวิตกกังวล ผ่องใสอยู่กับความสนุกสนาน ช่วยส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ดังคำกล่าวที่ว่า "จิตใจที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์" ดังนั้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาอยู่เสมอ จะทำให้สุขภาพทางกายและทางจิตดีขึ้น
26	นักกีฬา 2 ทีมจับมือกันเมื่อยุติการเล่นกีฬา	- <u>ทางด้านอารมณ์</u> พลศึกษามีส่วนช่วยส่งเสริมได้มาก การแข่งขันกีฬาย่อมมีการแพ้ชนะ พลศึกษาจะฝึกให้คนมีความอดทนอดกลั้น ในฐานะผู้แพ้ก็ไม่แสดงอาการว่าวาม ผู้ชนะก็ไม่เหยียดผู้แพ้ เป็นต้น
27	เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน	- ซึ่งในชีวิตประจำวันเราจะต้องประสบปัญหาที่พึงพอใจและไม่พึงพอใจ เราก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี จึงอาจสรุปได้ว่าพลศึกษาช่วยให้เป็นบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคง ไม่โกรธง่ายไม่โง่งาย ไม่มีอารมณ์ฉุนเฉียว เป็นต้น

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
28	คนกำลังแสดงออกต่อหน้าบุคคลอื่น	- นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมสร้างให้เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ขัน ส่งเสริมให้เป็นบุคคลกล้าแสดงออกต่อหน้าบุคคลอื่น
29	เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง	- และไม่หวาดกลัว มีความอดทนเผชิญกับสิ่งแวดล้อมได้ดี
30	คนกำลังเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะ	- <u>ทางด้านสังคมและด้านนิสัย</u> พลศึกษาส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกที่คล่องแคล่ว เข้าสังคมได้ไม่เคอะเขิน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักทำงานเป็นหมู่เป็นพวก มีความสามัคคีในหมู่คณะ พลศึกษาช่วยฝึกให้เป็นคนมีระเบียบวินัย เพราะการเล่นต้องอยู่ในกติกา เป็นการบังคับตนให้ทำตามนั้น
31	คนกำลังเล่นกีฬาในยามว่าง	- พลศึกษาช่วยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการออกกำลังกายเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี ในสังคมระบอบประชาธิปไตย
32	นักกีฬาช่วยคู่แข่งที่กำลังหกล้ม	- นอกจากนี้ พลศึกษายังช่วยให้เป็นผู้มีความเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ชื่อสัตย์ รักความยุติธรรม ตรงต่อเวลา

ลำดับที่	ภาพ	คำบรรยาย
33	ตัวแทนนักกีฬาสองทีม กำลังแสดงน้ำใจต่อกัน	- เมตตาปราณี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ สุภาพอ่อนน้อม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นคุณลักษณะที่ช่วย ให้การดำเนินชีวิตในสังคม เป็นไปอย่างราบรื่น
34	การเรียนการสอนวิชา พลศึกษาในระดับประถม ศึกษา	- ด้วยเหตุนี้ พลศึกษาจึงเป็นหนึ่งในองค์ 4 ของการจัด การศึกษานอกเหนือจากพุทธศึกษา จริยศึกษา และหัตถ- ศึกษา ในทุกระดับชั้น คือ ประถมศึกษา
35	การเรียนการสอนวิชา พลศึกษา	- มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา จะต้องมีการเรียนการสอน วิชาพลศึกษาเพื่อปลูกฝังให้เยาวชนของชาติมีลักษณะ ดังกล่าว แต่จุดมุ่งหมายนี้จะบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือ ไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับบุคคลผู้เรียนว่ามองเห็นคุณค่าของวิชา พลศึกษา หรือไม่เท่านั้น
36	คำว่า สวัสดิ์	เพลงประกอบ

ครั้งที่ 4 วิชาพลศึกษา

กิจกรรม ปัจจัยที่ 5

ความคิดรวบยอด

การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขของมนุษย์ กิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ออกกำลังกาย ดังนั้น ในการศึกษาทุกระดับจึงจำเป็นต้องมีการเรียนวิชาพลศึกษา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าวิชากิจกรรมพลศึกษาเป็นวิชาที่มีคุณค่าควรค่าแก่การศึกษา

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. ฝ่าผูกตา 7 ผืน
2. กล้องกระดาษขนาดกลาง 7 ใบ
3. เทปเพลงประกอบในจังหวะเร็ว

วิธีการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน สมาชิกที่เหลืออีก 1 คน ให้เป็นผู้สังเกตการณ์
2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทำกิจกรรมที่ต้องนั่งนิ่ง ๆ และเป็นภาวะที่เครียดโดยให้อ่านและสรุปบทความที่ยาก ประมาณ 20 นาที จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มที่ 1 นั่งปิดตาในกล่องแคบ ๆ คนละ 1 ใบ และมีให้เคลื่อนไหววียะใด ๆ ของร่างกายโดยเด็ดขาด ส่วนสมาชิกกลุ่มที่ 2 ปลอ่ยให้เป็นอิสระสามารถกระโดดโลดเต้น เคลื่อนไหวร่างกายได้ตามใจชอบ
3. ให้สมาชิก 2 กลุ่ม ทำตามกติกาประมาณ 15 - 20 นาที พร้อมทั้งเปิดเพลงให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่มฟัง
4. ผู้ดำเนินการถามความรู้สึกของสมาชิกแต่ละกลุ่ม

5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
6. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญและคุณประโยชน์ของการเรียนวิชา
กิจกรรมพลศึกษา

ครั้งที่ 5 วิชาพลศึกษา

กิจกรรม น้ำใจนักกีฬา

ความคิดรวบยอด

กีฬาเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี จิตใจร่าเริงแจ่มใส มีระเบียบวินัย เป็นผู้กล้าหาญ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละ อดทน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อการกีฬา

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

- อุปกรณ์
1. เนื้อเพลงกราวกีฬา จำนวนเท่าสมาชิก
 2. เทปเพลงกราวกีฬา
 3. ตัวอย่างข่าวเกี่ยวกับการทะเลาะวิวาทในการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ
 4. เนื้อเรื่องสั้น "น้ำใจนักกีฬา"

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการนำข่าวต่าง ๆ ที่เป็นตัวอย่างของการแข่งขันกีฬาที่มีการทะเลาะวิวาทกันหรือเกิดจากสาเหตุของการไม่เข้าใจคุณค่าของการกีฬา มาเล่าให้สมาชิกฟัง
 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
 3. ผู้ดำเนินการแจกเรื่องสั้น "น้ำใจนักกีฬา" ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มอ่านและร่วมกันอภิปรายเพื่อตอบคำถามตามที่กำหนดให้
 4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการอภิปรายให้กลุ่มใหญ่ฟัง
 5. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
 6. ผู้ดำเนินการแจกเนื้อเพลงกราวกีฬา พร้อมทั้งเปิด เทป เพลงกราวกีฬาให้สมาชิกฟัง
 7. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จาก เพลง
 8. ผู้ดำเนินการให้ข้อคิดเพิ่มเติมแก่สมาชิกในการนำประโยชน์ของการกีฬาไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

เรื่องสั้น "น้ำใจนักกีฬา"

"... จนหมู่ชนที่เจริญแล้ว เขาให้ความสำคัญด้านกีฬามาก ดังที่เราเห็นกันอยู่ทั่วไป เพราะการกีฬาสร้างคนให้เป็นคน กล่าวคือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี จิตใจร่าเริงแจ่มใส มีระเบียบวินัย เป็นผู้กล้าหาญ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละ อุตุน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นที่ประจักษ์ชัดแล้วว่า กีฬาสร้างคนให้มีคุณภาพ และคนมีคุณภาพสร้างชาติให้เจริญ ข้าพเจ้าจะขอฝากความหวังนี้ไว้แก่นักกีฬาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว..."

นี่คือคำกล่าวของประธานในพิธี เปิดการแข่งขันกีฬาที่สำคัญแห่งหนึ่ง

ต่อมาผู้ชมรอบสนามกีฬาต่างก็ได้ยินเสียงนักกีฬากล่าวคำปฏิญาณตนก่อนการแข่งขันว่า
"ข้าพเจ้า / ขอประกาศตน ณ ที่นี้ว่า / ข้าพเจ้าคือนักกีฬาสมัครเล่น / และขอปฏิญาณตนว่า / จะแข่งขันกีฬาด้วยใจของนักกีฬา / อันแท้จริง "

จากนั้นก็มาถึงช่วงเวลาที่คุณคนรอคอย นั่นคือ การแข่งขันฟุตบอลเปิดสนามคู่สำคัญ เพราะทั้งสองทีม ต่างก็เป็นที่ที่มีชื่อเสียง และมีความแข็งแกร่งมาก ผู้ดูทุกคนต่างก็อยากจะดูว่าระหว่างสองทีมนี้ทีมไหนจะ เก่งกว่ากัน จึงทำให้มีคนเข้าชมการแข่งขันครั้งนี้อย่างมากมาย

ขณะที่การแข่งขันฟุตบอลในสนามกำลังดำเนินอยู่นั้น เนื่องจากทั้งคู่ต่างก็มีฝีเท้าพอ ๆ กัน จึงทำให้ยิงประตูกันไม่ได้ ยิ่งเวลาผ่านไป เกมการแข่งขันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น เพราะต่างก็มุ่งที่จะเอาชนะกันให้แก่ทีมของตนให้ได้ นักกีฬาทั้งสองทีมต่างก็ฝ่าฝืนถึงชัยชนะอยู่ตลอดเวลา เพราะถูกฝึกให้คิดถึงคำว่าชัยชนะโดยไม่เคยเตรียมตัวเป็นผู้แพ้เลย ด้วยเหตุนี้จึงมีการพาว์กันบ่อยครั้ง กรรมการต้องตัดสินด้วยความรวดเร็วและเฉียบขาด

เมื่อเริ่มการแข่งขันครั้งหลังไปได้ระยะเวลานานหนึ่ง ขณะที่มีการแย่งลูกจากคู่แข่งกันเพื่อจะยิงประตู บังเอิญผู้เล่นของฝ่ายหนึ่งเตะลูกคู่แข่งซึ่งครองลูกอยู่อย่างแรงโดยไม่ตั้งใจ ทำให้กรรมการเป่านกหวีดทำโทษ โดยให้ผู้เล่นคนนั้นออกจากการแข่งขัน เป็นเหตุให้นักกีฬาที่เล่นทีมเดียวกันไม่พอใจเข้าประท้วงกรรมการและไม่ยอมทำการแข่งขันต่อไป สักครู่คนดูที่เป็นกองเชียร์ก็ลงสนามผสมโรง นักกีฬาฝ่ายประท้วงคนหนึ่งกระโดดเข้าชนหน้ากรรมการ พร้อมทั้งมีการตะโกนขู่และด่าคู่แข่งกับคณะเชียร์ทีมของตน และต่อมาก็มีการปะทะกันเกิดขึ้น ...

1. ท่านมีความเห็นอย่างไรในการที่กรรมการตัดสินให้นักกีฬาออกจากการแข่งขัน

2. การที่นักกีฬาทีมที่ถูกทำโทษ ประท้วงโดยไม่ยอมทำการแข่งขันต่อไปนั้นถูกต้องหรือไม่

เพราะเหตุใด

3. นักกีฬาทั้งสองทีมได้ใช้ประโยชน์จากการแข่งขันกีฬาถูกต้องหรือไม่

4. จงช่วยกันสรุปประโยชน์ของการกีฬา

เนื้อเพลง กราวกีฬา

พวกเรานักกีฬาใจกล้าหาญ

เชี่ยวชาญชิงชัยไม่ย่อ

คราวชนะรุกใหญ่ไม่รีรอ

คราวแพ้ก็ไม่ท้อถอยพิน

(สร้อย) อิม อิม อิม อิม กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ ช้าช้า ช้าช้า

กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ แก้กongกิเลศทำคนให้เป็นคน

ผลของการฝึกตน เล่นกีฬาสากล ตะล้าล้า -

ร่างกายกำยำล้าเลิศ

กล้ามเนื้อเกิดทุกแห่งหน

แข็งแรงทรหดอดทน

ว่องไวไม่ย่อระย่อไคร

(สร้อย) อิม อิม ...

ใจคอมั่นคงทรงศักดิ์

รู้จักทมิฬที่ไล่

รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

ไว้ใจได้ทั่วทั้งรักชัง

(สร้อย) อิม อิม ...

ไม่ชอบเอาเปรียบเฉียบแข่งขัน

สู้กันซึ่งหน้าอย่าลับหลัง

มีส่วนร่วมตัวเบื้อเหลือกำลัง

เกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว

(สร้อย) อิม อิม ...

เล่นรวมกำลังกันทั้งพวก

เอาชัยสะดวกมิใช่ชั่ว

ไม่ว่างานหรือเล่นเป็นไม่กลัว

ร่วมมือกันทั่วทั้งไชโย

ครั้งที่ 6 ปัจจัยสำคัญในการเรียนวิชาพลศึกษา

กิจกรรม ปัจจัยปริศนา

ความคิดรวบยอด

กิจกรรมต่าง ๆ บางอย่างจำเป็นต้องมีปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกัน จึงจะบรรลุความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นการฝึกฝนทักษะ ต้องอาศัยครูผู้สอนที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้าน วัสดุอุปกรณ์ สถานที่ เป็นต้น

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับองค์ประกอบสำคัญต่าง ๆ ที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์ : อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ร่วมกัน รวมทั้งหมด 15 อย่าง เช่น อุปกรณ์การเล่นกีฬาแต่ละชนิด อุปกรณ์การเรียน อุปกรณ์ห้องน้ำ เป็นต้น

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการนำอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ร่วมกันที่จัดเตรียมไว้ จำนวน 15 อย่าง มาวางรวมกันตรงกลางห้อง
 2. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมล้อมรอบอุปกรณ์ ขยายวงให้กว้างพอประมาณ จากนั้นให้สัญญาณแก่สมาชิกให้ออกมาหยิบอุปกรณ์ ที่วางตรงกลางวงคนละ 1 อย่าง โดยมีกติกาว่าห้ามสมาชิกพูดคุยกันโดยเด็ดขาด
 3. เมื่อสมาชิกมีอุปกรณ์ที่หยิบมาอยู่ในมือแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนพยายามนึกถึงคุณประโยชน์ของอุปกรณ์ชิ้นที่ตนถืออยู่นั้น และมองหาสมาชิกคนที่ถืออุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ร่วมกัน และให้รวมอยู่กลุ่มเดียวกันให้เร็วที่สุด โดยห้ามใช้เสียง กลุ่มใดเรียบร้อยก่อนถือว่ากลุ่มนั้นชนะ
 4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
 5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปถึงปัจจัยสำคัญในการเรียนวิชาพลศึกษา และส่งตัวแทนรายงานให้กลุ่มใหญ่ฟัง
 6. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปปัจจัยสำคัญในการเรียนวิชาพลศึกษา

ครั้งที่ 7 ผู้สอน

กิจกรรม โพลก้าของเด็ก

ความคิดรวบยอด

ครูพลศึกษานับว่าเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เพราะควรจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในความมุ่งหมาย ขอบข่าย ปรัชญา หลักการ วิธีการ เทคนิค และทักษะต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษา จึงจะสามารถดำเนินการต่าง ๆ ทางพลศึกษาได้เป็นอย่างดีและถูกต้องอย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ 1. เอกสารวิธีการเดินในจังหวะ "โพลก้าของเด็ก" จำนวน 6 ชุด
2. เทปเพลงกิจกรรมเข้าจังหวะโพลก้าของเด็ก

วิธีการ 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน และให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์
2. ผู้ดำเนินการอธิบายกติกาให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฟังโดย
กลุ่มที่ 1 ให้สมาชิกศึกษาวิธีการเดินในจังหวะ "โพลก้าของเด็ก" จากเอกสารวิธีการเดินที่แจกให้และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันฝึกซ้อม
กลุ่มที่ 2 ให้สมาชิกศึกษาวิธีการเดินในจังหวะเดียวกันนี้จากครูพลศึกษาที่มีความรู้ความชำนาญในด้านกิจกรรมเข้าจังหวะ
โดยแยกห้องฝึกซ้อมและให้เวลาในการฝึกซ้อมทั้งสองกลุ่มประมาณ 30 นาที
3. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกทั้งสองกลุ่มเดินแสดงโชว์ในจังหวะ เพลงดังกล่าวพร้อมกัน
4. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
5. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติม เกี่ยวกับความสำคัญของผู้สอนวิชาพลศึกษา

หมายเหตุ : ตอนสรุปผู้ดำเนินการควรเพิ่มเติมการให้เจตคติแก่สมาชิกว่า ผู้สอนแต่ละคนจะมีความรู้ความชำนาญแตกต่างกันไป

โพลก้าของเด็ก (Children Polka) ประเทศเยอรมัน

ท่าเริ่มต้น ยืนเป็นวงกลมวงเดียวแบบมีคู่ ผู้ชายยืนหันหน้าทวนเข็มนาฬิกา ผู้หญิงยืนหันหน้าตามเข็มนาฬิกา เดินจับมือทั้งสองของคู่

- วิธีเดิน
- ตอนที่ 1 ก้าวชิดก้าวเข้าในวงกลม 2 ก้าวแล้วย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้งเริ่มด้วยเท้าด้านใน
 - ตอนที่ 2 ก้าวชิดก้าวออกนอกวงกลม 2 ก้าวแล้วย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้งเริ่มด้วยเท้าด้านนอก
 - ตอนที่ 3 ท่าเหมือนตอนที่ 1
 - ตอนที่ 4 ท่าเหมือนตอนที่ 2
 - ตอนที่ 5 มือทั้งสองตบเหนือเข่าตนเอง 1 ครั้ง ตบมือตนเอง 1 ครั้ง และตบมือทั้งสองกับคู่อีก 1 ครั้ง (ท่าแบบนี้ 2 เที้ยว)
 - ตอนที่ 6 กระโดดวางส้นเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับชี้นิ้วซ้ายไปหาคู่ 3 ครั้ง
 - ตอนที่ 7 กระโดดวางส้นเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับชี้นิ้วมือขวาไปหาคู่ 3 ครั้ง
 - ตอนที่ 8 เอาข้อศอกขวาค้ำค้ำกับคู่เดิม หมุน 1 รอบ (8 ก้าว) แล้วจับคู่เริ่มต้นใหม่

หมายเหตุ : ถ้าจะเปลี่ยนคู่ให้เดินหมุนกับคู่ 1 รอบ (4 ก้าว) แล้วเดินไปเปลี่ยนคู่ใหม่อีก 4 ก้าว โดยผู้ชายเดินทวนเข็มนาฬิกา ผู้หญิงเดินตามเข็มนาฬิกาแล้วจะพบคู่ใหม่

ครั้งที่ 8 บรรยาภาศในการเรียนการสอน

กิจกรรม เลือกทำนั้น

ความคิดรวบยอด

ความร่วมมือของผู้เรียน นับว่าเป็นส่วนสำคัญในการช่วยสร้างบรรยาภาศในการเรียนการสอน ทั้งนี้เพราะหากผู้เรียนมีความตั้งใจและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในกิจกรรมการเรียนแล้ว โอกาสของความสำเร็จในการเรียนย่อมมีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียนวิชาพลศึกษา จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนควรจะมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง เพราะต้องอาศัยการฝึกฝนทักษะเฉพาะตัว ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อบรรยาภาศในการเรียนการสอน

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : -

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัคร 3 คน
 2. ผู้ดำเนินการอธิบายให้สมาชิกทั้ง 3 คน ฟังว่าจะให้แต่ละคนพูดแนะนำตัว และให้พยายามพูดชักจูงให้กลุ่มเลือกตนเป็นกำนันให้ได้ โดยกล่าวถึงนโยบาย ความมุ่งมั่นต่าง ๆ ของตน ตลอดจนผลดีต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นหากตนได้เป็นกำนัน
 3. กำหนดเวลาให้อาสาสมัครทั้ง 3 คนพูดคนละ 3 - 5 นาที และให้อาสาสมัครทั้ง 3 คน ออกไปเตรียมตัวอยู่นอกห้อง ไม่ให้ได้ยินหรือเห็นการกระทำใด ๆ ของสมาชิกกลุ่มใหญ่
 4. ผู้ดำเนินการตกลงกับสมาชิกในห้องว่า จะให้อาสาสมัครทั้ง 3 คน ที่ออกไปเข้ามาพูดหาเสียงทีละคน โดยขอให้สมาชิกกลุ่มใหญ่ปฏิบัติดังนี้
 - อาสาสมัครคนที่ 1 ให้สมาชิกตั้งใจฟัง แสดงกิริยายอมรับและสนับสนุน
 - อาสาสมัครคนที่ 2 ให้สมาชิกแสดงท่าทางเฉย ๆ
 - อาสาสมัครคนที่ 3 ให้สมาชิกแสดงอาการคัดค้าน ไม่เห็นด้วย

5. เมื่ออาสาสมัครทั้งสามคนพูดจบแล้ว ผู้ดำเนินการกล่าวขอบคุณอาสาสมัครทั้ง 3 คน และร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
6. ผู้ดำเนินการสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของบรรยากาศในการเรียน การสอน ในด้านความร่วมมือของผู้เรียน อุปกรณ์การเรียน สภาพของห้องเรียน และอื่น ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

ครั้งที่ 9 เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

กิจกรรม น.ส. ต๋ύνัย

ความคิดรวบยอด

การมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาใด ๆ ย่อมเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียน เห็นคุณค่าและเอาใจใส่ในวิชานั้นอย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของเจตคติที่มีต่อการเรียน

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : เอกสารเนื้อเรื่องบทบาทสมมติ เรื่อง "น.ส. ต๋ύνัย"

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการขออาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติ โดยให้สมาชิกอ่านเนื้อเรื่องและเตรียมตัวแสดงบทบาทตามที่กำหนดให้
 2. ให้สมาชิกอาสาสมัครแสดงบทบาทตามเนื้อเรื่องที่กำหนดให้
 3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
 4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของตนให้กลุ่มฟัง

เอกสารที่แจกให้ผู้แสดงบทบาท เรื่อง น.ส. ต๋ύνัย

น.ส. ต๋ύνัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประจำจังหวัดหนึ่ง ทางบ้านของ น.ส. ต๋ύνัย มีฐานะดี ประกอบกับเป็นบุตรคนเดียวของบิดามารดา จึงทำให้ น.ส. ต๋ύνัย ได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดีมาตั้งแต่เล็ก งานในบ้านทุกอย่าง น.ส. ต๋ύνัยไม่เคยได้แตะต้อง เพราะมีคนรับใช้คอยจัดการให้ทุกอย่าง เนื่องจาก น.ส. ต๋ύνัยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย วัน ๆ เอาแต่กินนอน และไปโรงเรียนเท่านั้น จึงทำให้ น.ส. ต๋ύνัยมีรูปร่างอ้วนตุ้ตะ มีน้ำหนักมาก เคลื่อนไหวไม่

คล่องแคล่ว มักถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียนอยู่เสมอ น.ส. ต้อยน้อยเกลียดการเรียนวิชาพลศึกษามาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา เมื่อถึงวันที่จะเรียนวิชาพลศึกษา น.ส. ต้อยน้อยมักจะแกล้งลืมเอาชุดพลศึกษามาเป็นประจำ และมักถูกครูพลศึกษาลงโทษ จึงยิ่งทำให้ น.ส. ต้อยน้อยเกลียดการเรียนวิชาพลศึกษามากขึ้นอีก น.ส. ต้อยน้อยมองว่าการเรียนวิชาพลศึกษา เป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ นอกจากนั้นยังทำให้เหนื่อย เหงื่อออก และตัวเหม็นอีกด้วย

วันหนึ่งเมื่อถึงชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา ขณะที่เพื่อน ๆ ของ น.ส. ต้อยน้อย กำลังไปเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอยู่นั้น น.ส. ต้อยน้อยก็รีบไปหาครูพลศึกษาเพื่อขออนุญาตไม่เรียนเหมือนเช่นเคย โดยอ้างว่า ปวดศีรษะ ครูพลศึกษาเห็นว่าเป็นเหตุผลที่ไม่น่าเชื่อถือ เพราะ น.ส. ต้อยน้อยจะต้องมีข้ออ้างที่จะไม่เรียนแทบทุกครั้ง จึงไม่อนุญาตและบอกให้ น.ส. ต้อยน้อย รีบไปเปลี่ยนเครื่องแต่งกายให้เรียบร้อย และให้บอกเพื่อน ๆ ให้ไปช่วยกันขนอุปกรณ์ที่ห้องพักครูลงไปไว้ที่สนามด้วย ด้วยเหตุนี้จึงสร้างความไม่พอใจให้น.ส. ต้อยน้อยเป็นอย่างมากจึงแกล้งไปบอกเพื่อน ๆ ว่า วันนี้ครูติดธุระไม่สอน ดังนั้นเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนของ น.ส. ต้อยน้อย จึงได้แยกย้ายกันไป

ครูพลศึกษาซึ่งคอยอยู่นานพอควร ไม่เห็นมีนักเรียนมาเลยสักคน จึงเดินไปตามดู เห็นนักเรียนกลุ่มหนึ่งของห้อง น.ส. ต้อยน้อยกำลังเดินอยู่โดยยังไม่ได้เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย จึงเข้าไปถามและสั่งให้รีบไปบอกเพื่อน ๆ ให้เปลี่ยนเครื่องแต่งกายลงเรียนวิชาพลศึกษาโดยเร็ว และกว่าที่นักเรียนให้ห้องนี้จะมากันอย่างพร้อมเพรียงก็ทำให้เสียเวลาเรียนมากพอสมควร ทำให้ครูพลศึกษาโกรธและลงโทษนักเรียนทั้งชั้น โดยให้วิ่งรอบสนามใหญ่ 3 รอบ เพื่อน ๆ โกรธ น.ส. ต้อยน้อยมากที่เป็นต้นเหตุให้ทุกคนถูกลงโทษในครั้งนี้

น.ส. ต้อยน้อยเห็นเพื่อน ๆ ถูกทำโทษโดยมีตนเองเป็นสาเหตุถึงแม้ว่า น.ส. ต้อยน้อยจะไม่ชอบวิชาพลศึกษา แต่คุณธรรมที่ยังมีอยู่ในจิตใจ ทำให้ น.ส. ต้อยน้อยสำนึกผิด และคิดมาก ไปนั่งร้องไห้อยู่คนเดียว และมองเพื่อน ๆ ที่กำลังเล่นกีฬากันอย่างสนุกสนานหลังเลิกเรียน

สังครุปานซึ่งเป็นเพื่อนร่วมห้องของ น.ส. ต้อยน้อย ก็เดินมาพบ น.ส. ต้อยน้อยกำลังร้องไห้อยู่ จึงเข้าไปปลอบใจ และเล่าให้ น.ส. ต้อยน้อยฟังว่า เรื่องนี้ครูพลศึกษาก็เคยถามตนและเพื่อน ๆ ว่า เหตุใด น.ส. ต้อยน้อยจึงไม่อยากเรียนวิชาพลศึกษา ครูพลศึกษา ไม่สบายใจ เพราะมีความมุ่งหวังที่จะเห็นนักเรียนทุกคนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ มีบุคลิกภาพที่ดี

ทุก ๆ ด้าน ซึ่งพัฒนาโดยใช้วิธีการทางพลศึกษา ซึ่งเป็นความรู้ที่ครูมีอยู่ให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียน จึงอยากให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษา มิได้เคยคิดว่าคนจะเรียนวิชานี้ได้ จะต้องมีการสรรสร้างทางด้านกีฬา หรือมีรูปร่างดีเท่านั้น และครูพลศึกษายังเคยบอกร้องเพื่อน ๆ ในชั้นไม่ให้ล้อเลียน น.ส. ต๋อยน้อย ควรยินดีให้ น.ส. ต๋อยน้อยร่วมทีมเล่นกีฬาด้วย เพราะการให้คะแนนของครูนั้นจะดูที่พัฒนาการและความสนใจ ความร่วมมือในกิจกรรมการเรียนประกอบกัน ไม่ได้ดูที่ความเก่ง

น.ส. ต๋อยน้อย เมื่อได้ฟังเรื่องราวทั้งหมดแล้วก็ เกิดกำลังใจเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา โดยตั้งใจว่า ต่อไปตนจะไม่ประพฤติปฏิบัติตน แบบเช่นเคยอีกแล้ว จะเริ่มต้นใหม่โดยเข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาเพื่อตนเองจะได้ไม่ซึมเซา เหนงาหงอย มีเพื่อนเล่นสนุกสนาน และสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง อีกด้วย เพราะใจจริงแล้ว น.ส. ต๋อยน้อยก็อยากใช้ประโยชน์จากการเรียนวิชาพลศึกษาเช่นกัน

ให้สมาชิกแสดงเป็น น.ส. ต๋อยน้อย ป่าน ครูพลศึกษา และเพื่อน ๆ ตามบทบาทที่กำหนดให้

บทบาทของ น.ส. ต๋อยน้อย

สมมติฉันคือ น.ส. ต๋อยน้อย ฉันมีรูปร่างอ้วนตุ้ตะ เคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่ว ฉันชอบกินแล้วนอน เกลียดการเรียนวิชาพลศึกษา เมื่อถึงชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา ฉันไปขออนุญาตไม่เรียน โดยอ้างว่าปวดศรีษะ ครูพลศึกษาไม่อนุญาต ฉันไม่พอใจและแกล้งไปบอกเพื่อน ๆ ว่าครูติดยุติระไม่สอน เมื่อถูกครูลงโทษทั้งชั้น ฉันรู้ตัวว่าผิดและรู้สึกละอายใจ ฉันเห็นเพื่อน ๆ เขาสนุกสนานด้วยการวิ่งเล่นออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฉันอยากสนุกสนานอย่างเขาและอยากมีเพื่อนมาก ๆ เมื่อป่านเข้ามาแนะนำและเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้ฉันเข้าใจ ฉันจึงตั้งใจว่า ต่อไปจะตั้งใจเรียนวิชาพลศึกษา เพื่อจะได้ประโยชน์จากวิชานี้เช่นกัน

บทบาทของป้าน

สมมติฉันคือป้าน ฉันเป็นหัวหน้าห้อง ฉันกำลังจะไปเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ กลางสนาม ฉันพบ น.ส. ต้อยน้อย กำลังนั่งซึม และร้องไห้อยู่คนเดียว ฉันจึงเดินเข้าไปปลอบใจและอธิบายให้ ต้อยน้อย เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับครูพลศึกษา และประโยชน์ของการเรียนวิชาพลศึกษา

บทบาทของครูพลศึกษา

สมมติฉันคือครูพลศึกษา ฉันไม่อนุญาตให้ ต้อยน้อย หยุดเรียนวิชาพลศึกษา และสั่งให้รีบไปเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและให้ชวนเพื่อน ๆ ไปช่วยกันขนอุปกรณ์ ฉันคอยอยู่นานก็ไม่เห็นมีนักเรียนที่จะเรียนเลย จึงไปตามพบนักเรียนกลุ่มหนึ่งกำลังเดินอยู่ จึงเข้าไปถามและไล่ให้ไปเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ฉันตำหนิและลงโทษนักเรียนโดยให้วิ่งรอบสนาม 3 รอบ

บทบาทของเพื่อน ๆ

สมมติฉันคือเพื่อน ๆ ห้องเดียวกับ น.ส. ต้อยน้อย พวกฉันกำลังเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอยู่ เมื่อ น.ส. ต้อยน้อย เข้ามาบอกว่าครูพลศึกษาติดธุระงดเรียน พวกฉันจึงแยกย้ายกันไป ฉันเจอครูพลศึกษา ขณะที่ฉันเดินคุยกันอยู่ และถูกไล่ให้ไปเปลี่ยนเครื่องแต่งกายลงสนาม พวกฉันถูกครูตำหนิ และถูกลงโทษโดยวิ่งรอบสนาม 3 รอบ พวกฉันโกรธ น.ส. ต้อยน้อยมาก และพอตบเย็นโรงเรียนเลิก พวกฉันก็ลงไปเล่นกีฬากลางสนาม

ครั้งที่ 10 เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

กิจกรรม บนเส้นทางพลศึกษา

ความคิดรวบยอด

ในการเรียนวิชาพลศึกษา หากผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนแล้วย่อมก่อให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลในการเรียน เพราะผู้เรียนย่อมเกิดการเรียนรู้ได้ดี นอกจากนี้ ยังช่วยให้ผู้เรียนที่สำเร็จการศึกษาออกไป เป็นนักพลศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถเป็นผู้นำทางด้านพลศึกษาและการกีฬาได้เป็นอย่างดี

จุดมุ่งหมาย : เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกอยากพัฒนาเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1.30 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ 1. เนื้อเรื่องสั้น "บนเส้นทางพลศึกษา" เท่าจำนวนสมาชิก
2. กระดาษเปล่ากลุ่มละ 1 แผ่น

วิธีการ 1. ผู้ดำเนินการแจกเนื้อเรื่องสั้น "บนเส้นทางพลศึกษา" ให้สมาชิกอ่าน
2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปตามหัวข้อที่กำหนดให้ และส่งตัวแทนออกมารายงานผลให้กลุ่มใหญ่ฟัง
3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปประโยชน์ของการมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
4. ผู้ดำเนินการยกตัวอย่างบุคคลที่มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษาและประสบความสำเร็จในชีวิตและมีชื่อเสียง เช่น ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทีมชาติต่าง ๆ เป็นต้น

เรื่องสั้น บนเส้นทางพลศึกษา

ครอบครัวของปอมมีคุณตา คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ และน้องอีก 1 คน เมื่อปอมยังเล็ก คุณตาและคุณยายมักตื่นแต่เช้า เพื่อไปเดินออกกำลังกายทุกวัน ปอมก็จะตื่นแต่เช้าและไปกับคุณตา คุณยายด้วย และก็เช่นเดียวกันในทุกวัน ๑ เป็นหลังเลิกงาน คุณพ่อของปอมมักจะใช้เวลาว่างไปเล่น กีฬาที่ชอบ ซึ่งมักพาครอบครัวไปด้วยเสมอ ปอมเองก็ชอบที่จะไปกับคุณพ่อด้วย เพราะทำให้ปอมได้ พบและรู้จักคนมากขึ้น ปอมรู้สึกสนุกและมีความสุขมากที่ได้พบเห็นแต่คนที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าตาฉ่ำวับเบิกบาน คุณพ่อของปอมมักสนใจข่าวสารของการกีฬา เช่น การสนทนากับนักกีฬาเพื่อนฝูง และติดตามจากสื่อมวลชนต่าง ๆ ปอมก็มักจะไต่ถามฟังด้วยเสมอ คุณพ่อบอกให้ปอมฟังเสมอว่าการ ออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อตัวเราอย่างไรบ้าง

ปอมมีร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วยโรค มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ดี เมื่อปอมเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษา ปอมชอบเรียนวิชาพลศึกษามาก เพราะปอมมีโอกาสได้เล่นเกมต่าง ๆ มากมาย ได้สนุกสนาน กับเพื่อน ๆ ได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ในบางครั้งครูพลศึกษาก็สอนให้แสดงท่าทางต่าง ๆ ประกอบเพลง ปอมก็พยายามจดจำท่าทางต่าง ๆ แล้วนำไปเต้นที่บ้านให้คุณตา คุณยาย คุณพ่อและ คุณแม่ที่บ้าน

เมื่อปอมเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษา ปอมก็ยังชอบเรียนวิชาพลศึกษาอยู่ ด้วยมีความรู้สึกว่าคุณ วิชาพลศึกษาที่เปิดโอกาสให้ปอมได้เรียนรู้หลักและวิธีการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างเต็มที่ จึงทำให้ปอมมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่หอบเหนื่อย ช่วยทำให้ปอมเป็นคนคล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง เป็นคนกล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตัวเอง มีบุคลิกภาพเป็นผู้นำ ปอมจึงได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้า ชั้นเรียน ปอมทราบว่า ทั้งนี้ทั้งนั้นความรู้ที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษา หากรู้จักนำไปใช้แล้วจะเกิด ประโยชน์มากเพียงใด

เมื่อถึงชั่วโมงเรียนวิชาพลศึกษา ปอมก็จะขมิ้มมันรีบไปเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ช่วยอาจารย์ จัดเตรียมสนามและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะใช้เรียน ขณะที่อาจารย์สอน ปอมก็จะตั้งใจเรียน ให้ความ ร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอย่างดี และทุก ๆ วันปอมก็มักใช้เวลาว่างฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลที่ชอบ ประกอบกับทางบ้านให้การสนับสนุน ปอมจึงเล่นฟุตบอลได้เก่ง และได้รับเลือกให้เป็นนักฟุตบอลของ

โรงเรียน ปอมีผลการเรียนดี โดยเฉพาะวิชาพลศึกษา ปอจึงตั้งใจว่าหากมีโอกาส เขาอยากจะศึกษาต่อทางด้านพลศึกษา

และ... ก็เป็นจริงดังที่ปอฝันไว้ ด้วยความสามารถทางด้านกีฬาปอจึงได้รับเลือกให้เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย สาขาวิชาเอกพลศึกษาในโครงการช้างเผือก ปอตั้งใจเล่าเรียนและใช้เวลาว่างฝึกซ้อมกีฬาต่าง ๆ หากมีการจัดกิจกรรมพลศึกษาขึ้นที่ใด ปอก็มักจะเข้าไปมีส่วนร่วมด้วยเสมอ อาจด้วยเหตุนี้ประการหนึ่งจึงทำให้ปอรู้จักเพื่อนมากมาย ประกอบกับปอเป็นคนชอบความสนุกสนาน มีอารมณ์ขัน ปอจึงใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่เจียบเหงา

เดี๋ยวนี้ปอเรียนจบแล้ว และได้รับการบรรจุเข้าทำงานในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษาแห่งหนึ่ง ประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในหน้าที่การงานพอสมควรใช้เวลาว่างในตอนเย็นทุกวัน เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาให้กับหน่วยงานต่าง ๆ มีรายได้พิเศษดีพอสมควร เช่นเดียวกับเพื่อน ๆ ของปออีกหลายคน ปอมีความพอใจและมีความสุขกับการใช้ชีวิตบนเส้นทางพลศึกษาที่เขารัก

1. ท่านคิดอย่างไรกับวิธีการเรียนของปอ
2. เจตคติมีความสำคัญต่อคนเราหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. อธิบายลักษณะของบุคคลที่มีเจตคติที่ดีและไม่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
4. จงบอกสิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติในการเรียนวิชาพลศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จ
5. ในฐานะที่ท่านกำลังเรียนวิชาเอกพลศึกษา และจะออกไปเป็นผู้นำทางพลศึกษา ถ้าท่านมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนจะมีผลอย่างไร
6. ในท่านเองเดียวกันกับข้อ 5 ถ้าท่านมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการเรียนจะมีผลอย่างไร

ครั้งที่ 11 เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา (มี 2 กิจกรรม)

กิจกรรมที่ 1 งานชุมนุมในฝัน

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความตั้งใจที่จะปรับปรุงส่งเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 1 ชั่วโมง

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : -

วิธีการ 1. |ผู้ดำเนินการชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจว่า กิจกรรมนี้จะ เป็นการสมมติเหตุการณ์ในอนาคต ซึ่งสมาชิกได้กลับมาพบกันอีกครั้งหนึ่งหลังจากปิดกิจกรรมกลุ่มไปแล้วโดยผู้ดำเนินการอาจจะกล่าวในทำนองนี้

"ขณะนี้พวกเราก็ได้มาอยู่พร้อมหน้ากัน ณ ที่นี้ ตามคำมั่นสัญญาที่พวกเราได้ตกลงกันว่า จะต้องมาพบกันอีก 5 ปีข้างหน้า หลังจากการปิดกิจกรรมกลุ่ม และเชื่อว่าพวกเราทุกคนก็คงจะมีสิ่งต่าง ๆ ที่อยากจะเล่าให้เพื่อนฟังมากมาย ทั้งสิ่งที่ได้เปลี่ยนแปลงไปและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน..."

2. เมื่อสมาชิกทุกคนเข้าใจวิธีการทำกิจกรรมแล้ว ก็ให้สมาชิกแต่ละคนเริ่มต้นเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาในช่วงเวลา 5 ปีที่ผ่านมา ตัวอย่างเช่น ขณะนี้ตนเองมีน้ำหนักเท่าไร รูปร่างหน้าตาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง (บุคลิกภาพ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม) ประสบผลสำเร็จในด้านการเรียนอย่างไรบ้าง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ศึกษาต่อหรือทำงานแล้ว หากมีครอบครัวแล้วมีกิจกรรมยามว่างของครอบครัวอย่างไร ความสามารถพิเศษ ฯลฯ

3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

หมายเหตุ : ผู้ดำเนินการกลุ่มมีบทบาทช่วยเหลือสมาชิกให้มองเห็นแนวทางในการนำวิชาพลศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริงของสมาชิกและให้กำลังใจแก่ปณิธานของสมาชิก

กิจกรรมที่ 2 กำลังใจให้เพื่อน

จุดมุ่งหมาย : เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

เวลา : 30 นาที

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์ : กระดาษแข็งสีสดใสสำหรับสมาชิกคนละ 14 แผ่นจำนวน 14 ชุด

- วิธีการ
1. ผู้ดำเนินการหาไปรษณียบัตร โดยใช้กระดาษแข็งมีสีสดใสตัดเท่าขนาดไปรษณียบัตร แจกให้แก่มหาชิกทุกคนจำนวนเท่าสมาชิกในกลุ่ม
 2. ให้สมาชิกอยู่ในความสงบ นั่งคิด พิจารณาถึงสิ่งที่เขาจะอวยพร ให้ความหวัง ให้กำลังใจและเสริมสร้างความเชื่อมั่นแก่มหาชิกคนอื่น ๆ เมื่อคิดได้แล้วก็ให้เขียนข้อความนั้น ๆ ลงในกระดาษที่แจกให้แผ่นละ 1 คน จ่าหน้าของถึงสมาชิกคนนั้น ๆ

ตัวอย่างเช่น

ถึง ปริญ

ผมรู้สึกประทับใจมากที่เห็น ความสามารถในการเล่นกีฬาของคุณ โดยเฉพาะความมั่นใจในตนเอง และความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ผมอยาก
จะให้ลักษณะที่ดี เช่นนี้ คงอยู่กับคุณตลอดไป

รัก

วิสิทธิ์

3. ส่งไปรษณียบัตร ดังกล่าวให้แก่มหาชิกที่จ่าหน้าของนั้น ๆ
4. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปกิจกรรมโดยการกล่าวให้กำลังใจแก่มหาชิก ให้สมาชิกมีความตั้งใจจริง และอวยพรให้สมาชิกประสบผลสำเร็จในการเรียน

ครั้งที่ 12 การปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงข้อคิดต่าง ๆ อภิปรายและสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้
ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม : 15 คน

ເວລາ : 1.30 ສົ່ງໂມງ

สถานที่ : ห้องแนะแนว

อุปกรณ์

1. เทปเพลง "ดอกไม้บาน"
2. ดอกไม้สดสีขาวจำนวนเท่าสมาชิก

2. ดอกไม้สดสีขาวจำนวนเท่าสมาชิก

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุป ผลการเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเรียนวิชาพลศึกษาต่อไป
3. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม
4. ให้สมาชิกนั่งหลับตาอยู่ในความสงบคิดพิจารณาถึงสิ่งที่สมาชิกตั้งใจจะกระทำต่อการเรียนวิชาพลศึกษา โดยห้ามสมาชิกลืมหินตาจนกว่าผู้ดำเนินการจะบอก แม้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม จากนั้นสักครูผู้ดำเนินการเปิดเพลง "ดอกไม้บาน" และนำดอกไม้สดสีขาววางบนมือของสมาชิกทุกคน
5. ผู้ดำเนินการกล่าวปิดการทำกลุ่ม และรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิก

2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุป ผลการเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตน เกี่ยวกับการเรียนวิชาพลศึกษาต่อไป

3. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม

4. ๑ให้สมาชิกนั่งหลับตาอยู่ในความสงบคิดพิจารณาถึงสิ่งๆที่สมาชิกตั้งใจจะกระทำ
ต่อการเรียนวิชาพลศึกษา โดยห้ามสมาชิกลืมหินตาจนกว่าผู้ดำเนินการจะบอก
แม้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม จากนั้นสักครูผู้ดำเนินการ เปิดเพลง "ดอกไม้บาน"
และนำดอกไม้สดสีขาววางบนมือของสมาชิกทุกคน

5. ผู้ดำเนินการกล่าวปิดการทำกลุ่ม และรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิก

3. โปรแกรมข้อสนทนา

ครั้งที่ 1 การประชุมสนทนา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจจุดมุ่งหมายและระเบียบวิธีการต่าง ๆ ของการเข้ารับ
ข้อสนทนา

วิธีการ 1. ผู้ดำเนินการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงจุดประสงค์ของการเข้ารับข้อสนทนาเกี่ยวกับ
เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ตลอดจนอธิบายรายละเอียด และขอบเขตหน้าที่ของผู้ดำเนินการ
และสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการเข้ารับข้อสนทนา จากนั้นผู้ดำเนินการแจกโปรแกรมข้อสนทนา
ให้แก่สมาชิกทุกคน

2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่เข้าใจในการรับข้อ
สนทนา จากนั้นผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยกันสรุปเพื่อความเข้าใจร่วมกัน

3. ปิดการประชุมสนทนา

การรับข้อสนทนาตั้งแต่ครั้งที่ 2 ถึง ครั้งที่ 9 มีวิธีดำเนินการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้
เกี่ยวกับเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา เหมือนกันดังนี้คือ

1. ผู้ดำเนินการแจกเอกสารข้อสนทนาให้แก่สมาชิกทุกคนอ่าน

2. หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเกี่ยวกับเนื้อหาตอนใด ก็เปิดโอกาสให้ซักถาม

ผู้ดำเนินการได้

3. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุป

ครั้งที่ 2 วิชาพลศึกษา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและการจัดแบ่งกลุ่มวิชาพลศึกษาอย่างถูกต้อง

เนื้อหา

พลศึกษาเป็น "ศาสตร์" แขนงหนึ่งที่อยู่บนรากฐานทางวิทยาศาสตร์ และมีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์แขนงอื่น ๆ อีกหลายแขนง ซึ่งพลศึกษาในสมัยโบราณยังไม่มีรูปแบบชัดเจนแต่จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวัน มนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด เช่น การหาอาหาร การต่อสู้กับสัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จึงทำให้มนุษย์ได้ออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการต่าง ๆ โดยไม่รู้สีก ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต และความเจริญเติบโตนี้เอง เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสังคม จนมีคำกล่าวว่า "ผู้ให้กำเนิดชีวิต คือ การเคลื่อนไหว"

พลศึกษามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ อันเป็นผลต่อการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์โดยตรง พลศึกษาเป็นการศึกษาในองค์สี่ของพุทธิศึกษา จริยศึกษา พลศึกษา และหัตถศึกษา เป็นกระบวนการศึกษาที่ก่อให้เกิดบูรณาการในด้านการศึกษาทั่วไป หากขาดการศึกษาองค์นี้แล้ว จะทำให้การศึกษาไม่สมบูรณ์ ขาดองค์ประกอบที่จะช่วยให้อุดมการณ์ของชาติสำเร็จลุล่วงตามความมุ่งหมาย เพราะถ้าผู้เรียนขาดสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตแล้วก็ย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนในวิชาอื่นด้วย

พลศึกษามาจากคำว่า "พละ" และ "ศึกษา" พละ แปลว่า กำลัง ส่วนคำว่าศึกษา แปลว่าการเล่าเรียน เมื่อนำคำสองคำนี้มารวมกันเป็นคำสมาส สระอะลดรูป รวมเป็น "พลศึกษา" แปลตามรูปศัพท์ว่า การศึกษาเล่าเรียนในการบำรุงร่างกายโดยการออกกำลังกาย ดังนั้น วิชาพลศึกษาจึงเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือเป็นวิชาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะแตก

ต่างจากวิชาอื่น ๆ บ้าง ก็ตรงวิธีการและสื่อที่นำมาใช้ พลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อของการเรียนและพัฒนาการ โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ฉะนั้น ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้มากน้อยเพียงใดก็ต่อเมื่อได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ เหล่านั้นมากน้อยเพียงใดหรือไม่เท่านั้น สำหรับการแบ่งกลุ่มวิชาพลศึกษานั้น อาจจัดแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้คือ

1. กลุ่มวิชากิจกรรมพลศึกษา หมายถึง กลุ่มวิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่อยู่ในรูปของกิจกรรมเสริม กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมที่ไม่อยู่ในรูปของกีฬาเพื่อการแข่งขัน อันได้แก่

1.1 กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น กายบริหาร ลีลาศ แอโรบิค การเต้นรำพื้นเมืองต่าง ๆ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น กิจกรรมการฝึกความแข็งแรง การฝึกความเร็ว การฝึกความอดทน การฝึกการทรงตัว เป็นต้น

1.3 เกมสัต่าง ๆ เช่น เกมสัเบ็ดเตล็ด เกมสันำ เป็นต้น

ฯลฯ

2. กลุ่มวิชาการเล่นกีฬา หมายถึง กลุ่มวิชาที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่อยู่ในรูปของกีฬา เพื่อการแข่งขันอย่างมีระเบียบแบบแผน อันได้แก่

2.1 กีฬาประเภทเดี่ยว เช่น ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำเดี่ยวระยะต่าง ๆ กรีฑาเดี่ยว ทั้งประเภทลู่และลาน เป็นต้น

2.2 กีฬาประเภทคู่ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เป็นต้น

2.3 กีฬาประเภททีม เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล ซอฟบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

ครั้งที่ 3 คุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของวิชาพลศึกษา

เนื้อหา

สภาพปัญหาของสังคมไทยในปัจจุบันที่เป็นผลกระทบต่อสุขภาพและความ เป็นอยู่ของ สังคมปัจจุบันมาก ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของประชากรอ่อนแอ มีโรคภัย เบียดเบียนจำนวน สูงมาก จะเห็นได้จากสถานพยาบาลหลายแห่งทั้งของรัฐและเอกชน ได้ถูกสร้างเพิ่มขึ้นเพื่อให้ สามารถให้บริการแก่ประชาชนที่มีปัญหาด้านสุขภาพได้อย่างเพียงพอ และถึงแม้ว่าโดยส่วนรวม ของประเทศแล้ว ประชากรส่วนใหญ่จะไม่ได้เจ็บป่วยทั้งหมดก็ตาม แต่ก็มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งไม่ค่อยสมบูรณ์แข็งแรงเท่าที่ควร สภาพจิตใจของประชากรอ่อนแอ ทำให้ขาดความอดทน ขาดความขยันขันแข็งและความอุตสาหะในการทำงาน สภาพอารมณ์หวนไหวง่าย ไม่หนักแน่น ซึ่ง เป็นหนทางนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมในสังคมปัจจุบัน ทำให้มีอัตราการเพิ่มสูงขึ้นเป็นที่น่าวิตก ทำให้ประชากรขาดคุณธรรมทางจิตใจ ไร้น้ำใจและความเห็นอกเห็นใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขาดความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา จนทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญตามมาอีกประการหนึ่งก็คือ ประชากรของ ประเทศขาดระเบียบวินัย ไม่เคารพกฎเกณฑ์กติกาของสังคม ทำให้เกิดปัญหาความแตกแยกไม่ สามัคคีกัน อันเป็นผลร้ายที่บั่นทอนความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ สังคมใดที่มีลักษณะ เช่นนี้ ย่อมจะมีแต่ความตกต่ำและกลายเป็นสังคมที่พินาศในที่สุด

ปัญหาดังกล่าวข้างต้นนี้ สามารถแก้ไขให้บรรเทาเบาบางลงไปได้ หากประชากร ของประเทศรู้จักมองเห็นคุณค่าของพลศึกษา ทั้งนี้เพราะกิจกรรมพลศึกษาและการกีฬาต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนี้คือ

1. ทางด้านร่างกาย

พลศึกษาจะช่วยทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยจะส่งเสริมพัฒนาการให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโต อันได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงกระดูก ระบบย่อยอาหารและ

ระบบขับถ่าย ระบบประสาท เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยในการป้องกันและรักษาโรคบางอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ ช่วยฟื้นฟูสภาพและแก้ความพิการ ช่วยเสริมสร้างทรวดทรงที่ดี ช่วยในด้านกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีความสง่างาม ช่วยในการควบคุมน้ำหนักของร่างกายและยังช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อาจกล่าวโดยสรุปว่า พลศึกษามีส่วนช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพทางร่างกายได้อย่างมาก เพราะร่างกายเป็นที่แสดงออก เห็นได้ง่าย ถ้าใครร่างกายสมส่วน ผึ่งผาย ก็เป็นที่ดึงดูดสายตา และมีโอกาสดีกว่าคนอื่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา รู้จักรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย สิ่งเหล่านี้ได้มาจากการศึกษาทางด้านพลศึกษาอย่างมากมาย แต่บุคคลที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา จะมีความเจริญเติบโตและสุขภาพไม่ดี นอกจากนี้ยังเจ็บป่วยได้ง่าย

2. ทางด้านจิตใจและสติปัญญา

เวลาก่อนเล่นกีฬา ต้องรู้จักใช้สมองในการคิด เช่น เล่นกีฬาเป็นทีม ต้องใช้ความคิด จะใช้เทคนิคอย่างไรที่จะให้ทีมของตนชนะอย่างถูกต้องตามกฎหมายอีกด้วย จะเห็นว่ากิจกรรมพลศึกษานั้นพัฒนาทางด้านปัญญาด้วย นอกจากนี้ยังช่วยทำให้จิตใจสดใส ร่าเริง ทำให้จิตใจตื่นตัวไม่ซึมเซา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ทำให้มีไหวพริบ ปฏิภาณดี เฉลียวฉลาด มีเหตุผล สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว ว่องไว เป็นบุคคลที่มีความคิดสุขุม รอบคอบ ไม่มีจิตใจวิตกกังวล และฝึใจอยู่กับความสนุกสนาน ช่วยส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ดังคำกล่าวที่ว่า "จิตใจที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์" ฉะนั้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาอยู่เสมอจะทำให้สุขภาพทางกายและทางจิตดีขึ้น

3. ทางด้านอารมณ์

พลศึกษามีส่วนช่วยส่งเสริมได้มาก การแข่งขันกีฬาย่อมมีการแพ้ชนะ พลศึกษาจะฝึกให้คนมีความอดทนอดกลั้น ในฐานะเป็นผู้แพ้ก็ไม่แสดงอาการว่าว้าวม ผู้ชนะก็ไม่เหยียดหยันผู้แพ้ เป็นต้น ซึ่งในชีวิตประจำวันเราต้องประสบปัญหาที่พึงพอใจและไม่พึงพอใจ เราก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี ซึ่งอาจกล่าวสรุปได้ว่า พลศึกษาช่วยทำให้เป็นบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคง รู้จัก

ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ไม่โกรธง่าย ไม่โมโหง่าย ไม่มีอารมณ์ฉุนเฉียว เป็นต้น ช่วยเสริมสร้างให้เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ขัน ส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่กล้าแสดงออก ไม่หวาดกลัว มีความอดทน เผชิญกับสิ่งแวดล้อมได้ดี ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในระเบียบวินัย เพราะเล่นกีฬาตามกฎกติกา ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความยุติธรรม

4. ทางด้านสังคมและด้านนิสัย

พลศึกษาส่งเสริมให้เป็นผู้มีบุคลิกที่คล่องแคล่ว เข้าสังคมได้ไม่เคอะเขิน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งในสังคมปัจจุบันเป็นสังคมประชาธิปไตย พลศึกษาสอนให้คนสามารถดำรงตนอยู่ในระบอบประชาธิปไตยได้ด้วยดี

พลศึกษาช่วยฝึกให้เป็นคนมีระเบียบวินัย เพราะการเล่นต่าง ๆ ต้องอยู่ในกติกา ก็จะเป็นการบังคับให้ตนได้ทำไปตามนั้น ซึ่งจะทำให้เกิดนิสัยที่ดี รักความเป็นระเบียบต่อไป ซึ่งอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า พลศึกษาช่วยให้รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับบุคคลอื่นและสังคมได้ดี และรู้จักคนในวงกว้าง รู้จักทำงานเป็นหมู่เป็นพวก เคารพและให้เกียรติบุคคลอื่น ให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการออกกำลังกาย เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ตามสังคมระบอบประชาธิปไตย มีความสามัคคีในหมู่คณะ มีความเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ซื่อสัตย์ รักความยุติธรรม และตรงต่อเวลา เมตตาปราณี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ เห็นประโยชน์ส่วนรวมของประชาชาติ ไม่โอ้อวดเอาเปรียบผู้อื่น เคารพและส่งเสริมความมีระเบียบวินัยของสังคม รู้จักสร้างความเข้าใจอันดีต่อสมาชิกของสังคม สุภาพอ่อนน้อม ย่อนโยนต่อสมาชิกของสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นคุณลักษณะที่ช่วยทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมเป็นไปอย่างราบรื่น

ครั้งที่ 4 ความจำเป็นในการเรียนวิชาพลศึกษา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความจำเป็นในการเรียนวิชาพลศึกษา

เนื้อหา

ความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์นอกเหนือจากปัจจัย 4 ซึ่งได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคแล้ว มนุษย์ยังต้องการการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งกับอาหาร ร่างกายต้องการอาหารและต้องการการออกกำลังกายด้วย ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียว ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้เขาสามารถออกกำลังกายได้ เขาก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น และอาการเช่นนี้ก็จะพูดได้ว่า คล้ายคลึงกับการขาดอาหาร เช่น จะมีอาการ เมื่อยขบ ไม่มีแรง และในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้

!

เนื่องจากวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องมีการเรียนวิชาพลศึกษา พลศึกษานั้นเรียนรู้ถึงการใช้ร่างกายของตนเองให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งการเคลื่อนไหวเป็นกฎของธรรมชาติ และเป็นสิ่งที่มีความหมาย เป็นสิ่งที่ทำให้คนได้แสดงออกให้เกิดความพึงพอใจในการทำนั้น ๆ เพราะจะช่วยลดความตึงเครียด ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้สามารถทำงานกับผู้อื่นได้ ช่วยแก้ปัญหานานาชีวิตได้ และเพื่อให้ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ซึ่งจะเกิดคุณประโยชน์ดังต่อไปนี้คือ

1. เพื่อพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพถึงขีดสุด
2. เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์
3. เพื่อให้รู้จักและเข้าใจการบริหารทรวดทรง

4. เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

5. เพื่อเรียนรู้ในการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นทีมหรือ

ประเภทบุคคลก็ตาม

6. เพื่อพัฒนาทักษะกลไกในการเคลื่อนไหว

7. เพื่อให้รู้จักยอมรับ และรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา

8. เพื่อให้รู้จักสภาพจริงของร่างกาย และรู้จักระวังรักษา

9. เพื่อเสริมสร้างและรักษาไว้ซึ่งความมีสุขภาพดี

10. เพื่อให้เข้าใจและเกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา

11. เพื่อให้มีความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประสิทธิภาพ

12. เพื่อให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ต่าง ๆ กัน

การจัดพลศึกษาขึ้นในโรงเรียน ก็มุ่งหวังที่จะพัฒนาตัวผู้เรียนให้มีการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ เพื่อเสริมให้นักเรียนมีความเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ประสบการณ์ต่าง ๆ ทางพลศึกษาที่จัดขึ้นนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัจจุบันความสำคัญของการออกกำลังกายมีมากขึ้น เพราะความเจริญเติบโตก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ มีเครื่องทุ่นแรงมากขึ้น ร่างกายลดการทำงานน้อยลง เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งขัดกับหลักธรรมชาติที่ว่าร่างกายจะแข็งแรงได้ก็เกิดจากการทำงาน สังเกตได้ง่าย ๆ ผู้ที่นอนเฉย ๆ โดยไม่ออกกำลังกาย จะรู้สึกไม่สบายและอ่อนเพลีย ผู้ที่ทำงานนั่งอยู่กับที่นาน ๆ มักจะเป็นโรคที่เรียกว่า โรคนายห้าง (Manager's Disease) เพราะเหตุนี้จึงมีผู้คิดหาวิธีป้องกันโรคเหล่านี้โดยให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหัวใจเสื่อมสภาพ พบว่าต้นเหตุที่สำคัญเกิดจากสภาพการขาดการเคลื่อนไหว (Hypokinesia) จากการทดลองให้คนที่มีอาชีพนั่งกับโต๊ะมาออกกำลังกาย พบว่าโรคดังกล่าวลดน้อยลง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ความจำเป็นในการจัดพลศึกษาในโรงเรียน จึงมีความจำเป็นอย่างมากในทุกระดับชั้น ตั้งแต่ชั้นประถม มัธยม และอุดมศึกษา เพราะจะช่วยในการพัฒนา

ส่วนต่าง ๆ อันจะนำไปสู่จุดหมายปลายทางอย่างแท้จริง ความรับผิดชอบในการสอนพลศึกษา จะต้องเป็นผลเกี่ยวกับความเจริญงอกงามทางการศึกษา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อ กิจกรรมทางพลศึกษาไม่เป็นที่พึ่งแต่เพียงเครื่องช่วยพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพเท่านั้น แต่ยังช่วยกระตุ้นความเจริญงอกงาม เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและ เป็นผลพลอยได้ทางด้านอารมณ์และสุขภาพจิตอีกด้วย

ครั้งที่ 5 กิจกรรมพลศึกษา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ และทราบถึงคุณประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษา

เนื้อหา

กิจกรรมพลศึกษามีมากมายหลายลักษณะ และมีคุณประโยชน์อย่างมาก ดังจะขอยกตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมเข้าจังหวะ หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะ อันได้แก่ เสียงตบมือ เสียงเพลง การเคาะไม้ ฉิ่ง ฉาบ กลอง เป็นต้น กิจกรรมเข้าจังหวะก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

- 1.1 ผู้เข้าร่วมเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินใจพร้อมไปกับการออกกำลังกาย
- 1.2 ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ถึงมารยาทในการเข้าสังคม
- 1.3 ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 1.4 ช่วยเสริมสร้างให้ทรวดทรงสง่างามยิ่งขึ้น
- 1.5 ช่วยให้เป็นคนกล้าแสดงออกในทางที่ดีงาม

จากการที่กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลมีความสุข มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ ย่อมส่งผลให้บุคคลมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นชีวิตที่มีชีวิตชีวขึ้น ไม่หงอยเหงามเศร้าซึม การที่คนเรามีกิจกรรมเข้าร่วมในสังคมย่อมเป็นการทำลายความเหงาได้เป็นอย่างดี ไม่เก็บตัว ไม่คิดฟุ้งซ่าน ย่อมเป็นการหลีกเลี่ยงโรคจิตได้ดีเช่นเดียวกัน กิจกรรมเข้าจังหวะจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมของมนุษย์โลกทุกเพศทุกวัย เพื่อการเป็นมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพพร้อมและสมบูรณ์ที่สุด จึงสามารถกล่าวได้ว่า กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่คู่ควรกับมนุษย์โลก ตลอดไป "เมื่อใดมนุษย์หยุดการเคลื่อนไหว เมื่อใดมนุษย์หยุดรักเสียงเพลงเสียงดนตรี เมื่อใดมนุษย์หยุดหายใจ เมื่อนั้นจึงจะหยุดร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะ"

2. เกมส์ หมายถึง กิจกรรมทางพลศึกษาแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยการเล่นเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่มีกติกาสลับซับซ้อนมากนัก เป็นการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นมูลฐาน และทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ อาจสรุปประโยชน์ของเกมส์ได้ดังนี้คือ

- 2.1 ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลายอารมณ์ที่ตึงเครียด
- 2.2 ทำให้เด็กทุกคนได้ร่วมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมทักษะขั้นมูลฐาน
- 2.3 ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำงานและเล่นร่วมกับคนอื่นปฏิบัติตามระเบียบและรู้จักใช้ความคิดด้วยตนเอง
- 2.4 เปิดโอกาสให้ครูได้ศึกษาถึงพฤติกรรมที่แท้จริงของเด็ก
- 2.5 ส่งเสริมการเรียนรู้การสอนในวิชาการด้านอื่น ๆ โดยการนำเกมส์เข้าไปสอดแทรกทำให้นักเรียนไม่เบื่อ สร้างความสนใจในการเรียน
- 2.6 สร้างพื้นฐานทักษะทางกีฬาและสมรรถภาพทางกาย เพื่อการเข้าร่วมในกีฬาประเภทอื่น ๆ ต่อไป

3. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยให้สภาพของร่างกายสามารถประกอบกิจกรรม หรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพโดยไม่มีเหนื่อยอ่อนจนเกินไป และในขณะที่เดียวกันก็สามารถที่จะถนอมกำลังให้เหลือไว้ใช้กิจกรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิต รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

คุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายดี พอที่จะสรุปได้ดังนี้คือ

- 3.1 ทำให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วน มีความแข็งแรง ทนทาน สามารถทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3.2 จะเป็นผู้ที่บุคลิกลักษณะดี สง่าผ่าเผย สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยความสง่างาม คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง
- 3.3 จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ถ้าอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน จะสามารถตรากตรำมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดี

3.4 จะทำให้เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

3.5 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนกับระบบหายใจ ซึ่งจะเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพเป็นอย่างดี

3.6 ช่วยทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายมีสมรรถภาพดีด้วย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลังตอนล่าง ถ้ากล้ามเนื้อส่วนนี้มีสมรรถภาพดีแล้ว จะช่วยในการป้องกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุมากขึ้นได้ด้วย

3.7 ช่วยควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นเฉพาะเมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายหรือออกแรงมากกว่าปกติที่ใช้ประจำวันในกิจกรรมสำหรับชีวิตประจำวันเท่านั้น วิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นวิชาที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ จึงอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นวิชาเดียวที่มีเอกลักษณ์เป็นพิเศษกว่าวิชาอื่น ๆ ในการที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพทางกายนี้เป็นสภาพของร่างกายอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นมาได้เมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายและในทำนองเดียวกันสภาพการนี้จะหายและหมดไปเช่นกัน ถ้าหากว่าร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายต่อไปอีก ฉะนั้นวิธีเดียวที่จะรักษาสภาพนี้ไว้ได้ก็คือด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำวันเท่านั้น

ครั้งที่ 6 การกีฬา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการกีฬา

เนื้อหา

กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวและลีลาการเล่น ภายใต้กฎกติกาอย่างมีระเบียบ โดยมุ่งความสนุกสนานเพลิดเพลินและประโยชน์ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เช่น ฟุตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เป็นต้น เนื่องจากการเล่นกีฬาต้องมีระเบียบ กติกา ดังนั้นเมื่อกระทำผิดจะต้องถูกผู้ตัดสินลงโทษ ซึ่งเป็นการเลียนแบบชีวิตจริงของคนเราในสังคม การเล่นกีฬาจึงมีคุณค่ามากเพราะประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกีฬา คือ การรู้จักแพ้ รู้จักชนะ มีความสนุกสนาน ตื่นเต้น บางครั้งอาจได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์หรือเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เราควรประกอบอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน

ในการเล่นกีฬา ผู้เล่นจะได้รับการฝึกทักษะต่าง ๆ การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอทำให้ กล้ามเนื้อ เจริญเติบโตและสวยงาม การเล่นกีฬาเป็นทีมก็ช่วยในการฝึกเข้าสังคมได้ดี นอกจากนี้ การเล่นกีฬายังเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการกำจัดความเครียด สังคมในปัจจุบันมีส่วนทำให้ประชาชนเกิด ความเครียดได้มาก ความเครียดจะนำไปสู่ความผิดปกติของแทบทุกระบบในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุ ของการนำไปสู่โรคต่าง ๆ และน้ำหนักตัวที่พอเหมาะก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความมีสุขภาพดีและดูสง่า งาม อีกทั้งยังช่วยให้อายุยืน การเล่นกีฬาก็เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้สำหรับควบคุมน้ำหนักตัวได้ผล

การแข่งขันกีฬาจะมีผลบังเกิดคือ การชนะกับการแพ้ ผลที่เกิดขึ้นนี้เป็นความสามารถสูงสุด ของนักกีฬาแต่ละทีมที่แสดงต่อกัน ภายใต้กติกาการแข่งขันกีฬานั้น ๆ ได้จบสิ้นลง การชนะ ที่ได้รับพร้อมกับการแพ้ที่ได้รับจะมีผลเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ทั้งนี้เพราะเราเชื่อว่านักกีฬา ทุกประเภทที่ทำการแข่งขันจะต้องยึดมั่นในคำปฏิญาณตนก่อนการแข่งขันที่ว่า "ข้าพเจ้า/ขอประกาศตน ณ ที่นี้ว่า / ข้าพเจ้าคือนักกีฬาสมัครเล่น / และขอปฏิญาณตนว่า / จะแข่งขันกีฬาด้วยใจของนักกีฬา / อันแท้จริง" ฉะนั้นประเด็นสำคัญของการแข่งขันกีฬา น่าจะอยู่ที่จิตใจของนักกีฬาอันแท้จริง ไม่ใช่อะไรที่การแพ้หรือชนะ

จากเนื้อเพลงกราวกีฬาของครูเทพ เป็นต้นแบบฉบับของการมีน้ำใจนักกีฬาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งสรุปสาระสำคัญเป็นแนวคิดได้คือ

1. นักกีฬาเป็นผู้มีจิตใจกล้า มีความชำนาญในการเล่น หากมีโอกาสชนะคู่แข่งชั้นก็ไม่ปล่อยโอกาส และถ้าแพ้หรือสู้ไม่ได้ก็ต้องแข่งขันอย่างสุดฝีมือไม่ทอดอย หรือออกจากการแข่งขัน
2. นักกีฬาจะต้องเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง สมรรถภาพทางกายดี
3. นักกีฬาจะต้องเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นที่ไว้วางใจได้กับทุกคน ไม่ว่ามิตรหรือศัตรู
4. นักกีฬาต้องไม่เอาเปรียบคู่แข่ง เล่นด้วยความยุติธรรม ไม่เอาเด่นเพียงคนเดียว
5. นักกีฬาต้องยึดหลักความสามัคคี ทั้งในด้านการงานและการกีฬา

การกีฬาสร้างคนให้เป็นคน กล่าวคือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี จิตใจร่าเริง แจ่มใส มีระเบียบวินัย เป็นผู้กล้าหาญ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักเสียสละ อดทน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นที่ประจักษ์แล้วว่า กีฬาสร้างคนให้มีคุณภาพและคนมีคุณภาพสร้างชาติให้เจริญ จะเห็นว่าจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการกีฬามีคุณค่าที่จะสร้างพื้นฐานที่ว่า "น้ำใจนักกีฬา" แต่สภาพความเป็นจริงทุกคนต่างทำลายจุดมุ่งหมายของการแข่งขันกีฬาโดยสิ้นเชิง แม้นักกีฬาเองก็คิดอยู่เสมอว่าเขาจะต้องพยายามเอาชนะให้ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้เมื่อมีการแข่งขันมากขึ้นเท่าใด ก็เท่ากับสร้างคนขึ้นมาทำลายกันมากขึ้นเท่านั้น ดังจะเห็นในสนามกีฬาปัจจุบันมีเหตุการณ์เกิดขึ้นบ่อยครั้ง เนื่องจากความต้องการชัยชนะจนลืมจุดมุ่งหมายของการแข่งขันกีฬาไป

จะขอยกตัวอย่างประโยชน์ของการกีฬาสักอย่าง เช่น การเล่นฟุตบอล

1. ทำให้เป็นผู้มีกำลังวังชา กล้ามเนื้อและโครงกระดูกแข็งแรง ไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. ทำให้มีความกล้าหาญ รู้จักหน้าที่ของคนที่พึงกระทำ ไม่ละทิ้งหน้าที่ของตน ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยหรืออันตรายที่จะได้รับ
3. ฝึกหัดให้เป็นคนมีใจหนักแน่น มีความอดทน ถึงตนจะอ่อนกำลังก็ไม่ทำใจท้อ

4. ทำให้เกิดความสามัคคี ด้วยกำลังกายและกำลังจิตใจ เพราะการเล่นต้องมีความพร้อมเพรียงกัน มุ่งเอาความมีชัยเป็นเป้าที่จะเดินเข้าไปสู่ และรู้จักรวมกำลังกันเข้าต่อสู้กับอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นคู่แข่ง และยังเป็นตัวอย่างทำให้คนร่วมชาติแสดงน้ำใจช่วยเหลือกัน เมื่อต้องไปแข่งขันกับคนต่างชาติ

5. ทำให้เป็นคนมีนิสัยร่าเริง ไม่ซึมหรือเหงาหงอย คนเราก็คือเป็นคนที่เจ้าทุกข์อยู่ไม่ว่าเวลาใดแล้ว ก็จะเป็นคนที่ขาดการสมาคม

นอกจากนี้การเล่นจะแพ้หรือชนะก็ให้เป็นไปด้วยฝีมือ ไม่ควรเป็นคนโกรธง่าย ไม่ควรใช้กิริยาทุกจริตแกล้งให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับอันตรายเพื่อเอาชัยชนะ จะโดนกันหรือแย่งลูกกันก็ควรโดนหรือแย่งตามวิธีและกติกา ดังคำแนะนำการเล่นฟุตบอลข้อหนึ่งที่ว่า Play the ball, not the man. คือ จงเตะบอล ไม่เตะคน ซึ่งเป็นวินัยที่ควรยึดถือ

ส่วนผู้ดูก็ไม่ควรแสดงวาทะ หรือกิริยาท่าทางให้เสียความเป็นผู้ดี แม้จะเอาใจช่วยข้างฝ่ายตน ข้อสำคัญควรถือว่า การเล่นเช่นนี้เป็นการแสดงฝีมือและแสดงความสามารถ การที่จะแพ้หรือชนะก็แล้วแต่ฝ่ายใดจะเล่นเก่งกว่ากัน

ครั้งที่ 7 ปัจจัยสำคัญในการเรียนวิชาพลศึกษา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับองค์ประกอบสำคัญต่าง ๆ ที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

เนื้อหา

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษา จะบรรลุตามจุดมุ่งหมายหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ดังต่อไปนี้

1. ครู

ครูพลศึกษานับว่าเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา การที่วิชาพลศึกษาจะเป็นวิชาที่มีบทบาทสำคัญในการให้การศึกษแก่ผู้เรียนมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าครูพลศึกษาสามารถจะจัดโปรแกรมพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากวิชาพลศึกษามากน้อยเพียงใด ถ้าครูสามารถจัดโปรแกรมพลศึกษาโดยให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากการพลศึกษามาก วิชาพลศึกษาก็จะเป็นวิชาที่มีบทบาทสำคัญ ครูผู้บริหาร ตลอดจนนักเรียนและผู้ปกครอง ก็จะเห็นความสำคัญในวิชาพลศึกษา และต้องการสนับสนุนให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาต่อไป

ครูผู้สอนพลศึกษา ควรเป็นบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนหรือเรียนทางสาขาวิชาพลศึกษาโดยเฉพาะ ทั้งนี้เพราะ เป็นบุคคลที่เข้าใจหลักการวิธีการจัดและการสอนพลศึกษามาโดยตรง ตลอดทั้งเข้าใจถึงหลักการเลือกกิจกรรมและการสร้างบรรยากาศในการสอนได้อย่างดี ครูพลศึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่เสียสละอย่างสูงและมีจิตใจที่ศรัทธาวิชาชีพพลศึกษาอย่างแท้จริง ครูพลศึกษาจะต้องทำงานทั้งในเวลาและนอกเวลา และยิ่งกว่านั้นเป็นการทำงานที่อยู่บนสนาม เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแตกต่างจากครูที่สอนวิชาอื่นที่สอนในห้องเรียน

ครูพลศึกษาควรจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในความมุ่งหมาย ขอบข่าย ปรัชญา หลักการ วิธีการ เทคนิคและทักษะต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษา เพื่อให้สามารถดำเนินการต่าง ๆ ทางพลศึกษา

ได้เป็นอย่างดีและถูกต้องอย่างแท้จริง สำหรับในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ นั้น นอกจากครูควรจะได้มีความรู้ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะเทคนิคและทักษะต่าง ๆ ตลอดจนระเบียบข้อบังคับ และกติกาการเล่นอย่างดีและทันกับเหตุการณ์แล้ว ครูควรจะสามารถทำการสาธิตในทักษะต่าง ๆ ที่จะสอนให้ผู้เรียนดูได้ด้วย ในกรณีที่เกี่ยวกับกิจกรรมการศึกษา ครูควรสามารถควบคุมการเล่นหรือตัดสินการเล่นกีฬานั้นได้ด้วย

นอกจากนี้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาควรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ รวมทั้ง การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาดถูกต้อง และเหมาะสมกับกาลเวลา ตลอดจนการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับสมรรถภาพที่สูงอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะว่าครูพลศึกษาทำหน้าที่คล้ายกับเป็นผู้แทนของวิชาพลศึกษา ฉะนั้นบุคลิกภาพที่ดีและการมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางอย่างหนึ่งของวิชาพลศึกษา จึงควรมีอยู่ในตัวครูผู้สอนวิชาพลศึกษาด้วย มิฉะนั้นแล้วการสอนวิชาพลศึกษาของครูก็จะเป็นไปในลักษณะที่ว่าครูสอนอย่างหนึ่ง แต่การกระทำของครูเป็นไปอีกอย่างหนึ่ง การสอนของครูก็จะได้ผลดีเท่าที่ควร

2. สถานที่

สถานที่เป็นปัจจัยสำคัญในการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งสถานที่ส่วนใหญ่จะแบ่งออกเป็น

2 ประเภทคือ

2.1 สถานที่กลางแจ้ง คือ สถานที่ที่ใช้สอนกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แครีบอล เทนนิส เป็นต้น

2.2 สถานที่ในร่ม ได้แก่ สถานที่ที่สามารถใช้สอนกิจกรรมในร่มได้ ได้แก่ กิจกรรมประเภทเกมส์ กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน บิงปอง เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงสถานที่ที่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในการเรียนการสอนด้วย เช่น สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งตัว โดยแยกออกเป็นห้องชายและหญิง ตลอดจนจัดเตรียมที่เก็บเสื้อผ้า อ่างล้างมือ อ่างล้างหน้า หรือหากเป็นไปได้ ก็ควรมีห้องอาบน้ำด้วย

3. อุปกรณ์พลศึกษา

อุปกรณ์พลศึกษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญจะขาดไม่ได้ เพราะการเรียนพลศึกษา จะใช้กิจกรรมทางกีฬาเป็นสื่อในการเรียน และส่วนใหญ่กิจกรรมทางกีฬา จะต้องใช้อุปกรณ์ เป็นองค์ประกอบของการเรียนการฝึกหัด เช่น เรียนฟุตบอลก็ต้องมีลูกฟุตบอล เรียนบาสเกตบอล ก็ต้องมีลูกบาสเกตบอล ถ้าหากไม่มีอุปกรณ์ดังกล่าว การเรียนการสอนพลศึกษาจะไม่บรรลุ จุดมุ่งหมายได้เลย

อาจสรุปประโยชน์ของอุปกรณ์พลศึกษาได้ดังนี้คือ

1. ทำให้ผู้เรียนได้เรียนกันอย่างทั่วถึง
2. ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจในบทเรียนที่ครูสอน
3. ช่วยในการสาธิตและอธิบายของครูได้แจ่มชัดยิ่งขึ้น
4. ทำให้ผู้เรียนไม่หลบเลี่ยงการเรียน เพราะมีอุปกรณ์เพียงพอ
5. ทำให้ผู้เรียนอยากเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น
6. จะช่วยให้บทเรียนที่ยากกลับง่ายเข้า

4. ความร่วมมือของผู้เรียน

ความร่วมมือของผู้เรียน นับว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยสร้างบรรยากาศของการเรียนการสอน ทั้งนี้เพราะหากผู้เรียนมีความตั้งใจและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในกิจกรรมการเรียนแล้วโอกาสของความสำเร็จในการเรียนย่อมมีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เรียนควรจะมีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง เพราะต้องอาศัยการฝึกฝนทักษะ เฉพาะตัวซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยสำคัญอื่น ๆ อีกหลายประการที่มีส่วนช่วยให้การเรียนการสอน วิชาพลศึกษาบรรลุผลสำเร็จหรือล้มเหลว อาทิเช่น วิธีสอนของครู ศักยภาพและความจำกัด ทางด้านความสามารถทางด้านร่างกายของผู้เรียน เป็นต้น

ครั้งที่ 8 ความสำคัญของเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกที่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของเจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

เนื้อหา

เจตคติ (Attitude) เป็นเรื่องของความรู้ ความรู้สึก และความตั้งใจที่จะกระทำของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และจุดมุ่งหมายหลักในการจัดการศึกษาโดยทั่วไป ไม่ว่าจะในระดับใดก็ตาม จะมีจุดมุ่งหมายในด้านจิตพิสัย (Affective Domain) อันรวมถึงเจตคติเอาไว้ด้วย ทั้งนี้เพราะเจตคติเป็นสิ่งที่ช่วยชักนำให้ผู้เรียนนำความรู้ความสามารถที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างจริงจัง อีกทั้งยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง ประการหนึ่งที่มีผลกระทบต่อผู้เรียนในการที่จะทำให้ผู้เรียนบรรลุผลสำเร็จหรือล้มเหลวในการเรียน

แม้ในพุทธศาสนาก็มีการยอมรับ ความสำคัญของเจตคติว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลประกอบกิจการงานอย่างได้ผลดี โดยมีหลักคำสอนอิทธิบาท 4 ว่า การทำงานต่าง ๆ จะสำเร็จลุล่วงไปอย่างได้ผลดี จะต้องมิฉะนั้นคือ ความพอใจ รักที่จะทำสิ่งนั้นเป็นประการแรก

เจตคติที่ดีต่อการเรียนเป็นรากฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดความตั้งใจ อยากรู้ อยากเห็นในวิชาที่ครูสอน และเอาใจใส่หนักถึงการเรียนอย่างแท้จริง นอกจากนั้นยังทำให้ผู้เรียนเกิดความพอใจ รู้สึกว่าการเรียนเป็นของสนุก น่าค้นคว้า ลงมือกระทำ และเมื่อผู้เรียนเกิดความพอใจในสิ่งที่เรียนก็ย่อมจะขวนขวายพยายามค้นคว้าหาความรู้ เตรียมพร้อมที่จะแก้ไขอุปสรรคต่าง ๆ ให้ผ่านไปด้วยดี เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนวางไว้

ดังนั้น ในด้านจิตวิทยาการเรียนการสอนจึงให้การยอมรับว่า ในการสอนแต่ละครั้ง ผู้สอนต้องมุ่งสร้างให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อวิชานั้น ควบคู่ไปกับการรู้และทักษะต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะเจตคติที่ดีต่อวิชาใด ๆ ย่อมเป็นรากฐานที่จะทำให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนเห็นคุณค่าและเอาใจใส่ในวิชานั้นมากขึ้น

และ เนื่องจากเจตคติเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมหรือหักล้างแรงขับ (Drive) หรือแรงจูงใจ (Motive) ซึ่งแรงจูงใจนี้เป็นหัวใจของการเรียนรู้ เป็นกุญแจสำคัญที่ก่อให้เกิดความสัมฤทธิ์ผลในประสบการณ์การเรียนรู้ทุกชนิด นั่นคือ เจตคติต่อการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ครูจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเจตคติต่อการเรียนของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ควรจะได้มีการ เน้นทางด้านเจตคติของผู้เรียนเป็นลำดับแรก เพราะเจตคติที่ดีของผู้เรียนนั้น ย่อมเกิดขึ้นมาก่อนความรู้และทักษะในวิชาพลศึกษา การละเลยในเรื่องเจตคติของผู้เรียนนั้น จะทำให้เกิดผลเสียคือ ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถที่จะนำทักษะไปใช้ในชีวิตรจริงได้ เพราะผู้เรียนไม่มีความรัก ความซาบซึ้งในวิชานี้อย่างแท้จริง

เนื่องจากเจตคติเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลในการที่จะตอบสนองในทางที่ชอบหรือไม่ชอบต่อบุคคล วัตถุ หรือสถานการณ์ ตลอดจนความคิดเห็นต่าง ๆ เจตคติเป็นสิ่งที่เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ จึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น เกี่ยวกับการเรียนวิชาพลศึกษา ถ้าหากมีการปรับปรุงและ เสริมสร้างเจตคติของผู้เรียนให้มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชานี้แล้ว ย่อมจะส่งผลในด้านคุณภาพของการศึกษา และจะช่วยทำให้ผู้เรียนที่สำเร็จการศึกษาออกไปเป็นนักพลศึกษาที่มีคุณภาพ สามารถเป็นผู้นำทางด้านพลศึกษาและการกีฬาได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการที่จะศึกษาต่อในระดับสูงทางด้านพลศึกษาต่อไป และนอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาวิชาชีพให้ก้าวหน้ามากขึ้นด้วย

ครั้งที่ 9 การปรับปรุงเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกทราบแนวทางในการปรับปรุงเจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

เนื้อหา

การปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเจตคตินั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละบุคคล ดังนั้น จึงมักพบเสมอว่าในสังคมจะมีการพยายามเปลี่ยนแปลงเจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ และเนื่องจากเจตคติเกิดจากการเรียนรู้หรือได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ในสังคมจึงย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามสภาพหรือสถานการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ เช่น ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงเจตคติเพื่อการปรับตัวให้เข้ากับสังคม ทฤษฎีการมีส่วนร่วมในการกระทำ ทฤษฎีความสอดคล้องทางความคิด ทฤษฎีความไม่สอดคล้องทางความคิด เป็นต้น

วิธีการที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเจตคติดังต่อไปนี้ คือ

1. การยอมตาม (Compliance) เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงเจตคติตามทฤษฎีการปรับตัวให้เข้ากับสังคม กล่าวคือบุคคลจะเปลี่ยนแปลงเจตคติเพราะถูกแรงกดดันจากกลุ่ม หรือสถานการณ์ในกลุ่มที่บีบบังคับให้บุคคลจำเป็นต้องยอมตามและเปลี่ยนแปลงเจตคติเดิมไป เช่น หญิงสาวที่ได้รับการอบรมให้เป็นสุภาพสตรี มีความสงวนเสียมเรียบร้อย เมื่อไปอยู่ในสังคมที่ต้องกล้าพูด กล้าแสดงออก ถ้าหญิงสาวต้องการอยู่ในสังคมนั้นต่อไปก็ต้องเปลี่ยนจากคนเรียบร้อยเป็นคนกล้าพูด โดยเปลี่ยนเจตคติว่าการกล้าพูดเป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ควรทำเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง

2. การเลียนแบบ (Identification) เป็นการทำตามตัวแบบจากพฤติกรรมที่บุคคลมองเห็นจากตัวแบบ โดยเกิดความชอบหรือความศรัทธาเสียก่อนแล้วจึงทำตาม และพยายามทำตามให้เหมือนแบบให้มากที่สุด เช่น ลูกศิษย์ที่นิยมชมเชยครูจะพยายามเลียนแบบพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็นการพูด การยิ้ม บุคลิกลักษณะอื่น ๆ เท่าที่เขาจะเลียนแบบได้

3. เกิดจากความต้องการที่อยากจะเปลี่ยน (Internalization) วิธีการเปลี่ยนแปลงเจตคติวิธีนี้ เกิดจากการที่บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ในสังคมมากขึ้น และมองเห็นผลจากการกระทำบางอย่างในสังคมทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้ เมื่อบุคคลต้องการที่จะเจริญก้าวหน้าจึงเปลี่ยนเจตคติเดิมของเขาที่ตรงกันข้ามกับเจตคติใหม่ที่มีอยู่ในสังคมนั้น

4. เกิดจากการเปลี่ยนความเชื่อ (Belief) การเปลี่ยนแปลงเจตคติของบุคคลนั้นจะต้องเปลี่ยนความเชื่อให้ได้เสียก่อน

5. การย้ายกลุ่ม (Group Change) ถ้าบุคคลอยู่ในกลุ่มหนึ่งหรือสังคมหนึ่ง แล้วมีเจตคติอย่างหนึ่ง เมื่อต้องเปลี่ยนไปอยู่อีกกลุ่มหนึ่งหรือสังคมหนึ่งที่มีเจตคติ ตรงกันข้ามหรือไม่เหมือนกับเจตคติของกลุ่มเดิม ถ้าบุคคลต้องการอยู่ในกลุ่มใหม่ให้มีความสุขสบายใจย่อมจะต้อง เปลี่ยนเจตคติตามกลุ่มใหม่ไปด้วย

6. การได้รับความรู้ (Cognitive) จากแหล่งข่าวสารที่เชื่อถือได้ ก็จะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงเจตคติได้

7. การได้รับประสบการณ์โดยตรง (Experience)

ฯลฯ

นอกจากนี้การที่บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงความคิด หรือเจตคติเดิมได้ยากหรือง่ายนั้นขึ้นอยู่กับ

- ความตั้งใจ หรือใส่ใจ (Attention) ที่จะรับฟังสิ่งใหม่
- ความสามารถที่จะเข้าใจ (Comprehension) เรื่องราวใหม่
- การยอมรับ (Acceptance) ในเหตุผลใหม่
- การปฏิบัติตามในรูปแบบใหม่
- การยึดถือในสิ่งใหม่

ครั้งที่ 10 การปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงข้อคิดต่าง ๆ และสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ได้จากการ
รับข้อเสนอแนะ

วิธีการ

1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้จากข้อเสนอแนะทั้งหมด และ
แนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนต่อไปเกี่ยวกับการเรียนวิชาพลศึกษา
2. ผู้ดำเนินการกล่าวสรุปเพิ่มเติมและกล่าวปิดการเข้ารับข้อเสนอแนะ ตลอดจนรับประทาน
อาหารร่วมกันสมาชิก

ภาคผนวก ข

1. การหาคุณภาพของแบบสอบถาม جهتติดต่อการเรียนวิชาพลศึกษา
2. ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถาม เจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา

ตอนที่ 1

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	2.716
2	4.006
3	2.758
4	2.333
5	3.514
6	2.467
7	2.500
8	3.037
9	2.916
10	2.146

ตอนที่ 2

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	4.074
2	5.384
3	3.103
4	2.865
5	3.548
6	4.800
7	4.000
8	4.166
9	4.230
10	5.945
11	2.571
12	2.272
13	3.571
14	2.333
15	2.972

ตอนที่ 3

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	4.666
2	5.625
3	4.010
4	3.636
5	11.087
6	4.210
7	7.096
8	5.581
9	4.260
10	4.090
11	3.200
12	5.833
13	3.333
14	3.921
15	3.548

ค่าความเชื่อมั่น

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

$$= \frac{40}{39} \left[1 - \frac{27.5189}{328.0923} \right]$$

$$= 0.9396$$

แสดงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คนที่	Pretest	Posttest
1	133	160
2	147	168
3	156	191
4	159	179
5	140	187
6	167	183
7	148	180
8	149	166
9	150	156
10	162	196
11	160	178
12	160	200
13	148	174
14	131	176
15	147	158

แสดงคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับข้อเสนอแนะ

คนที่	Pretest	Posttest
1	141	159
2	151	164
3	157	181
4	159	180
5	149	148
6	165	181
7	148	167
8	162	165
9	156	171
10	139	153
11	150	176
12	149	160
13	164	161
14	134	134
15	158	169

1. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}} \\
 &= \frac{395}{\sqrt{\frac{(15 \times 12511) - (395)^2}{14}}} \\
 &= \frac{395}{47.5395} \\
 &= 8.3089
 \end{aligned}$$

2. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอเทศ

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}} \\
 &= \frac{187}{\sqrt{\frac{(15 \times 3485) - (187)^2}{14}}}
 \end{aligned}$$

ภาคผนวก ค

การคำนวณค่าสถิติต่าง ๆ

$$= \frac{187}{35.1588}$$

$$= 5.3187$$

3. เปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและได้รับข้อเสนอแนะ

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$= \frac{176.80 - 164.600}{\sqrt{\frac{(14 \times 181.3142) + (14 \times 170.257)}{28} \times \frac{2}{15}}}$$

$$= \frac{12.2}{4.8412}$$

$$= 2.5200$$

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางจริยา ชื่อสกุล วิไลวรรณ

เกิดวันที่ 4 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2503

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 155/1 ถนนพหลโยธิน ตำบลหัวเวียง

อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 3

สถานที่ทำงานปัจจุบัน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2521 มัธยมศึกษาปีที่ 5 (แผนกวิทยาศาสตร์)

จากโรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง

พ.ศ. 2525 กศ.บ. (วิชาเอกชีววิทยา วิชาโทการแนะแนว)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน

พ.ศ. 2532 กศ.ม. (วิชาเอก จิตวิทยาการแนะแนว)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร