

ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์
ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2554

ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์
ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์
ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ
พฤษภาคม 2554

ปฐมพร บำเรอ. (2554). ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์. ปริญญาโท
วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ทเวศร์ พิริยะพณท์, อาจารย์ ดร. สุนนตรี นิ่มเนติพันธ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์ ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเรียนรู้โดยการสอนตามปกติ กับการใช้โปรแกรมกิจกรรมเตรียมความพร้อมประกอบการเรียนรู้ตามปกติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 7-10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ โดยการเลือกแบบเจาะจง ด้วยวิธีการทดสอบทักษะบัลเล่ต์เพื่อจัดกลุ่มโดยการสลับคะแนนความเก่ง – อ่อน จัดเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 10 คน และใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 20 นาที การวิจัยครั้งนี้ใช้แผนการทดลองแบบ Matching Control Group Pretest – Post test Design และสถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-dependent sample) และ แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-independent sample)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ภายหลังการฝึกเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี กลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ มีการพัฒนาทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังการฝึกเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์ มีการพัฒนาทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการฝึกเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์ มีการพัฒนาทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นกว่า กลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF THE RECREATIONAL ACTIVITIES PROGRAM TO PREPARE READINESS
BEFORE LEARNING TOWARDS THE SKILL OF BALLET IN THE STAGE OF
THE CHILD BETWEEN 7 – 10 YEARS OF BANGKOK DANCE ACADEMY



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Recreation Management
at Srinakharinwirot University

May 2011

Patomporn Bumroe. (2011). *The Effects of the recreational activities program to prepare readiness before learning towards the skill of ballet in the stage of the child Between 7 – 10 years of Bangkok Dance Academy*. Master thesis. M.S. (Recreation Management). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Tawate Piriapoen, Lecturer Dr. Sumonratee -Nimnatipun.

The purposes of this research were to study and compare the effects of the recreational activities program to prepare readiness before learning towards the skill of ballet in the stage of the child between 7 – 10 years between control group and experimental group before and after normal study and participating in recreational activities program to prepare readiness before learning towards the skill of ballet compound with normal study. The subjects were the girl students between 7 – 10 years of Bangkok Dance Academy. The samples were selected by purposive sampling 10 girls from 20 students by testing a skill of ballet alternate with high and lowest scores. They were in the period of experiment for 8 weeks, spending 1 day each week and about 20 minutes a day by the recreational activities program to prepare readiness before learning towards the skill of ballet. The research was followed the Matching Control Group Pretest – Posttest Design. The data were analyzed by using means, standard deviation and t-test (Dependent and Independent)

The results of study were:

1. After practice the age of children between 7-10 years, the controlled group after the normal study had the development of ballet skill higher than before with the statically significance at the level of .01
2. After practice the age of children between 7-10 years, the experimental group after participating in recreational activities program to prepare readiness before studying toward the skill of ballet had the development of ballet skill higher than before with the statically significance at the level of .01
3. After practice the age of children between 7-10 years, the experimental group after participating in recreational activities program to prepare readiness before studying toward the skill of ballet had the development of ballet skill higher than the controlled group after normal study with the statically significance at the level of .01

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์

ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์

ของ

ปฐุมพร บำเรอ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการ

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุนรตี นิมนติพันธ์)

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุนรตี นิมนติพันธ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลงด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ณ โอกาสนี้ นับตั้งแต่ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.สุมนรดี นิยมเนติพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และรองศาสตราจารย์สุภารัตน์ วรทอง ที่กรุณารับเป็นคณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติม ช่วยปรับปรุง แก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์เรียบร้อย และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น และคณาจารย์ภาควิชาการจัดการนันทนาการทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาอบรมสั่งสอนให้ความรู้ต่างๆ ด้วยความรักและเมตตา และเป็นกำลังใจช่วยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความกรุณาสละเวลาอันมีค่าในการตรวจแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ และแผนการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ใช้ในการทดลองและให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ให้เครื่องมือในการวิจัยมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ได้แก่ คุณครูวัลภา บัณฑิตสวัสดิ์ คุณครูนพพร อังสนารักษ์ คุณครูบงกช สมพงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมควร โพธิ์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์กนกวิดี พึ่งโพธิ์ทอง อาจารย์ ดร.กฤษณา นนทรักษ์ และคุณอุทัยวรรณ- นพรัตน์

ในการรวบรวมข้อมูลได้รับความกรุณาจากผู้อำนวยความสะดวก ผู้จัดการ ผู้ปกครองและนักเรียน สถาบันบางกอกแดนซ์ สาขางามวงศ์วาน รัตนนิเบศร์ ที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทดลอง ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณคุณสมัคร ภูมิเขต เจ้าหน้าที่ประจำภาคสันตนาการ และพี่ๆ เพื่อนๆ สาขาวิชาการจัดการนันทนาการ ที่คอยให้คำปรึกษา คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ๆ น้องๆ สมาชิกในครอบครัว คุณครูสถาบันบางกอกแดนซ์ และเพื่อนๆ รวมถึงผู้มีพระคุณอีกหลายท่านที่ได้กล่าวนามในที่นี้ ที่ได้ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจและเตือนสติ ให้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความไม่ประมาท

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแด่ บิดา มารดา คณาจารย์ทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ แนวคิดและโอกาสทางการศึกษาแก่ผู้วิจัยจนบรรลุผลแห่งปริญญานิพนธ์ ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ที่ทรงคุณค่ายิ่ง

ปฐมพร บำเรอ

สารบัญ

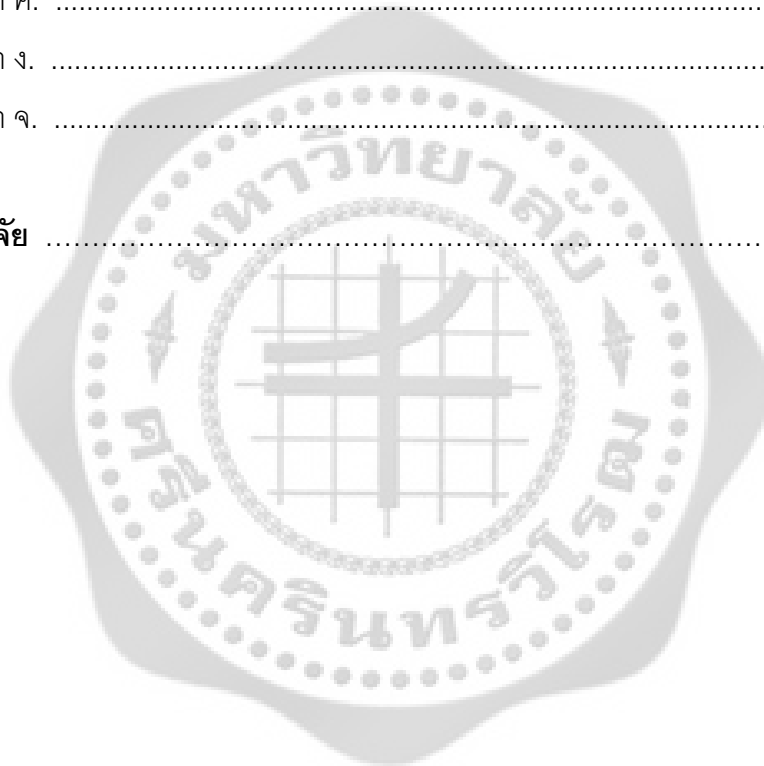
บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานของการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ	9
ความหมายของนันทนาการ	9
ความมุ่งหมายของนันทนาการ	10
ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ	11
ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ	13
การสร้างโปรแกรมนันทนาการ	25
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อม	28
ความหมายของความพร้อม	28
หลักการ ทฤษฎีความพร้อม	29
องค์ประกอบของความพร้อม	32
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบัลเล่ต์	35
ประวัติบัลเล่ต์	35
หลักสูตรการเรียนบัลเล่ต์ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวลท์ โซไซตี้	36
ออฟ ทิชเชอร์ ออฟ แดนส์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.)	
การประเมินผลทักษะบัลเล่ต์	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบัลเล่ต์	43
พัฒนาการเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี	44

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
งานวิจัยในต่างประเทศ	45
งานวิจัยในประเทศ	46
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	48
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล	51
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล	52
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	61
ความมุ่งหมายของการวิจัย	61
สมมติฐานในการวิจัย	61
ขอบเขตของการวิจัย	62
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	62
ขั้นตอนในการวิจัย	63
การวิเคราะห์ข้อมูล	63
สรุปผลการวิจัย	64
อภิปรายผล	64
ข้อเสนอแนะ	66

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม	68
ภาคผนวก	74
ภาคผนวก ก.	76
ภาคผนวก ข.	87
ภาคผนวก ค.	93
ภาคผนวก ง.	100
ภาคผนวก จ.	102
ประวัติย่อผู้วิจัย	104



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง Pretest - Posttest, Nonequivalent control group design	48
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะบัลเล่ต์ ก่อนการทดลองและ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4, 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	55
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะบัลเล่ต์ ก่อนการทดลองและ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม	56
4 การเปรียบเทียบผลคะแนนทักษะบัลเล่ต์ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	57
5 การเปรียบเทียบผลคะแนนทักษะบัลเล่ต์กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	58
6 การเปรียบเทียบผลคะแนนทักษะบัลเล่ต์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	59



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	36
2 ท่าตำแหน่งเท้าที่ 1 (1st position)	37
3 ท่าตำแหน่งเท้าที่ 2 (2nd position)	37
4 ท่าตำแหน่งเท้าที่ 3 (3rd position)	37
5 ท่าย่อเข้าในตำแหน่งเท้าที่ 1 (Demi - plié 1st)	38
6 ท่าย่อเข้าในตำแหน่งเท้าที่ 2 (Demi - plié 2nd)	38
7 ท่าเตรียมแขน (Bras Bas)	39
8 ท่าแขนตำแหน่งที่ 1 (1st Port de bras)	39
9 ท่าแขนตำแหน่งที่ 5 (5th Port de bras)	39
10 ท่าแขนตำแหน่งที่ 2 (2nd Port de bras)	39
11 ท่าย่อเข้าแบบครึ่งหนึ่ง (Demi - plié)	40
12 ท่ากระโดดขาคู่ (Sautés in 1st)	40
13 ท่าการเดิน (Classical Walk)	41
14 ท่าการวิ่งเขย่งปลายเท้า (Running on Demi – Point)	41
15 ท่าจบ (Post)	41
16 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนทักษะบัลเล่ต์ของการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม นันทนาการ กับการเรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ โดยการประเมินก่อน การทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8	60

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กิจกรรมนันทนาการเป็นหัวใจสำคัญต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งนี้ เพราะว่า กิจกรรมนันทนาการสามารถเป็นสื่อในการพัฒนาความเจริญเติบโต ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของประชาชน กิจกรรมนันทนาการมีส่วนช่วยในการส่งเสริมพัฒนาชุมชนและสังคม ในด้านคุณภาพชีวิตจากช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ (ธงชัย พงศาพลีรัตน์. 2546: 1)

นันทนาการเป็นศาสตร์และศิลป์ที่วาดด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล ของสังคมและของประเทศ โดยการใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจ และความสนใจ และเป็นกิจกรรมที่ไม่เป็นอধ্যามุข ไม่ทำเป็นอาชีพ นันทนาการจึงก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน สบายใจ ให้เกิดการพักผ่อนหย่อนใจ ได้รับการเรียนรู้โดยใช้เวลาว่างให้เกิดคุณค่า และมีประโยชน์ (จรินทร์ ธานีรัตน์. 2538: 24 – 25) ซึ่งสอดคล้องกับซูซีฟ เยาว์พัตน์ (2543: 21) ที่กล่าวว่า นันทนาการซึ่งเป็นกิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมที่ต้องไม่ขัดต่อธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาหรือความเจริญของทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ

ดังนั้นนันทนาการจึงครอบคลุมไปถึงการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาบุคคลในแต่ละด้าน โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อที่สำคัญ ได้แก่ ศิลปหัตถกรรม เกมกีฬา และกรีฑา เต้นรำ ฟ้อนรำพื้นเมือง ดนตรี และการร้องเพลง การอ่าน เขียน พูด ละคร และการละเล่นพื้นเมือง กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมนอกเมืองกิจกรรมกลางแจ้ง งานอดิเรก ทั้งประเภทเก็บสะสม และประดิษฐ์สร้างสรรค์ กิจกรรมประเภทอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน กิจกรรมพิเศษต่างๆ เช่น งานเทศกาล งานฉลอง และประเพณีของท้องถิ่นต่างๆ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ เช่น โยคะ การผ่อนคลาย การท่องเที่ยวทัศนศึกษา กิจกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2542: 51-52)

การเต้นบัลเลต์ (Ballet) เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่งที่ผู้ปกครองและเด็กๆ โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงนิยมและสนใจเรียน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีความสวยงามในลีลาท่าทางการเคลื่อนไหวและชุดการแต่งกาย เพราะเมื่อมีการแสดง เด็กๆ จะได้แต่งหน้า ทำผม และสวมใส่ชุดแต่งกายที่สวยงามพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยลีลาท่าทางที่สวยงามกับเสียงดนตรีอันไพเราะ คล้ายกับเจ้าหญิงในนิทานที่เด็กๆชื่นชอบ ทั้งยังเป็นการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการพัฒนาทางด้านอารมณ์ นับว่าเป็นการผ่อนคลายความตึง

เครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี เพราะเสียงดนตรีหรือเสียงเพลงจะช่วยขัดเกลาให้เกิดสุนทรียะในจิตใจ ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดี สง่างาม มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าแสดงออก ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาไปสู่การเต็มรูปแบบอื่นๆต่อไป หรือสามารถเป็นทักษะเบื้องต้นของกีฬาประเภทประกอบจังหวะบางประเภท ได้อีกด้วยเช่น ยิมนาสติกลีลา ระบายได้น้ำ สเก็ตน้ำแข็ง ลีลาศ เป็นต้น (สุนนรตี นิมนต์พันธ์. 2552: สัมภาษณ์) แต่กว่าจะเป็นการแสดงที่สวยงามบนเวทีได้นั้น ในบทเรียนของการเรียนบัลเล่ต์ เด็กๆ จะต้องฝึกฝนทักษะบัลเล่ต์ท่าทางต่างๆ ในบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ และต้องฝึกฝนซ้ำๆ กันในทุกๆสัปดาห์ เพื่อให้ได้ลีลาท่าทางที่สวยงามและสอดคล้องกับเสียงดนตรี ทั้งนี้อาจก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าหรือเบื่อหน่ายได้ง่าย ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับเด็กในช่วงอายุ 7 – 10 ปี เพราะเด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย บุคลิกภาพ จิตใจ อารมณ์และสังคมที่สูงขึ้น กล้ามเนื้อเจริญเติบโตขึ้นโดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความสนใจตนเอง ชอบมีส่วนร่วม ชอบการแสดงออก ต้องการประเภทกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก และสนใจอย่างไม่รู้จักจบ อย่างไม่รู้เบื่อ อยากรู้ก็ต้องมีการเปลี่ยนกิจกรรมบ่อยๆ เพราะเด็กในวัยนี้จะเบื่อง่าย (สำนักส่งเสริมและพัฒนาฯ นันทนาการ. 2550: 77)

เด็กเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าที่จะพัฒนาและสร้างสรรค์ประเทศให้เกิดความเจริญก้าวหน้าต่อไปในอนาคต การปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนรู้จักใช้ความสามารถทางนันทนาการที่ถูกต้อง จะเป็นพลังแห่งความสุข เพื่อลดความเครียดหรือเป็นพลังใจเป็นรากฐานให้เด็กและเยาวชน สามารถดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างมั่นใจ มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (สำนักส่งเสริมและพัฒนาฯ นันทนาการ. 2550: 1) การเรียนรู้และความเข้าใจของเด็ก เกิดจากการที่เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการในลักษณะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ถ้าหากสิ่งนั้นเป็นความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ยิ่งจะทำให้เด็กเกิดความประทับใจและทำให้เกิดความทรงจำที่ดี (วรตานุ จีระเดชากุล. 2551: 67)

ในการเรียนการสอน ความพร้อมของผู้เรียนถือว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากในการเรียนการสอน เนื่องจากเป็นปัจจัยส่งเสริมให้การเรียนการสอนเกิดขึ้นได้โดยง่ายและมีประสิทธิภาพ ถ้าผู้เรียนมีความพร้อมสูง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้เรียนไม่ค่อยมีความพร้อมการเรียนการสอนก็จะเกิดขึ้นได้ลำบากขึ้น ยิ่งผู้เรียนมีความพร้อมน้อยมาก การเรียนการสอนก็ยิ่งเกิดขึ้นได้ลำบากมากเช่นกัน (ชาญชัย อินทรประวัติ. 2552: ออนไลน์) ดังนั้นการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบกิจกรรมเตรียมความพร้อมเข้ามาประกอบในการเรียนการสอนบัลเล่ต์ จะสามารถทำให้เด็กเกิดความพึงพอใจ สนุกสนานเพลิดเพลินและมีความสุขมากยิ่งขึ้นในการเรียนบัลเล่ต์ ซึ่งถือว่าเป็นการเตรียมสภาพร่างกายและจิตใจให้มีความพร้อมก่อนการเรียนบัลเล่ต์ เมื่อเด็กเกิดความพร้อมแล้ว ก็จะทำให้เกิดสมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สถาบันบางกอกแดนซ์ ซึ่งเป็นสถาบันหนึ่งที่มีชื่อเสียงในการดำเนินการสอนด้านศิลปะการเต้นรำในระดับแนวหน้าของประเทศไทย เป็นโรงเรียนหนึ่งที่มีการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ มุ่งผลิตเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและจิตที่ดี มีความมั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเปิดสอนตั้งแต่ระดับเริ่มต้น ถึงระดับมืออาชีพในด้านศิลปะการเต้นรำ ทั้งทางด้านตะวันออก และตะวันตก อาทิ เช่น บัลเลต์ (Ballet) การเต้นแจ๊ส (Jazz Dance) คอนเทมโพลารี (Contemporary Dance) ฟังก์ (Funk) ฮิปฮอป (Hip Hop) ยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) แอโรบิก (Aerobics) และรำไทย (Thai Classical Dance) เป็นต้น (บางกอกแดนซ์. 2552: ออนไลน์)

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นครูสอนบัลเลต์ในสถาบันบางกอกแดนซ์จึงเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาการเรียนการสอนบัลเลต์โดยการนำกิจกรรมนันทนาการในรูปแบบกิจกรรมเตรียมความพร้อมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้เกิดศักยภาพการเรียนการสอนบัลเลต์ในสถาบันบางกอกแดนซ์ที่มีคุณภาพและนำไปใช้พัฒนาการเรียนการสอนการเต้นรำในประเภทอื่นๆ ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนบัลเลต์ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ที่สถาบันบางกอกแดนซ์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลทักษะบัลเลต์ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ที่สถาบันบางกอกแดนซ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลทักษะบัลเลต์ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ที่สถาบันบางกอกแดนซ์ ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ทราบผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเลต์ ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้กับครูผู้ปกครอง ผู้บริหาร และผู้ที่เกี่ยวข้องกับสถาบันสอนศิลปะการเต้นรำ ได้ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ และสามารถนำไปสู่การพัฒนาการเรียนการสอนบัลเลต์ที่มีคุณภาพ เพื่อเป็นการเตรียมสภาพร่างกายและจิตใจของเด็ก ให้มีความสนใจในการเรียนบัลเลต์

อย่างมีความสุขสนุกสนาน มีพัฒนาการทางด้านทักษะบัลเล่ต์ พัฒนาอารมณ์สุข เรียนรู้และเคารพกฎระเบียบของห้องเรียน มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนอย่างมีความสุข ทั้งยังช่วยเพิ่มพูนและพัฒนาสถาบันให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ ตลอดจนได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง นักเรียน และสังคมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 7 – 10 ปี ที่เรียนบัลเล่ต์ อยู่ที่บ้านบางกอกแดนซ์สาขารัตนาธิเบศร์และสาขางามวงศ์วาน จำนวน 284 คน (ที่มา: ทะเบียนนักเรียนในสถาบันบางกอกแดนซ์สาขารัตนาธิเบศร์ และสาขางามวงศ์วาน ปัจจุบัน. 2553)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 7 – 10 ปี ที่เรียนบัลเล่ต์ ระดับเกรด 1 หลักสูตรสถาบัน เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ทีชเชอร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.) ในสถาบันบางกอกแดนซ์สาขางามวงศ์วาน จำนวน 20 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองและควบคุมได้มาด้วยวิธีการทดสอบทักษะบัลเล่ต์พื้นฐาน จากนั้นเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสลับความถี่ – อ่อน มาจำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง และอีก 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อม

1.2 หลักสูตรบัลเล่ต์ เกรด 1 (Grade 1) ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ทีชเชอร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลทักษะการเต้นบัลเล่ต์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ เพื่อใช้ในการทดลองกับนักเรียนบัลเล่ต์กลุ่มตัวอย่าง

2. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมเสริมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนตามหลักสูตรบัลเลต์เกรด 1 ของสถาบันเดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ทีชเชอร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.) ที่มีการระบุ จุดมุ่งหมาย ขั้นตอนวิธีดำเนินการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งเป็นประเภทเกมนันทนาการ โดยมีลักษณะการเสริมสร้างทักษะการเต้นบัลเลต์ สร้างความสนุกสนาน กระตุ้นบรรยากาศการเรียนรู้ และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3. การเตรียมความพร้อม หมายถึง การเตรียมสภาวะร่างกาย อารมณ์ – จิตใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้สะดวก รวดเร็วและบังเกิดผลดี มีความพึงพอใจในการเรียน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ ประสบการณ์ การฝึกฝน และความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ

4. บัลเลต์ (Ballet) หมายถึง การเต้นรำที่อาศัยดนตรีในการประกอบลีลาท่าทางในการเคลื่อนไหว โดยการเรียนบัลเลต์ประกอบไปด้วย การศึกษาโดยการฝึกท่าเต้น เกรด 1 (Grade 1) ตามหลักสูตรของสถาบันเดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ทีชเชอร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.) ประกอบด้วยกิจกรรม

4.1อบอุ่นร่างกาย หมายถึง การยืดหยุ่นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อก่อนการเต้นในท่าเต้นตามต้นแบบ

4.2 ดำเนินการเต้นโดยใช้ท่าเต้นตามต้นแบบโดยยึดจากหลักสูตรดังนี้

4.2.1 การเต้นบัลเลต์ที่บาร์ (Exercises at the barre) หมายถึง การเต้นบัลเลต์ที่เด็กจะเต้นโดยการยืนหันหน้าเข้าหาบาร์ วางมือทั้งสองขนานกันไว้บนบาร์โดยไม่กดน้ำหนักลงที่บาร์ บางท่าอาจยืนหันลำตัวด้านข้างเข้าหาบาร์ ลำตัวห่างจากบาร์เล็กน้อย โดยวางมือข้างหนึ่ง บนบาร์ให้ข้อศอกปักโค้งงอลงอย่างเบา มืออีกข้างหนึ่งยื่นออกไปจากหัวไหล่ไปข้างหน้าเล็กน้อย

4.2.2 การเต้นบัลเลต์ที่กลางห้อง หมายถึง การเต้นบัลเลต์ที่เด็กจะยืนอยู่ตำแหน่งกลางห้องในลักษณะตัวตรง เพื่อฝึกการทรงตัว การใช้เท้า การใช้ขาและการกระโดด

4.2.3 การเต้นบัลเลต์แบบเคลื่อนไหวรอบห้อง หมายถึง การเต้นบัลเลต์ที่เด็กจะได้วิ่งหรือเดินในทิศทางต่างๆ เช่น วงกลมรอบห้อง เส้นทแยงมุม และเส้นขนาน

5. ทักษะบัลเลต์ หมายถึง การดำเนินการประเมินผลทักษะบัลเลต์ในท่าต่างๆ ต่อไปนี้

5.1 การเต้นบัลเลต์ที่บาร์ (Exercises at the barre)

5.1.1 ตำแหน่งของเท้า (Position of Feet)

5.1.2 การย่อเข้าทั้งสองข้างแบบครึ่งหนึ่ง (Demi-plié)

5.2 การเต้นบัลเลต์ที่กลางห้อง (Centre Exercises)

5.2.1 ท่าลีลาแขน (Port de bras)

5.2.2 ท่ากระโดดขาคู่ (Sautes)

5.3 การเต้นบัลเลต์แบบเคลื่อนไหวรอบห้อง

5.3.1 ท่าเดินและวิ่ง (Free Classical Walk & Run)

หลักเกณฑ์ในการประเมินผลทักษะบัลเล่ต์

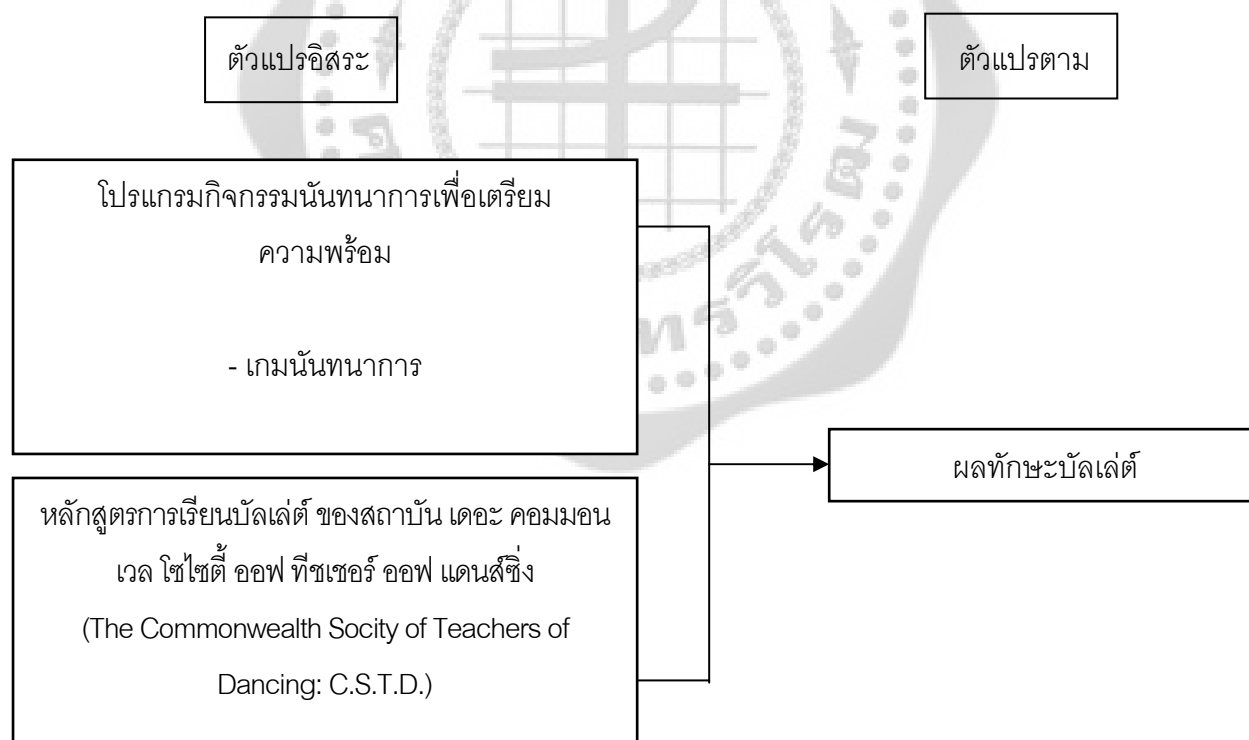
1. ความถูกต้องในการทำท่าทักษะบัลเล่ต์
2. การทำท่าทักษะบัลเล่ต์ตรงกับจังหวะเพลง
3. ความสามารถในการจำชื่อท่า

6. เด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี หมายถึง นักเรียนหญิงที่มีอายุ 7 – 10 ปี ที่เรียนบัลเล่ต์ระดับเกรด 1 (Grade 1) หลักสูตรสถาบัน เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ทีชเชอร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.) ในสถาบันบางกอกแดนซ์ สาขารัตนาธิเบศร์ และสาขางามวงศ์วาน

7. สถาบันบางกอกแดนซ์ หมายถึง สถาบันบางกอกแดนซ์สาขารัตนาธิเบศร์ และสาขางามวงศ์วาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ มีกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบ1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. เด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มควบคุม ที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ มีทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นกว่าก่อนการเรียนตามปกติ
2. เด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
3. เด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเตรียมความพร้อม มีผลทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลองเรื่อง ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปสาระสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ
 - 1.1 ความหมายของนันทนาการ
 - 1.2 ความมุ่งหมายของนันทนาการ
 - 1.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ
 - 1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 1.5 การสร้างโปรแกรมนันทนาการ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อม
 - 2.1 ความหมายของความพร้อม
 - 2.2 หลักการ ทฤษฎีความพร้อม
 - 2.3 องค์ประกอบของความพร้อม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบัลเล่ต์
 - 3.1 ประวัติบัลเล่ต์
 - 3.2 หลักสูตรการเรียนบัลเล่ต์เกรด 1 (Grade1) ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ดานซิง ออฟ แคนส์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D)
 - 3.3 การประเมินผลทักษะบัลเล่ต์
 - 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบัลเล่ต์
4. พัฒนาการเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ

1.1 ความหมายของนันทนาการ

คำว่า “นันทนาการ” มาจากภาษาอังกฤษว่า “Recreation” ซึ่งมาจากคำว่า Create แปลว่า สร้าง หรือทำให้เกิดขึ้นใหม่ บวกกับอุปสรรค Re- แปลว่าเพิ่ม หรือใหม่ จึงรวมเป็น Recreate เมื่อเป็นคำนามก็กลายเป็น Recreation หมายความว่า การสร้างใหม่หรือทำให้เกิดขึ้นใหม่ แต่เดิมนั้น กระทรวงศึกษาธิการใช้คำว่า “สันทนาการ” มาจากคำว่า “สนทนา” กับ “อาการ” ซึ่งหมายถึงกิจกรรมประเภทการสนทนา การพูดคุยอันที่จะก่อให้เกิดความสุข ความเพลิดเพลินในเวลาว่าง และการใส่ไม้เท้าอากาศเข้าไปจากคำว่า “สนทนาการ” มาเป็น “สันทนาการ” ก็เพื่อที่จะให้คำสละสลวยไพเราะน่าฟังขึ้น

ต่อมา พ.ศ. 2510 พระยาอนุมานราชธน (เสถียรโกเศศ) ได้บัญญัติคำว่า “นันทนาการ” ขึ้น (นันท + อาการ) โดยให้ความหมายตามพจนานุกรมว่า หมายถึง อาการแห่งความสนุกสนานร่าเริง (ประพันธ์ศิริ สุเรศวร. 2541: 2)

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2532: 12) ได้กล่าวว่า กิจกรรมอะไรก็ตามที่ทำให้เกิดความ สนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าคืนสู่สภาพปกติ และเพื่อสามารถประกอบกิจต่อไปให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สมกับเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ นั่นคือนันทนาการ

คณิต เขียววิชัย (2534: 15) ได้กล่าวไว้ในหนังสือหลักนันทนาการว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมยามว่างที่ทุกคนเข้าร่วมโดยสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะก่อให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้เข้าร่วมในทันทีทันใด ทั้งนี้กิจกรรมนั้นๆ จะต้องไม่ขัดต่อวัฒนธรรมที่พึงงามของสังคมนั้นๆ

สมบัติ กาญจนกิจ (2540: 13-14) ได้ให้ความหมายของนันทนาการ ที่มีความหมายกว้างขวางออกไปมากกว่าอาการ หรือพฤติกรรม ซึ่งพอจะสรุปได้คือ

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงาน แล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย สมอง และจิตใจ กิจกรรมนันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยจัดหรือผ่อนคลายความเหนื่อยเมื่อยล้าทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลและสังคม

2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างโดยไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ แล้วผลก่อให้เกิดพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุขสนุกสนาน หรือความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับด้วย

3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการหรือประสบการณ์สุขที่บุคคลได้รับโดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่างเป็นสื่อ ก่อให้เกิดการพัฒนาการ หรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคล

4. นันทนาการ เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคมเพื่อให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์และพัฒนาเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

ชาร์ล เค ไบรท์บิล, และฮาโรลด์ ดี เมเยอร์ (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2542: 30; อ้างอิงจาก Charler K. Brightbill and Harold D. Mayer. 1969.) ได้กล่าวไว้ในหนังสือนันทนาการ (Recreation) ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยมีความพอใจหรือความสุขใจเป็นเครื่องจูงใจ เป็นมูลฐานเบื้องต้นในการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ

ซูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 21) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่คนเราใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำโดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจและกิจกรรมที่ทำได้ไม่ต้องมีข้อขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนา หรือความเจริญงอกงามทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จนรู้สึกมีความสุขกลับคืนมาสู่ภาวะปกติ

เจ บี แนช (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2550: 2; อ้างอิงจาก Jay B. Nash. 1995.) ได้อธิบายไว้ในหนังสือปรัชญานันทนาการ (Philosophy of Recreation) ว่า นันทนาการ หมายถึง การใช้เวลาว่างนั้นเพื่อประโยชน์และคุณค่าในทางดีงาม จากการเข้าร่วมในกิจกรรม ถ้าเป็นเด็กๆ จะเรียกกิจกรรมนั้นว่า การเล่น แต่ถ้าหากเป็นคนหนุ่มสาวผู้ใหญ่จะเรียกว่า นันทนาการ คำว่า เวลาว่าง (Leisure time) หมายถึง เวลาที่ว่างจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่น เช่น ว่างจากงานประจำ ว่างจากเวลาอนอน และว่างจากเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน

จากความหมายของนันทนาการในข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ

1.2 ความมุ่งหมายของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมืออันสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ที่ประชากรจะได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น ต้องได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม วัฒนธรรมและคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งกิจกรรมนันทนาการตอบสนองการพัฒนาในแต่ละด้านดังกล่าว ดังต่อไปนี้ (สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2550: 9 -10)

1.2.1 ด้านร่างกายและจิตใจ

- 1) เพื่อฟื้นฟูความอ่อนล้าของร่างกายและจิตใจหลังจากทำงาน
- 2) เพื่อส่งเสริมสุขนิสัย และสุขภาพปฏิบัติ
- 3) เพื่อสนองความต้องการตามสมรรถภาพของมนุษย์
- 4) เพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและจิตใจหลังจากการเจ็บป่วย

1.2.2 ด้านอารมณ์และสติปัญญา

- 1) ให้เกิดความสุขสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด
- 2) ให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 3) ส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก
- 4) เพิ่มพูนศักยภาพทางด้านอารมณ์และสติปัญญา

1.2.3 ด้านสังคมและวัฒนธรรม

- 1) ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 2) สร้างความมีมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มบุคคลหรือสังคม
- 3) ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบประชาธิปไตย
- 4) ให้รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม
- 5) เพื่อการอนุรักษ์และสะท้อนให้เห็นแนวคิด ค่านิยม ประเพณี

1.2.4 ด้านจริยธรรมและคุณธรรม

- 1) ส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
- 2) ส่งเสริมการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 3) ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ
- 4) ฝึกฝนการมีมารยาทในการแสดงออก ขณะเป็นผู้นำและผู้ตาม
- 5) ให้รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรับผิดชอบ
- 6) ให้รู้จักการปฏิบัติตามข้อตกลงหรือกติกา
- 7) ให้เป็นคนที่ไม่เคารพในความถูกต้องและความยุติธรรม

1.3 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

การที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในเพศและวัยใดก็จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ฉะนั้นประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการจึงมีความหมายดังนี้

สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 32-33) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้ผู้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน การพัฒนาพฤติกรรมเด็กและเยาวชน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างลักษณะนิสัย

ที่พึงประสงค์ และเป็นกำลังคนที่มีประสิทธิภาพในอนาคต กิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ช่วยให้เด็กและเยาวชนเลือกได้ตามความสนใจ และได้ใช้เวลาว่างในการพัฒนาทักษะและนิสัยที่พึงประสงค์ได้

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

5. ส่งเสริมพัฒนาอารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุข สนุกสนาน และความสนุกสนาน ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใส และช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการควบคุมอารมณ์และบุคลิกภาพที่ดี

6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมนันทนาการ เช่น การละเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนแหล่งนันทนาการประเภทอุทยานประวัติศาสตร์ โบราณสถานและโบราณวัตถุ ช่วยส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ ส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะคิดและความซาบซึ้งอันจะก่อให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาติต่อไป

7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและนอกเมือง ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ทักษะศึกษาธรรมชาติ ไต่เขา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักคุณค่าของธรรมชาติ ซาบซึ้ง และสามารถดูแลอนุรักษ์ธรรมชาติ อันจักเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและประชาชนของโลก

8. ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา กิจกรรมนันทนาการเพื่อการบำบัดเป็นกรรมวิธีและ กิจกรรมที่จะช่วยรักษาคนป่วยทั้งทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์และช่วยส่งเสริมความหวัง ความคิดและการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬาช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญและกำลังใจของผู้ป่วย

9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก ละลายพฤติกรรมของกลุ่ม เสริมสร้างคุณค่าทางสังคม ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและการอยู่ค่ายพักแรมช่วยฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคีและความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

10. ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน กิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจของทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดนเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งในการตอบแทนให้กำลังใจในเวลาว่างแก่กองทหารและตำรวจที่ปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

จอร์จ ดี. บัทเลอร์ (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. 2550: 10-11; อ้างอิงจาก George D. Butler. 1959) กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้ดังนี้

1. นันทนาการเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์
2. นันทนาการ คือ การแสดงออกของมนุษย์ที่ถือว่าเป็นทางออกของการแสดงพฤติกรรมทางพัฒนาการ
3. นันทนาการและการเล่นทำให้เด็กเกิดการเจริญเติบโต เกิดประสบการณ์ สามารถนำเอาประสบการณ์เหล่านั้นไปใช้ในชีวิตอนาคตของเขาได้
4. นันทนาการช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้น ช่วยเสริมให้เกิดทักษะภายหลังจากการได้ร่วมกิจกรรม
5. นันทนาการช่วยส่งเสริมความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ
6. นันทนาการ คือ สิ่งช่วยเสริมสร้างความสุข ทำให้เกิดความพอใจ ความรัก ยอมรับนับถือกัน

1.4 ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ

ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการตามแนวของ สมบัติ กาญจนกิจ (2540 : 102 – 122) นับว่ามีขอบข่ายกว้างและครอบคลุมกิจกรรมนันทนาการที่ทุกคนสามารถเลือกเข้าร่วมได้อย่างทั่วถึงดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and crafts)

กิจกรรมศิลปหัตถกรรม หมายถึง การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่าง ๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือ กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม จึงหมายถึง งานด้านศิลปะต่างๆ ที่ทำขึ้นด้วยมือในเวลาว่าง และไม่ได้ทำเป็นอาชีพหรือหวังผลกำไรใดๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ชุมชน เพื่อพัฒนาอารมณ์สุขและความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ เช่น งานไม้ เย็บปักถักร้อย การวาดภาพ แกะสลัก งานประดิษฐ์อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการ ประเภทศิลปหัตถกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ผู้เข้าร่วมสามารถใช้จินตนาการของตนสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้อย่างอิสระ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้จะช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์การเป็นตัวของตัวเองและการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ สามารถดัดแปลงให้เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัยและยังเป็นกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง เพราะสามารถนำของที่ไม่มีประโยชน์มาประดิษฐ์ หรือสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่นได้อีกด้วย

รูปแบบการจัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนี้ ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบใด ผู้นำที่ดีควรจะจัดเตรียมกิจกรรมไว้หลายๆ รูปแบบ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกรูปแบบตามความคิด

ของผู้เข้าร่วมเอง เพื่อให้ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์และผลงานที่ได้จะมีความหมายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรมนั้นมีความหมาย แต่เป็นที่รู้จักเรียงตามความนิยม ได้แก่ เครื่องจักรสาน เย็บปักถักร้อย เครื่องปั้นดินเผา การแกะสลักผลไม้ การทำร่ม การปั้น เครื่องเงิน เครื่องเงิน การวาดภาพ การทอเสื้อ ประติมากรรมดอกไม้ ทำรองเท้า ทำกระเป๋าสีลค์สกรีน (Silk screen) ร้อยพวงมาลัย จัดดอกไม้ ทำวาว พับกระดาษ การเป่าแก้ว ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีศิลปะสมัยใหม่ (New arts) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น นั่นก็คืองานประติมากรรมศิลปะ โดยอาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่มาช่วยในการสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เกิดผลงานที่ละเอียด ประณีต และเหมือนจริงมากขึ้น เช่น การประติมากรรมด้วยคอมพิวเตอร์ การผลิตภาพเคลื่อนไหวต่างๆ ด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงที่มีความละเอียดสูง ฯลฯ ทำให้เกิดศิลปะใหม่ ที่มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนานและน่าสนใจ

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and sports)

เกมและกีฬานั้นเป็นกิจกรรมที่ต้องการความสัมพันธ์กันระหว่างทักษะการเคลื่อนไหวสติปัญญา ความอดทน และพลังกำลังของร่างกายในการประกอบกิจกรรม ซึ่งบางกิจกรรมจะมีการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น ลูกบอล ไม้ตีและแร็กเกต ลูกมือ ฯลฯ โดยมากมักจะจัดกิจกรรมประเภทนี้ ในสถานที่ที่เป็นบริเวณกว้าง เช่น สนามหญ้า โรงยิมเนเซียม ลานกว้าง เป็นต้น ในการเล่นหรือการแข่งขันก็จะมีกฎ กติกาในการเล่นตายตัวเฉพาะแต่ละชนิดเกมกีฬา เพื่อให้เกิดการแข่งขันที่เสมอภาคสนุกและท้าทาย ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นตาและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งยังมีหลากหลายกิจกรรมเลือกเข้าร่วมได้เหมาะสม ทั้งวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หญิง ชาย รวมทั้งคนพิการ ดังนั้น กิจกรรมประเภทนี้จึงได้รับความนิยมสูงและมากขึ้นเรื่อยๆ ในปัจจุบัน ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เกม (Games) หมายถึง การเล่นที่มีกฎ กติกา ในการเล่นอย่างชัดเจน โดยมากจะใช้ทักษะพื้นฐาน ไม่ได้ใช้ทักษะขั้นสูงอย่างกีฬา โดยเกมมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าในตัวเอง ช่วยให้ผู้เล่นได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ พบเพื่อนใหม่ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้ เกมยังสามารถแสดงให้เห็นถึงขนบธรรมเนียม ประเพณีของแต่ละประเทศด้วย ดังนั้น การจัดเกมที่ดีจะต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการจัดเสมอ การจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมนี้สามารถเลือกจัดให้ตรงกับจุดมุ่งหมายได้โดยเลือกจากเกมประเภทต่างๆ ดังนี้

1. เกมสร้างสรรค์ เป็นเกมประเภทที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาประสิทธิภาพบุคลากรในการทำงาน ความสัมพันธ์ในองค์กรต่างๆ เพื่อให้การทำงานขององค์กรนั้นๆ มีคุณภาพยิ่งขึ้น

2. เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่ เป็นเกมที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมให้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ ก่อนเล่นกีฬาประเภทต่างๆ

3. เกมเบ็ดเตล็ด

4. เกมการละเล่นพื้นเมือง

5. เกมคอมพิวเตอร์และไฟฟ้า

กีฬา (Sports) กิจกรรมกีฬานี้มีหลายประเภทกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกได้ตามความถนัดและความสนใจ ผู้จัดกิจกรรมสามารถจัดได้หลายรูปแบบ ดังนี้

1. กีฬาประเภทเดี่ยว (Individual sports) คือ กีฬาใช้ทักษะในการเล่นเพียงคนเดียว ไม่จำเป็นต้องมีคู่แข่ง ทีม หรือผู้เข้าร่วมอื่นๆ เช่น จักรยาน โบว์ลิ่ง สเก็ตน้ำแข็ง ยิมนาสติก พายเรือ ยิงปืน ยิงธนู ว่ายน้ำ ตกปลา กรีฑา ลาน กอล์ฟ ขี่ม้า ยกน้ำหนัก

2. กีฬาประเภทคู่แข่ง (Dual sports) คือ กีฬาที่มีผู้เล่นสองคนขึ้นไปแสดงทักษะของแต่ละคนเพื่อแข่งขันกัน เช่น แบดมินตัน มวย เทนนิส ยูโด มวยปล้ำ

3. กีฬาประเภททีม (Team sports) เป็นกิจกรรมกีฬาที่ใช้ทักษะของกีฬานั้นๆของแต่ละคน แสดงทักษะรวมกันประกอบกับการทำงานประสานกันเป็นทีม เพื่อแข่งขันกีฬากับทีมอื่นๆ กีฬาประเภทนี้มีหลายกีฬาที่เป็นที่นิยมเพราะตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฮอกกี้ วอลเลย์บอล รักบี้ ฟุตบอล เบสบอล

4. กีฬาทางน้ำ (Aquatic sports) เช่น การว่ายน้ำ กระโดดน้ำ แข่งเรือ สกีนํ้า

5. กีฬาเสริมสมรรถภาพ (Physical conditioning activities) เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิค จักรยาน

6. กีฬาปะทะต่อสู้ (Combative sports)

7. กีฬากึ่งนันทนาการ (Co-recreation sports) การจัดกิจกรรมกีฬาจะไม่สมบูรณ์หากไม่มีการกีฬากึ่งนันทนาการที่สามารถจัดให้คนทุกเพศทุกวัยเข้าร่วมด้วยกันได้ โดยมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่ยอมรับของสังคม กิจกรรมดังกล่าว เช่น ดำน้ำ สเก็ตน้ำแข็ง สก๊ิ เทนนิส วอลเลย์บอล เป็นต้น จะเห็นว่า กีฬาบางประเภทสามารถจัดในหลายรูปแบบได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และ จุดมุ่งหมายของผู้จัด แต่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬาที่ดีไม่ควรเน้นในเรื่องการแข่งขันและผลแพ้ชนะ ควรจัดโดยให้โอกาสผู้ที่มีทักษะน้อยได้ชนะในการแข่งขันบ้าง

3. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dances)

การเต้นรำนั้นเป็นกิจกรรมการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว เป็นการแสดงของมนุษย์ ในความสามารถที่จะเคลื่อนไหว ซึ่งทำทางต่างๆ ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ของกิจกรรมในชีวิตโดยมนุษย์และวัฒนธรรม การเต้นรำเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์และเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความสุข เสียใจ ความรัก สงคราม การบูชา ฯลฯ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำ (Dances) หรือที่มักนิยมเรียกกันว่า กิจกรรมเข้าจังหวะนั้น ในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกมากมาย โดยแต่ละกิจกรรมให้คุณค่าและความสนุกสนาน แตกต่างกัน ดังนี้

1. การลีลาศ (Ballroom dancing) กิจกรรมลีลาศ หรือที่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนมาเรียกว่า กีฬาลีลาศ (Dance sport) นั้น เป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำกิจกรรมหนึ่งที่เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากการใช้ในการแข่งขันสังคมต่างๆ ให้เกิดความสนุกสนาน ได้พบปะรู้จักผู้คนมากมาย ผู้เต้นได้ออกกำลังกายประกอบกับเสียงดนตรี ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีอารมณ์สุนทรี หรือจนถึงการฝึกเพื่อการแข่งขันก็ได้ การเต้นจะเต้นเป็นคู่ ชาย-หญิง ฝ่ายชายจะเป็นผู้นำให้ผู้หญิงแสดงท่าทาง หรือลีลาต่างๆ ตามจังหวะดนตรี แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ

1.1 ประเภทบอลรูม (Ballroom) หรือ สแตนดาร์ด (Standard) การลีลาศในประเภท บอลรูมนั้นจะมีลักษณะการเต้นที่สง่างาม ชายและหญิงจะเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน การเคลื่อนที่จะเคลื่อนที่เป็นบริเวณกว้าง จังหวะในประเภทบอลรูมนี้ ได้แก่ วอลซ์ แทงโก ควิกสเตป สโลว์ฟอกซ์ทรอตและควิกวอลซ์

1.2 ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) การลีลาศในประเภทอเมริกันนี้จะมีลักษณะการเต้นที่สนุกสนาน จังหวะดนตรีค่อนข้างเร้าใจแต่ก็ยังคงแสดงความสวยงามอ่อนช้อยด้วยเช่นกัน การเต้นจะใช้บริเวณน้อยกว่าประเภทบอลรูม การก้าวเท้าจะก้าวเพียงสั้นๆ จังหวะในการลีลาศประเภทนี้ ได้แก่ คิบบัน รัมบ้า ซะซะซ่า ไคฟว์ แซมบ้า พาโซโดเบล ฯลฯ

2. นาฏศิลป์สากล การเต้นรำแบบนาฏศิลป์สากลนี้ มีกิจกรรมให้เลือกหลายประเภทเป็นกิจกรรมการเต้นที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กล้ามเนื้อในลักษณะต่างๆ ได้อย่างถูกต้องสวยงาม รวมทั้งสร้างให้เกิดความมีสุนทรีย์ทางดนตรี ให้ฟังและเคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีได้อย่างกลมกลืน ผู้เต้นอาจเต้นคนเดียว เป็นคู่หรือเป็นหมู่ก็ได้ แต่ละกิจกรรมของนาฏศิลป์สากลนี้ต่างมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ตัวอย่างกิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ แจ๊ส บัลเลต์ เดอร์นดำนซ์ ครีเอทีฟมูฟเมนต์ แท็ป ฯลฯ

3. ระบายพื้นเมือง (Folk dance) ระบายพื้นเมืองเป็นกิจกรรมประเภทเต้นรำประเภทหนึ่งที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ เช่น การรำของคนไทย ลาว พม่า ต่างก็มีลักษณะการรำรำที่แตกต่างกันออกไป การเต้นรำของต่างชาติ เช่น ชาวสกอตแลนด์ อิสราเอล รัสเซีย ฯลฯ ต่างก็มีลักษณะการเต้นและการแต่งกายแตกต่างกัน ทั้งท่าในการรำรำ หรือการเต้น และเครื่องแต่งกาย สามารถแสดงถึงวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละชาติได้อย่างดี ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการประเภทระบายพื้นเมืองนี้ นอกจากจะให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการเข้าสังคมอย่างหนึ่งแล้ว ยังช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ถึงลักษณะนิสัยของคนในแต่ละชาติ รวมถึงศิลปวัฒนธรรมของชาตินั้นๆ ด้วย

4. กิจกรรมการชมการแสดงประเภทเต้นรำ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทการเต้นรำนี้ นอกจากผู้เข้าร่วมจะเป็นผู้เต้นรำในประเภทต่างๆ ด้วยตนเองแล้ว ผู้เข้าร่วมยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรม

นี้ได้โดยการเป็นผู้ชมการแสดงประเภทเต็นท์น้ำ เช่น ชมการแสดงบัลเลต์ แจ๊ส รำประเภทต่างๆ ชมการโชว์ลีลาศ ฯลฯ อันทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้รับความรู้ด้วยเช่นกัน

4. กิจกรรมนันทนาการการท่องเที่ยวทัศนศึกษา (Tourism and traveling)

การท่องเที่ยวทัศนศึกษาเป็นกิจกรรมนันทนาการที่บุคคลและชุมชนให้ความสนใจ และนิยมเลือกในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระมากที่สุดประเภทหนึ่ง เพราะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่มีรูปแบบที่น่าสนใจหรือเรียกว่า สิ่งดึงดูดความสนใจ (Attractions) ที่มีรูปแบบที่หลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น กิจกรรมทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น ศาสนาการเมือง วิทยาศาสตร์ อนุรักษ์ธรรมชาติ ภูมิอากาศ ทัศนียภาพ ชีวิตสัตว์ป่า นันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง กีฬา การบันเทิง และการอาบน้ำแร่เพื่อสุขภาพ

5. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

อารมณ์ของมนุษย์เกิดจากสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบซึ่งเหตุการณ์หนึ่งๆ อาจส่งผลต่ออารมณ์ของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป เหตุการณ์ใดที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความยินดี อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์สุข กิจกรรมนันทนาการต่างๆ ต่างก็จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาอารมณ์สุขของมนุษย์เป็นวัตถุประสงค์สำคัญข้อหนึ่ง

ซึ่งอารมณ์สุขของมนุษย์มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. อารมณ์สุขสนุกสนาน (Fun) อารมณ์สุขลักษณะนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว กิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ ตลกขำขัน กิจกรรมนันทนาการที่ก่อให้เกิดอารมณ์สุข สนุกสนานนี้ ได้แก่ การเดินร่ำ ปีนเขา พายเรือ การนั่งพุดคุยสนทนา เล่นกีฬา ฯลฯ

2. อารมณ์สุขสงบ (Peace) อารมณ์สุขสงบนี้เกิดจากเหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เน้นในเรื่องการพัฒนาจิตใจ สมาธิและสติปัญญา ซึ่งจะไม่เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว หรือการกระตุ้นอารมณ์มากนัก จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เราสงบ ได้มีโอกาสเรียนรู้ตัวเอง เรียนรู้ผู้อื่น และพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและสติปัญญา เกิดความสงบยิ่งขึ้น เกิดความสบายใจ สร้างความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้เกิดความสุขในลักษณะสุขสงบ กิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดอารมณ์สุขสงบนี้ ได้แก่ การนั่งสมาธิการสร้างมโนภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การปฏิบัติโยคะ การฟังเพลง แล้วผ่อนคลายตามเสียงเพลงการศึกษาธรรมะ ปรัชญา มวยจีน เป็นต้น

6. กิจกรรมนันทนาการการละคร (Drama)

กิจกรรมนันทนาการประเภทการละคร เป็นกิจกรรมการแสดงออกเป็นการระบายอารมณ์หรือกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การสร้างความรู้สึกลงแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการการละครเกิดขึ้นได้หลายวิธี เช่น

เกิดจากการแสดงพิธีการทางศาสนา การฝัน หรือจินตนาการที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์
ความสุข สนุกสนาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การละครในลักษณะการเลียนแบบส่งเสริมจินตนาการการเลียนแบบพฤติกรรมของสัตว์หรือธรรมชาติ
2. การละครแบบสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก เพื่อให้เกิดจินตภาพ ภาพพจน์ แนวคิดเพื่อปลูกอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ
3. การละครเป็นพิธี เป็นการแสดงละครที่ถูกกำกับบทบาท ลีลาท่าทาง เพื่อให้ผู้ชมเกิดความพึงพอใจในการใช้ความสามารถของผู้แสดง การทอ้งบท เลียนแบบและวินัยของผู้แสดง

7. กิจกรรมนันทนาการอดิเรก (Hobby)

งานอดิเรกจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าของชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่วัยเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิต เป็นการบำบัดทางกายและจิตใจ ส่งเสริมโอกาสให้บุคคลเลือกกิจกรรมตามความสนใจ สัมผัสและกระทำด้วยความเต็มใจในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่างและเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิตของบุคคลและสังคม

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. งานอดิเรกประเภทแสดงหรือกระทำ เช่น ประดิษฐ์ ต่อเติม วาดภาพ
2. งานอดิเรกประเภทสะสม เช่น สะสมแสตมป์ เหรียญที่ระลึก ของเก่า
3. งานอดิเรกประเภทสร้างสรรค์ เช่น แกะสลัก วาดภาพ ออกแบบ พัฒนาเกม
4. งานอดิเรกประเภทศึกษาเรียนรู้ เช่น เรียนรู้เทคนิคสิ่งต่างๆ ศึกษาในศาสตร์วิชาใหม่

8. กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้องเพลง (Music and singing)

ดนตรีเป็นภาษากลางที่ใช้สื่อสาร หรือถ่ายทอดความรู้สึกของมวลมนุษยชาติ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน บุคคล ชุมชน คู่กันเคยกับดนตรี ทั้งในด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การแสดงออกแห่งตน การท้าทาย การแสดงความสามารถขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพึงกระทำได้ ดนตรี เป็นการระบายอารมณ์ เป็นการผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานหรือเวลาว่าง กล่าวโดยสรุป ดนตรีเป็นนันทนาการที่ต้องมีควบคู่กับสังคม เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน มีบทบาทต่อบุคคล ชุมชนสังคม และประเทศชาติ ประเภทของดนตรี จำแนกตามลักษณะการเข้าร่วม ดังนี้

1. การร้องเพลง เช่น เพลงไทย เพลงสากล เพลงโอเปร่า เพลงคลาสสิก
2. การเล่นดนตรี เช่น เครื่องสาย กีตาร์ เปียโน ไวโอลิน
3. การฟังดนตรี เช่น คอนเสิร์ต ซิมโฟนี เครื่องสาย
4. เพลงประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เพลงพื้นเมือง รำวง
5. การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเพลง เนื้อร้อง ทำนอง การประดิษฐ์อุปกรณ์ดนตรี

6. กิจกรรมดนตรีแบบผสม เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ระบายสีเล่ต์ ละครเพลง โอเปร่า เทศกาลดนตรี

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. ดนตรีสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น โรงเรียนสอนดนตรี ดนตรีสำหรับเยาวชน การศึกษาการเล่นและฟังดนตรี

2. ดนตรีสำหรับประชาชน การจัดสวัสดิการดนตรีสำหรับประชาชนทั่วไป เช่น ศูนย์สังคีตสังคีตศาลา ศูนย์วัฒนธรรมหรือคอนเสิร์ตเพื่อธุรกิจการบันเทิง ผับ ดิสโก คลับ สโมสรห้องอาหารภัตตาคาร

3. ดนตรีสำหรับวัยสูงอายุ เพื่อบริการแก่ประชากรสูงอายุ ซึ่งมีความต้องการและสนใจในกิจกรรมดนตรีแตกต่างออกไป

4. ดนตรีสำหรับประชากรกลุ่มพิเศษ เช่น คนพิการ บุคคลด้อยโอกาส กลุ่มเยาวชนและกลุ่มพฤติกรรมเปี่ยงเบน

9. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor recreation)

กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง เป็นกิจกรรมหลากหลายที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติ สภาพแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลและสังคม แหล่งนันทนาการประเภทนี้ ได้แก่ สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ฟาร์มค่ายพักแรม สวนหย่อม สวนผักผลไม้ พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์ หรือศูนย์ชุมชนที่นอกเหนือจากสภาพแวดล้อมในบ้านหรือในห้องเรียนกิจกรรม การอยู่ค่ายพักแรมเป็นกิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมืองที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เข้าด้วยกัน เช่น กิจกรรมศิลปหัตถกรรม การต่อสู้เพื่อการอยู่รอด การสร้างวัสดุอุปกรณ์โดยอาศัยธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติและคุณค่าทางสังคมกีฬาประเภทเสี่ยงอันตรายและกิจกรรมท้าทายความสามารถเป็นอีกกิจกรรมที่บุคคลและสังคมให้ความสนใจ รวมทั้งกีฬาประเภทการแข่งขัน เช่น แข่งรถ แข่งเรือ กีฬาไต่ยอดเขาผจญภัยในป่าเป็นการท้าทายการอยู่รอด ซึ่งต้องมีการศึกษาเตรียมการฝึกฝนทักษะเพื่อจะต้องผจญภัยและอุปสรรคต่างๆ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. กิจกรรมชีวิตชาวค่าย เช่น การก่อกองไฟ เทคนิคและวิธีการ การปรุงอาหารกลางแจ้ง การพักผ่อนปิกนิก การเดินป่า การจัดที่พักอาศัย

2. กิจกรรมสงวนรักษาทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การตกแต่งที่ดิน การสงวนทรัพยากรธรรมชาติ สร้างแหล่งสงวนพันธุ์สัตว์และพืชป่า ปลูกพืชเพื่อชีวิตป่า ศึกษาประชากรน

3. กิจกรรมเสี่ยงอันตราย เช่น พายเรือล่องแก่ง ไต่เขา ไต่หน้าผา เครื่องร่อน เรือเร็วผจญภัย

4. กิจกรรมกีฬากลางแจ้ง เช่น จักรยาน ล่าสัตว์ ตกปลา แข่งเรือ สกีนํ้าหิมะ สกีนํ้า แกะรอย ซี่ม้้า ดำนํ้า ไต่เขา

5. กิจกรรมศึกษาธรรมชาติ เช่น แกะรอยธรรมชาติ ศิลปหัตถกรรมธรรมชาติ เกมเกี่ยวกับธรรมชาติ เดินป่า คั่นหารอยทาง ถ่ายรูปกลางแจ้ง การพยากรณ์อากาศ

10. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social recreation)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ การเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจความสามัคคี อันดีต่อเพื่อนมนุษย์

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. เกม ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เกมกลุ่มสัมพันธ์ เกมสร้างสรรค์ เกมนันทนาการ เกมเบ็ดเตล็ด เกมการแข่งขัน เกมจินตนาการ
2. ละคร เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ละครช่วยในการเสริมสร้างการแสดงออกทางจินตนาการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรี เพื่อเป็นมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคนและเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างมิตร วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ
4. การเต้นรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ การลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง เต้นรำประกอบจังหวะดนตรี เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมให้ชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศทางสังคม
5. กีฬาเพื่อนันทนาการ ส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี การใช้เวลาว่างของสมาชิก เพื่อการสังคม และมนุษย์สัมพันธ์ สมรรถภาพทางกายและจิต
6. ศิลปหัตถกรรม ซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน ตัวอย่างชุมชนหนึ่งอาจจะร่วมกันจัดเทศกาลศิลปหัตถกรรมของหมู่บ้านหรือชุมชน โดยใช้ศิลปหัตถกรรมเป็นสื่อ และกิจกรรมของชุมชนตลอดจนเป็นมหรสพเทศกาลศิลปหัตถกรรมนานาชาติ
7. งานเลี้ยงสังสรรค์ การไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ปิกนิก งานปาร์ตี้ เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างเสริมบรรยากาศครอบครัว และชุมชนให้อบอุ่นและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

11. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ (Special events)

กิจกรรมนันทนาการพิเศษ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษ ต้องมีการจัดเตรียมอาคาร สถานที่ เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง คริสต์มาส ตรุษจีน รวมทั้งกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. วันนันทนาการพิเศษ เทศกาลมหรสพต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง หรือ เทศกาลศิลปหัตถกรรม วันเกิดชุมชน เป็นต้น

2. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแก่ชุมชน เช่น งานอดิเรก การประกวดสิ่งประดิษฐ์ สัตว์เลี้ยง แสตมป์ เป็นต้น

3. การแสดงบนเวที เช่น ละครสัตว์ คอนเสิร์ต ดนตรี เป็นต้น

4. การประกวดทักษะความสามารถ เช่น การจัดสวนดอกไม้ แข่งขันตกปลา ทำขนมเค้ก ประกวดนางงาม แข่งขันกินผลไม้ แข่งขันจักรยาน เป็นต้น

5. เทศกาลเดินรำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง เป็นต้น

12. กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing)

นันทนาการประเภทวรรณกรรมส่งเสริมบุคคลพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถ จัดได้ทุกระดับวัยและเพศ กิจกรรมนันทนาการวรรณกรรมก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน การแสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัดได้และเป็นกิจกรรมที่เก๋ไก๋ของมนุษยชาติ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การอ่าน (Reading) เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีหลายรูปแบบ เช่น การอ่านหนังสือประวัติศาสตร์คนสำคัญ การจัดวิธีอ่านอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การอ่านเพื่อพัฒนาตนเอง การอ่านหนังสือพิมพ์ การอ่านนวนิยาย การอ่านเพื่อชุมชน การอ่านหนังสือปริทัศน์ การอ่านหนังสือวรรณกรรมชั้นเยี่ยม

2. การเขียน (Writing) มีหลายรูปแบบ เช่น การเขียนจดหมายสังคมธุรกิจ การเขียนบทร้อยกรอง การเขียนแบบสมัครเล่น การเขียนบทร้อยแก้วเพื่อสื่อมวลชน การเขียนคอลัมน์ การเขียนเพื่อพัฒนาทักษะภาษา การเขียนหนังสือรายปักษ์

3. การพูด (Speaking) มีหลายรูปแบบ เช่น การพูดได้วาที การพูดทางวิทยุ โทรทัศน์ การเล่านิทาน การอภิปราย ชักถาม การจัดพบปะสมาคม การพูดในที่ชุมชน การพูดในเชิงธุรกิจการพูด

13. กิจกรรมนันทนาการบริการอาสาสมัคร (Voluntary service)

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้และการรับ การร่วมมือของชุมชนอันจะก่อให้เกิดความพึงพอใจและการพัฒนาจิตใจของบุคคล และสังคม อาสาสมัครเป็นการให้บริการโดยปราศจากสินจ้างรางวัล เป็นการเสริมสร้างทักษะและการสร้างคุณภาพชีวิต การให้บริการอาสาสมัครเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ โดยอาศัยแรงงานความร่วมมือของกลุ่ม หน่วยงานเอกชน ชุมชนและองค์การธุรกิจการค้าที่จะต้องจัดบริการชุมชน

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การพัฒนาชุมชน ได้แก่ วัด โรงเรียน สถานที่ราชการ โบราณสถาน โบราณวัตถุ

2. ลูกเสือชาวบ้านพัฒนาชุมชนหรือหมู่บ้าน

3. กีฬา ที่จัดโดยสโมสร สมาคมกีฬา หรือสถาบันการศึกษา

4. งานศิลปะ จัดกิจกรรมศิลปะชุมชน การส่งเสริมศิลปะหัตถกรรมพื้นบ้าน
5. นันทนาการนอกเมือง กลางแจ้ง ช่วยส่งเสริมคุณค่าอาสาสมัคร การให้ การรับ ผู้นำ ผู้ตามที่ดี
6. กิจกรรมพัฒนาอาสาสมัครเยาวชนทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
7. ศูนย์เยาวชนส่งเสริมการพัฒนาเยาวชน การบริการอาสาสมัครแก่ชุมชน
8. โรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษาจัดชุมนุม ฝึกอบรมนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้รู้จักกิจกรรม

อาสาสมัครบริการสังคม

9. สมาคมและมูลนิธิที่เป็นองค์การเอกชนอาสาสมัคร จัดกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน สังคม สมาคมสตรี สภาสตรีแห่งชาติและเด็ก มูลนิธิสายใจไทย สโมสรโรตารี สโมสรไลออน เป็นต้น

14. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่งก็คือเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมกับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้ เป็นกิจกรรมแบบผสมผสาน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดการวิถีชีวิต (Life style management) ซึ่งนักวิชาการได้ให้คำจำกัดความของคำว่า นันทนาการสุขภาพ (Wellness) ว่าหมายถึงกิจกรรมประเภทวิถีชีวิต (Lifestyle) ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความประสงค์ที่จะฝึกฝน ด้านสุขภาพและการทำให้มีสุขภาพดี หรืออีกความหมายหนึ่ง คือ สิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับมนุษย์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดีและเป็นการพัฒนาของชุมชน และจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งมีความสำคัญต่อสภาวะและสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการสุขภาพ (Wellness) นั่นก็คือ กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพนั่นเอง ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการจัดการของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับข้อมูล การศึกษา โอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และยังเป็นการมุ่งใจในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระทำในสิ่งที่เป็นไปได้มากที่สุดเกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดี

รูปแบบการจัดกิจกรรม

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
2. การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ
3. การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด
4. การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. การสร้างสมดุลสุขภาพกายสุขภาพจิต
6. การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย
7. การจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ (Group process)

กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การประสานงานร่วมมือของกลุ่มและยังส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมของกลุ่มของสังคมในวิถีประชาธิปไตยอีกด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ให้อำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองและของสังคมที่ดี ความหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีอยู่หลายคำที่ใกล้เคียงกัน เช่น “กระบวนการกลุ่ม” “การแนะแนวหมู่” “การให้คำปรึกษากลุ่ม” “พลังกลุ่ม” และ “การฝึกมนุษยสัมพันธ์” พอสรุปได้ ดังนี้

กระบวนการกลุ่ม (Group process) หมายถึง กระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ไขปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ซึ่งผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การแสดงละคร การตีความหมาย การแก้ปัญหา เป็นต้น

การแนะแนวหมู่ (Group guidance's) หมายถึง การให้การแนะแนวแก่บุคคลหลายคนหรือกลุ่มที่มีปัญหาและความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยการเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ตัดสินใจของกลุ่มได้และช่วยให้บุคคลได้รับทราบข้อมูล สิ่งที่ต้องรู้ไปพร้อมกับกลุ่ม เป็นการประหยัดเวลา แรงงานและค่าใช้จ่าย

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้คนปกติได้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองและหาทางแก้ไขปัญหา ซึ่งสามารถแบ่งการให้คำปรึกษาออกเป็นสามประการ ได้แก่ การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษามุ่งช่วยเหลือ ปัญหาปกติทั่วไปและช่วยสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ

พลังกลุ่ม (Group dynamics) เป็นการจัดกิจกรรมให้แก่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีกิจกรรมสัมพันธ์กัน มีการสื่อสารและปรับตัวเข้าหากัน ก่อให้เกิดพลังขึ้นภายในกลุ่ม โดยใช้วิธีการต่างๆ ที่จะช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน อาจจะใช้ทักษะมนุษยสัมพันธ์หรือการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากลุ่มไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

การฝึกมนุษยสัมพันธ์และการเป็นผู้นำ (Training group หรือ T-Group) เป็นการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการตระหนัก (Awareness) และการสร้างทักษะ (Skills) โดยการช่วยให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์มนุษยสัมพันธ์ บทบาทและคุณค่าในการเป็นผู้นำ

รูปแบบการจัดกิจกรรม

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สามารถจัดในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ ดังนี้

1. เกม (Game) ผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมุติขึ้นให้ผู้เรียนลงเล่นเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ การชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนั้น ยังช่วยผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน

2. บทบาทสมมุติ (Role-play) วิธีการนี้ลักษณะเป็นสถานการณ์สมมุติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้นมานั้นแล้วให้ผู้เรียนสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้น วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) หมายถึง วิธีการสอนที่ใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) หมายถึง วิธีจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or dramatization) หมายถึง วิธีการให้ผู้เรียนทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนไว้ ผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทโดยไม่นำบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้นๆ วิธีการนี้เป็นวิธีช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนช่วยเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน ฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small group) วิธีนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

1.5 การสร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ

ในการสร้างโปรแกรมนันทนาการ จะต้องศึกษาข้อมูลทั่วไป สภาพแวดล้อมแนวโน้มของชุมชน รายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโตพัฒนาการความสนใจของแต่ละระดับอายุ ข้อมูลด้านสังคมจิตวิทยา สำนวณสถานที่ ผู้นำ สิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม การกำหนดวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และกิจกรรม ซึ่งในการสร้างโปรแกรมนั้น มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมนี้นี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี (Emotional and physical health)
2. ส่งเสริมพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Character development)
3. ส่งเสริมให้มีความสนใจกว้างขวาง (Widening interest)

4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี (Citizenship)
5. ส่งเสริมทักษะ (Skill)
6. ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม (Social living)
7. ส่งเสริมให้รู้คุณค่าทางเศรษฐกิจ (Economic value)
8. ส่งเสริมใช้เพื่อความบันเทิงได้ยาวนาน (Long – range enjoyment)

องค์ประกอบการสร้างโปรแกรม

องค์ประกอบที่ควรพิจารณาก่อนการสร้างโปรแกรมได้แก่ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Age) อันประกอบด้วย การเจริญเติบโตทางกาย (Growth) พัฒนาการความสามารถ (Development) และความสนใจ (Interest)
2. ความแตกต่างเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วย การเจริญเติบโตทางกาย พัฒนาการความสามารถ ความสนใจและความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ชนิดของชุมชน (Type of community) ซึ่งแบ่งได้เป็น ชุมชนเมือง แบ่งเป็น ชุมชนเมืองหนาแน่น และ ชุมชนเมืองแออัด ชุมชนชนบท แบ่งเป็น ชุมชนชนบทเป็นกลุ่ม และ ชุมชนชนบทกระจัดกระจาย
4. สภาพของสังคม (Sociology) ประกอบด้วย บรรทัดฐาน (Norms) มโนคติประกอบ เรื่องวิถีประชา ศีลธรรมและกฎหมาย สถานภาพและบทบาท (Status and role) วัฒนธรรม (Culture)
5. ประเภทของหน่วยงานที่จัดนั้น ทนการ หน่วยงานของรัฐ (Public agency) หน่วยงานเอกชน (Private agency) หน่วยงานธุรกิจ (Commercial agency) หน่วยงานอาสาสมัคร (Voluntary agency)
6. ขนาดของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Size of group) ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ขนาด คือ กลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่
7. ประเภทของผู้ให้บริการ ผู้บริหาร ผู้จัดการ ผู้นำ
8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Place and facilities) ให้พิจารณาเรื่องขนาดพื้นที่ จำนวนเพียงพอใช้และความทันสมัย
9. ทักษะพื้นฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Basic skill)

10. ระยะเวลา (Time) ความเหมาะสมของเวลาที่เหมาะสมกับกิจกรรม รวมถึงความยากง่ายของกิจกรรมกับเวลา

11. กิจกรรมอื่นที่มีอยู่แล้วในพื้นที่ (Other local recreation program) อันได้แก่ กิจกรรมและโปรแกรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

ลำดับขั้นตอนการเขียนโปรแกรม

การเขียนโปรแกรมมีลำดับขั้นตอน ดังนี้ (เอนก หงษ์ทองคำ. 2542: 89-93)

1. กำหนดวัตถุประสงค์โปรแกรมให้ชัดเจน
2. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการ ความสนใจของแต่ละระดับอายุ

3. ศึกษารายละเอียดของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการในด้านสังคมและจิตวิทยา

4. ศึกษารายละเอียดสภาพสิ่งแวดล้อมและแนวโน้มของชุมชน

5. สำรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม

6. กำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักการดังกล่าวข้างต้น

นอกจากนี้โปรแกรมนันทนาการ สามารถแสดงให้เห็นได้ ดังนี้ (อารมณ นาวากาญจน์.2541: 15-16)

1. เป็นกระบวนการทางนันทนาการ หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะในยามว่างกระทำด้วยใจสมัคร ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

2. ดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรม หมายถึง กิจกรรมที่กระทำนั้นเป็นลักษณะของกิจกรรมพื้นฐาน และดำเนินการในรูปแบบของการกระทำ

3. ดำเนินกิจกรรมนันทนาการหลายรูปแบบ หมายความว่า จัดกิจกรรมนันทนาการทั้ง 14 ประเภท ใน 13 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบจัดบริการ รูปแบบเป็นสวัสดิการสังคมและรูปแบบให้บริการกลุ่มประชากรทุกระดับ กลุ่มพิเศษ และกลุ่มผู้ด้อยโอกาส

4. กำหนดจุดมุ่งหมายชัดเจน หมายความว่า โปรแกรมนันทนาการที่จัด เมื่อวิเคราะห์พิจารณาปัญหาและอุปสรรค หาแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้เลือกทางที่ดีที่สุดแล้วจึงกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนมุ่งประโยชน์สูงสุด

5. ใช้ทรัพยากรที่จำเป็น หมายถึง ทรัพยากรที่ใช้ต้องพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ ได้แก่ การใช้ทักษะต่างๆ สติปัญญา ความร่วมมือของกลุ่มงาน เครื่องมือ อุปกรณ์ เงิน ระบบข้อมูล เทคโนโลยี การเลือกใช้ทรัพยากรเท่าที่จำเป็น เพื่อประโยชน์ของแต่ละกิจกรรม

6. กำหนดเวลาและสถานที่ดำเนินการที่แน่นอน หมายความว่า เมื่อดำเนินการโปรแกรมนันทนาการ จะต้องกำหนดเวลาเริ่มต้น เวลาสิ้นสุดของแต่ละโปรแกรม และมีสถานที่ดำเนินการที่แน่นอน เพื่อ

ให้บริการและสนองความต้องการของบุคคล กลุ่มบุคคล โดยก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นไปตามความมุ่งหมายของโปรแกรม

7. ต้องมีบุคคลหรือหน่วยงานรับผิดชอบ กล่าวคือ โปรแกรมเน้นหนทางการดำเนินการต้องมีผู้รับผิดชอบ ซึ่งผู้รับผิดชอบจะเป็นตัวบุคคล เจ้าของโปรแกรม หรือหน่วยงานที่จัดดำเนินการก็ได้ เช่น โรงเรียน หรือวัด เป็นต้น

8. ก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือ โปรแกรมเน้นหนการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม ช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพ ความสมดุลของกายและจิต ลดความเครียด คลายความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออกและเพิ่มพูนประสบการณ์ แก่บุคคลทุกเพศ ประชากรทุกกลุ่ม ทั้งคนยากจน คนมั่งมี คนพิการ และคนด้อยโอกาส การจัดเน้นหนการเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่การจัดเป็นกระบวนการ ต้องใช้หลักการจัดการบริหารงานที่มีขั้นตอน และต้องมีเทคนิคในการจัดให้ผู้เข้าร่วมพึงพอใจ มีความสุข ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับผู้ดำเนินการด้านเน้นหนการจะจัดกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายและผู้วิจัยได้นำมาประกอบการพิจารณา สร้างโปรแกรมกิจกรรมเน้นหนการสำหรับผู้สูงอายุในครั้งนี้ ได้แก่ ชื่อโปรแกรม วัตถุประสงค์ ระยะเวลา สถานที่ กลุ่มเป้าหมาย และประเภทกิจกรรมเน้นหนการ การจัดเน้นหนการสำหรับวัยรุ่น

กล่าวโดยสรุป กิจกรรมเน้นหนการประเภทต่างๆ มีบทบาทสำคัญอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ให้มีความสุข ความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตมีเป้าหมายและมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้น การจัดกิจกรรมเน้นหนการสำหรับเยาวชนจึงมีความสำคัญ มีประโยชน์ และคุณค่าต่อเยาวชนอย่างยิ่ง

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อม

2.1 ความหมายของความพร้อม

ได้มีนักวิชาการที่ให้ความหมายของความพร้อมไว้หลากหลายดังนี้

ธอร์ดไคค์ (สุมนา พานิช. 2531 : 36 ; อ้างอิงมาจาก Thomdike. n.d.) ผู้ซึ่งตั้งกฎของความพร้อม (Law of Readiness) กล่าวว่า ถ้าบุคคลบังเกิดความพร้อมในการกระทำและได้แสดงการกระทำนั้นๆ ออกมาในเวลานั้น การเรียนรู้จะบังเกิดผลดี ผู้เรียนจะเกิดความพอใจ สุขใจ และในทำนองตรงกันข้าม หากผู้เรียนไม่พร้อมจะทำ แต่ต้องกระทำในขณะนั้นการเรียนรู้จะไม่ได้ผล ผู้เรียนจะบังเกิดความไม่พอใจ กฎนี้ยอมรับกันมานานแล้วจนกระทั่งปัจจุบัน เพราะการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนนั่นเอง

วรารณณ์ รักวิชัย (2533 : 53) กล่าวว่าความพร้อมของเด็กคือ ขั้นพัฒนาการของเด็ก พัฒนามาถึงระดับหนึ่งที่ทำให้เด็กมีความสามารถที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ ได้อย่างง่ายดาย ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานให้เขาก้าวไปสู่การเรียนรู้ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2534 : 2) กล่าวถึงความพร้อมในการเรียน คือ ความสามารถในการระดับหนึ่งจะช่วยให้การเรียนดำเนินไปด้วยดีโดยไม่มีอุปสรรคมากนัก เรียนได้ในอัตรา ปกติสำหรับเด็กทั่วไป ความสามารถดังกล่าวอาจเกิดจากที่ผู้เรียนมีวุฒิภาวะหรือจากการเรียนรู้ การ ฝึกฝน หรือ เกิดจากอิทธิพลของทั้งสองสิ่งประกอบกัน ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนและปราศจากความ ขัดข้องทางกาย อารมณ์ ซึ่งความพร้อมในการเรียนเป็นผลรวมของพัฒนาการทุกด้านที่ประสานกันสนิท

พรณี ชูทัย (2538 : 47) ได้นิยามความพร้อมไว้ว่า ความพร้อมเป็นสภาวะของบุคคลที่จะ เรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างบังเกิดผล ซึ่งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะการณที่ได้รับการฝึกฝน การเตรียมตัวและ ความสนใจหรือแรงจูงใจ

กฤษดา ทองสังวรณณ์ (2540 : 17) กล่าวว่าความพร้อมหมายถึง คุณสมบัติหรือสภาวะของ บุคคลที่พร้อมจะทำงานหรือกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีแนวโน้มจะประสบผลสำเร็จอย่างมี ประสิทธิภาพ ซึ่งขึ้นอยู่กับความพร้อมสำหรับการกระทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างพร้อมมูลทั้งความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความสนใจหรือแรงจูงใจ ประสพการณ์และการได้รับการฝึกอบรม

พาสนา จุลรัตน์ (2548 : 176 – 177) ได้กล่าวว่าความพร้อม หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ทั้ง ทางร่างกายและจิตใจที่พร้อมจะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งทางด้านร่างกาย ได้แก่ วุฒิภาวะ (Maturity) ซึ่งหมายถึงการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ของอวัยวะของร่างกายทางด้านจิตใจได้แก่ ความพอใจที่จะตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าหรือพอใจที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ความพร้อมเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ควรคำนึงถึงในการ เรียนการสอนเพื่อช่วยให้เด็กได้รับประโยชน์มากที่สุดในการเรียนรู้เพราะเด็กจะเรียนรู้ได้ดีถ้าเด็กมี ความพร้อมและถ้าถูกบังคับให้เรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในขณะที่เด็กยังไม่พร้อมเด็กก็จะเกิดความคับข้องใจ และมีเจตคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น

โรงเรียนสาธิตอนุบาลจันทระเกษม (2550 : ออนไลน์) การเตรียมความพร้อมเด็กหมายถึง การที่ เด็กมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจสังคม และสติปัญญา เพียงพอที่จะรับรู้สิ่ง ต่าง ๆ ได้โดยไม่มีสิ่งใดเป็นอุปสรรค ก่อให้เกิดความพึงพอใจในการกระทำนั้นๆ ยังให้บังเกิดผลตัวเองที่ดี ต่อตัวเองและการเรียนรู้

รศ.ดร.ชาญชัย อินทรประวัตติ (2551 : ออนไลน์) ความพร้อมในการเรียน หมายถึง สภาวะทั้ง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาของ ผู้เรียนที่เอื้อให้ผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้ได้ดี

Downing & Thackrey (1971) ให้คำนิยามไว้ว่า ความพร้อมในการเรียนหมายถึง การที่ได้กเรียนง่ายประการหนึ่ง และเด็กได้รับความพึงพอใจอีกประการหนึ่ง ความพร้อมนี้อาจจะเกิดขึ้นเองเพราะมีวุฒิภาวะหรืออาจเกิดขึ้นเพราะการฝึกฝนเล่าเรียน

Carter V. Good (1973) ให้คำนิยามไว้ว่า ความพร้อมหมายถึง ความเต็มใจ ความต้องการและความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆที่กำหนดให้ ความพร้อมจะมีมากขึ้นน้อยขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะของผู้เรียน ประสบการณ์ที่ผ่านมา อารมณ์และสติปัญญา

Thatcher & other (1980 : 695) กล่าวว่าความพร้อม หมายถึง สภาพหรือคุณภาพของการเตรียมพร้อมอันเนื่องมาจากการเตรียมการ ความถนัด ความพอใจ และความกระตือรือร้น

Morrison (1988 : n.d.) กล่าวว่า ความพร้อม หมายถึง ความสามารถของเด็กในการร่วมกิจกรรมการเรียนและประสบความสำเร็จในการเรียนระยะเริ่มต้นที่เด็กต้องมีความพร้อมด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

Jean Tepperman (2003) ให้คำนิยามไว้ว่าความพร้อมคือ การที่เด็กมีกระบวนการเรียนรู้และมีทักษะในการเรียนรู้ มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตน ซึ่งก็คือการมีทักษะด้านต่างๆ คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จากนิยามดังกล่าวสามารถสรุปความหมายของความพร้อมว่า ความพร้อมคือทักษะกระบวนการในการเรียนรู้อย่างเต็มใจของเด็กๆ โดยประกอบด้วยความพร้อมทางด้านร่างกาย อารมณ์ – จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

2.2 หลักการ แนวคิด ทฤษฎีความพร้อม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความพร้อมที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Freud's Psychoanalytic Theory) และทฤษฎีวุฒิภาวะของกลีเซล (Gesell's Maturation Theory) ดังต่อไปนี้ (พัชรี สอนแก้ว. 2536 : 84 – 85)

ทฤษฎีวุฒิภาวะของกลีเซล (Gesell's Maturation Theory) ได้กล่าวถึงวุฒิภาวะที่มีความสัมพันธ์กับความพร้อมไว้ว่า การเรียนรู้จะไม่เกิดหากร่างกายไม่มีความพร้อม วุฒิภาวะเป็นส่วนที่รับผิดชอบในการเจริญเติบโตและความสามารถในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ การฝึกฝนหรือการเรียนรู้ไม่ว่าจะในลักษณะใดก็ตามจะไม่เกิดประโยชน์ หากร่างกายยังไม่มีวุฒิภาวะหรือไม่มีความพร้อม

อาร์ พินธุมนี (2534 : 123 – 124) ได้กล่าวถึงกฎแห่งความพร้อมของธอมดไลค์ (Thomdlike) ไว้ดังนี้

กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) หมายถึง สภาพความพร้อมหรือความมีวุฒิภาวะของผู้เรียนทั้งทางร่างกายอวัยวะต่างๆ ในการเรียนรู้จิตใจ รวมทั้งพื้นฐานประสบการณ์เดิม สภาพความพร้อมของ หู ตา ปะสาท สมอง กล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมที่จะเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่หรือสิ่งใหม่ ตลอดจน

ความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่จะเรียนถ้าผู้เรียนมีความพร้อมตามองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าว ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยแบ่งความพร้อมออกเป็น 3 สภาพ ดังนี้

1. เมื่อบุคคลพร้อมแล้วได้กระทำ ก็จะทำให้เกิดความพอใจ ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้
พร้อม → ได้กระทำ → พอใจ → เกิดการเรียนรู้
2. เมื่อบุคคลพร้อมที่จะทำแล้วไม่ได้ทำทำให้ไม่เกิดความพอใจและไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้
พร้อม → ไม่ได้กระทำ → ไม่พึงพอใจ → ไม่เกิดการเรียนรู้

3. เมื่อบุคคลไม่พร้อมแล้วต้องทำทำให้ไม่พอใจและจะไม่เกิดการเรียนรู้

ไม่พร้อม → ต้องกระทำ → ไม่พอใจ → ไม่เกิดการเรียนรู้

พอสรุปได้ว่า บุคคลที่จะทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้นั้นต้องขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลที่มีความพร้อมดีก็จะสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้วยความเรียบร้อยและประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับการเรียนรู้ถ้าผู้เรียนมีความพร้อมผู้เรียนก็จะเกิดการเรียนรู้ที่ดีความพร้อมของผู้เรียนแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่อยู่รอบๆ ตัวผู้เรียนแต่ละคน

แนวคิดของความพร้อม

ความพร้อมเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงานหรือดำเนินงานต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ ได้มีนักวิชาการทางการศึกษาได้เสนอแนวคิดที่เกี่ยวกับความพร้อมไว้แตกต่างกันดังนี้

จิตรา วสุสนธิ (2536 : 25-31) กล่าวถึงแนวคิดของความพร้อมว่าคนจะทำอะไรได้ดีหรือไม่จะต้องมีความพร้อม ซึ่งความพร้อมที่เกิดขึ้นอยู่กับความตื่นตัวทางด้านจิตใจ ความพร้อมทางด้านร่างกาย ความพร้อมทางด้านอารมณ์ สังคม และความพร้อมทางด้านคุณลักษณะ

สุจิน วงศ์ดามา (2536 : 16) ให้แนวคิดว่า ความพร้อมหมายถึงคุณสมบัติหรือสภาวะของบุคคลที่พร้อม หรือเต็มใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างมีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลมาจากการเตรียมการไว้แล้วอย่างพร้อมมูลสำหรับกิจกรรมนั้นๆ

นฤมล เกื่อนมา (2539 : 25) ได้ให้แนวคิดว่าผู้เรียนที่มีความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองจะพัฒนาตนเองให้มีทักษะที่จะเรียนรู้ด้วยตนเองได้ ทักษะเหล่านี้ได้แก่

1. ทักษะการอ่าน การเขียน จนสามารถที่จะอ่าน ค้นคว้าได้
2. รู้จักการเรียนรู้ด้วยวิธีต่างๆ เช่น เรียนกับครู เรียนเองโดยไม่ต้องมีครู เรียนเป็นกลุ่ม
3. รู้จักคิด รู้จักหาเหตุผล รู้จักแปลความ รู้จักค้นคว้า
4. รู้จักใช้สื่อต่างๆ เช่น แบบเรียน แบบฝึกหัด หนังสืออ่านทั่วไป หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์
5. รู้จักชี้ระบุนความต้องการของตนเอง รู้จักวางแผนดำเนินการศึกษาเล่าเรียนและประเมินผล

6. รู้จักใช้แหล่งวิชาในชุมชนให้เป็นประโยชน์ เช่น การประกอบอาชีพ การปกครอง ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี กิจกรรมของรัฐบาลและเอกชนที่มีอยู่ในชุมชน

แสงเดือน ทวีสิน (2545 : 52) ได้ให้แนวคิดเรื่องความพร้อมโดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ความพร้อมเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ (Natural readiness approach) กลุ่มนี้มี ความเห็นว่า ความพร้อมของบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเมื่อถึงวัยหรือเมื่อถึงระยะเวลาที่เหมาะสมที่จะทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดได้ คนเราก็พร้อมจะทำสิ่งนั้นได้เอง เช่น เด็กเมื่อมีความพร้อมทางด้านพัฒนาการทางการใช้มือและสายตา ก็จะสามารถเริ่มเขียนหนังสือได้ เป็นต้น ดังนั้นในกลุ่มนี้จึงเห็นว่าการจะทำอะไรก็ตามไม่ควรจะเป็น “การเร่ง” เพราะการเร่งจะไม่ทำให้เกิดประโยชน์ใดๆ ทั้งสิ้น ตรงกันข้ามอาจจะทำให้เกิดผลเสียตามมา คือ ความท้อถอยและความเบื่อหน่าย เป็นต้น

2. ความพร้อมเกิดจากการกระตุ้น (Guided experience approach) กลุ่มนี้มีความเห็นตรงข้ามกับกลุ่มแรก คือ เห็นว่าความพร้อมนั้นสามารถเร่งให้เกิดขึ้นโดยการกระตุ้น การแนะนำ การจัดประสบการณ์อันจะก่อให้เกิดเป็นความพร้อมได้โดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็ก ซึ่งจะ เป็นวัยที่มีช่วงวิกฤติ (Critical period) ของการเรียนรู้และการปรับตัวเป็นอย่างมาก เช่น ในระยะขวบปีแรกของชีวิตจัดเป็นช่วงที่เด็กเรียนรู้ที่จะไว้วางใจคนอื่นและรักคนอื่นเป็น ถ้าในระยะนี้เด็กไม่ได้รับการเลี้ยงดู ด้วยความรักเขาก็จะไว้วางใจใครไม่ได้ แม้ว่าในช่วงชีวิตต่อมาเขาจะได้รับความรักอย่างมากมาก็ตาม

พจนานุกรมลอนแมน (Longman. 1992 : 1092) ให้แนวคิดของความพร้อมว่า เป็นสภาพของการเตรียมการที่จะปฏิบัติงานอย่างมีความเต็มใจ ซึ่งสามารถจะปฏิบัติงานได้ทันทีและสามารถที่จะกระทำกิจกรรมได้โดยง่าย

คอลลิน (Collins. 1997 : 641) ให้แนวคิดของความพร้อมว่า เป็นการเตรียมการที่จะกระทำกิจกรรมใดๆ อย่างกระตือรือร้นได้โดยทันทีและรวดเร็ว และเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นจากการใช้สติปัญญา

จากแนวคิดดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า ความพร้อมเกิดขึ้นจากการมีสภาวะร่างกาย อารมณ์ – จิตใจ สังคม สติปัญญาที่ดี พร้อมและเต็มใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ และมีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จ

2.3 องค์ประกอบของความพร้อม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความพร้อมทางการเรียนด้านร่างกาย อารมณ์ – จิตใจ สังคม และสติปัญญา ขององค์กรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและนักวิชาการ พบว่าความพร้อมทางการเรียนด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

พัชรี สวนแก้ว (2536 : 33 – 34) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมทางการเรียนไว้ว่า

1. องค์ประกอบภายในตัวผู้เรียน ประกอบด้วย

1.1 วุฒิภาวะเป็นตัวกำหนดระดับความเจริญเติบโตสูงสุดของพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาในแต่ละวัยของบุคคล

1.2 ประสบการณ์เดิมหรือความรู้พื้นฐานของผู้เรียนเป็นความรู้เบื้องต้นที่ช่วยให้เรียน เข้าใจหรือเรียนรู้ความรู้ใหม่ๆ ได้ เช่น การรู้คำศัพท์จะเป็นพื้นฐานให้กับการพูดเป็นประโยค ดังนั้น ในการเรียนรู้สิ่งใดๆ ผู้เรียนจะต้องมีวุฒิภาวะ และประสบการณ์เดิมมาก่อนจึงจะช่วยให้พร้อมที่จะเรียนรู้ สิ่งใหม่ๆ ได้

2. องค์ประกอบภายในโรงเรียนประกอบด้วยครูผู้สอน บทเรียน วิธีสอนของผู้สอนจะต้องใช้วิธี สอนที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนครูต้องใช้เทคนิควิธีสอนหลายๆ วิธีเพื่อให้เหมาะสมกับบทเรียนมี กิจกรรมและสื่อการสอนที่น่าสนใจอันจะช่วยกระตุ้นความสนใจ และความกระตือรือร้นของผู้เรียน สิ่งแวดล้อมทั่วๆไปในโรงเรียน

ทิพพา เดียวประเสริฐ (2541 : 44 – 45) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่จะช่วยให้เกิดความพร้อมที่จะ เกิดการเรียนรู้ได้ดังนี้

1. ความพร้อมจากภาวะของร่างกาย (Biological readiness) เป็นภาวะความพร้อม ของสรีระที่จะเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่สังเกตเห็นได้ภายนอกจากการสังเกตและการศึกษา เราสามารถที่จะ กำหนดได้ว่า ในช่วงอายุแต่ละช่วงของคนเรานั้น ช่วงใดที่พร้อมจะเรียนรู้ทักษะใด เช่น การเรียนรู้ที่จะเดิน พุด ในช่วงเด็กเล็ก การเรียนรู้ที่จะอ่าน เขียน ในช่วงวัยเริ่มเรียนหรือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในวัยผู้ใหญ่ เป็นต้น

2. ความพร้อมจากภาวะแวดล้อมหรือสภาพแวดล้อม (Social readiness) เป็นภาวะ ความพร้อมที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันเพราะการอยู่ในสังคมทำให้คนเราจำเป็นต้องเรียนรู้และแสวงหา เพื่อปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามสถานะที่ตนเองเป็นอยู่ ซึ่งซับซ้อนมากกว่าความพร้อม ของร่างกาย เพราะไม่สามารถสังเกตเห็นได้ในตัวผู้เรียนเป็นความพร้อมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของ บทบาทในสังคมของบุคคลนั้น การปรับตัวในสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จะก่อให้เกิด ความพร้อมที่จะเรียนรู้อย่างสูงสุดในตัวบุคคล

3. ความพร้อมจากภาวะของจิตใจ (Psychological Readiness) เป็นความพร้อมที่ เกิดขึ้นเฉพาะบุคคลซึ่งมีสาเหตุมาจากภาวะทางร่างกาย ภาวะทางสังคมและภาวะอื่นๆ ที่เข้ามามีบทบาท ความพร้อมของจิตใจก็เป็นเรื่องที่ซับซ้อนเช่นกันเพราะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นภายในเป็นการพัฒนาของ สมอง การพัฒนาทางความคิด ค่านิยม ความต้องการ สิ่งเหล่านี้จะแสดงออกทางพฤติกรรมในด้าน ต่างๆ รวมทั้งความพร้อมที่จะเรียนรู้

พาสนา จุลรัตน์ (2548 : 177) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อม ได้แก่

1. องค์ประกอบภายในตัวผู้เรียน ได้แก่ วุฒิภาวะ ความสนใจและความรู้พื้นฐานหรือประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
2. องค์ประกอบภายในโรงเรียน ได้แก่ สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน เช่น บุคลิกภาพของครู การจัดบทเรียน การจัดบรรยากาศของห้องเรียนและบริเวณโรงเรียน
3. การเสริมแรง (Reinforcement) หมายถึง การทำให้อินทรีย์เกิดความพอใจหลังจากแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้แล้วการทำให้เกิดความพอใจนี้อาจเป็นการให้สิ่งที่ชอบ เช่น รางวัล คำชมเชยเป็นต้น หรือการนำสิ่งที่อินทรีย์ไม่พอใจออกไป เช่น เสียงดังหนวกหูที่รบกวนในขณะเรียนและสิ่งที่เป็นโทษแก่ผู้เรียน เป็นต้น ซึ่งสกินเนอร์ (Skinner) ได้เน้นการเสริมแรงเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ โดยกล่าวว่าพฤติกรรมใดที่ได้รับการเสริมแรงอินทรีย์มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกและเกิดขึ้นอย่างถาวร

สถาบันสอนศิลปะ เดอะแกลเลอรีมาร์เช่ (2552 : ออนไลน์) เสนอว่าความพร้อมซึ่งเป็นขั้นหนึ่งของลำดับขั้นการเรียนรู้ ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญอีก 3 สิ่ง ดังนี้

1. วุฒิภาวะ หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความสามารถในอันที่จะทำอะไรได้เองตามธรรมชาติ โดยที่ความสามารถนั้น ไม่ได้เกิดจากการฝึกฝนหรือการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม วุฒิภาวะของบุคคลแสดงออกได้ทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา
2. ประสบการณ์เดิม การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ต้องอาศัยประสบการณ์เดิม ครูจึงมักใช้เป็นแนวทาง ในการเตรียมเนื้อหาบทเรียนให้เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก ให้เหมาะแก่การเรียนรู้ได้ การที่ประสบการณ์เดิมมีผลต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทางจิตวิทยาเรียกว่าเกิด “การถ่ายโยงการเรียนรู้” ทักษะเดิมความรู้เดิม เป็นพื้นฐานทำให้เกิดความพร้อมในการเรียน
3. แรงจูงใจ เป็นความเต็มใจหรือความใคร่ที่จะเรียนรู้ การสร้างแรงจูงใจที่ดี คือ การสนองความต้องการของผู้เรียน เด็กๆ มักต้องการให้คนอื่นยอมรับ ต้องการความเอาใจใส่และต้องการความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความพร้อม

ประสาธ อิศรปริดา (2522 : 135) กล่าวว่า องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้เกิดความพร้อมมี ดังนี้

1. ความสนใจหรือความใส่ใจ (Attention set) เป็นลักษณะทางจิตใจที่มีความสับสนเป็นชุด จึงมีชื่อเรียกว่า Attention Set หรือชุดที่ทำให้เกิดความใส่ใจ กล่าวคือ สิ่งแรกที่สุดจะต้องมีสิ่งเร้ามาเร้า เช่น การที่ครูชี้ตัวอักษรให้เด็กดูเด็กจะเกิดความสนใจในสิ่งที่ครูชี้ ความรู้สึกสนใจหรือใส่ใจมิได้มีเพียงแต่มองตามที่ครูชี้เท่านั้น แต่เด็กจะเกิดการตอบโต้ขึ้น โดยอาจฝึกตามไปหรือออกเสียงตามไปเบาๆ

ในใจ หรือออกเสียงดังๆตามครุการตอบสนองนี้จะเกิดขึ้นสืบเนื่องกันเป็นลูกโซ่ตลอดไปในขณะที่มีความใส่ใจอยู่ นอกจากนี้แล้ว เด็กยังมีความรู้สึกหรือความคิดต่างๆ ตามไปด้วย เช่น การจัดอันดับ ก่อน – หลัง เป็นต้น

2. แรงจูงใจที่จะเรียน (Motivation) เป็นผลสืบเนื่องมาจากความใส่ใจในการเรียน คือ เมื่อความใส่ใจในการเรียนมีมากขึ้น ก็จะมีผลให้เกิดความต้องการอยากรู้ อยากเห็น และเกิดความอยากเรียน หรือเกิดแรงจูงใจในการเรียนของเด็กมีสองลักษณะ คือ แรงจูงใจที่ใฝ่งาน (Task motivation) และแรงจูงใจที่จะได้รับผลสัมฤทธิ์ (Achievement status)

3. สภาพของพัฒนาการ (Developmental Status) เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และสติปัญญา การเรียนรู้จะง่าย ๆ จะเกิดขึ้นตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็กๆ การที่เด็กเรียนรู้จะไวมากก่อนเข้าโรงเรียนเป็นการสร้างผลสะสม (Cumulative effect) ให้แก่เด็ก ทำให้เด็กสามารถรับรู้และดัดแปลงการเรียนรู้ของตนตามที่ได้เรียนรู้มาแล้วให้เข้ากับความรู้ใหม่ที่รับได้อย่างต่อเนื่องกัน

จากเอกสารต่างๆดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมในการเรียน ได้แก่ วุฒิภาวะ ประสบการณ์เดิม สภาพของพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งแรงจูงใจที่จะเรียน องค์ประกอบดังกล่าวควรได้รับการเสริมสร้างให้พัฒนามากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเกิดความพร้อมในการเรียนระดับต่อไป

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบัลเล่ต์

3.1 ประวัติบัลเล่ต์

ศิลปะการแสดงบัลเล่ต์ ได้ถือกำเนิดขึ้นในช่วงคริสต์ศตวรรษ 1400 – 1500 เป็นยุคสมัยที่เรียกกันว่าเรอเนสซองส์ (Renaissance) เป็นยุคทองของการเกิดแนวคิดใหม่ในสังคมตะวันตกมนุษย์ในยุคนี้ให้ความสนใจงานทางด้านวิทยาศาสตร์และศิลปะ มีศิลปินเอกระดับโลกไม่ว่าจะเป็นลีโอนาโด ดา วินชี ไมเคิล แองเจโล ก็เป็นคนในยุคสมัยนี้ จนทำให้เกิดเพลงคลาสสิกขึ้นมา ด้วยท่วงทำนองเพลงคลาสสิกนี้เองทำให้เกิดศิลปะการแสดงขึ้นมาอีกรูปแบบหนึ่ง ภายใต้การผสมผสานกันระหว่างท่วงท่าและลีลาการเต้นกับดนตรีคลาสสิก ซึ่งทำให้ภาพที่ปรากฏออกมากลายเป็นที่ติดตามตรึงใจผู้ชมเป็นอย่างมาก และจากวันนั้นถึงวันนี้ ศิลปะการเต้นสุดคลาสสิกนี้ได้ผ่านยุคผ่านสมัยแห่งความรุ่งเรืองและโรยรามาโดยตลอด แต่ถึงอย่างไรมนต์เสน่ห์ของศิลปะการเต้นในรูปแบบนี้ก็ยังมีให้เห็นกันอยู่ไม่สว่างซา แม้ว่ายุคสมัยได้ก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 20 แล้วก็ตาม (แม่และเด็ก. 2542: 57) เพราะศิลปะการเต้นบัลเล่ต์ นอกจากจะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ และแก้ไขจุดที่บกพร่องของสรีระร่างกายแล้ว ยังช่วยในเรื่องของอารมณ์ ให้มีอารมณ์เย็นลง

มีสมาธิ และรอบคอบ เด็กที่รักการเต้น มักมีความภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกอย่างถูกต้อง บัลเลต์จึงเป็นศิลปะที่มีความละเอียด เป็นพื้นฐานของการเต้นในหลายรูปแบบด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกาย ประกอบจังหวะดนตรี เพื่อฝึกฝนให้รู้จักในทุกรายละเอียดแล้วจะทำให้สามารถเรียนศิลปะการเต้นแขนงต่างๆ ได้ง่ายขึ้น (สิรินุช เรื่องชีวิต. 2546: 86) มีผู้ให้ความหมายของบัลเลต์ไว้ดังนี้

สุพรรณิ บุญเพ็ง (2533: 1) ให้ความหมายบัลเลต์ (Ballet) หมายถึง ศิลปะในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้เกิดความสวยงามโดยมีจุดประสงค์หลักคือ การสร้างความเพลิดเพลินและสุนทรีयरสให้กับผู้ชมและเป็นการคงไว้ซึ่งศิลปะอันมีประวัติและพัฒนาการอันยาวนานหลายร้อยปี

สุริยา พันธุชา (2537: 1) ให้ความหมายบัลเลต์ (Ballet) ไว้ว่า บัลเลต์ หมายถึง ศิลปะการเต้นระบำชั้นสูง ซึ่งเป็นที่นิยมกันมานานนับศตวรรษและบัลเลต์เป็นศิลปะที่มีท่วงท่าและลีลาเป็นแบบแผน มีแบบฉบับที่แน่นอนตายตัว ประกอบด้วยกฎเกณฑ์ต่างๆ สำหรับการจัดสรรเพื่อความสมดุล และการเคลื่อนไหวภายใต้สภาวะบังคับ การนำเอาการเคลื่อนไหว การจัดสรร และท่าเต้นมาประกอบกันเป็นแม่บทของ Dance วางรากฐานกันมานานถึง 400 ปี โดยนักเต้น ผู้ออกแบบท่าเต้นและครูผู้ฝึกเช่นเดียวกับแม่บททางการละคร ภาษาของแดนซ์เซอร์ (Dancer) ได้ถูกเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงอยู่เสมอ นับตั้งแต่ก่อนประวัติศาสตร์ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

เกรก ดอด (Craig Dodd. 1980: 8) บัลเลต์ (Ballet) หมายถึง ศิลปะการเต้นรำชนิดหนึ่ง ซึ่งในประเทศอิตาลี เรียกว่า “ballo” ซึ่งก็คือ การเต้นรำชนิดหนึ่ง โดยชื่อท่าทางต่างๆ ใช้ภาษาฝรั่งเศส เพราะบัลเลต์เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกที่ประเทศอิตาลี แต่ไปพัฒนาเต็มรูปแบบที่ประเทศฝรั่งเศส

Longman Dictionary of American English (1983: 44) บัลเลต์ (Ballet) หมายถึง การเต้นรำชนิดหนึ่งที่เป็นการแสดงออก เป็นเรื่องราวโดยปราศจากการพูดและการร้องเพลง

คริสเตียน (Kirstein. 1998: 4) บัลเลต์ (Ballet) หมายถึง การรังสรรค์สรีระร่างกายมนุษย์ด้วยท่าทางสามมิติแบบทรงแสดงจินต ประกอบกับเสียงดนตรีอย่างมีระบบ

3.2 หลักสูตรการเรียนรู้บัลเลต์ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ทีชเชอร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.) ระดับเกรด 1 (Grade 1) (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing. 1993. 12 - 17).

ประกอบด้วย

3.2.1 การเต้นบัลเลต์ที่บาร์ (Exercises at the barre)

การเต้นบัลเลต์ที่บาร์ (Exercises at the barre) หมายถึง การเต้นบัลเลต์ที่เด็กจะเต้นโดยการยืนหันหน้าเข้าหาบาร์ วางมือทั้งสองขนานกันไว้บนบาร์โดยไม่กดน้ำหนักลงที่บาร์ บางท่าอาจยืนหันลำตัว

ด้านข้างเข้าหาบาร์ ถ้าตัวห่างจากบาร์เล็กน้อย โดยวางมือข้างหนึ่ง บนบาร์ให้ข้อศอกพักโค้งงอลงอย่างเบา มืออีกข้างหนึ่งยื่นออกไปจากหัวไหล่ไปข้างหน้าเล็กน้อย

1. ท่าตำแหน่งของเท้า (Position of Feet)

ในท่านี้ได้ก็จะยืนหันหน้าเข้าหาบาร์ หลังยืดตรง เท้าอยู่ในท่าเท้าที่ 1 (1st position) มือทั้งสองข้างสัมผัสที่บาร์เบาๆ โดยไม่กดน้ำหนักลงบนบาร์ ซึ่งปลายเท้าขวาออกไปในทิศทางเดียวกับปลายเท้าซ้าย เทว่งน้ำหนักลงวางเท้าให้เต็มพื้น ให้น้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันเป็นท่าเท้าที่ 2 (2nd position) แล้วจึงถ่วงน้ำหนักกลับไปยังท่าเดิม ซึ่งปลายเท้าเดิมลากเก็บเท้าในท่าเท้าที่ 3 (3rd position) ซึ่งปลายเท้าขวาออกไปทำซ้ำขั้นตอนเดิมและลากเท้าเก็บในท่าเท้าที่ 1 (1st position) เหมือนตอนเริ่ม และทำซ้ำในข้างซ้ายต่อไป



ภาพประกอบ 2 ท่าตำแหน่งเท้าที่ 1
(1st position)



ภาพประกอบ 3 ท่าตำแหน่งเท้าที่ 2
(2nd position)



ภาพประกอบ 4 ท่าตำแหน่งเท้าที่ 3
(3rd position)

2. ทำการย่อเข้าทั้งสองข้างแบบครึ่งหนึ่ง (Demi - pli  – 1st and 2nd)

ในท่านี้เด็กจะยืนหันหน้าเข้าหาบาร์ หลังยืดตรง ยืนเท้าในท่าที่ 1 (1st position) มือทั้งสองข้างสัมผัสที่บาร์เบาๆ โดยไม่กดน้ำหนักลงบนบาร์ ย่อเข้าครึ่งหนึ่ง (Demi - plié) โดยที่ส้นเท้าไม่ยกลอยขึ้นจากพื้นและยืดเข้าขึ้น 3 ครั้ง ชี้นำเท้าไปในตำแหน่งเท้าที่ 2 (2nd position) ค่อยๆ วางน้ำหนักลงให้น้ำหนักให้เท่ากันทั้งสองข้าง ย่อเข้าครึ่งหนึ่ง (Demi - plié) และยืดเข้าขึ้น 3 ครั้ง และชี้นำเท้าเก็บเข้ามาในตำแหน่งที่ 1 (1st position) เหมือนตอนเริ่มต้น



ภาพประกอบ 5 ทำย่อเข้าในตำแหน่งเท้าที่ 1
(Demi - plié 1st)

ภาพประกอบ 6 ทำย่อเข้าในตำแหน่งเท้าที่ 2
(Demi - plié 2nd)

3.2.2 การเต้นบัลเล่ต์ที่กลางห้อง (Centre Exercises)

การเต้นบัลเล่ต์ที่เด็กจะยืนอยู่ตำแหน่งกลางห้องในลักษณะตัวตรง เพื่อฝึกการทรงตัว การใช้เท้า การใช้ขาและการกระโดด

1. ท่าลีลาแขน (Port de bras)

ในท่านี้เด็กจะยืนอยู่กลางห้อง หลังยืดตรง ยืนเท้าในท่าที่ 1 (1st position) มือทั้งสองข้างอยู่ในท่าเตรียม (Bras bas) ค่อยๆ ยกแขนขึ้นทางด้านหน้าขึ้นมาในระดับเอวและลากแขนขึ้นไปอยู่ในระดับสูงเหนือศีรษะ ในลักษณะโค้งดี เปิดแขนออกด้านข้างลำตัว โดยไม่หย่าฝ่ามือหาคำว่ามือ วาดแขนลงมาสู่ท่าเดิมตอนเริ่มต้น โดยทำทีละข้างเริ่มจากขวา ซ้าย และทั้งสองข้างพร้อมกัน



ภาพประกอบ 7 ท่าเตรียมแขน
(Bras Bas)



ภาพประกอบ 8 ท่าแขนตำแหน่งที่ 1
(1st Port de bras)



ภาพประกอบ 9 ท่าแขนตำแหน่งที่ 5
(5th Port de bras)



ภาพประกอบ 10 ท่าแขนตำแหน่งที่ 2
(2nd Port de bras)

2. ทำกระโดดขาคู่ (Sautes)

ในท่านี้เด็กจะยืนอยู่กลางห้อง หลังยืดตรง ยืนเท้าในท่าที่ 1 (1st position) มือทั้งสองข้างอยู่ในท่าเตรียม (Bras bas) ค่อยๆ ย่อเข้าครึ่งหนึ่ง เพื่อเตรียมพร้อมในการส่งตัวให้ลอยอยู่ในอากาศ ในลักษณะตัวตรง ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง และจบลงมาพร้อมกันทั้งสองเท้าด้วยการย่อเข้าแบบครึ่งหนึ่ง (Demi - plié) แล้วค่อยยืดเข้าขึ้นตรง



ภาพประกอบ 10 ทำย่อเข้าแบบครึ่งหนึ่ง
(Demi - pli  )



ภาพประกอบ 11 ทำกระโดดขาคู่
(Sautes in 1st)

3.2.3 การเต้นบัลเล่ต์แบบเคลื่อนไหวรอบห้อง

การเต้นบัลเล่ต์ที่เด็กจะได้วิ่งหรือเดินในทิศทางต่างๆ เช่น วงกลมรอบห้อง เส้นทแยงมุม และเส้นขนาน

1. ทำเดินและวิ่ง (Free Classical Walk & Run)

ในท่านี้เด็กจะยืนอยู่ที่มุมห้องด้านซ้าย เป็นการเดินทางในแนวทแยงมุม โดยเดินชี้ปลายเท้ามาข้างหน้า (Classical Walk) และวิ่งยกส้นเท้าขึ้น หรือเขย่ง (Run) มาที่มุมขวาด้านหน้า และหยุดค้างในท่าเท้าที่ 3 (3rd position) มือทั้งสองข้างยกขึ้นมาแตะที่หัวไหล่ ชี้ออกนอกทางด้านข้างลำตัว



ภาพประกอบ 12 ทำการเดิน
(Classical Walk)



ภาพประกอบ 13 ทำการวิ่งเขย่งปลายเท้า
(Running on Demi – Point)



ภาพประกอบ 14 ทำจบ
(Post)

3.2 การประเมินทักษะบัลเล่ต์

เดอะ ราชอาณาจักร ออเพอรา (The Royal Academy of Dance) (2010 : 1 – 2) ได้แบ่งประเภทการประเมินทักษะบัลเล่ต์ออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านเทคนิค (Technique) ประกอบด้วย

- การวางโครงร่างของร่างกาย และการถ่ายวางน้ำหนักที่ถูกต้อง
- การเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ด้วยความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน
- การเคลื่อนไหวขาที่มีลักษณะการยืดตรง และการทำงานของเท้าที่คล่องแคล่ว แข็งแรง
- สามารถแสดงเส้นทางในการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์
- สามารถแสดงอารมณ์ร่วมในการเคลื่อนไหวพร้อมกับทิศทางการเคลื่อนไหวและการใช้พื้นที่ ในการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง
- สามารถแสดงความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวบนพื้นราบ สู่อากาศ และจากอากาศ ลงสู่พื้นด้วยความปลอดภัย

2. ด้านดนตรี (Music) ประกอบด้วย

- แสดงการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตรงกับจังหวะดนตรี
- แสดงความเข้าใจในจังหวะหนัก – เบา และอารมณ์ของดนตรี

3. ด้านการแสดง (Performance) ประกอบด้วย

- การแสดงอารมณ์ร่วมกับดนตรี
- การสื่อสารอารมณ์ระหว่างผู้แสดงกับผู้ชม

รายงาน The 2nd Performance examination (2553 : 2) ได้แบ่งการให้คะแนนออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. เทคนิค (Technique) 30 คะแนน หมายถึง ผู้เข้าสอบเต้นได้ถูกตำแหน่งในทุกๆ ท่า ได้แก่ การจัดโครงร่างของร่างกาย (Posture) การถ่ายวางน้ำหนัก (Weight placement) และอื่นๆ เป็นต้น
2. ดนตรี (Music) 20 คะแนน หมายถึง ผู้เข้าสอบต้องสามารถเต้นให้ตรงกับจังหวะของเพลง
3. การแสดง (Performance) 15 คะแนน หมายถึง ผู้เข้าสอบต้องสามารถเต้นอย่างมั่นใจ โดยไม่กังวลกับอุปสรรคต่างๆ
4. สไตล์ (Style) 20 คะแนน หมายถึง ผู้เข้าสอบต้องสามารถเต้นโดยมีลีลาท่าทางที่เหมาะสมกับตัวละครที่กำลังเต้นอยู่
5. การนำเสนอ (Presentation) 15 คะแนน หมายถึง ผู้เข้าสอบต้องสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึก ของตัวละครที่กำลังเต้นอยู่มายังผู้ชมได้ถูกต้องเหมาะสมกับบทบาท

3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเต้นบัลเลต์

สุพรรณิ บุญเพ็ง (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาการสอนบัลเลต์ขั้นพื้นฐานแก่เด็กวัย 6 – 12 ปี เพื่อศึกษาพฤติกรรมและพัฒนาการต่างๆ ของเด็กอายุ 6 – 12 ปี ปลูกฝังให้เด็กเกิดความรักและความเข้าใจในศิลปะการเต้นรำ และเพื่อให้รู้ถึงวิธีการที่ดีและเหมาะสมที่สุด ในการสอนเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน โดยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่สำคัญของเด็กวัย 6 – 12 ปี หลักการและวิธีการสอนบัลเลต์เบื้องต้น การสัมภาษณ์บุคคลต่างๆ ที่มีประสบการณ์ในการสอนบัลเลต์ เมื่อได้ข้อมูลในแต่ละหัวข้อจึงนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ทำการทดลอง คือ การทดลองการสอนจากเด็กวัยระหว่าง 6 – 12 ปี จำนวน 12 คน นั้นสามารถแบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ 1 คือ เด็กที่ใช้วิธีการเรียนการสอนโดยทั่วๆ ไป คือ ไม่ได้เป็นไปตามวิธีการที่เสนอขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีจำนวน 4 คน

กลุ่มที่ 2 คือ เด็กที่เริ่มต้นเรียนมาระยะหนึ่ง ก่อนที่จะนำวิธีการสอนนี้มาใช้ระยะหลัง ซึ่งมีจำนวน 4 คน

กลุ่มที่ 3 คือ เด็กที่ได้ทดลองสอนโดยวิธีการสอนที่เสนอขึ้นนี้ ซึ่งมีจำนวน 4 คน การประเมินผลการสอนนั้น ประเมินจากผลการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นโดยดูจาก

- ความถูกต้องของท่า
- การนับจังหวะเพลง
- ความสวยงาม ของท่าและการแสดงอารมณ์ในการทำต่างๆ
- ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์และความต่อเนื่องของท่าแต่ละท่า
- ความสามารถในการจำชื่อท่าและความหมายของชื่อท่า

ผลการทดลองสรุปได้ว่า วิธีการสอนพื้นฐานบัลเลต์แก่เด็กในวัย 6 – 12 ในการวิจัยนี้สามารถช่วยให้เด็กได้พัฒนาความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเต้นพื้นฐานบัลเลต์ ผลที่ได้ยังมีค่าคะแนนจากแต่ละกลุ่มที่ค่อนข้างใกล้เคียงกัน

สุริยา พันธุชา (2537: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงความสำคัญที่นักเต้นพึงจะต้องรับทราบและทำความเข้าใจกับท่าของบัลเลต์ เพื่อเป็นประโยชน์และใช้ประกอบในการฝึกฝนเตรียมร่างกายของตนเองให้สมบูรณ์พร้อมที่จะมีลีลาการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลเอกสารต่างๆ รวมถึงการสัมภาษณ์ผู้มีความรู้และประสบการณ์ในการสอนบัลเลต์จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ผลที่ได้รับ คือ ทำให้ทราบถึงความเป็นมาและประวัติศาสตร์ของบัลเลต์คลาสสิก และเกิดความเข้าใจถึงท่าและการเคลื่อนไหวพื้นฐานของ

- การฝึกที่บาร์ (Exercises at the barre)
- การฝึกที่กลางห้อง (Exercises in the center)
- การฝึกเทคนิค หมวด Allegro

และสามารถที่จะนำไปฝึกฝนและพัฒนาฝีมือของตนเองให้เข้าใจได้อย่างถูกต้อง

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเด็กในช่วงอายุ 7 – 10 ปี

ศิริกุล อิศรานุกัษ และคณะ. (2544: 93-94) (อ้างอิงจาก Bee H. 1995, Papalia DE, Olds SW 1993) กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยาพัฒนาการรุ่นปัจจุบันเรียกเด็กในวัยนี้ว่าเป็น วัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) พัฒนาการของเด็กจะขยายเขตกว้างขึ้น รวมทั้งด้านอารมณ์ สังคม และจริยธรรม โดยเด็กวัยนี้จะสามารถปรับพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมที่จะปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมทั้งเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกบุคลิกลักษณะ ของผู้อื่นที่อยู่ภายใต้การกระทำนั้นๆ เด็กจะประเมินตัวเองโดยการเปรียบเทียบกับคนอื่น ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันไปสู่การพัฒนาความสามารถ (Competence) ในขณะเดียวกันอาจทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (self-criticism) และทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองหรือความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง (self-esteem) ลดลงได้ จุดเริ่มต้นของการพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัยกลาง คือการค้นหาคุณลักษณะเฉพาะด้านจิตใจของเด็ก ซึ่งเรียกว่า Psychological Characteristics of self-definition หรือการให้ความหมายต่อตัวเอง หรือ Self concept พร้อมพัฒนาแนวคิดที่ว่าตัวเองเป็นใคร (Real Self) และอยากเป็นใคร (Ideal Self) ซึ่งนำไปสู่การสร้างความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง หรือความนับถือตนเองหรือความภาคภูมิใจในตนเอง หรือการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) ทั้งในด้านความสำคัญความสามารถ คุณค่า และพลังอำนาจ ซึ่งวัยนี้เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาเรื่องนี้ ความรู้สึกในคุณค่าของตนเองนี้เกิดจากการที่คนเราให้คุณค่าของทักษะความสามารถในเรื่องต่างๆ ของตนเองรวมทั้งการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่มีความหมายต่อตัวเอง เช่น พ่อแม่ เพื่อน พี่น้องความรู้สึกในคุณค่าของตนเองจะเป็นผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กในอนาคต และมีความสัมพันธ์กับความสามารถเชิงจิตสังคมของบุคคล (Psychosocial competence) ที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ดังนั้นการตอบสนองความต้องการของเด็กที่ไม่เหมาะสมหรือการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมที่ไม่สมบูรณ์ขาดความนับถือตนเอง ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ได้แก่ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การฆ่าตัวตาย การหนีโรงเรียนหรือหนีออกจากบ้าน การถูกละเมิดหรือทำร้ายหรือทารุณกรรม การตั้งครวัที่ไม่น่าพึงประสงค์ การก่ออาชญากรรม เป็นต้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 268) กล่าวว่า วัยเด็กตอนกลาง (Middle Childhood) นี้เด็กรู้จักกลัวสิ่งที่เหมาะสมเหตุผลมากกว่าวัยเด็กตอนต้นเพราะความสามารถใช้เหตุผลของเด็กพัฒนามากขึ้น มีความรู้สึก

สงสารและเห็นอกเห็นใจ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลอื่น รวมทั้งสัตว์เลี้ยงด้วย เพราะขอบเขตชีวิตสังคมขยายวงกว้างขวางออกไป

สิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านอารมณ์ของเด็กในวัยนี้คือ การเข้าใจอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และการแสดงอารมณ์ออกอย่างเหมาะสม พัฒนาการเหล่านี้จำเป็นสำหรับสุขภาพจิตที่ดีของเด็ก และเป็นหนทางให้เด็กได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มกับเด็กอื่นๆ โดยการ

- เปิดโอกาสให้เด็กเข้ากลุ่ม กลุ่มจะบีบบังคับให้เด็กเรียนรู้และปรับปรุงการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอารมณ์ในลักษณะที่สังคมยอมรับ

- ให้ได้เล่นออกกำลังกาย โดยการเล่นที่ใช้พลังกำลังแบบต่างๆ เช่น ฟุตบอล วายน้ำ หนักเก็บ ตีจับ ลูกหนัง ลิงชิงหลัก ปิงปอง ฯลฯ

- ให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ เช่น ปั้นรูป วาดรูป เขียนเรื่อง

ในวัยนี้ เด็กมีความพร้อมที่จะรับทราบเรื่องอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ และปลดปล่อยอารมณ์ของเขาออกมาอย่างที่ตั้งใจยอมรับตามควรแก่วัย สำหรับการปรับตัวด้านอารมณ์ ถ้าเตรียมอย่างเหมาะสมไปตั้งแต่ระยะวัยนี้ เขาจะเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่นที่ค่อนข้างมีความสุข

ซูซีฟ เยาวพัฒน์ (2543: 32) เด็กที่อยู่ในวัยนี้ต้องการกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างความพร้อมในการใช้วัยวะส่วนต่างๆ ให้สามารถทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการทักษะทางการเคลื่อนไหว และมีการพัฒนาทักษะให้สูงขึ้น คือเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากทำกิจกรรมที่สลับซับซ้อน กิจกรรมที่เข้าร่วมจะต้องมีการตอบสนองในเรื่องของความอยากรู้อยากเห็น และควรเป็นกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถของเด็กวัยนี้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีความสนใจในกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการที่จัดให้เด็กวัยนี้ต้องเป็นกิจกรรมที่เน้นในเรื่องการสร้างหรือปลูกทัศนคติที่ดีให้กับเด็ก จนเด็กสามารถปฏิบัติจนบรรลุเป้าหมายได้โดยง่าย การปลูกฝังทัศนคติที่ดีจะต้องเริ่มตั้งแต่วัยนี้ เพื่อส่งผลต่อไปในวัยต่อไป อีกด้วย

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โฮล์เมส Holmes. (1975: Abstract) ได้วิจัยเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนอ่านว่าจะสามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านได้หรือไม่ โดยใช้แบบวัดความพร้อมในการอ่านของเมโทรโพลิตัน (The Metropolitan Readiness Test) ไปทดสอบกับนักเรียนระดับ 1 เมือง ฟร็อย มลรัฐจอร์เจีย จำนวน 115 คน ผลของการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของความพร้อมในการเรียนการอ่านด้านการจำแนกความแตกต่างของภาพสามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ในการอ่านได้ถึง 63 %

นิสเบท (Nisbet. 1995: 75) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีความผิดปกติทางสมองประเภทสมองช้า (Mental Retardation) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในการจัดโปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่นักเรียนดังกล่าว ได้แก่ ประสิทธิภาพของครูผู้สอน ปีที่จบการศึกษา ความต้องการของนักเรียน

เพรสลีย์ (Pressley. 1997) ศึกษาเรื่อง การสร้างโปรแกรมสนับสนุนการเพื่อดูแลผู้สูงอายุได้พบถึงความจำเป็นของการพยาบาลในรูปแบบของนันทนาการเพื่อการบำบัด เพื่อวางแผนในการพยาบาลและให้ความสนใจในเรื่องของผู้ใด ควรเข้ารับเป็นผู้เข้าควบคุมโปรแกรมระหว่างพยาบาลกับผู้เชี่ยวชาญในการดูแล

บอลลิน (Bollin. 1998: unpaged) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดโปรแกรมนันทนาการเฉพาะบ้านแบบอิสระ โดยได้ใช้โปรแกรมนันทนาการ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ กับชายวัย 89 ปี ซึ่งเป็นโรคเครียดกับอาการซึมเศร้า ลักษณะของโปรแกรมจะมีการยืดหยุ่นตามความต้องการของผู้ใช้โปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า โรคเครียดกับอาการซึมเศร้าได้ลดลงหลังจากทำการวิจัยในสัปดาห์ที่ 8

7.2 งานวิจัยในประเทศ

นัยนา ผดุงสงฆ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้วิจัยเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมทางคณิตศาสตร์ด้วยเกมการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับก่อนชั้นประถมศึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 10 คน จากโรงเรียนประถมบางแค แขวงบางแคเหนือ เขตภาษีเจริญ จังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับก่อนชั้นประถมศึกษามีความพร้อมทางคณิตศาสตร์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรรณิกา ทวีนันท์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการจัดประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ด้วยกิจกรรมเกมการศึกษาจากสื่อธรรมชาติ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการจัดประสบการณ์เพื่อเตรียมความพร้อมพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ด้วยกิจกรรมเกมการศึกษาจากสื่อธรรมชาติ มีคะแนนเฉลี่ยการทดสอบหลังการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่เรียนด้วยเกมการศึกษาจากสื่อธรรมชาติมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 70.83 และระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 100

ปรางวไล จุวัฒน์สำราญ (2547: บทคัดย่อ) วิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะและพฤติกรรมส่งเสริมการเล่นจากปิตามารดาที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัยอายุ 4-5 ปี จำนวน 48 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งเป็นเด็กที่มีคะแนนทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 และถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ปิตามารดามีพฤติกรรมส่งเสริมการเล่นสูงและกลุ่มที่ปิตามารดามีพฤติกรรมส่งเสริมการเล่นต่ำ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะ มีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์สูงกว่า

เด็กปฐมวัยที่ได้รับการเรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กปฐมวัยที่บิดามารดามีพฤติกรรมส่งเสริมการเล่นสูง มีทักษะ พื้นฐานทางคณิตศาสตร์ไม่แตกต่างจากเด็กปฐมวัยที่บิดามารดามีพฤติกรรมส่งเสริมการเล่นต่ำ

สุริศา สุขุมวรรณ. (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาทักษะนิสัยของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยมีการพัฒนาทักษะนิสัยโดยรวมก่อนการทดลอง อยู่ในระดับต้องปรับปรุง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ลักษณะนิสัยด้านร่างกายอยู่ในระดับพอใช้ ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม อยู่ในระดับต้องปรับปรุง หลังการทดลอง พบว่า เด็กปฐมวัยมีการพัฒนาทักษะนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี และรายด้านทุกด้าน คือ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และร่างกาย อยู่ในระดับดี เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยลักษณะนิสัยของเด็กปฐมวัยหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมมีการพัฒนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โดยรวมและรายด้านทุกด้าน

อุไรวรรณ กิมเฮง. (2551: บทคัดย่อ). ได้ศึกษาเกี่ยวกับศึกษาการเตรียมความพร้อมทางคณิตศาสตร์สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ โดยใช้ชุดนิทานคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับเรียนได้มีระดับสติปัญญาระหว่าง 50-70 และไม่มีคามพิการซ้ำซ้อนกำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนสงขลาพัฒนาปัญญา ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ ที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดนิทานคณิตศาสตร์ พบว่าหลังการสอนโดยใช้ชุดนิทานคณิตศาสตร์มีความพร้อมทางคณิตศาสตร์อยู่ในระดับดี และเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ ที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดนิทานคณิตศาสตร์ พบว่าหลังการสอนโดยใช้ชุดนิทานคณิตศาสตร์มีความพร้อมทางคณิตศาสตร์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การจัดกิจกรรมนันทนาการนั้นมีหลากหลายประเภท และมีรูปแบบที่แตกต่างๆ โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ เป้าหมายของการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับช่วงวัยต่างๆ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือของหน่วยงาน องค์กร ต่างๆ ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน คลายความตึงเครียด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาทางด้านอารมณ์ – จิตใจ และสังคม ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น เสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วย เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ในหน่วยงาน องค์กร สถานศึกษา และเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 7 – 10 ปี ที่เรียนบัลเลต์ อยู่ที่บ้านบางกอกแดนซ์สาขารัตนาธิเบศร์และสาขางามวงศ์วาน จำนวน 284 คน (ที่มา: ทะเบียนนักเรียนในสถาบันบางกอกแดนซ์สาขารัตนาธิเบศร์ และสาขางามวงศ์วาน ปัจจุบัน. 2553)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 7 – 10 ปี ที่เรียนบัลเลต์ ระดับเกรด 1 (Grade 1) หลักสูตรสถาบัน เดอะ คอมมอนเวลท์ โซไซตี้ ออฟ ดีซเซอริ่ง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.) ในสถาบันบางกอกแดนซ์สาขางามวงศ์วาน จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองและควบคุมได้มา ด้วยวิธีการทดสอบทักษะบัลเลต์พื้นฐาน จากนั้นเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสับความถี่ – อ่อน มาจำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง และอีก 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อน – หลังการทดลอง (Pretest - Posttest, Nonequivalent control group design) (William Wiersma. 1995:143 - 145)

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ให้สิ่งทดลอง	ทดสอบหลัง
E	T ₁ E	X	T ₂ E
C	T ₁ C	~	T ₂ C

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน กลุ่มทดลอง
C	แทน กลุ่มควบคุม
T ₁ E	แทน การทดสอบก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง
T ₁ C	แทน การทดสอบก่อนของกลุ่มควบคุม
T ₂ E	แทน การทดสอบหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง
T ₂ C	แทน การทดสอบหลังของกลุ่มควบคุม
X	แทน การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้บัลเล่ต์
~	แทน การเรียนบัลเล่ต์ตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อม
2. แบบประเมินทักษะบัลเล่ต์
3. หลักสูตรการเรียนรู้บัลเล่ต์ เกรด 1 (Grade 1) ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวลท์ โซไซตี้ ออฟ
ทีชเชอร์ ออฟ แดन्ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing : C.S.T.D.)
(The Commonwealth Society of Teachers of Dancing. 1993. 12 - 17)

รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้บัลเล่ต์
 - 1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการทฤษฎี เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับการเตรียมความพร้อม ก่อนการเรียนรู้บัลเล่ต์ในเด็ก 7 – 10 ปี ประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการประเภทเกมกีฬา
 - 1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมให้สอดคล้องกับทฤษฎีและหลักการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ โดยเป็นกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมในเรื่อง การเสริมสร้างทักษะบัลเล่ต์ ความสนุกสนาน กระตุ้นบรรยากาศการเรียนรู้ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ประกอบด้วย กิจกรรมเกมกีฬา โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วม สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 20 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ 8 ครั้ง

2. แบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์

3.1 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ การวัดผลประเมินผล และศึกษาเทคนิคการปฏิบัติทักษะบัลเล่ต์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์

3.2 สร้างแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ตามแนวทาง วัตถุประสงค์ การวัดผลและประเมินผลเบื้องต้นของการเต้นบัลเล่ต์ โดยมีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

3.2.1 ความถูกต้องในการทำท่าทักษะบัลเล่ต์

3.2.2 การทำท่าทักษะบัลเล่ต์ตรงกับจังหวะเพลง

3.2.3 ความสามารถในการจำชื่อท่า

3. หลักสูตรการเรียนบัลเล่ต์ เกรด 1 (Grade 1) ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ดีซิงเชอร์ ออฟ แคนซิ่ง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.)

(The Commonwealth Society of Teachers of Dancing. 1993. 12 - 17) ประกอบไปด้วย

1 การเต้นบัลเล่ต์ที่บาร์ (Exercises at the barre)

1.1 ตำแหน่งของเท้า (Position of Feet)

1.2 การย่อเข้าทั้งสองข้างแบบครึ่งหนึ่ง (Demi-plié)

2 การเต้นบัลเล่ต์ที่กลางห้อง (Centre Exercises)

2.1 ท่าลีลาแขน (Port de bras)

2.2 ท่ากระโดดขาคู่ (Sautes)

3 การเต้นบัลเล่ต์แบบเคลื่อนไหวรอบห้อง

3.1 ท่าเดินและวิ่ง (Free Classical Walk & Run)

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การหาคุณภาพเครื่องมือขึ้นที่ 1 ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมผู้วิจัยนำโปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเตรียมความพร้อมให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการจำนวน 5 คน ตรวจสอบพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหา (Content validity) แล้วปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2 นำโปรแกรมที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไป ทดลอง (Try out) กับนักเรียนจำนวน 15 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเพื่อความเหมาะสมของกิจกรรมและนำข้อบกพร่องไปปรับปรุงแก้ไข

3 นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การหาคุณภาพเครื่องมือชิ้นที่ 2 ได้แก่ แบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์

1. นำแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องตามหลักทฤษฎีแนวคิด และรูปแบบการเต้นบัลเล่ต์ จำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) แล้วปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2. นำแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ที่แก้ไขแล้วไปทดลอง (Try out) ใช้นักเรียนบัลเล่ต์ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน แล้วนำผลการประเมินมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์

3. นำแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ให้คณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง จากนั้นจึงนำแบบประเมินผลทักษะการเรียนบัลเล่ต์ไปประเมินกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอบหนังสือแนะนำจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปแสดงต่อผู้อำนวยการสถาบันบางกอกแดนซ์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง

3.1 ขั้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากครูอาวโตะ ที่เป็นครูสอนบัลเล่ต์ประจำสถาบันบางกอกแดนซ์ เพื่อทำการประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ของนักเรียนบัลเล่ต์อายุ 7 -10 ปี เป็นการประเมินก่อนทดลอง (Pretest) โดยให้แบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์

3.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองด้วยตัวเอง ตามโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการให้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามกำหนดการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว

3.3 ขั้นหลังจากการทดลอง การจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครบ 8 สัปดาห์ แล้วทำแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ เป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test)

4. รวบรวมข้อมูลและจัดระบบข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนบัลเล่ต์และเรียบเรียงข้อมูลที่ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

หลังจากการทดลองแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ก่อนทดลองและหลังทดลองและดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1.1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์

1.2 ตรวจให้คะแนนทักษะบัลเล่ต์ของเด็กแต่ละคน ตามการให้คะแนนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ดังนี้ เกณฑ์การให้คะแนน แบบประเมินผลการเรียนบัลเล่ต์ มีดังต่อไปนี้

1.2.1 ความสามารถในการจำชื่อท่า

1.2.2 ความถูกต้องในการทำท่าทักษะบัลเล่ต์

1.2.2.1 การจัดระเบียบร่างกาย และการถ่ายวางน้ำหนักที่ถูกต้อง

1.2.2.2 การเคลื่อนไหวขาในลักษณะยืดตรงและแข็งแรง การทำงานของเท้า

ที่คล่องแคล่ว

1.2.2.3 สามารถแสดงทิศทางในการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์

1.2.3 การทำท่าทักษะบัลเล่ต์ตรงกับจังหวะดนตรี

1.2.3.1 แสดงการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตรงกับจังหวะดนตรี

1.2.3.2 แสดงความเข้าใจในการเต้นให้ตรงกับช่วงจังหวะดนตรี และ

จังหวะที่หนัก-เบาของดนตรี

1.2.3.3 แสดงการเคลื่อนไหวได้ตามอารมณ์ของดนตรี

การให้คะแนนมีดังต่อไปนี้

องค์ประกอบในการประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ มีลักษณะเป็นเกณฑ์การให้คะแนน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติได้ถูกต้องมาก	ให้คะแนนเท่ากับ	3
ปฏิบัติได้ถูกต้องปานกลาง	ให้คะแนนเท่ากับ	2
ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย	ให้คะแนนเท่ากับ	1
ปฏิบัติไม่ถูกต้อง	ให้คะแนนเท่ากับ	0

การแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

3	หมายถึง	ปฏิบัติได้ถูกต้องมาก
		- ปฏิบัติได้ถูกต้องสมบูรณ์ทั้ง 8 จังหวะ
2	หมายถึง	ปฏิบัติได้ถูกต้องปานกลาง
		- ปฏิบัติได้ถูกต้องไม่เกิน 6 - 8 จังหวะ

1. หมายถึง ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย
 - ปฏิบัติได้ถูกต้องไม่เกิน 4 จังหวะ
0. หมายถึง ปฏิบัติไม่ถูกต้อง
 - ปฏิบัติไม่ถูกต้องทุกจังหวะ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลทักษะบัลเลต์ ก่อน – หลัง การเรียนบัลเลต์ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. การเปรียบเทียบผลการเรียนบัลเลต์ ของเด็กอายุ 7 - 10 ปี ก่อนและหลังการเรียนบัลเลต์ โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนบัลเลต์
3. การเปรียบเทียบคะแนนความต่างของผลการเรียนบัลเลต์ ของเด็กอายุ 7 - 10 ปี ที่เรียน บัลเลต์โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อม กับเด็กอายุ 7 - 10 ปี ที่เรียนบัลเลต์ โดยการสอนตามปกติ
4. กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. สถิติพื้นฐาน (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 36)
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
 - 2.1 การเปรียบเทียบผลทักษะบัลเลต์ ของเด็กอายุ 7 - 10 ปี ก่อน – หลังการได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที่ (t-test Dependent) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน
 - 2.2 การเปรียบเทียบผลทักษะบัลเลต์ ของเด็กอายุ 7 - 10 ปี ที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ กับเด็กที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้สถิติที่ (t-test Independent) แบบเป็นอิสระต่อกัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
E	แทน	กลุ่มทดลอง หรือ นักเรียนบัลเลต์เกรด 1 ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
C	แทน	กลุ่มควบคุม หรือ นักเรียนบัลเลต์เกรด 1 ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t - Distribution)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูล การเสนอข้อมูลและการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแยกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงตารางค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ก่อน – หลัง การทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลคะแนนทักษะบัลเลต์ก่อน และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 โดยแสดงเป็นกราฟเส้น

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะบัลเล่ต์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง

ระยะเวลาในการทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.
ก่อนการทดลอง	10	23.70	5.31
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	10	32.80	6.25
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	10	55.20	5.07
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	10	66.60	4.50

จากตาราง 1 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง เท่ากับ $\bar{x} = 23.70$, S.D. = 5.31 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ $\bar{x} = 32.80$, S.D. = 6.25 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ $\bar{x} = 55.20$, S.D. = 5.07 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ $\bar{x} = 66.60$, S.D. = 4.50

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะบัลเล่ต์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม

ระยะเวลาในการทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.
ก่อนการทดลอง	10	24.50	4.81
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	10	28.10	5.00
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	10	48.30	6.25
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	10	56.00	6.83

จากตาราง 2 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง เท่ากับ $\bar{x} = 24.50$, S.D. = 4.81 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ $\bar{x} = 28.10$, S.D. = 5.00 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ $\bar{x} = 48.30$, S.D.= 6.25 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ $\bar{x} = 56.00$, S.D. = 6.83

ตาราง 3 การเปรียบเทียบผลคะแนนทักษะบัลเล่ต์ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ระยะเวลาในการทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ก่อนการทดลอง	10	24.50	4.81	-24.69*	.000
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	10	56.00	6.83		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงว่า คะแนนทักษะบัลเล่ต์ของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ตาราง 4 การเปรียบเทียบผลคะแนนทักษะบัลเล่ต์กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ระยะเวลาในการทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ก่อนการทดลอง	10	23.70	5.31	-26.113*	.000
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	10	66.60	4.50		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 แสดงว่า คะแนนทักษะบัลเล่ต์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ตาราง 5 การเปรียบเทียบผลคะแนนทักษะบัลเล่ต์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง
สัปดาห์ที่ 8

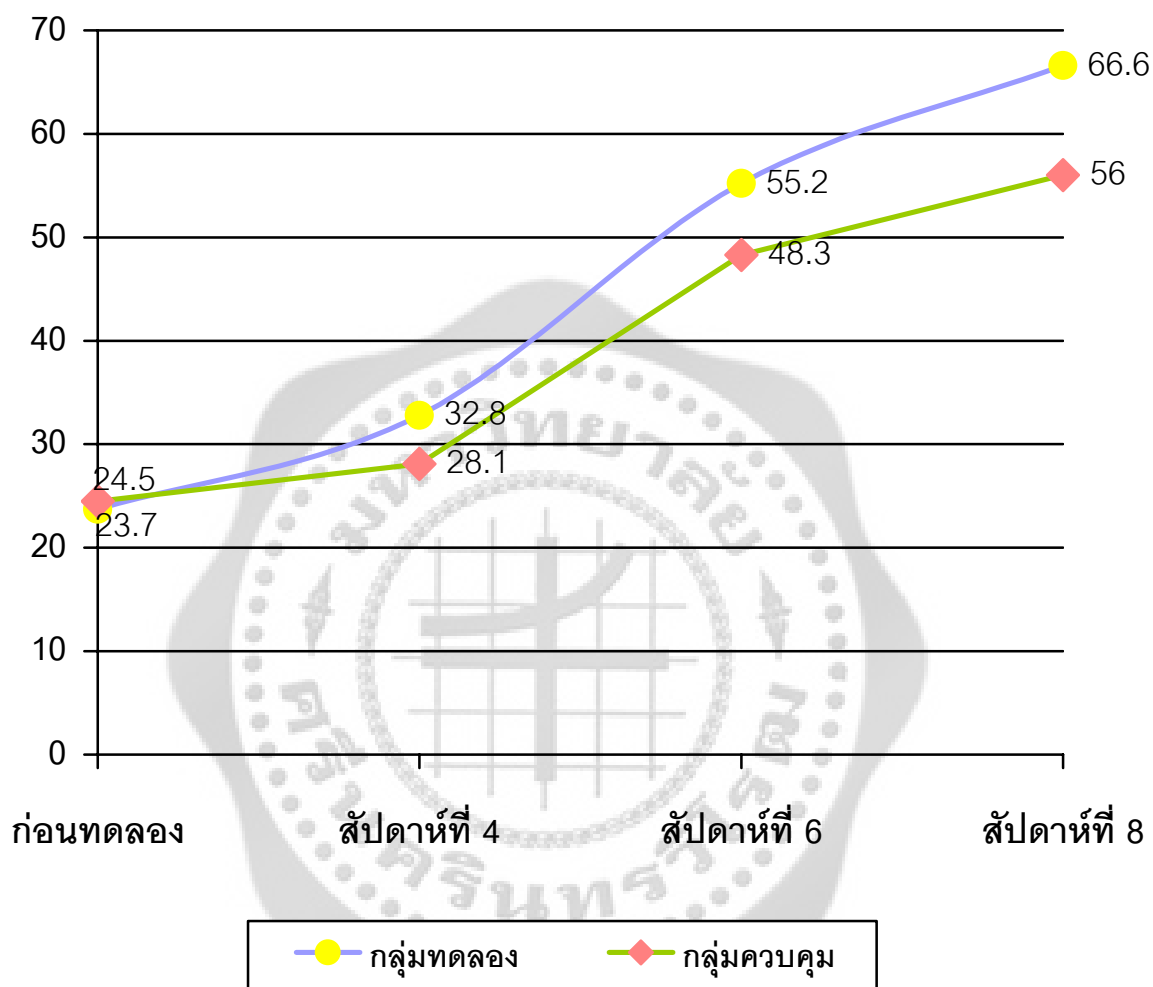
ระยะเวลาในการทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	10	66.60	4.50	4.097*	.001
กลุ่มควบคุม	10	56.00	6.83		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 แสดงว่า คะแนนทักษะบัลเล่ต์หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลคะแนนทักษะบัลเล่ต์ ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการเตรียมความพร้อม และกลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ
โดยการประเมินผลก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยแสดงเป็นกราฟเส้น



ภาพประกอบ 15 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนทักษะบัลเล่ต์ของการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม
นันทนาการ กับการเรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ โดยการประเมินก่อนการทดลอง และ
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 ดังแสดงเป็นกราฟเส้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อสร้างโปรแกรมกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้บัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ที่สถาบันบางกอกแดนซ์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ที่สถาบันบางกอกแดนซ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ที่สถาบันบางกอกแดนซ์ ระหว่างกลุ่มควบคุมที่เรียนโดยการสอนตามปกติ กับกลุ่มทดลองที่เรียนโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมเตรียมความพร้อมประกอบการเรียนตามปกติ

สมมติฐานในการวิจัย

1. เด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ มีทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นกว่าก่อนการเรียนรู้ตามปกติ
2. เด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
3. เด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเตรียมความพร้อม มีผลทักษะบัลเล่ต์สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเล่ต์โดยการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 7 – 10 ปี ที่เรียนบัลเลต์ อยู่ที่บ้านบางกอกแดนซ์สาขารัตนาธิเบศร์และสาขางามวงศ์วาน จำนวน 284 คน (ที่มา: ทะเบียนนักเรียนในสถาบันบางกอกแดนซ์สาขารัตนาธิเบศร์ และสาขางามวงศ์วาน ปัจจุบัน. 2553)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนหญิงที่มีอายุระหว่าง 7 – 10 ปี ที่เรียนบัลเลต์ ระดับเกรด 1 หลักสูตรสถาบัน เดอะ คอมมอนเวลท์ โซไซตี้ ออฟ ดีซเซออร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.) ในสถาบันบางกอกแดนซ์สาขางามวงศ์วาน จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองและควบคุมได้มาด้วยวิธีการทดสอบทักษะบัลเลต์พื้นฐาน จากนั้นเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย คัดเลือกโดยการสลับความถี่ – อ่อน มาจำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง และอีก 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อม

1.2 หลักสูตรบัลเลต์ เกรด 1 (Grade 1) ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวลท์ โซไซตี้ ออฟ ดีซเซออร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลทักษะบัลเลต์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อม

2. แบบประเมินทักษะบัลเลต์ โดยมีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

2.1 ความสามารถในการจำชื่อท่า

2.2 ความถูกต้องในการทำท่าทักษะบัลเลต์

2.2.1 การจัดระเบียบร่างกาย และการถ่ายวางน้ำหนักที่ถูกต้อง

2.2.2 การเคลื่อนไหวขาในลักษณะยืดตรงและแข็งแรง การทำงานของเท้าที่คล่องแคล่ว

2.2.3 สามารถแสดงทิศทางในการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์

3.1 การทำท่าทักษะบัลเล่ต์ตรงกับจังหวัดนคร

3.1.1 แสดงการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตรงกับจังหวัดนคร

3.1.2 แสดงความเข้าใจในการเต้นให้ตรงกับช่วงจังหวัดนคร และจังหวัดที่หน้า-
 เปาของนคร

3.1.3 แสดงการเคลื่อนไหวได้ตามอารมณ์ของนคร

3. หลักสูตรการเรียนบัลเล่ต์ เกรด 1 (Grade 1) ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวลท์ โซไซตี้
 ออฟ ทีชเชอร์ ออฟ แดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing : C.S.T.D.)
 (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing. 1993. 12 - 17)

ขั้นตอนในการวิจัย

1. ขออนุญาตแนะนำจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปแสดงต่อผู้อำนวยการ
 สถาบันบางกอกแดนซ์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบทักษะบัลเล่ต์ของเด็กอายุ 7 -10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์กลุ่ม
 ตัวอย่างก่อนการทดลอง

โดยดำเนินการทดสอบทักษะบัลเล่ต์พื้นฐานก่อนการทดลอง จากนั้นนำผลรวมคะแนนที่ได้มา
 จัดเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย แล้วคัดเลือกโดยการสุ่มความถี่ - อ่อน มาจำนวน 10 คน เป็น
 กลุ่มทดลอง และอีก 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม โดยทำการเก็บข้อมูลคะแนน (Pretest) ของกลุ่มทดลอง
 และกลุ่มควบคุมไว้ก่อน

3. ดำเนินการทดลองด้วยการนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน
 บัลเล่ต์ไปทำการทดลองปฏิบัติกับกลุ่มทดลอง โดยใช้ระยะเวลาในการดำเนินการเป็นเวลา 8 สัปดาห์
 สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 20 นาที รวม 8 วัน

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบทักษะบัลเล่ต์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในสัปดาห์ที่ 4, 6, และ
 8 และทำการรวบรวมผลคะแนน

5. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 การเปรียบเทียบผลทักษะบิลเลตต์ ของเด็กอายุ 7 - 10 ปี ก่อน - หลังการได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที (t-test Dependent) แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน

2.2 การเปรียบเทียบผลทักษะบิลเลตต์ ของเด็กอายุ 7 - 10 ปี ที่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ กับเด็กที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ โดยใช้สถิติที (t-test Independent) แบบเป็นอิสระต่อกัน

สรุปผลการวิจัย

1. เด็กช่วงอายุ 7 - 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มควบคุมที่เรียนบิลเลตต์โดยการสอนบิลเลตต์ตามปกติ มีการพัฒนาทักษะบิลเลตต์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เด็กช่วงอายุ 7 - 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ มีการพัฒนาทักษะบิลเลตต์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการเปรียบเทียบผลทักษะบิลเลตต์ของเด็กช่วงอายุ 7 - 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังจากการเรียนบิลเลตต์โดยการสอนบิลเลตต์ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. เด็กช่วงอายุ 7 - 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ ที่เรียนบิลเลตต์โดยการสอนบิลเลตต์ตามปกติ มีผลคะแนนทักษะบิลเลตต์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นผลจากการที่เด็กมีพื้นฐานทักษะบิลเลตต์อยู่แล้ว และจากการเรียนตามหลักสูตรที่ได้รับการรับรองจากประเทศออสเตรเลีย ซึ่งเป็นหลักสูตรที่รับการยอมรับจากสถาบันสอนบิลเลตต์หลากหลายประเทศ และการฝึกฝนในห้องเรียนเป็นประจำทุกๆ สัปดาห์ จึงส่งผลให้ผลคะแนนทักษะบิลเลตต์ของเด็กกลุ่มควบคุมที่เรียนบิลเลตต์โดยการสอนบิลเลตต์ตามปกติมีผลคะแนนทักษะบิลเลตต์สูงขึ้น

2. เด็กช่วงอายุ 7 - 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียน มีทักษะบิลเลตต์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นผลจากกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมโดยใช้กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ เนื่องจากเป็นแนวทางในการสื่อสารทำให้เด็กสามารถจำและเกิดความเข้าใจในการเรียนบิลเลตต์ได้ง่ายขึ้น และเกิดความกระตือรือร้น เกิดความสนุกสนาน และไม่รู้สึกลำบากต่อการเรียน ดังที่ ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2543: 32) กล่าวว่า เด็กที่อยู่ในวัยนี้ต้องการกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างความพร้อมในการใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ให้สามารถทำงานประสานกัน

อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการทักษะทางการเคลื่อนไหว และมีการพัฒนาทักษะให้สูงขึ้น และในการที่เด็กมีพัฒนาทักษะบัลเลต์ที่สูงขึ้นกว่าก่อนทดลองนั้น ตามทฤษฎีทางสังคมของแบนดูรา ที่กล่าวว่า กระบวนการสนใจมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าเด็กมีความสนใจจะเกิดการรับรู้ได้ดี สอดคล้องกับ สุขพัชรา ชีมเจริญ (2546: 9) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กวัยนี้ควรเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับทักษะพื้นฐานทั่วไปเพื่อส่งเสริมการทำงานประสานกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นพื้นฐานขั้นสูงต่อไป ครูอาจจะจัดการสอนโดยใช้เกมการเล่นมูลฐานต่างๆ เพื่อให้เด็กมีความสนุกสนานควบคู่ไปกับการเรียน ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมให้มีความสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายในการเรียนบัลเลต์ เพื่อให้เกิดการพัฒนาการทางทักษะบัลเลต์ได้รวดเร็วขึ้น และเกิดความสนุกสนาน ดังที่ วรรณู จีระเดชากุล (2551: 143) กล่าวว่าเกมเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งกิจกรรมหนึ่งที่มีผลต่อความเจริญและพัฒนาการของเด็ก ช่วยให้เด็กเกิดความคิดรวบยอดในสิ่งที่ได้พบและได้กระทำ ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในพฤติกรรมต่อไปในอนาคต และการเล่นเกมของเด็กมีจุดมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นระบบประสาทการตอบสนองรับรู้ในส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เด็กมีความตื่นตัว มีความพร้อมต่อการเรียนรู้ สอดคล้องกับ วีระ มนัสวานิช (2539: 13) กล่าวว่า เกมช่วยส่งเสริมการทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ การที่ร่างกายมีกลไกสามารถเคลื่อนไหวได้จังหวะ กลมกลืน สง่างาม ได้ผลดีในการเล่นทำให้เด็กได้มีโอกาสฝึกหัดทำให้การประสานงานระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อสามารถทำงานได้ดีขึ้น ต้องทำเป็นประจำสม่ำเสมอจึงจะเกิดการพัฒนา เกิดทักษะ และเกิดการเรียนรู้ สอดคล้องกับ

3. เด็กช่วงอายุ 7 – 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์ กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเตรียมความพร้อม มีผลทักษะบัลเลต์ที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนบัลเลต์โดยการสอนบัลเลต์ตามปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งไว้ เป็นผลจากการที่เด็กได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนในทุกๆ สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 20 นาที ก่อนการเรียนบัลเลต์ตามปกติเป็นเวลาติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ด้วยกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมให้มีความสอดคล้องกับท่าทักษะการเต้นบัลเลต์ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปพัฒนาทักษะบัลเลต์ได้ต่อไป ดังที่ พาสนา จุลรัตน์ (2548: 176-177) ได้กล่าวถึง ความพร้อมเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ครูต้องคำนึงถึงในการเรียนการสอน เพื่อช่วยให้เด็กได้รับประโยชน์มากที่สุดในการเรียนรู้ เพราะเด็กจะเรียนรู้ได้ดีถ้าเด็กมีความพร้อมและถ้าถูกบังคับให้เรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในขณะที่เด็กยังไม่พร้อมเด็กก็จะเกิดความคับข้องใจและมีเจตคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีกฎแห่งความพร้อมของธอรนไดค์ (Thorndike) กล่าวว่า สภาพความพร้อมหรือความมีวุฒิภาวะของผู้เรียนทั้งทางร่างกายอวัยวะต่างๆ ในการเรียนรู้ จิตใจ รวมทั้งพื้นฐานประสบการณ์เดิม สภาพความพร้อมของ หู ตา ประสาท สมอง กล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมที่จะเชื่อมโยงความรู้ใหม่หรือสิ่งใหม่ ตลอดจนความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่เรียนถ้า

ผู้เรียนมีความพร้อมตามองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าว ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ กล่าวคือ เมื่อบุคคลพร้อมแล้วได้กระทำ ก็จะทำให้เกิดความพอใจ ก็จะเกิดการเรียนรู้ (อารี พันธุ์ณี. 2534: 123-124) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กในวัยนี้ต้องการกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ให้สามารถทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการทักษะทางการเคลื่อนไหวและมีการพัฒนาทักษะให้สูงขึ้น เป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น อยากทำกิจกรรมที่สลับซับซ้อน (ชูชีพ เยาวพัฒน์. 2543: 32) ในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว นั้น ถือว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และมีคุณค่าในการพัฒนาทักษะบัลเล่ต์ ดังที่ จอร์จ ดี บัลเล่อร์ ได้กล่าวว่า นันทนาการช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้น ช่วยส่งเสริมให้เกิดทักษะภายหลังจากการได้ร่วมกิจกรรม (สำนักพัฒนาการศึกษาและนันทนาการ. 2550: 10-11 ; อ้างอิงจาก George D. Butler. 1959)

ดังนั้น การใช้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์สามารถพัฒนาทักษะบัลเล่ต์ในเด็กอายุ 7 - 10 ปี ของสถาบันบางกอกแดนซ์กลุ่มทดลองให้มีการพัฒนาทางทักษะบัลเล่ต์ได้รวดเร็วกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียนแบบการเรียนการสอนตามปกติ เนื่องจาก ความพร้อมในการเรียนนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี เข้าใจในบทเรียนได้อย่างรวดเร็ว และเกิดความสุขสนุกสนาน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียน สอดคล้องกับ ทฤษฎีความพร้อมของธอรอนโดว์ กล่าวว่า สภาพความพร้อมหรือความมีวุฒิภาวะของผู้เรียนทั้งทางร่างกายอวัยวะต่างๆ ในการเรียนรู้ จิตใจ รวมทั้งพื้นฐานประสบการณ์เดิม สภาพความพร้อมของ หู ตา ประสาท สมอง กล้ามเนื้อ ประสบการณ์เดิมที่จะเชื่อมโยงความรู้ใหม่หรือสิ่งใหม่ ตลอดจนความสนใจ ความเข้าใจต่อสิ่งที่เรียน ถ้าผู้เรียนมีความพร้อมตามองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าว ก็จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ กล่าวคือ เมื่อบุคคลพร้อมแล้วได้กระทำ ก็จะทำให้เกิดความพอใจ ก็จะเกิดการเรียนรู้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผลที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ดังนี้

1. สามารถนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์นี้ ไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับท่าทักษะบัลเล่ต์ในหลักสูตรอื่นๆ ได้ต่อไป
2. ควรนำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมไปสอดแทรกไว้ก่อนการเรียนรู้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาทักษะการเต้นบัลเล่ต์ และสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินให้กับนักเรียน ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในบทเรียนได้รวดเร็วขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงวัยอื่นๆ
2. ควรศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะด้านอื่นๆ เช่น ทางด้านวิชาการ ศิลปะ ดนตรี กีฬา และสังคม เป็นต้น
3. ควรศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้สำหรับเด็กพิเศษ





บรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กานติมา สิริวิธชา. (2550). ผลของกิจกรรมการเดินบัลเล่ต์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (ปฐมวัย). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษดา ทองสังวรณ. (2540). ความพร้อมของคณะกรรมการการบริหารองค์การบริหารส่วนตำบลในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นในจังหวัดอุดรธานี. ปรินญานิพนธ์ ศษ.ม. (สาขาสังแวดล้อมศึกษา). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- คณิต เขียววิชัย. (2534). หลักนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- คณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2534). การจัดประสบการณ์ขั้นเด็กเล็กและการศึกษาดูงาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- จิตรา วสุวานิช. (2536). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จริยาลี ดีภัก. (2531). บัลเล่ต์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ยูไนเต็ดบุ๊ก.
- จรินทร์ ธารรัตน์. (2538). นันทนาการชุมชน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชาญชัย อินทรประวัติ. (2551). จิตวิทยาสำหรับครู. สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2552, จาก <http://www.sut.ac.th/tedu/Article/psychology.htm>
- ชูชีพ เยาวพัฒน์. (2543). นันทนาการ. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). เทคนิคเพื่อการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพพา เดียวประเสริฐ. (2541). ผลการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองต่อความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธงชัย พงศาพลรัตน์. (2546). ทรัพยากรนันทนาการ เล่ม 1. กรุงเทพฯ: การศาสนาสำนักงานพระพุทธ.
- นัยนา ผดุงสงฆ์. (2541). การเตรียมความพร้อมทางคณิตศาสตร์ด้วยเกมการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับก่อนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- นฤมล เกื่อนมา. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยกับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2541). *เอกสารคำสอนวิชานันทนาการสำหรับครู. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ปรางวไล จุวัฒน์สำราญ. (2547). *ผลการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะและพฤติกรรมการเล่นจากบิดามารดาที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ไพบรียาวิธิน ศรีประเสริฐ. (2553). *รายงาน The 2nd Performance Examination. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.*
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2542). *นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.*
- พัชรี สนวนแก้ว. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการและการดูแลเด็กปฐมวัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงกมล.*
- พรอณี ชูทัย. (2525). *จิตวิทยาการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- พาสนา จุลรัตน์. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- โรงเรียนสาธิตอนุบาลจันทเกษม. (2550). *ความสำคัญของการเตรียมความพร้อม. สืบค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2552, จาก http://jintanag5086061ku.blogspot.com/2007/08/blog-post_24.html*
- วรรณู จีระเดชากุล. (2551). *นันทนาการสำหรับเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วราภรณ์ รักวิชัย. (2533). *การศึกษาก่อนวัยเรียน. เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- วีระ มนัสวานิช. (2539). *เทคนิคและทักษะการสอนเกม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.*
- สถาบันสอนศิลปะ เดอะแกลเลอรีมาร์เช่. (2552). *ความพร้อม คือ อะไร. สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2552, จาก <http://www.gallerymarche.com/index.php>*
- สิรินุช เรืองชีวิน. (2546, พฤศจิกายน). *บัลเล่ต์ความสง่างามบนความแข็งแรง. Health Today. 3(32): 86-90.*

- สุจิน วงศ์ดามา. (2536). *ความพร้อมในการปฏิบัติงานเพื่อการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ของพยาบาลในส่วนกลาง กรมราชทัณฑ์*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (บริหารสาธารณสุข). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุพรรณิ บุญเพ็ง. (2533). *การสอนบัลเล่ต์ขั้นพื้นฐานแก่เด็กวัย 6 – 12 ปี*. วิทยานิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุนนรตี นิมนติพันธ์. (2552, 5 พฤศจิกายน). สัมภาษณ์โดย ปฐมพร บำเรอ ที่ภาควิชาสันทนากการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนนา พานิช. (2531). *การเตรียมความพร้อมเด็กเล็ก*. ราชบุรี: โรงเรียนชุมชนเมืองราชบุรี.
- สุริสา สุขุมวรรณ. (2548). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่มีต่อการพัฒนาทักษะนิสัยของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุริยา พันธูชา. (2537). *ลีลาการเคลื่อนไหวของบัลเล่ต์คลาสสิก*. วิทยานิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุขพัชรา ชัมเจริญ. (2546). *เกมนันทนาการสำหรับเด็กและเยาวชน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. ฉะเชิงเทรา: บริษัท โรงพิมพ์ประสานมิตร จำกัด.
- สมบุญ อุดมมุขลินท์. (2544). *ผลการเตรียมความพร้อมเรื่องการนับจำนวน 1 – 5 โดยใช้กิจกรรมศิลปะ สำหรับเด็กกลุ่มดาวนักระดับก่อนประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2540). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงเดือน ทวีสิน. (2545). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ. (2550). *ชีวิตสุขสันต์ด้วยนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ศิริกุล อิศรานุกรักษ์. (2549, พฤษภาคม - สิงหาคม). พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัย 6-12 ปี. *วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา*. ปีที่ 4(ฉบับที่ 2): 89 – 99.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- เอนก หงษ์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม. (เอกสารประกอบการสอน)*. กรุงเทพฯ: ภาควิชา
นันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารี พันธุ์มณี. (2544). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ 1999.
- อุไรวรรณ กิมเฮง. (2551). *การเตรียมความพร้อมทางคณิตศาสตร์สำหรับเด็กที่มีความบกพร่อง
ทางสติปัญญาระดับเรียนได้โดยใช้ชุดนิทานคณิตศาสตร์*. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bee, H. (1995). *The growing child*. New York: Harper Collins Publishers. 295 – 323.
- Bollin, S. (1998). *The At Home Independence Program: A Recreation Program
Implemented by a Volunteer*. Psychology Literature. Unison Behavioral Health
Group. Toledo.
- Butler. George D. (1982). *Introduction to Community Recreation*. New York: McGraw – Hill.
- Charler K. Brightbill and Harold D. Mayer. (1969). *Community Recreation*. Engwood Cliffs,
Prentice – Hall, Inc.,
- Collins, Harper. (1997). *Collins New English Dictionary*. Great Britain: Caledinian
International Book Manufacturing.
- Dodd, Craig. (1980). *A Young Person's Guide to the Ballet*. Great Britain: W & J Mackay
Limited, Chatham.
- Downing, J. et al. (1971). *Reading Readiness*. London: University of London Press.
- Good, V.C. (1973). *Education Dictionary of Education*. 2 nd. ed. New York: Mc Graw.
- Holmes, Gary Domld. (1975). *A Comparison of the Comprehensive Test of Basic Skills
and the Metropolitan Readiness Test in Predicting Reading Success of the First
Grade Greogia Children as Measured by Gates Macginite Reading Test in Flod
Country, Greogia School*, Dissertati7don Abstracts International: 4912 –A.
- Kirstein, Lincoln. (1998). *The Classic Ballet*. Florida: University Press of Florida.
- Longman. (1983). *Longman Dictionary of American English*. New York: Albert Lorenz.
- Longma Dictionary of English Language and Culture. (1992). Harlow, Essex: Clays Ltd.
- Nash, Jay B. (1995). *The Philosophy of Recreation and Leisure*. St.Louis: G.U. Mosby Co.

Nisbet, Rebecca Seal. (1995, May). Recreation and Leisure Programming at the High School Level for Individuals with Mild or Moderate Mental Retardation.

Dissertation Abstracts International. 55/n: 3475 Dai-A.

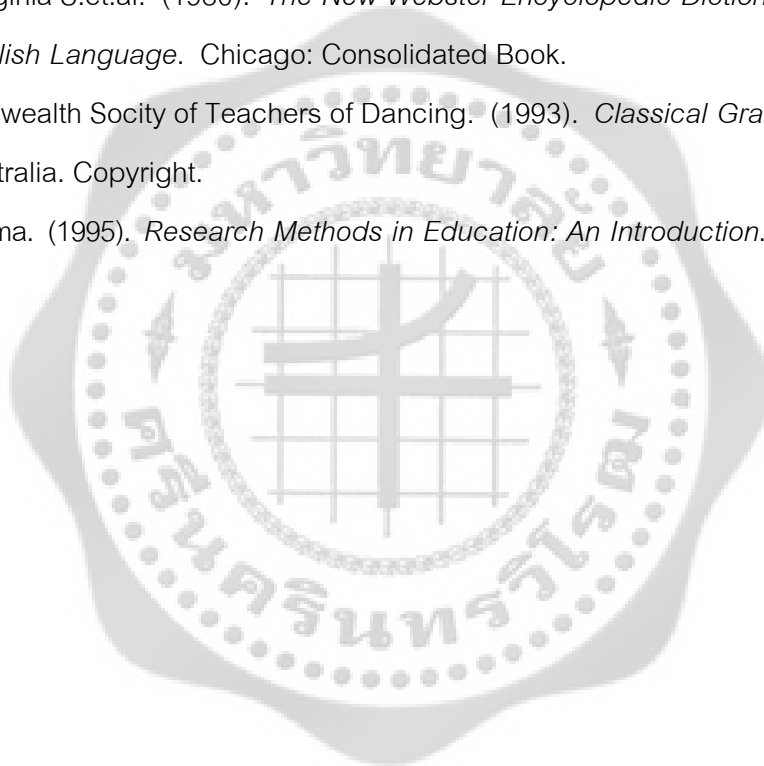
Pressley, R. (1997). Therapeutic recreation in and elderly persons care setting. *Health Studies At the Centre for Nurse Education, Hilary House*, Prospect Hill Douglas, Manchester Metropolitan University.

Royal Academy of Dancing. (1993). Guide to Royal Academy of Dance Examination Marking Scheme. Copyright.

Thatcher, Virginia S.et.al. (1980). *The New Webster Encyclopedic Dictionary of The English Language*. Chicago: Consolidated Book.

The Commonwealth Society of Teachers of Dancing. (1993). *Classical Grades Syllabus*. Australia. Copyright.

William Wiersma. (1995). *Research Methods in Education: An Introduction*.





ภาคผนวก ก
แผนการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้
ที่มีต่อทักษะบัลเลต์ ในเด็กช่วงอายุ 7 - 10 ปี

สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. เกมปิด – ซี้ (10 นาที)	-	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเลตในการเคลื่อนไหวท่า การถ่ายเทน้ำหนัก และ ตำแหน่งของเท้า 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 4. เพื่อฝึกสมาธิ และ ความจำ 5. เพื่อเสริมสร้างความ เชื่อมั่นในตนเอง	1. กล่าวปฐมนิเทศ แนะนำกิจกรรม ซี้ แจกกติกา และวิธีการเล่น 2. สอนร้องเพลง ปิด – ซี้ และท่าท่า ปิด ซี้ ปิด ปิด ซี้ ปิด ปิด ซี้ ซี้ ปิด ปิด ซี้ ปิด ปิด ซี้ ซี้ วาง วาง ซี้ ปิด ปิด ซี้ ซี้ ซ้อน ซ้อน ซี้ 3. ให้ผู้เล่นจับมือกันเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหาจุดศูนย์กลาง 4. ในระหว่างร้องเพลง ให้ท่าท่า ประกอบ ปิด (ยืนท่าเปิดปลายเท้าออก ให้ส้นเท้าชิดกัน) ซี้ (ลากปลายเท้า ออกไปทางด้านข้างในทิศทางที่ปลาย เท้าเปิดอยู่ โดยไม่เทน้ำหนักลง) วาง (วางน้ำหนักลงบนพื้นให้น้ำหนักของเท้า ทั้งสองเท้ากัน) ซ้อน (ลากเท้ากลับเข้า มาซ้อนหน้าเท้าที่ยืนอยู่ครึ่งหนึ่ง) 5. ทำลักษณะนี้พร้อมร้องเพลงไปเรื่อย ๆ

สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2. เกมเปิดให้ ออก (10 นาที)	-	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมีมนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 4. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ และความอดทน 6. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การเคารพกฎระเบียบ กติกาการเล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน โดยให้ 1 คน เป็นฝ่ายเปิดและอีก 1 คนเป็นฝ่ายปิด 3. ให้ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายเปิดยื่นให้สันเท้า ชิดกันโดยให้ปลายเท้าเปิดแยกออก ด้านข้าง หรือในตำแหน่งเท้าที่ 1 (1st position) สมมุติว่าเป็นบานประตู และให้อีกฝ่ายทำหน้าที่เป็นฝ่ายปิด โดยใช้มือทั้งสองข้างจับที่บริเวณหัวเข้าทั้งสองข้างของเพื่อนที่เป็นฝ่ายเปิดรัดเข้าหากันให้แน่นที่สุด สมมุติว่าเป็นแม่กุญแจ ล็อคประตู 4. ให้ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายเปิดพยายามออกแรงจ้ำหัวเข้าออกจากกัน ในลักษณะเปิดประตู 5. เมื่อผู้เล่นที่เป็นฝ่ายเปิดสามารถเปิดประตูได้แล้ว ให้สลับหน้าที่กัน

สัปดาห์ที่ 2

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. เกมเขียน คำกลาง อากาศ (10 นาที)	-	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเลตในการเคลื่อนไหว แขน ให้มีความต่อเนื่อง 2. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ และการสังเกต 3. เพื่อส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ 4. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการเล่น	1. ผู้นำกล่าวทักทาย แนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นสลับกันออกมาเขียนคำศัพท์ ที่เป็นคำนามสั้นๆ 1 พยางค์ กลาง อากาศคนละหนึ่งคำ ในลักษณะการ วาดแขนอย่างต่อเนื่อง 3. ให้ผู้เล่นคนอื่นๆ พยายามอ่าน แล้ว ให้แต่ละคนทายว่าเขียนคำอะไร 4. ถ้าทายถูก คนทายและคนเขียนจะได้ คนละ 1 คะแนน ผู้เล่นที่ได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ
2. เกมพายุ หมุน (10 นาที)	1. เชือก	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเลตในการใช้กล้ามเนื้อขา และความแข็งแรงของขา 2. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 3. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 4. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ และการสังเกต 5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการเล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และ วิธีการเล่น 2. ให้เลือกตัวแทน 1 คนทำหน้าที่เป็น คนเหวี่ยงเชือก ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้ยืน เป็นวงกลมหันหน้าไปมองคนเหวี่ยง เชือก 3. ให้ผู้เล่นที่ทำการเหวี่ยงเชือกนั่งอยู่ กลางวง ทำการเหวี่ยงเชือกให้เชือกอยู่ ระดับพื้น หรือลอยสูงจากพื้นเล็กน้อย 4. ผู้เล่นคนอื่นๆ จะกระโดดขึ้น โดย จะต้องระวังไม่ให้เชือกโดนขาของตนเอง 5. ผู้เล่นที่กระโดดไม่พ้นเชือก หรือเชือก โดนขา ต้องออกจากการเล่น

สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. เกมเดิน วิบาก (10 นาที)	1. สติกเกอร์ 2. หนังสือ	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการใช้กล้ามเนื้อขา ให้มีความคล่องแคล่ว 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 4. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการ เล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นปฏิบัติทีละคน โดยให้ผู้เล่น นำหนังสือวางบนศีรษะ 3. เมื่อผู้นำให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้ เล่นพยายามก้าวเท้าไปข้างหน้าเพื่อ เหยียบจุดสติกเกอร์ให้ได้ โดยระวัง ไม่ให้หนังสือหล่นจากศีรษะ 4. ในระหว่างเล่นเกม หากหนังสือหล่น ให้จับขึ้นมาวางใหม่ได้ 5. ผู้เล่นที่ทำหนังสือหล่นน้อยที่สุด เป็น ผู้ชนะ
2. รถไฟวิ่ง (10 นาที)		1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อขา ให้มีความ คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ และความ สามัคคี 4. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการ เล่น 5. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และ วิธีการเล่น 2. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มยืนเป็นแถวตอน คนข้างหลังจับไหล่คนข้างหน้าไปเรื่อยๆ 3. เมื่อผู้นำให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้แต่ละ แถวค่อยๆเดินไปข้างหน้า 3 ก้าวแล้ว หยุดนิ่ง พร้อมกัน 4. ผู้นำให้สัญญาณอีกครั้งหนึ่งให้ผู้เล่น วิ่งไปยังเส้นชัย โดยไม่ให้ขาดจากแถว 5. แถวใดหัวแถวเข้าถึงเส้นชัยก่อนแถว นั้นเป็นฝ่ายชนะ

สัปดาห์ที่ 4

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. ยางลบ พิเศษ (10 นาที)	1. เทปขาว 2. ชอล์คสี	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการเคลื่อนไหวเท้า การถ่ายวางน้ำหนักของ ร่างกาย 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 4. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการ เล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และ วิธีการเล่น 2. ผู้นำใช้ชอล์คขีดเป็นเส้นตรงยาวบน เทปขาว ความยาวขึ้นอยู่กับผู้นำเป็นผู้ กำหนดตามสภาพพื้นที่นั้นๆ แบ่งผู้เล่น ออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน 3. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน จับ มือไขว่กัน 4. ให้ผู้เล่นใช้ฝ่าเท้าไถพื้นเพื่อลบเส้นบน เทปขาวที่ผู้นำขีดไว้ โดยกำหนดให้ผู้เล่น เคลื่อนไหวในทิศทางด้านข้างไปจนถึง สุดปลายทาง 5. กลุ่มใดลบเส้นได้สะอาดที่สุด และไม่ แตกแถวเป็นฝ่ายชนะ
2. หนีบ ลูกบอล (10 นาที)	1. ลูกบอล	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการใช้กล้ามเนื้อ ขา และลำตัวให้มีความ แข็งแรง 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ และความ สามัคคี 4. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกา การเล่น 5. เพื่อความสนุกสนาน	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และ วิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นนอนหงายเรียงแถวกันเป็น แถวตอนเดียว วางแขนให้ราบกับพื้นอยู่ เหนือศีรษะ โดยให้มือต่อมือ และเท้าต่อ เท้า 3. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวใช้ขาหนีบลูกบอล ส่งมายังมือและส่งต่อไปให้เพื่อนคน ต่อไปจนถึงคนสุดท้าย (โดยไม่ซ้ำ เกินไป) ทำเช่นนี้กลับไปกลับมาเรื่อยๆ 4. ผู้เล่นคนใดทำบอลหลุดออกจากขา หรือมือ ต้องออกจากเกม

สัปดาห์ที่ 5

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. เกมปิดชี (10 นาที)	-	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการเคลื่อนไหวเท้า การถ่ายน้ำหนัก และ ตำแหน่งของเท้า 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 4. เพื่อฝึกสมาธิ และ ความจำ 5. เพื่อเสริมสร้างความ เชื่อมมั่นในตนเอง	1. กล่าวปฐมนิเทศ แนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีการเล่น 2. สอนร้องเพลง ปิด – ชี้ และทำท่า ปิด ชี้ ปิด ปิด ชี้ ปิด ปิด ชี้ ชี้ ปิด ปิด ชี้ ปิด ปิด ชี้ ชี้ วาง วาง ชี้ ปิด ปิด ชี้ ชี้ ช้อน ช้อน ชี้ 3. ให้ผู้เล่นจับมือกันเป็นวงกลม หันหน้า เข้าหาจุดศูนย์กลาง 4. ในระหว่างร้องเพลง ให้ทำท่า ประกอบ ปิด (ยืนเท้าเปิดปลายเท้าออก ให้ส้นเท้าชิดกัน) ชี้ (ลากปลายเท้า ออกไปทางด้านข้างในทิศทางที่ปลาย เท้าเปิดอยู่ โดยไม่เทน้ำหนักลง) วาง (วางน้ำหนักลงบนพื้นให้น้ำหนักของเท้า ทั้งสองเท้ากัน) ช้อน (ลากเท้ากลับเข้า มาซ้อนหน้าเท้าที่ยืนอยู่ครึ่งหนึ่ง) 5. ทำลักษณะนี้พร้อมร้องเพลงไปเรื่อยๆ

สัปดาห์ที่ 5

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2. เกมเปิดให้ออก (10 นาที)	-	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมีมนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 4. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ และความอดทน 6. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การเคารพกฎระเบียบ กติกาการเล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นจับคู่ 2 คน โดยให้ 1 คน เป็นฝ่ายเปิดและอีก 1 คนเป็นฝ่าย ปิด 3. ให้ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายเปิดยื่นให้สัน เท้าชิดกันโดยให้ปลายเท้าเปิดแยก ออกด้านข้าง หรือในตำแหน่งเท้าที่ 1 (1st position) สมมุติว่าเป็นบาน ประตู และให้อีกฝ่ายทำหน้าที่เป็น ฝ่ายปิด โดยใช้มือทั้งสองข้างจับที่ บริเวณหัวเข่าทั้งสองข้างของเพื่อนที่ เป็นฝ่ายเปิดรัดเข้าหากันให้แน่นที่สุด สมมุติว่าเป็นแม่กุญแจล็อกประตู 4. ให้ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายเปิดพยายาม ออกแรงง้างหัวเข่าออกจากกัน ใน ลักษณะเปิดประตู 5. เมื่อผู้เล่นที่เป็นฝ่ายเปิดสามารถ เปิดประตูได้แล้ว ให้สลับหน้าที่กัน

สัปดาห์ที่ 6

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. เกมเขียน คำกลาง อากาศ (10 นาที)	-	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเลตในการเคลื่อนไหว แขน ให้มีความต่อเนื่อง 2. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ และการสังเกต 3. เพื่อส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ 4. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการเล่น	1. ผู้นำกล่าวทักทาย แนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นสลับกันออกมาเขียนคำศัพท์ ที่เป็นคำนามสั้นๆ 1 พยางค์ กลาง อากาศคนละหนึ่งคำ ในลักษณะการ วาดแขนอย่างต่อเนื่อง 3. ให้ผู้เล่นคนอื่นๆ พยายามอ่าน แล้ว ให้แต่ละคนทายว่าเขียนคำว่าอะไร 4. ถ้าทายถูก คนทายและคนเขียนจะได้ คนละ 1 คะแนน ผู้เล่นที่ได้คะแนนมากที่สุดเป็นผู้ชนะ
2. เกมพายุ หมุน (10 นาที)	1. เชือก	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเลตในการใช้กล้ามเนื้อขา และความแข็งแรงของขา 2. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 3. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 4. เพื่อเสริมสร้างสมาธิ และการสังเกต 5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการเล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และ วิธีการเล่น 2. ให้เลือกตัวแทน 1 คนทำหน้าที่เป็น คนเหวี่ยงเชือก ส่วนผู้เล่นที่เหลือให้ยืน เป็นวงกลมหันหน้าไปมองคนเหวี่ยง เชือก 3. ให้ผู้เล่นที่ทำการเหวี่ยงเชือกนั่งอยู่ กลางวง ทำการเหวี่ยงเชือกให้เชือกอยู่ ระดับพื้น หรือลอยสูงจากพื้นเล็กน้อย 4. ผู้เล่นคนอื่นๆ จะกระโดดขึ้น โดย จะต้องระวังไม่ให้เชือกโดนขาของตนเอง 5. ผู้เล่นที่กระโดดไม่พ้นเชือก หรือเชือก โดนขา ต้องออกจากการเล่น

สัปดาห์ที่ 7

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. เกมเดิน วิบาก (10 นาที)	1. สติกเกอร์ 2. หนังสือ	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการใช้กล้ามเนื้อขา ให้มีความคล่องแคล่ว 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 4. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการ เล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และวิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นปฏิบัติทีละคน โดยให้ผู้เล่น นำหนังสือวางบนศีรษะ 3. เมื่อผู้นำให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้ เล่นพยายามก้าวเท้าไปข้างหน้าเพื่อ เหยียบจุดสติกเกอร์ให้ได้ โดยระวัง ไม่ให้หนังสือหล่นจากศีรษะ 4. ในระหว่างเล่นเกม หากหนังสือหล่น ให้จับขึ้นมาวางใหม่ได้ 5. ผู้เล่นที่ทำหนังสือหล่นน้อยที่สุด เป็น ผู้ชนะ
2. รถไฟวิ่ง (10 นาที)		1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อขา ให้มีความ คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ และความ สามัคคี 4. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการ เล่น 5. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และ วิธีการเล่น 2. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มยืนเป็นแถวตอน คนข้างหลังจับไหล่คนข้างหน้าไปเรื่อยๆ 3. เมื่อผู้นำให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้แต่ละ แถวค่อยๆเดินไปข้างหน้า 3 ก้าวแล้ว หยุดนิ่ง พร้อมกัน 4. ผู้นำให้สัญญาณอีกครั้งหนึ่งให้ผู้เล่น วิ่งไปยังเส้นชัย โดยไม่ให้ขาดจากแถว 5. แถวใดหัวแถวเข้าถึงเส้นชัยก่อนแถว นั้นเป็นฝ่ายชนะ

สัปดาห์ที่ 8

กิจกรรม / เวลา	วัสดุ อุปกรณ์	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1. ยางลบ พิเศษ (10 นาที)	1. เทปขาว 2. ช้อนคีชี	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการเคลื่อนไหวเท้า การถ่ายวางน้ำหนักของ ร่างกาย 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ ความสามัคคี 4. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกาการ เล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และ วิธีการเล่น 2. ผู้นำใช้ช้อนคีชีขีดเป็นเส้นตรงยาวบน เทปขาว ความยาวขึ้นอยู่กับผู้นำเป็นผู้ กำหนดตามสภาพพื้นที่นั้นๆ แบ่งผู้เล่น ออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน 3. ให้ผู้เล่นเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน จับ มือไขว่กัน 4. ให้ผู้เล่นใช้ฝ่าเท้าไถพื้นเพื่อลบเส้นบน เทปขาวที่ผู้นำขีดไว้ โดยกำหนดให้ผู้เล่น เคลื่อนไหวในทิศทางด้านข้างไปจนถึง สุดปลายทาง 5. กลุ่มใดลบเส้นได้สะอาดที่สุด และไม่ แตกแถวเป็นฝ่ายชนะ
2. หนีบลูก บอล (10 นาที)	1. ลูกบอล	1. เพื่อเสริมสร้างทักษะ บัลเล่ต์ในการใช้กล้ามเนื้อ ขา และลำตัวให้มีความ แข็งแรง 2. เพื่อเสริมสร้างการทำงาน ประสานกันของระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อ 3. เพื่อเสริมสร้างการมี มนุษยสัมพันธ์ และความ สามัคคี 4. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การ เคารพกฎระเบียบ กติกา การเล่น	1. ผู้นำแนะนำกิจกรรม ชี้แจงกติกา และ วิธีการเล่น 2. ให้ผู้เล่นนอนหงายเรียงแถวกันเป็น แถวตอนเดียว วางแขนให้ราบกับพื้นอยู่ เหนือศีรษะ โดยให้มือต่อมือ และเท้าต่อ เท้า 3. ผู้เล่นที่อยู่หัวแถวใช้ขาหนีบลูกบอล ส่งมายังมือและส่งต่อไปให้เพื่อนคน ต่อไปจนถึงคนสุดท้าย (โดยไม่ซ้ำ เกินไป) ทำเช่นนี้กลับไปกลับมาเรื่อยๆ 4. ผู้เล่นคนใดทำบอลหลุดออกจากขา หรือมือ ต้องออกจากเกม



ภาคผนวก ข
แบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์

แบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์
ในระดับ Grade 1 หลักสูตร เดอะ คอมมอนเวลท์ โซไซตี้ ออฟ ติชเชอร์ ออฟ แดन्ซิ่ง
 (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D)

คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์ ก่อนและหลังจากการเรียนบัลเล่ต์โดยเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ และการสอนบัลเล่ต์ตามปกติ

2. ผู้วิจัยทำการประเมินผลทักษะบัลเล่ต์แล้วพิจารณาว่าตรงกับเกณฑ์การประเมินในระดับใด ให้ทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องหมายเลขที่แสดงระดับทักษะบัลเล่ต์ก่อนและหลังการเรียนบัลเล่ต์ (เลือกเพียง 1 ช่องที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุด) โดยมีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการจำชื่อท่า
2. ความถูกต้องในการทำท่าทักษะบัลเล่ต์
 - 2.1 การจัดระเบียบร่างกาย และการถ่ายวางน้ำหนักที่ถูกต้อง
 - 2.2 การเคลื่อนไหวขาในลักษณะยืดตรงและแข็งแรง การทำงานของเท้าที่คล่องแคล่ว
 - 2.3 สามารถแสดงทิศทางในการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์
3. การทำท่าทักษะบัลเล่ต์ตรงกับจังหวะดนตรี
 - 3.1 แสดงการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตรงกับจังหวะดนตรี
 - 3.2 แสดงความเข้าใจในการเต้นให้ตรงกับช่วงจังหวะดนตรี และจังหวะที่หนัก-เบาของดนตรี
 - 3.3 แสดงการเคลื่อนไหวได้ตามอารมณ์ของดนตรี

เกณฑ์การประเมิน

3	หมายถึง	ปฏิบัติได้ดีมาก
2	หมายถึง	ปฏิบัติได้ปานกลาง
1	หมายถึง	ปฏิบัติได้น้อย
0	หมายถึง	ปฏิบัติไม่ได้

การแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

- | | | |
|----|---------|--|
| 3 | หมายถึง | ปฏิบัติได้ถูกต้องมาก |
| | | - ปฏิบัติได้ถูกต้องสมบูรณ์ทั้ง 8 จังหวัด |
| 2 | หมายถึง | ปฏิบัติได้ถูกต้องปานกลาง |
| | | - ปฏิบัติได้ถูกต้องไม่เกิน 6 - 8 จังหวัด |
| 1. | หมายถึง | ปฏิบัติได้ถูกต้องน้อย |
| | | - ปฏิบัติได้ถูกต้องไม่เกิน 4 จังหวัด |
| 0. | หมายถึง | ปฏิบัติไม่ถูกต้อง |
| | | - ปฏิบัติไม่ถูกต้องทุกจังหวัด |



แบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์
ในระดับ Grade 1 หลักสูตร เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ ทีชเชอร์ ออฟ แดนซ์ซิ่ง
 (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D)

ชื่อ – นามสกุล อายุ

ท่าทักษะบัลเล่ต์	เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน	ผลทักษะบัลเล่ต์			
		3	2	1	0
1. การเต้นบัลเล่ต์ที่บาร์ (Exercises at the barre) 1.1 ตำแหน่งของเท้า (Position of Feet)	1. ความสามารถในการจำชื่อท่า 2. การจัดระเบียบร่างกาย และการถ่ายวาง น้ำหนักที่ถูกต้อง 3. สามารถแสดงทิศทางการเคลื่อนไหวที่ สมบูรณ์ 4. แสดงการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตรงกับจังหวะ ดนตรี 5. แสดงความเข้าใจในการเต้นให้ตรงกับช่วง จังหวะดนตรี และจังหวะที่ หน้า-เบาของดนตรี				
1.2 การย่อเข้าทั้งสองข้าง แบบครึ่งหนึ่ง (Demi-plié)	1. ความสามารถในการจำชื่อท่า 2. การจัดระเบียบร่างกาย และการถ่ายวาง น้ำหนักที่ถูกต้อง 3. สามารถแสดงทิศทางการเคลื่อนไหวที่ สมบูรณ์ 4. แสดงการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตรงกับจังหวะ ดนตรี 5. แสดงการเคลื่อนไหวได้ตามอารมณ์ของดนตรี				

ท่าทักษะบัลเล่ต์	เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน	ผลทักษะบัลเล่ต์			
		3	2	1	0
2. การเต้นบัลเล่ต์ที่ กลางห้อง (Centre Exercises) 2.1 ท่าลีลาแขน (Port de bras)	1. ความสามารถในการจำชื่อท่า 2. การจัดระเบียบร่างกาย และตำแหน่งของ แขนที่ถูกต้อง 3. สามารถแสดงทิศทางในการเคลื่อนไหวที่ สมบูรณ์ 4. แสดงการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตรงกับ จังหวะดนตรี 5. แสดงการเคลื่อนไหวได้ตามอารมณ์ของ ดนตรี				
2.2 ท่ากระโดดขาคู่ (Sautes in 1st)	1. ความสามารถในการจำชื่อท่า 2. การจัดระเบียบร่างกาย และการถ่ายภาพ น้ำหนักที่ถูกต้อง 3. การเคลื่อนไหวขาในลักษณะยืดตรงและ แข็งแรง การทำงานของเท้าที่คล่องแคล่ว 4. แสดงการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องตรงกับ จังหวะดนตรี 5. แสดงความเข้าใจในการเต้นให้ตรงกับช่วง จังหวะดนตรี และจังหวะที่หนัก-เบา ของ ดนตรี				

ท่าทักษะบัลเล่ต์	เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน	ผลทักษะบัลเล่ต์			
		3	2	1	0
3. การเต้นบัลเล่ต์แบบเคลื่อนไหรรอบห้อง 3.1 การเดินและวิ่ง (Free Classical Walk & Run)	1. ความสามารถในการจำชื่อท่า 2. การจัดระเบียบร่างกาย และการถ่ายภาพ น้ำหนักที่ถูกต้อง 3. การเคลื่อนไหวกว้างในลักษณะยืดตรงและ แข็งแรง การทำงานของเท้าที่คล่องแคล่ว 4. แสดงการเคลื่อนไหวกว้างให้ถูกต้องตรงกับ จังหวะดนตรี 5. แสดงการเคลื่อนไหวกว้างได้ตามอารมณ์ของ ดนตรี				

ภาคผนวก ค

หลักสูตรการเรียนรู้บัลเล่ต์ ระดับเกรด 1 (Grade 1) ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟ
ทีชเชอร์ ออฟแดนซ์ซิง (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing: C.S.T.D.)

หลักสูตรการเรียนบัลเล่ต์
ของสถาบัน เดอะ คอมมอนเวล โซไซตี้ ออฟทีชเชอร์ ออฟแดนซ์ซิง
 (The Commonwealth Society of Teachers of Dancing)
ระดับเกรด 1 (Grade 1)

1 การเต้นบัลเล่ต์ที่บาร์ (Exercises at the barre)

1.1 ตำแหน่งของเท้า (Position of Feet)

ในท่อนี้เด็กจะยืนหันหน้าเข้าหาบาร์ หลังยืดตรง เท้าอยู่ในท่าเท้าที่ 1 (1st position) มือทั้งสองข้างสัมผัสที่บาร์เบาๆ โดยไม่กดน้ำหนักลงบนบาร์ ชี้นปลายเท้าขวาออกไปในทิศทางเดียวกับปลายเท้าซ้าย เทววงน้ำหนักลงวางเท้าให้เต็มพื้น ให้น้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันเป็นท่าเท้าที่ 2 (2nd position) แล้วจึงถอยน้ำหนักกลับไปยังเท้าเดิม ชี้นปลายเท้าเดิมลากเก็บเท้าในท่าเท้าที่ 3 (3rd position) ชี้นปลายเท้าขวาออกไปทำซ้ำขั้นตอนเดิมและลากเท้าเก็บในท่าเท้าที่ 1 (1st position) เหมือนตอนเริ่ม และทำซ้ำในข้างซ้ายต่อไป



ตำแหน่งเท้าที่ 1
(1st position)



ตำแหน่งเท้าที่ 2
(2nd position)



ตำแหน่งเท้าที่ 3
(3rd position)

1.2 การย่อเข้าทั้งสองข้างแบบครึ่งหนึ่ง (Demi-plié)

ในท่ายืนเด็กจะยืนหันหน้าเข้าหาบาร์ หลังยืดตรง ยืนเท้าในท่าที่ 1 (1st position) มือทั้งสองข้างสัมผัสที่บาร์เบาๆ โดยไม่กดน้ำหนักลงบนบาร์ ย่อเข้าครึ่งหนึ่ง (Demi - plié) โดยที่ส้นเท้าไม่ยกลอยขึ้นจากพื้นและยืดเข้าขึ้น 3 ครั้ง ชี้นำเท้าไปในตำแหน่งเท้าที่ 2 (2nd position) ค่อยๆ วางน้ำหนักลงให้น้ำหนักให้เท่ากันทั้งสองข้าง ย่อเข้าครึ่งหนึ่ง (Demi - plié) และยืดเข้าขึ้น 3 ครั้ง และชี้นำเท้ากลับเข้ามาในตำแหน่งที่ 1 (1st position) เหมือนตอนเริ่มต้น



ย่อเข้าในตำแหน่งเท้าที่ 1
(Demi - plié 1st)



ย่อเข้าในตำแหน่งเท้าที่ 2
(Demi - plié 2nd)

2 การเต้นบัลเล่ต์ที่กลางห้อง (Centre Exercises)

2.1 ท่าลีลาแขน (Port de bras)

ในท่ายืนเด็กจะยืนอยู่กลางห้อง หลังยืดตรง ยืนเท้าในท่าที่ 1 (1st position) มือทั้งสองข้างอยู่ในท่าเตรียม (Bras bas) ค่อยๆ ยกแขนขึ้นทางด้านหน้าขึ้นมาในระดับเอวและลากแขนขึ้นไปอยู่ในระดับสูงเหนือศีรษะ ในลักษณะโค้งดี เปิดแขนออกด้านข้างลำตัว โดยไม่หยางฝ่ามือหละคว่ำมือ วาดแขนลงมาสู่ท่าเดิมตอนเริ่มต้น โดยทำทีละข้างเริ่มจากขวา ซ้าย และทั้งสองข้างพร้อมกัน



ท่าเตรียม
(Bras Bas)



แขนตำแหน่งที่ 1
(1st Port de bras)



แขนตำแหน่งที่ 5
(5th Port de bras)



แขนตำแหน่งที่ 2
(2nd Port de bras)

2.2 ท่ากระโดดขาคู่ (Sautes)

ในท่านี้เด็กจะยืนอยู่กลางห้อง หลังยืดตรง ยืนเท้าในท่าที่ 1 (1st position) มือทั้งสองข้างอยู่ในท่าเตรียม (Bras bas) ค่อยๆ ย่อเข้าครึ่งหนึ่ง เพื่อเตรียมพร้อมในการส่งตัวให้ลอยอยู่ในอากาศ ในลักษณะตัวตรง ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง และจบลงมาพร้อมกันทั้งสองเท้าด้วยการย่อเข้าแบบครึ่งหนึ่ง (Demi - plié) แล้วค่อยยืดขาขึ้นตรง



ย่อเข้าแบบครึ่งหนึ่ง
(Demi - plié)



กระโดดขาคู่
(Sautes in 1st)

3 การเต้นบัลเลต์แบบเคลื่อนไหวรอบห้อง

3.1 ท่าเดินและวิ่ง (Free Classical Walk & Run)

ในท่านี้เด็กจะยืนอยู่ที่มุมห้องด้านซ้าย เป็นการเดินทางในแนวทแยงมุม โดยเดินซิปลายเท้ามาข้างหน้า (Classical Walk) และวิ่งยกส้นเท้าขึ้น หรือเขย่ง (Run) มาที่มุมขวาด้านหน้า และหยุดค้างในท่าเท้าที่ 3 (3rd position) มือทั้งสองข้างยกขึ้นมาแตะที่หัวไหล่ ชี้ออกนอกทางด้านข้างลำตัว



การเดิน
(Classical Walk)



การวิ่งเขย่งปลายเท้า
(Running on Demi – Point)



ท่าจบ
(Post)

ภาคผนวก ง

ภาพการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนรู้ที่มีต่อ
ทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี และการเรียนบัลเล่ต์ตามปกติ

ภาพการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน
การเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปี





ภาคผนวก จ
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียม
ความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์

1. ชื่อ นายชัยโรจน์ สายพันธุ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ชื่อ นายสมควร โพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อ นางกนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด ภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อ นางกรุณา นนทรักส์
ตำแหน่ง อาจารย์ ดร.
สังกัด ศึกษาพิเศษเขตที่ ๒ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2
5. ชื่อ นางอุทัยวรรณ นพรัตน์
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มนันทนาการชุมชน
สังกัด กรมพลศึกษา

รายนามผู้เชี่ยวชาญ
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบประเมินผลทักษะบัลเล่ต์

1. ชื่อ นางวัลภา ปัจฉิมสวัสดิ์
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ
 สังกัด สถาบันบางกอกแดนซ์

2. ชื่อ นางนพพร อังสนารักษ์
 ตำแหน่ง ครูสอนบัลเล่ต์
 สังกัด สถาบันบางกอกแดนซ์

3. ชื่อ นางสาวบงกช สมพงษ์
 ตำแหน่ง ครูสอนบัลเล่ต์
 สังกัด สถาบันบางกอกแดนซ์





ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวปฐมพร บำเรอ
วันเดือนปีเกิด	21 มกราคม 2528
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพฯ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	90/122 หมู่ 5 ซอยท่าอิฐ ตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูยิมนาสติกลีลา และครูบัลเล่ต์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันบางกอกแดนซ์ สาขางามวงศ์วานและ สาขารัตนาธิเบศน์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนปลาย ศิลป์ – ภาษา (อังกฤษ – ฝรั่งเศส) จาก โรงเรียนอุดมดรุณี จ.สุโขทัย
พ.ศ. 2549	นิเทศศาสตรบัณฑิต (นศ.บ.) สาขาการประชาสัมพันธ์ จาก มหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก
พ.ศ. 2554	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาการจัดการนันทนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ