



การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3

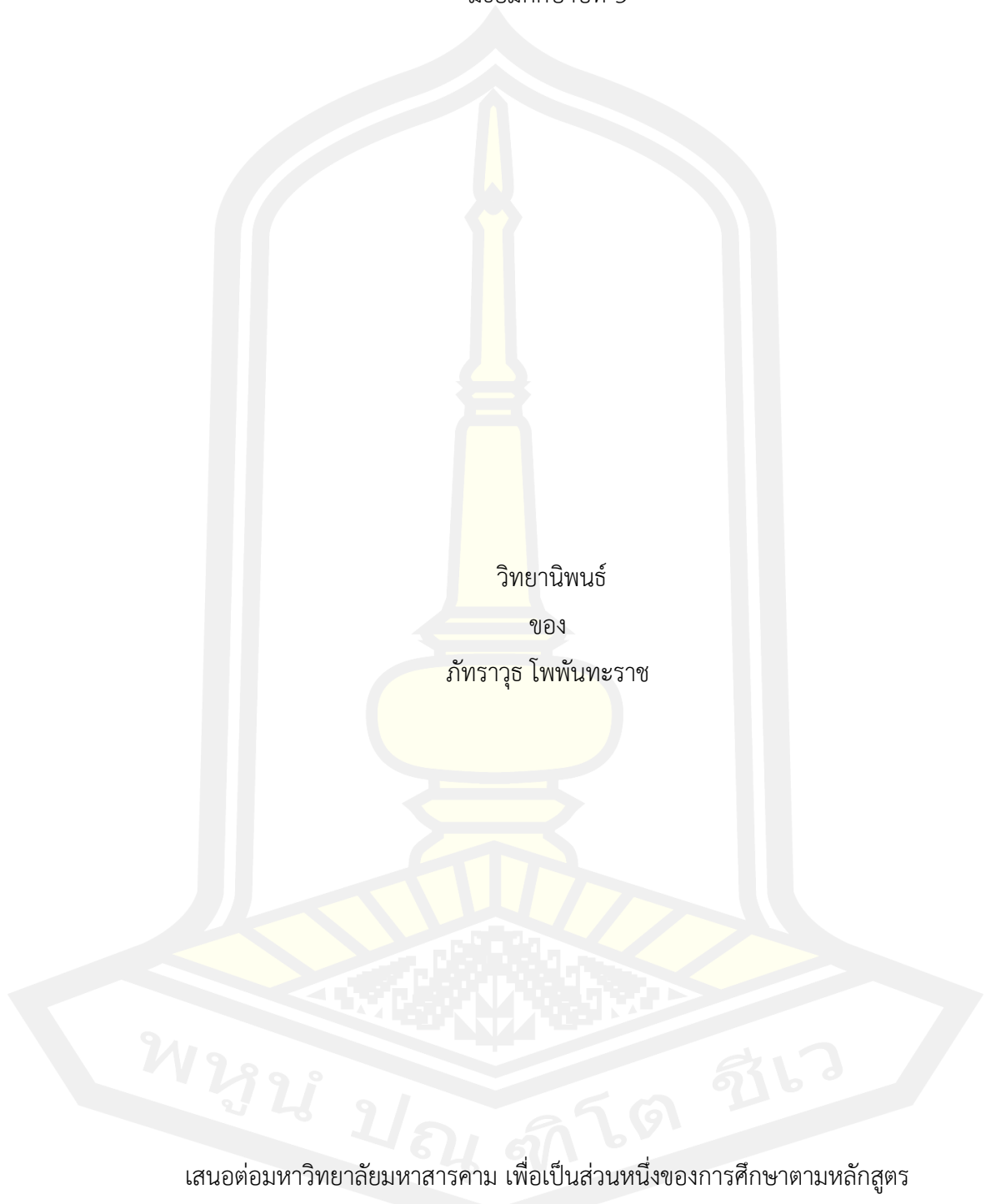
วิทยานิพนธ์
ของ
ภัทรารุธ โฟพันทะราช

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

พฤษภาคม 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3



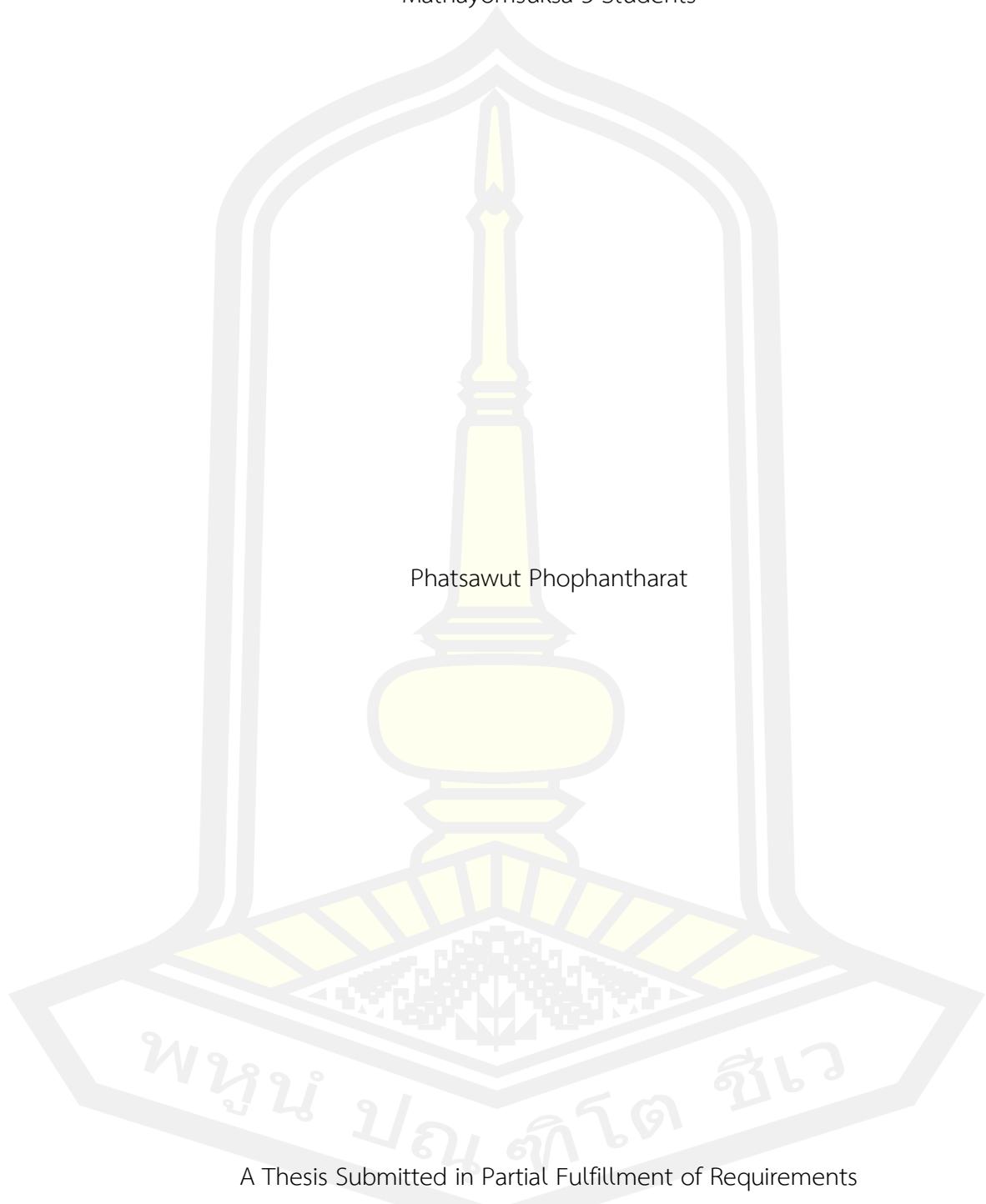
เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

พฤษภาคม 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

The Development of Movement and Rhythmic Activity Enhancing Dancing Skills for
Mathayomsuksa 3 Students

Phatsawut Phophantharat



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for Master of Education (Curriculum and Instruction)

May 2022

Copyright of Maharakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนายภัทรารุช โภพันทะราช
แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
หลักสูตรและการสอน ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร. จิระพร ชะโน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผศ. ดร. ญาดา ธาดานัฐภักดิ์)

..... กรรมการ

(ผศ. ดร. วราพร เอรารวรรณ)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

(ผศ. ดร. สมาน เอกพิมพ์)

มหาวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

.....
(รศ. ดร. พชรวิทย์ จันทร์ศิริสิริ)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

.....
(รศ. ดร. กริสน์ ชัยมูล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3		
ผู้วิจัย	ภัทรารุธ โพนันทะราช		
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ญาดา ธาดานันธุ์ภักดิ์		
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต	สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	ปีที่พิมพ์	2565

บทคัดย่อ

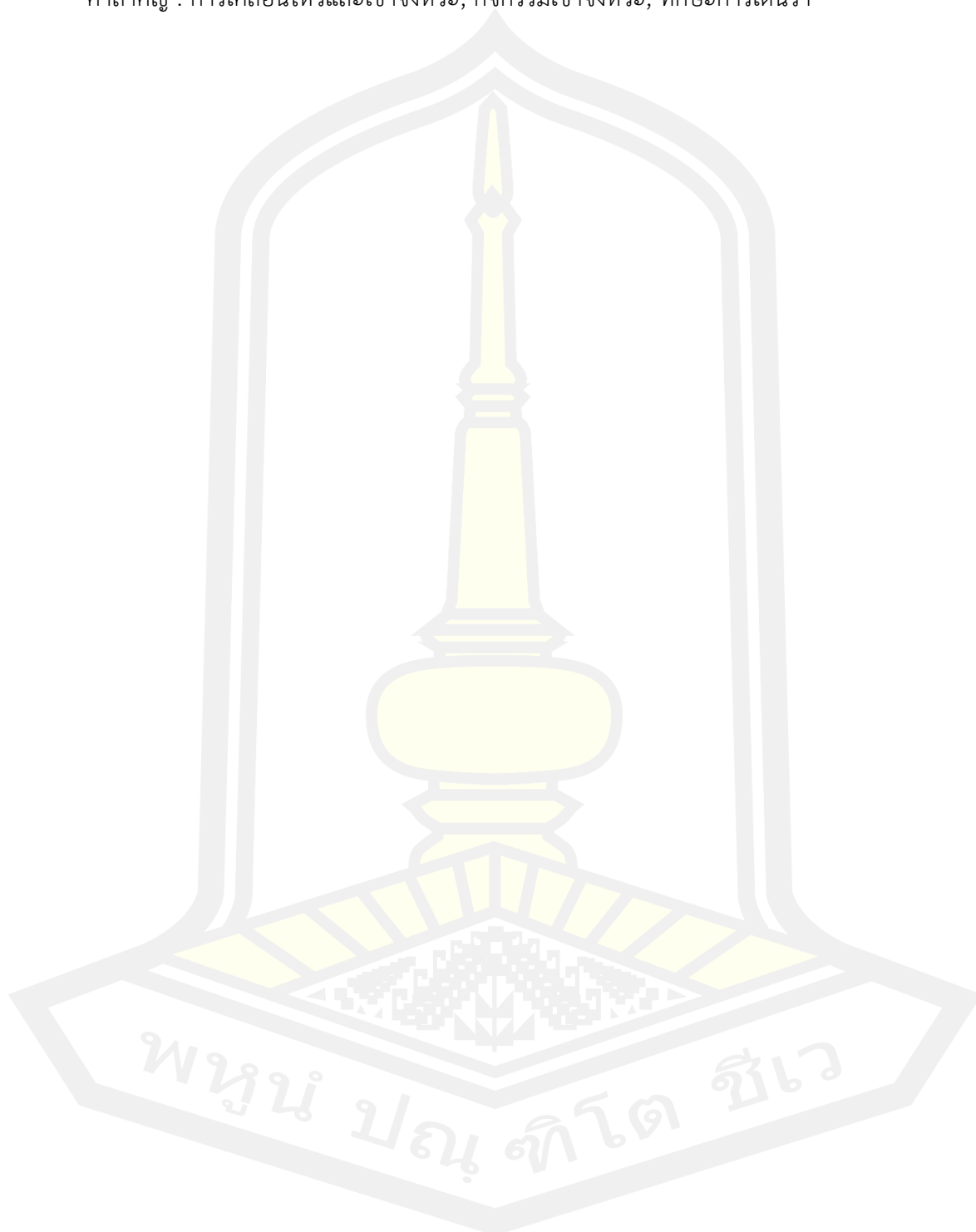
การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 2) และเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 39 คน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 4 แผน 12 ชั่วโมง และ 2) การทดสอบทักษะปฏิบัติการเต้นรำ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. ประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำ มีค่าเท่ากับ 84.15/83.28 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้
2. ทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ก่อนเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 67.49 หลังเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 83.28 มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเต้นรำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

โดยสรุป การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีประสิทธิภาพที่เหมาะสม ช่วยให้นักเรียนปฏิบัติได้จริง มีการใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้นักเรียนเกิดความสุขสนาน และได้รับคำชมเชยหลังการเต้นรำ ดังนั้นจึงควรนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นอื่น ๆ ต่อไป

คำสำคัญ : การเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ, กิจกรรมเข้าจังหวะ, ทักษะการเต้นรำ



TITLE	The Development of Movement and Rhythmic Activity Enhancing Dancing Skills for Mathayomsuksa 3 Students		
AUTHOR	Phatsawut Phophantharat		
ADVISORS	Assistant Professor Yada Thadanattaphak , Ph.D.		
DEGREE	Master of Education	MAJOR	Curriculum and Instruction
UNIVERSITY	Maharakham University	YEAR	2022

ABSTRACT

This research aimed 1) to develop of Movement and Rhythmic Activity Enhancing Dancing Skills for Mathayomsuksa 3 Students to pass the criteria 70 percent. 2) to compare Dancing Skills before and after using for Student's criteria 70 percent. The sample was the Mathayomsuksa 3 Students in Maharakham University Demonstration School (Secondary), 39 people second semester of academic year of 2021. The instrument used in this study were 1) Plans for learning by Rhythmic Activities, with 4 Plans for 12 hours of learning. and 2) Dancing Skills test. The statistics used for analyzing the data were percentage, mean and standard deviation.

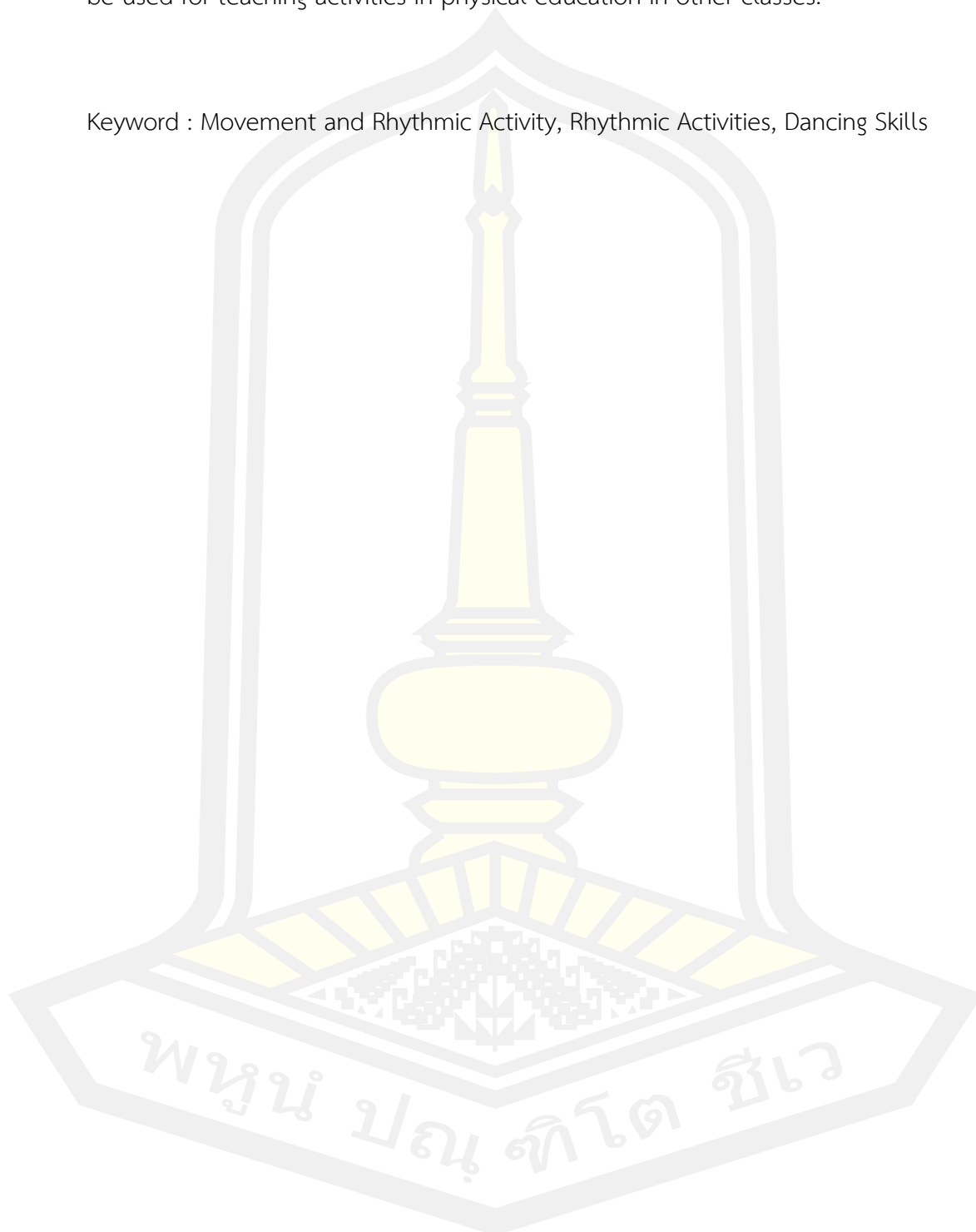
The results of the study were as follows :

1. The efficiency of the movement and rhythmic activities lesson plan was 84.15/83.28 which was higher than the expected criteria.
2. Mathayomsuksa 3 students' who attended the activities had their average scores in dancing skills higher than before attending the activities. was 67.49/83.28 which was higher than the expected criteria.

In summary, the Development of Movement and Rhythmic Activity Enhancing Dancing Skills for Mathayomsuksa 3 Students was efficient and actually helped students practice themselves by using their bodies to move which made

them enjoyable and also received compliments after dancing. Therefore, it should be used for teaching activities in physical education in other classes.

Keyword : Movement and Rhythmic Activity, Rhythmic Activities, Dancing Skills



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและช่วยเหลืออย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระพร ชะโน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณดา ธาดานัฐภักดิ์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราพร เอรารวรรณ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมาน เอกพิมพ์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ท่านได้เสียสละเวลาและเมตตาให้คำแนะนำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะและตรวจสอบแก้ไข ในการทำวิทยานิพนธ์ทุกขั้นตอนจนสำเร็จลุล่วง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ดวงทิพย์ ฝโลปกรณ์ อาจารย์ สุภัทรญาณ เทียรธีระสมบัติ อาจารย์ เสาวลักษณ์ นิลโคตร อาจารย์ ดร.อนุรักษ์ภพ มีตน และอาจารย์ วชิรินทร์ ภูบุญอิม ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจประเมินเครื่องมือการวิจัยและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอบพระคุณผู้บริหาร คณาจารย์ และนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่สนับสนุนและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบพระคุณครูและอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดวิชาความรู้ ความเมตตากรุณา ทั้งอบรมสั่งสอนให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการศึกษาด้วยดีเสมอมา ขอขอบพระคุณคณาจารย์ท่านผู้บริหาร และบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือแนะนำสิ่งดี ๆ เสมอมา

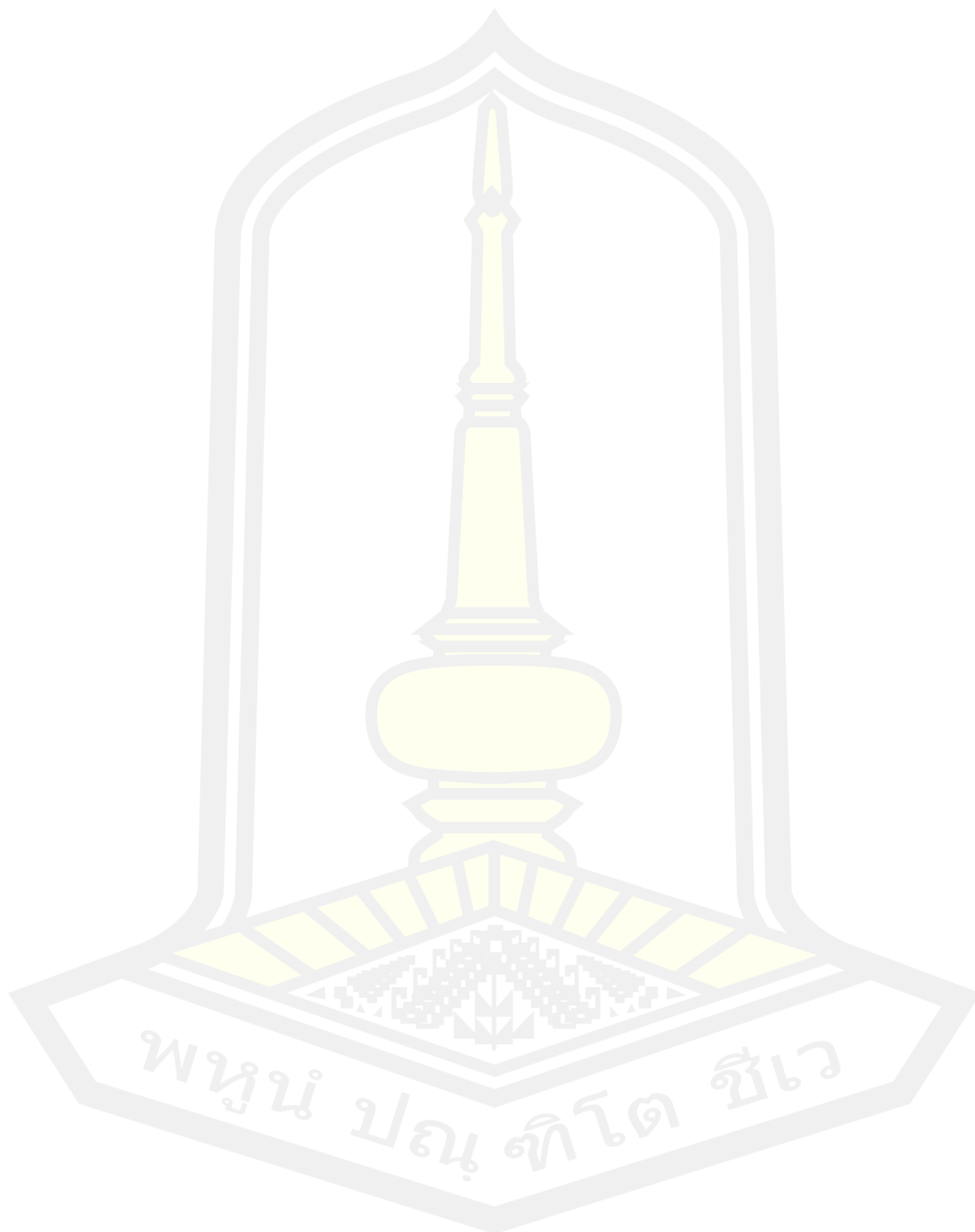
ขอขอบพระคุณ คุณพ่อสุพจน์-คุณแม่ศิริจันทร์ โพนันทะราช และขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ ที่สนับสนุนและให้กำลังใจตลอดมา ทำให้ผู้วิจัยทำการวิจัยในครั้งนี้ จนประสบความสำเร็จ คุณค่าและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชา พระคุณบิดา มารดา บุรพจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่มีส่วนในการอบรมสั่งสอนจนทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน

ภัทรารุช โพนันทะราช

สารบัญ

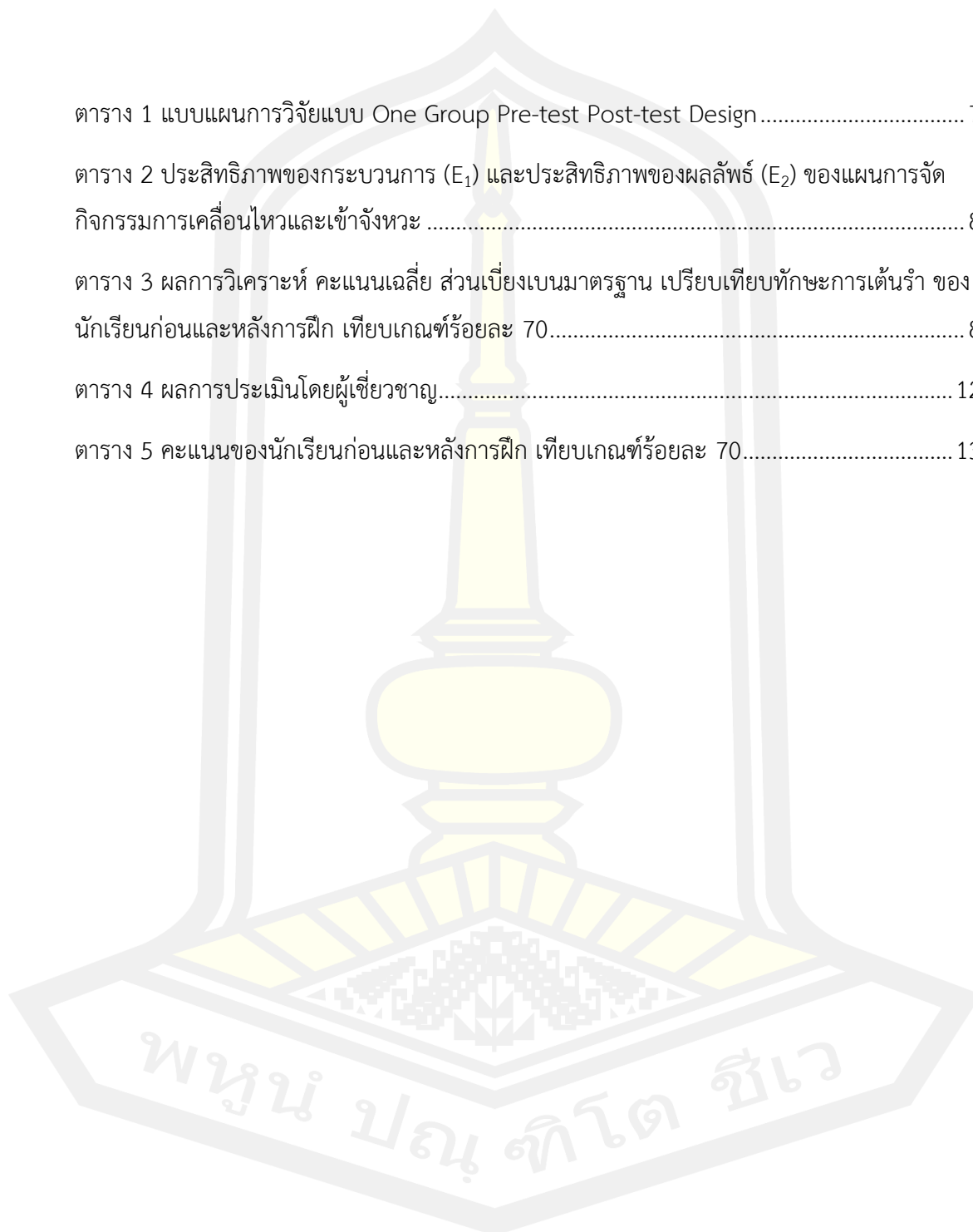
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพประกอบ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ภูมิหลัง.....	1
1.2 ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	4
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	4
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
2.1 หลักสูตรแกนกลางศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	8
2.2 กิจกรรมเข้าจังหวะ.....	14
2.3 การหาคุณภาพและประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้.....	62
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	67
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	71
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	71
3.2 แบบแผนที่ใช้ในการวิจัย.....	71
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	72

3.4 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ	72
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	75
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	76
3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	77
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
4.2 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	80
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	84
5.1 สรุปผล	84
5.2 อภิปรายผล	84
5.3 ข้อเสนอแนะ	86
บรรณานุกรม	87
ภาคผนวก	92
ภาคผนวก ก เอกสารชี้แจงอาสาสมัคร	93
ภาคผนวก ข แบบแสดงความยินยอมให้ทำการวิจัยจากอาสาสมัคร	95
ภาคผนวก ค แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	97
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	110
ภาคผนวก จ แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญ	116
ภาคผนวก ฉ การหาคุณภาพเครื่องมือ	119
ภาคผนวก ช หนังสือขอความอนุเคราะห์	122
ภาคผนวก ซ ตัวอย่างภาพประกอบการวิจัย	129
ภาคผนวก ฌ คะแนนปฏิบัติทักษะของนักเรียนแต่ละคน เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70	132
ภาคผนวก ญ ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	135



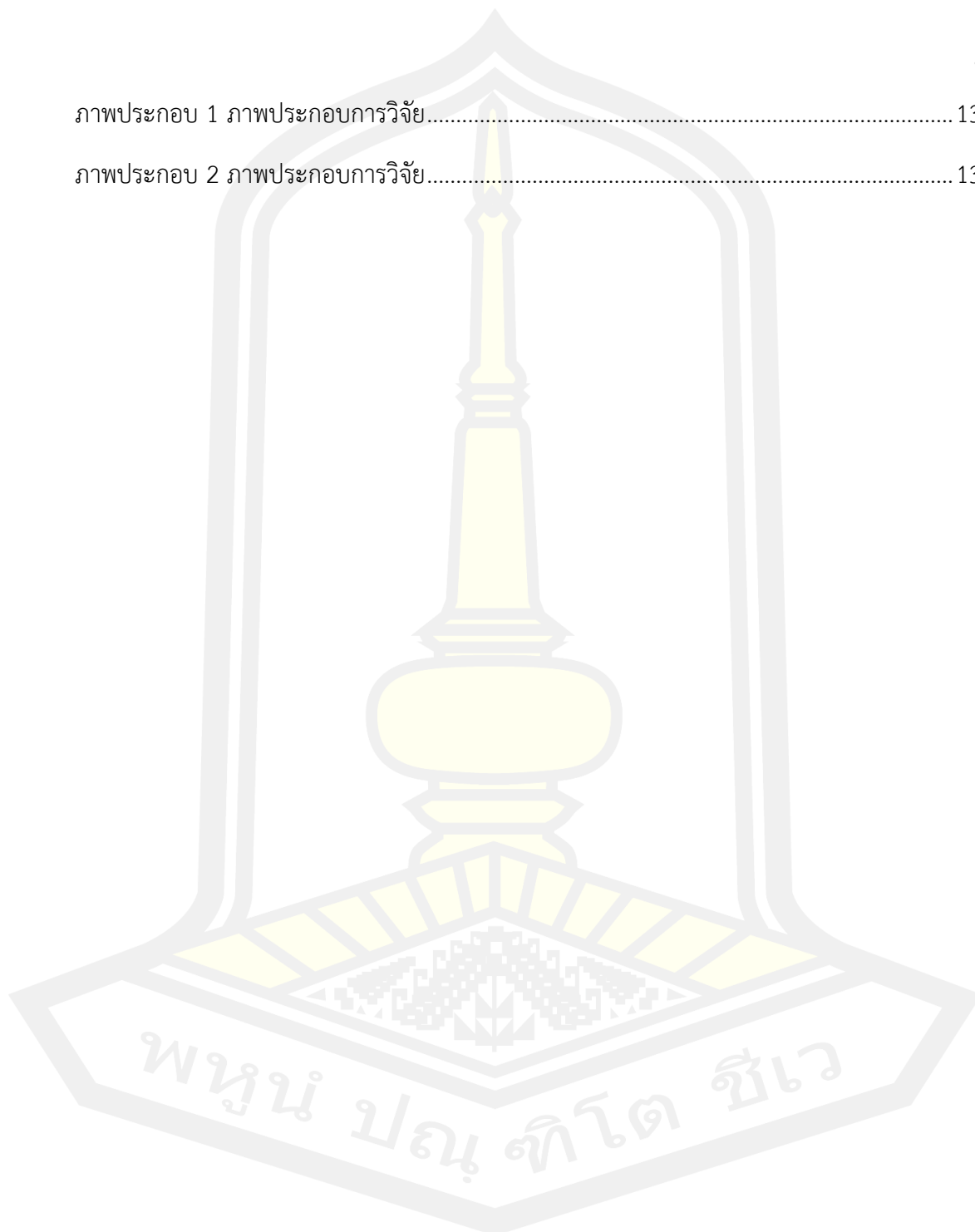
สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pre-test Post-test Design.....	71
ตาราง 2 ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของแผนการจัด กิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ	80
ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของ นักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70.....	81
ตาราง 4 ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ.....	120
ตาราง 5 คะแนนของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70.....	133



สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 ภาพประกอบการวิจัย.....	130
ภาพประกอบ 2 ภาพประกอบการวิจัย.....	131



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ภูมิหลัง

การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ เป็นการเต้นรำที่เป็นการแสดงออกของกลุ่มมนุษย์ชาติโดยแสดงออกในรูปการเคลื่อนไหว การร้องรำทำเพลงไปตามจังหวะซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นอยู่และการดำรงชีวิตของมนุษย์จากทั่วทุกมุมโลกการเต้นรำพื้นเมือง หรือที่รู้จักกันดีว่า Folk Dance นั้นไม่ใช่การเต้นที่หรูหราสำหรับพระราชพิธีสำคัญต่างๆของราชวงศ์ ไม่ใช่การเต้นที่ทันสมัยอย่างเต้นโคฟเวอร์ หรือ บิบบอยในปัจจุบัน แต่เป็นการเต้นที่ได้รับการสืบทอด ต่อ ๆ กันมาจากรุ่นสู่รุ่น เป็นประเพณีวัฒนธรรมของชาตินั้นๆที่มีการรักษาไว้ ไม่ได้เป็นการ แสดงที่เกิดจากการรำเรียนกัน อย่างขี้มวด แต่เป็นศิลปะที่เกิดจากการสอนเพียงเล็กน้อย หรือไม่มีการสอนเลยเพียงแต่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามสัญชาตญาณไปตามจังหวะต่างๆ แต่อย่างไรก็ตาม Folk dance บางครั้งได้ถูกนำไปใช้แสดงถึงการเต้นรำของชาติสำคัญทางประวัติศาสตร์ในวัฒนธรรมของยุโรปในช่วงก่อนศตวรรษที่ 20 สำหรับวัฒนธรรมอื่น ๆ คำว่า"การเต้นรำชาติพันธุ์"หรือ"เต้นรำแบบดั้งเดิม"จะใช้ในบางครั้งเพื่อสื่อความหมายว่าการเต้นรำพื้นบ้านแม้ว่าคำหลังอาจครอบคลุมถึงศิลปะที่ใช้ในการฟ้อนรำพิธีก็ตาม รวมถึงมีการนำการเต้นรำพื้นบ้านมาจัดการแข่งขันในปัจจุบัน นอกจากนี้การเต้นของแต่ละชนเผ่า ชาติพันธุ์ก็ยังคงแตกต่างกันไปตามวัตถุประสงค์ของคนเหล่านั้นอีกด้วย เช่นการเต้นเพื่อสอดคล้องกับศาสนา เป็นต้น ลักษณะการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ (International Folk Dance) จะมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละความเป็นอยู่ของประเทศนั้น (ดวงพร ศิริสมบัติ, 2539) จากการศึกษาวิจัยพบว่า การที่จะส่งเสริมทักษะการเต้นรำมีหลายวิธีการเช่น การเคลื่อนไหวและการเข้าจังหวะ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญ (สมบูรณ์ จิระสถิต, 2537)

กิจกรรมเข้าจังหวะ คือ กิจกรรมที่ใช้ดนตรีและจังหวะเป็นตัวนำกิจกรรม ซึ่งในระหว่างที่มีการใช้ท่าทางประกอบจังหวะนั้น ๆ จะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายของผู้ร่วมกิจกรรมได้เคลื่อนไหวตามจังหวะ โดยมีผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้วเป็นผู้กิจกรรม (Marlon Sobol ; Aaron Sobol, 2007) เพื่อให้นักเรียนได้ควบคุมเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามจังหวะอย่างมีอิสระ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทั้งยังช่วยพัฒนาร่างกายทุกส่วน นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาด้านสังคม ให้เด็กกล้าที่จะแสดงออก มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดจินตนาการ ให้ความสนุกสนานในการเรียนการสอน โดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง จังหวะดนตรี เสียงตบมือ เสียงเพลง เสียงเคาะไม้ เคาะเหล็ก รำมะนา กลอง ฯลฯ เพื่อส่งเสริมพัฒนาทางด้านร่างกาย และการประสานสัมพันธ์ของ

กล่ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ (ปิ่นแก้ว ไชยสลิ, 2563) กิจกรรมเข้าจังหวะจึงได้มีการจัดการเรียนการสอน รวมถึงทักษะการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ ที่เน้นพัฒนาการเคลื่อนไหวของร่างกายประกอบจังหวะ พัฒนาความรู้รวมถึงทัศนคติของนักเรียน ซึ่งเกี่ยวข้องถึงการเคลื่อนไหวของมนุษย์ หลักการจัดระบบ การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยใช้การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ นำหลักความรู้วิธีการไปประยุกต์การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของตนและผู้อื่น เห็นคุณค่ารักการออกกำลังกาย มีความรับผิดชอบ ชยัน ชื่นชมในความสามารถของตัวเอง (หลักสูตรสถานศึกษา, 2560) ทักษะปฏิบัติ ในการเคลื่อนไหวของกิจกรรมเข้าจังหวะเบื้องต้น ประกอบไปด้วย การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) และการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non Locomotor Movement) (สมบูรณ์ จิระสถิต, 2537) ซึ่งปัจจุบันกิจกรรมเข้าจังหวะมีบทบาทมากขึ้นในกิจกรรมรูปแบบเกมส์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งได้ประยุกต์เกมส์เหล่านั้นเข้ากับเพลงและการเต้น อย่างเช่น การกระโดดเชือกหรือการเต้นซุมบ้า (Alyssa Campbell, 2018)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีเป้าหมายพัฒนานักเรียนเรียนตาม วัตถุประสงค์ของการศึกษา การจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา นอกจากจะพัฒนาความสามารถด้านสมรรถภาพด้านร่างกายของนักเรียนแล้ว ยังมีวิธีในการจัดการเรียนการสอนพัฒนาในด้านอื่น ๆ ด้วย (Dusitkul, 2012) ทั้งยังมีเป้าหมายเพื่อการดูแลสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน วิชาพลศึกษามุ่งเน้นให้นักเรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ฉะนั้นการจัดการเรียนการสอนรายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ จะต้องจัดการเรียนการสอนไปตามจุดประสงค์ของตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา (หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551) ซึ่งหน่วยกิจกรรมเข้าจังหวะ ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับครูผู้สอนและนักเรียนด้วยกัน เป็นกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เด็กนักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การจัดการเรียนสอนจำเป็นต้องเลือกกิจกรรมและวิธีการสอนให้เหมาะสมกับนักเรียน เพื่อให้ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ตามจุดประสงค์ของการจัดการเรียนสอน (สุมาลี เพชรศิริ, 2542)

จากการประมวลผลการดำเนินการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผ่านมา พบว่า คุณภาพการศึกษาด้าน ทักษะปฏิบัติปฏิบัติค่อนข้างต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนบางส่วนขาดทักษะปฏิบัติ และความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะพื้นฐานด้านการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ ซึ่ง

ประกอบด้วย ทักษะการเดิน (walk) ทักษะการวิ่ง (run) ทักษะการเขย่ง (hop) ทักษะการกระโดด (jump) ทักษะการวิ่งโห่่ง (leap) ทักษะการวิ่งสลับเท้า (skip) ทักษะการเลื่อนไถล (slide) ทักษะการควมม้า (gallop) และพื้นฐานของการทำกิจกรรมเป็นทีม นักเรียนบางส่วนไม่สามารถปฏิบัติทักษะหรือเคลื่อนไหว ตามท่ามาตรฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะได้ ทั้งยังมีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ประกอบจังหวะดนตรี ไม่สามารถนับจังหวะและยกเท้าให้เข้ากับดนตรีได้ (Caserta- Henry,1996) กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งเป็นการช่วยเสริมการเรียนรู้ทักษะแห่งการเคลื่อนไหว และเป็นการพัฒนาความรู้ทางจังหวะดนตรี อื่นๆที่เกี่ยวข้อง การปรับปรุงความแข็งแรง ความว่องไว การทรงตัวและความอดทน ไม่ว่าจะเป็นคนในวัยใดการเต้นรำหรือประกอบกิจกรรมเข้าจังหวะก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการพร้อมที่จะช่วยพัฒนารักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี ได้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และวัฒนธรรม (รังสฤษฎ์ บุญชลอ, 2539) ทำให้การฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวและจังหวะมีบทบาทและสำคัญมากต่อการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งเด็กแต่ละคนจะต้องทราบว่าร่างกายของเขานั้นสามารถทำอะไรได้บ้าง เขาสามารถเคลื่อนไหวร่างกายไปได้อย่างไร ไปในทิศทางใด จะต้องสัมพันธ์กับสิ่งใดหรือจะต้องใช้อุปกรณ์อะไรที่จะช่วยให้เขาสามารถ เคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กัน (สุพิตร สมานิต, 2528) จากการสัมภาษณ์ อาจารย์ประจำรายวิชา พบว่า นักเรียนที่เรียนในรายกิจกรรมเข้าจังหวะ มีทักษะการเต้นรำยังไม่ถูกต้อง อีกอย่างความถูกต้องของหว่าที่ใช้และการรักษาระยะของการเต้นรำยังไม่สมบูรณ์ ขาดความสวยงามและความนิ่มนวล บางคนตื่นเต้นและไม่สามารถปฏิบัติทักษะได้เลย ดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับจังหวะ เพราะหากในการเริ่มต้นผู้เรียนมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของลักษณะจังหวะในแต่ละบทเพลงได้ดี ย่อมจะเป็นพื้นฐานการพัฒนาทักษะการเต้นรำ การนำกิจกรรมเข้ามาช่วยเสริมให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ร่างกายสร้างจังหวะ (Body Percussion) นั้นถือเป็นกิจกรรมดนตรีที่เสริมสร้างความรู้ด้านจังหวะโดยไม่ใช้เครื่องดนตรีช่วยในการพัฒนาการด้านการแยกประสาทของร่างกายและการเคลื่อนไหว อีกทั้งยังช่วยทำให้สนุกกับเสียงที่สร้างสรรค์ได้จากร่างกาย โดยในประเทศไทยกิจกรรมร่างกายสร้างจังหวะนั้นยังไม่เป็นที่นิยม อีกทั้งบทเพลงหรือหนังสือที่ใช้ส่วนใหญ่ นำมาจากต่างประเทศ นอกจากนั้นการเคลื่อนไหวและจังหวะยังเป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองจังหวะ เสียงดนตรีและเสียงเพลง โดยการแสดงท่าทางหรือเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างอิสระแสดงออกทางอารมณ์ความคิดสร้างสรรค์ (อิทธิพร สายนาค, 2543) ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจ ทฤษฎีการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬาของแฮร์บาร์ต เพื่อให้เหมาะสมกับการสอนพลศึกษาประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นเตรียม 2. ขั้นอธิบายและการสาธิต 3. ขั้นฝึกหัดแบ่งกลุ่มให้นักเรียนฝึกกิจกรรมต่าง ๆ โดยทั่วถึง 4. ขั้นใช้ได้แก่การนำเอาทักษะต่าง ๆ และ 5. ขั้นสรุปและประเมินผล และกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ มาออกแบบในการสร้างกิจกรรมร่างกายสร้างจังหวะจะสามารถช่วยให้

ผู้เรียนได้เข้าใจเรื่องจังหวะที่เป็นพื้นฐานที่ถูกต้องในการพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ (Hurbut, 1998)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และแก้ไขปัญหาที่มีต่อการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนมีการยอมรับซึ่งกันและกัน รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยมีครูผู้สอนให้คำแนะนำ คำปรึกษา ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเรียนวิชาพลศึกษา ซึ่งจะเป็นอีกแหล่งที่สามารถพิสูจน์การศึกษา และอธิบายผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อใช้เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นทั้งในโรงเรียน มหาวิทยาลัย วิทยาลัย สถาบัน และการเรียนรู้นอกสถานศึกษา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน

1.2 ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70 โดยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) จำนวนห้องเรียน 7 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 248 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ประกอบด้วยนักเรียนชายจำนวน 11 คน นักเรียนหญิง 28 คน รวมทั้งสิ้น 39 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก (Lottery)
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
 - ตัวแปรต้น ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ
 - ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการเต้นรำ

3. เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 4 แผนการจัดการเรียนรู้ ใช้เวลาสอนทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สัปดาห์ละ 50 นาที ตามแนวหลักสูตรสถานศึกษา พุทธศักราช 2563 เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ ประกอบด้วย ดังนี้

1. ความรู้ทั่วไปของกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 1 ชั่วโมง
2. การเคลื่อนไหวพื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 1 ชั่วโมง
3. การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ จำนวน 6 ชั่วโมง
4. การประยุกต์การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จำนวน 4

ชั่วโมง

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กำหนดเวลาในการดำเนินการวิจัย คือ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 สัปดาห์ละ 50 นาที จำนวน 12 สัปดาห์

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ หมายถึง กิจกรรมที่จัดให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวของแขน ขา และลำตัวอย่างอิสระและตอบสนองต่อจังหวะของเสียงเพลง และดนตรีตามอัตราความช้า และความเร็วของจังหวะ และแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างอิสระ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ ไปตามจังหวะและดนตรี ให้เข้ากับจังหวะ

2. แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ หมายถึง เป็นเอกสารคู่มือของครูผู้สอน ที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน มีรายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน มีเนื้อหาสาระที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยกำหนดจุดประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย และวิธีวัดผลประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

3. ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 หมายถึง คุณภาพของแผนการจัดการกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 ดังนี้

เกณฑ์ 70 ตัวแรก หมายถึง ประสิทธิภาพของกระบวนการคิดเป็นร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนทุกคน ที่ได้จากการปฏิบัติทักษะการเต้นรำ ในระหว่างการเรียนต้องได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

เกณฑ์ 70 ตัวหลัง หมายถึง ประสิทธิภาพของผลลัพธ์คิดเป็นร้อยละของคะแนนเฉลี่ยนักเรียนทุกคน ที่ได้จากการวัดความสามารถด้านทักษะการเต้นรำ หลังการเรียนของนักเรียนทุกกิจกรรมได้คะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

4. การเต้นรำ หมายถึง การนำเอาทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายและการขยับตัวไปตามจังหวะเพลง รวมถึงลีลาการเต้นรำของชาติต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างกันไปตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งมีทั้งหมด 4 เพลง ได้แก่ 1. เพลงโพลก้า 2. เพลงสืบสาวน้อย 3. เพลงกรรมกรเหมืองถ่านหิน 4. เพลงระฆังเมืองดังเคิร์ก ประกอบไปด้วยทักษะ เดิน (walk) วิ่ง (run) เขย่ง (hop) กระโดด (jump) วิ่งโหย่ง (leap) วิ่งสลับเท้า (skip) ลื่นไถล (slide) และควมม้า (gallop) เป็นต้น

5. การทดสอบทักษะการเต้นรำ หมายถึง เป็นการทดสอบเพื่อความสามารถในการเต้นรำในการเต้นรำวิธีการวัดทักษะที่ดีที่สุดก็ได้โดยตรงจากการสังเกตในขณะที่นักเรียนกำลังเต้นหรือปฏิบัติอยู่ ถ้ามีนักเรียนจำนวนมากผู้สอนจำชื่อเด็กนักเรียนทุกคนไม่ได้อาจจะให้ผู้เรียนติดชื่อหรือหมายเลขของแต่ละคนไว้แล้วผู้สอนเปิดเพลงตามจำนวนที่ใช้ตามจำนวนที่จะใช้ในการทดสอบให้นักเรียนได้เต้นรำไปพร้อมกันผู้สอนให้คะแนนจากการเต้นไปพร้อมกันโดยสังเกตจากจุดต่อไปนี้

1. ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเต้น
2. ความสามารถในการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี
3. ความสวยงามและความมีมนวล
4. ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย
5. ความถูกต้องของทิศทางในการเคลื่อนที่

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

2.1.1 ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

2.1.2 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

2.1.3 คุณภาพของผู้เรียน

2.1.4 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2.1.5 วิธีการสอนพลศึกษา

2.2 กิจกรรมเข้าจังหวะ

2.2.1 ประวัติกิจกรรมเข้าจังหวะ

2.2.2 ความหมายการเคลื่อนไหวและจังหวะ

2.2.3 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะ

2.2.4 ประเภทของกิจกรรมเข้าจังหวะ

2.2.5 เพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

2.2.6 ทักษะเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ

2.2.7 การทดสอบทักษะการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ

2.2.8 ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ

2.3 ประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้

2.3.1 การประเมินคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้

2.3.2 การหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้

2.3.3 เกณฑ์การหาประสิทธิภาพแผนการจัดการเรียนรู้

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยในประเทศไทย

2.4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

2.1 หลักสูตรแกนกลางศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

2.1.1 ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาหรือสุขภาวะสุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิตทางสังคมและทางปัญญาหรือจิตวิญญาณสุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพเพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมีเจตคติคุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมรวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยอันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพเสริมสร้างสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืนสุขศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้เจตคติคุณธรรมค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกันพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมสติปัญญารวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

2.1.2 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเองครอบครัวเพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพสมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
อุบัติเหตุการใช้ยาเสพติดและความรุนแรง

2.1.3 คุณภาพของผู้เรียน

1. จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

1.1 มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

1.2 มีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกินการพักผ่อนนอนหลับการรักษาความ
สะอาดอวัยวะทุกส่วนของร่างกายการเล่นและการออกกำลังกาย

1.3 ป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การใช้ยาเสพติดการล่วง
ละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม

1.4 ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุมี
ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทาง
กายเพื่อสุขภาพและเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย

1.5 มีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารของเล่นของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพ
หลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้

1.6 ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์และปัญหา
สุขภาพ

1.7 ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบข้อตกลงคำแนะนำและขั้นตอนต่างๆและให้
ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนงานประสบความสำเร็จ

1.8 ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการเล่นเป็นกลุ่ม

2. จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3.1 เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต
และการพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ

3.2 เข้าใจยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ
อารมณ์ความรู้สึกทางเพศความเสมอภาคทางเพศสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นและตัดสินใจ
แก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม

3.3 เลือกกินอาหารที่เหมาะสมได้สัดส่วนส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการตามวัย

3.4 มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศเพื่อนครอบครัวชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตและสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม

3.5 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรคอุบัติเหตุการณ์ใช้ยาสารเสพติดและความรุนแรงรู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเองครอบครัวและชุมชน

3.6 เข้าร่วมกิจกรรมทางกายกิจกรรมกีฬากิจกรรมนันทนาการกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัยสนุกสนานและปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจอื่นให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นที่มาอย่างเป็นระบบด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหวการออกกำลังกายการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายการเล่นกีฬาและ

กีฬา

ตัวชี้วัด

1. วิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา
2. ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและ

สังคม

3. เล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคล / คู่กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1
4. ชนิดแสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์
5. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนและนำหลักการแนวคิดไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

สาระการเรียนรู้แกนกลาง

1. ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬาและการวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆในการเล่นกีฬา

2. การใช้ความสามารถของตนในการเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีมโดยคำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม

3. กีฬาประเภทบุคคล / คู่ประเภททีมเช่นฟุตบอลรักบี้ฟุตบอลยิมนาสติกสึลาคซอฟท์บอลเทนนิสเซปักตะกร้อมวยไทยกระบี่กระบองพลองง้าว

4. การเคลื่อนไหวที่สร้างสรรค์เช่นกิจกรรมเข้าจังหวะเชียร์ลีดเดอร์

5. การนำหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกายการเล่นเกมและการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีวินัยเคารพสิทธิกฎกติกามีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมสุนทรีย์ภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

1. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอและใช้ความสามารถของตนเองเพิ่มศักยภาพของทีมลดความเป็นตัวตนคำนึงถึงผลที่เกิดต่อสังคม
2. อธิบายและปฏิบัติเกี่ยวกับสิทธิกฎกติกาวิธีต่างๆในระหว่างการเล่นการแข่งขันกีฬากับผู้อื่นและนำไปสรุปเป็นแนวปฏิบัติและใช้ในชีวิตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง
3. แสดงออกถึงการมีมารยาทในการดูการเล่นและการแข่งขันกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬาและนำไปใช้ปฏิบัติทุกโอกาสจนเป็นบุคลิกภาพที่ดี

2.1.5 วิธีการสอนพลศึกษา

วิธีการสอนต่าง ๆ ที่ครูอาจจะนำมาดัดแปลง ผสมผสานกัน หรือนำมาใช้เสริมเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและกีฬานั้นสามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ที่วางไว้และมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. วิธีการสอนแบบบรรยาย
2. วิธีการสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิต
3. วิธีการสอนแบบการให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริง
4. วิธีการสอนแบบมอบหมายงานหรือโครงการให้นักเรียนไปทำหรือไปศึกษาค้นคว้า
5. วิธีการสอนแบบให้การบ้าน
6. วิธีสอนแบบทดลอง
7. วิธีการสอนแบบการใช้คำถาม-คำตอบ
8. วิธีการสอนโดยการใช้ตำราเรียนประกอบ
9. วิธีการสอนแบบการแก้ปัญหา
10. วิธีการสอนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
11. วิธีการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการกีฬา
12. วิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2552) ได้กล่าวไว้ว่าหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬาที่ดีควรมีลักษณะกว้าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เป็นโครงการศึกษาในโรงเรียนได้จริง
2. จัดกิจกรรมโดยให้นักเรียนได้เกิดพัฒนาการครบถ้วนทุกด้าน ตามจุดมุ่งหมายของการศึกษาและพลศึกษา
3. ส่งเสริมแนวความคิดของการปกครองระบอบประชาธิปไตย
4. แสดงความเข้าใจในธรรมชาติของสังคมและความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนจัดกิจกรรมต่างๆเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความสามารถในการประกอบอาชีพ การเป็นพลเมืองดีการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และมีศีลธรรม จริยธรรม
5. จัดรวบรวมโปรแกรมต่างๆไว้ด้วยกันเพื่อให้นักเรียนสามารถถ่ายโยงไปใช้ได้จากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่งด้วยการสอนแบบต่อเนื่อง

การเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬา เป็นสาระหนึ่งที่กำหนดไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา พลศึกษาและกีฬาซึ่งการที่จะจัดการศึกษาสาระพลศึกษาให้ได้คุณภาพและประสิทธิภาพที่ดีนั้น จะต้องมีการวางแผนงานในการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบในสถานศึกษา ตลอดจนจนถึงที่ผู้ปฏิบัติงานจะต้องปฏิบัติตามแผนงานตามขอบข่ายของตน เช่นเดียวกับครูผู้สอนพลศึกษาและกีฬาที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่ของตนตามแผนงานโครงการที่ตนรับผิดชอบ ทั้งในเรื่องของการสอนและการทำเอกสารต่าง ๆ จึงจะทำให้ผลงานมีประสิทธิภาพดี และนักเรียนได้รับความรู้อย่างถูกต้องและเข้าใจตามที่นักการศึกษาหลายท่านได้กล่าว กรมพลศึกษากล่าวไว้ว่าวิธีการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬา หมายถึงการให้เด็กพบกับประสบการณ์ที่ครูจัดไว้โดยทางใดทางหนึ่ง เช่นให้เด็กดูได้ฟังได้จับต้อง เป็นวิธีการสอนอย่างหนึ่ง และการสอนในแต่ละครั้งอาจใช้วิธีการสอนหลายอย่างประกอบกันความมุ่งหมายในการสอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งเด็กแต่ละคนมีวิธีการเรียนของตน แต่ละคนสร้างการเรียนรู้ขึ้นเอง ครูเป็นเพียงผู้เรียงสถานการณ์กิจกรรมและประสบการณ์ตามลำดับขั้นตอนที่เด็กจะเรียนรู้ได้ดี ที่เรียกว่าครูสอนได้ดีนั้นก็คือครูสามารถจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กได้อย่างเหมาะสมกับวัยและความสามารถของเด็กการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬามีวิธีสอนแบบต่าง ๆ คือ การสอนแบบบรรยาย การสอนมอบหมายงาน การสอนแบบสาธิต การสอนแบบบูรณาการ การสอนแบบวิทยาศาสตร์ การสอนแบบสั่งการ ฯลฯ การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬาที่นิยมใช้โดยทั่วไปที่ได้ดัดแปลง มาจากการสอนแบบ 5 ขั้น ของแฮร์บาต เพื่อให้เหมาะสมกับการสอนพลศึกษา ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ชั้นเตรียม ซึ่งได้แก่การให้เด็กเข้าแถว สำนวรายชื่อนักเรียนและให้อบอุ่นร่างกายให้พร้อม เพื่อจะให้ทำการฝึกกิจกรรม

2. ชั้นอธิบายและการสาธิต ได้แก่ ครูอธิบายสิ่งที่นักเรียนจะต้องทำเพียงสั้น ๆ แล้วแสดง ตัวอย่างให้ดูการสาธิต ได้แก่ ครูอธิบายสิ่งที่นักเรียนเป็นผู้สาธิต ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิต

3. ชั้นฝึกหัดแบ่งกลุ่มให้นักเรียนฝึกกิจกรรมต่าง ๆ โดยทั่วถึง แบบฝึกอาจจะกำหนดให้แต่ละ กลุ่มฝึกทักษะแต่ละอย่างแล้วหมุนเวียนกันไป หรือจะใช้วิธีการเหมือน ๆ กันทั้งหมด ได้อยู่ความ เหมาะสมของการสอนแต่ละชนิด

4. ชั้นใช้ได้แก่การนำเอาทักษะต่าง ๆ จากที่นักเรียนได้เรียนไปแล้วนั้น นำมาทดลองใช้ให้เกิด ประโยชน์ในการเล่นเกมส์แข่งขัน

5. ชั้นสรุปและประเมินผลได้แก่การสรุปผลการเรียนจากบทเรียนที่ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ เองให้เกิดสุขนิสัย อาจจะมีการวัดผลประเมินผลหลังจากนักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมไปแล้วว่าได้บรรลุ เป้าหมายที่กำหนดไว้ในจุดประสงค์หรือไม่อย่างไร สำหรับการสอนพลศึกษาในปัจจุบันอาจแบ่ง ชั้นตอน ต่าง ๆ ให้น้อยลงเหลือเพียง 4 ชั้นตอน คือชั้นเตรียม ชั้นอธิบายและสาธิต ชั้นสอนฝึกหัด และชั้นสรุป และประเมินผล อาจทำได้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู กระทรวงศึกษาธิการ (2544) ได้ กล่าวถึงแนวทางการจัดการเรียนรู้พลศึกษาและกีฬา ในสถานศึกษาสถานศึกษาจะต้องจัดหลักสูตรให้ สอดคล้องกับในสภาพปัจจุบัน ปัญหาความต้องการของท้องถิ่นและผู้เรียนมีการบริหารการใช้ หลักสูตร เพื่อให้ผู้เรียนได้บรรลุผลตามความคาดหวังของหลักสูตร ดังนี้

1. การจัดคาบสำหรับเวลาเรียน ผู้บริหาร และบุคลากรในสถานศึกษาต้องวางแผนการจัดการ เรียนรู้ร่วมกัน จัดคาบเวลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และจัดกิจกรรมต่างๆเสริมตามความ สนใจและ ความต้องการของผู้เรียน

2. การจัดบุคลากร ต้องมีบุคลากรให้เพียงพอและเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและได้รับการ ฝึกฝนมาทางพลศึกษาและกีฬาโดยตรง สถานศึกษาและผู้เกี่ยวข้องควรมีการพัฒนาบุคลากรอย่าง ต่อเนื่องตามความต้องการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

3. จัดสภาพแวดล้อมภายในสถานศึกษาให้ถูกสุขลักษณะปลอดภัย และพร้อม เพียงพอ สำหรับ บริการ และผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อการมี สุขภาพและ บุคลิกภาพที่ดี

4. แหล่งเรียนรู้ในสถานศึกษา ควรจะจัดวัสดุอุปกรณ์สื่อต่าง ๆ ให้สะดวกเพียงพอและ ทันสมัย สำหรับการศึกษาค้นคว้าการเรียนรู้และฝึกฝนด้วยตนเอง ตลอดจนดูแลรักษาให้อยู่ใน สภาพที่พร้อมใช้งาน และใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า

5. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องจัดให้สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน ประสบการณ์วุฒิ ภาวะ มีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย

โดยเฉพาะ กิจกรรมการทำโครงการควรเป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนทุกคนได้จัดทำโครงการของตนเอง ที่ทำเป็น รายบุคคลและรายกลุ่มด้วย

6. กระบวนการเรียนรู้ของพลศึกษาต้องเน้นที่ทำให้ผู้เรียนนำหลักการแข่งขันและความร่วมมือ มาใช้ในการดำเนินชีวิต และเข้าใจในกระบวนการแข่งขันที่ถูกต้อง และร่วมกิจกรรมการแข่งขันต่างด้วย ความมีน้ำใจนักกีฬาตามวิถีประชาธิปไตย

2.2 กิจกรรมเข้าจังหวะ

2.2.1 ประวัติกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะมีแนวคิดมาจากการเต้นรำซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์แล้ว ลักษณะของการเต้นรำจะเป็นไปในรูปไครน์ย่อมแตกต่างกันไปตามประเพณีและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ บางประเทศก็มีการเต้นรำหลายแบบหลายวิธี ทั้งนี้ย่อมขึ้นควบคู่ไปกับพิธีการเฉลิมฉลองของการมีชัยชนะจากการต่อสู้ ในสมัยแรก ๆ นั้นการเต้นรำ ได้เกิดขึ้นควบคู่ไปกับพิธีการเฉลิมฉลองของการมีชัยชนะจากการต่อสู้ จากการแข่งขันงานเลี้ยง งานชุมนุมต่าง ๆ ตลอดจนพิธีการทางศาสนา โดยมีการร้องรำทำเพลง กระโดดโลดเต้นไปตามจังหวะเสียงกลอง เสียงตบมือ เสียงเคาะ และเสียงดีดสีตีเป่าต่าง ๆ ต่อมาจึงได้กลายเป็นการละเล่น การเต้นรำพื้นเมืองของแต่ละชนชาติและต่างก็ยึดถือเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีติดต่อกันเรื่อยมาเป็นศิลปะประจำชาติบ้าง เป็นการละเล่นเต้นรำประจำหมู่บ้านบ้าง ซึ่งมีทั้งเต้นเดี่ยว เต้นคู่ และเต้นเป็นหมู่ เป็นต้นการเต้นรำในสมัยก่อนนั้นได้มีการวิวัฒนาการมาอย่างช้าๆ เนื่องจากความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์มีไม่มากนัก ต่อมาการเต้นรำได้วิวัฒนาการขึ้นมาเรื่อย ๆ จนถึงสมัยปัจจุบันนี้จะพบว่า การเต้นรำของแต่ละประเทศได้เจริญขึ้นมากทีเดียว ทั้งในด้านการเต้นและจังหวะดนตรี มีลีลาจังหวะและแบบการเต้นที่ถูกดัดแปลงประยุกต์ขึ้นใหม่ เพื่อให้เหมาะสมกับสังคมปัจจุบัน กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองต่อดนตรีและจังหวะไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบใดก็ตาม ถ้ากระทำให้เข้ากับจังหวะก็จะถือเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะทั้งสิ้น การดนตรีถือเป็นศิลปะขั้นแรกของมนุษย์ ทั้งนี้ เพราะดนตรีเป็นเรื่องของจังหวะซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์โดยอาจเริ่มต้นโดยการตบมือกระทืบเท้าเคาะไม้ จนกระทั่งผลิตเรื่องดนตรีขึ้นมา การดนตรีและเพลงเริ่มขึ้นในยุคกลาง (ค.ศ.500 – 1500) ในยุคฟื้นฟู (ศตวรรษที่ 18) ในยุคคลาสสิก (กลางศตวรรษที่ 18 – ต้นศตวรรษที่ 19) และในยุคโรแมนติก การละครเป็นการแสดงภาพสะท้อนชีวิตความเป็นอยู่หรือเป็นการแสดงสัญชาตญาณของการเลียนแบบ จุดเริ่มต้นของการละครเริ่มในกลุ่มชนแถบลุ่มแม่น้ำไนล์ ประเทศอียิปต์ ส่วนการละครของไทยมีมาตั้งแต่กรุงสุโขทัย และได้พัฒนารูปแบบมาจนถึงปัจจุบัน เช่น การแสดงโขนซึ่งต้องใช้ดนตรีและการเต้นรำประกอบกับท่าทางด้วย การเต้นรำ เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างของร่างกายให้เข้ากับ

จังหวะดนตรี การเต้นรำเริ่มขึ้นในยุคโบราณ เกิดขึ้นตามความเชื่อของมนุษย์ที่เคารพนับถือเทพเจ้า ยุคอียิปต์โบราณ ยุคกรีกโบราณ ยุคโรมัน ในยุคกลาง ยุคฟื้นฟู (ตั้งแต่ศตวรรษที่ 14 – 16) การเต้นรำพื้นเมือง มีมานานแล้วโดยชาวกรีกโบราณรู้จักการเต้นรำแบบลูกโซ่ โดยจับมือกันแบบวงกลม การเต้นรำพื้นเมืองมีอยู่หลายประเทศคือ อเมริกา อังกฤษ อิตาลี กรีซ สเปน สวิตเซอร์แลนด์ สแกนดิเนเวีย รัสเซีย อิสราเอล และอินเดีย ประวัติศาสตร์กิจกรรมเข้าจังหวะกิจกรรมเข้าจังหวะมีมาตั้งแต่ 1,000 ปีก่อน ตั้งแต่มีการแข่งขันโอลิมปิก ซึ่งพบในกีฬาอย่างยิมนาสติกที่ได้ใช้กระบวนท่าเข้ากับจังหวะดนตรี กิจกรรมเหล่านี้ถือเป็นรูปแบบการเสริมสร้างความแข็งแรงและสมรรถภาพทางร่างกาย ปัจจุบัน กิจกรรมเข้าจังหวะมีบทบาทมากขึ้นในกิจกรรมรูปแบบเกมส์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย ซึ่งได้ประยุกต์เกมส์เหล่านั้นเข้ากับเพลงและการเต้น อย่างเช่น การกระโดดเชือกหรือซุมบ้า (Alyssa Campbell, 2018)

2.2.2 ความหมายการเคลื่อนไหวและจังหวะ

การเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง กระบวนการและความสามารถในการควบคุม การเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจ โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางในการแสดงออกทางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์นี้จะแสดงออกทางอารมณ์และการสื่อความหมาย ขวัญแก้ว ดำรงค์ศิริ (2539) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะร่างกายและจิตใจด้วยปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงดนตรีเสียงเพลง และจังหวะช้าหรือเร็ว โดยการแสดงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างอิสระ ซึ่งสอดคล้องกับ รูปทอง ศรีทองท่วม (2538) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเป็นการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานกันอย่างกลมกลืนต่อเสียงเพลงและดนตรี โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อกลางในการแสดงออกของเด็ก ในช่วงที่มีการเคลื่อนไหว พิซิต ภูติจันทร์ (2523) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะว่า หมายถึง การที่ร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อดนตรี และจังหวะซึ่งจังหวะนั้น หมายถึงช้าเร็วของการเคลื่อนไหวซึ่งจะจรจะเกิดจากการตบมือ เคาะไม้ เคาะเหล็ก ตีกลอง ฉิ่ง ฉาบ เป็นต้น กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่เด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อจังหวะเสียงดนตรี โดยแสดงท่าทางหรือเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ให้เข้ากับจังหวะได้อย่างอิสระผสมผสาน โดยการแสดงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้เข้าจังหวะได้อย่างอิสระและผสมผสานกลมกลืนเกิดอารมณ์และจิตใจคล้อยตามไปกับเสียงของดนตรี

การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเป็นกระบวนการแสดงความสามารถของตน โดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อพบการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เด็กแต่ละคนต่างได้เข้าร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา โดยใช้ความสามารถทางร่างกาย และความรู้ของตนเอง การได้รับการกระตุ้นจากปัญญา เพื่อให้เด็กค้นหาคำตอบด้วยตนเอง จุดแห่งความสนใจควรอยู่ที่กิจกรรมมากกว่าสิ่งใด (สำเร็จ มณีเนตร, 2520)

การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กับชีวิตส่วนหนึ่งของเด็ก เด็กรู้จักตนเองจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย วิธีเคลื่อนไหวหลาย ๆ วิธีช่วยให้เด็กเกิดทักษะในการใช้ร่างกายทักษะ ในการควบคุมกล้ามเนื้อ การหยิบจับ และการแก้ปัญหา เพิ่มความรู้และเจตคติ (พวงทอง ไสยวรรณ, 2530) นอกจากนี้การเคลื่อนไหวและจังหวะยังเป็นกิจกรรมที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิริยาตอบสนองจังหวะ เสียงดนตรีและเสียงเพลง โดยการแสดงท่าทางหรือเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างอิสระ แสดงออกทางอารมณ์ความคิดสร้างสรรค์ (อิทธิพร สายนาค, 2543)

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะ โดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง จังหวะ และดนตรีที่ใช้ประกอบ ได้แก่ เสียงตบมือ เสียงเพลง เสียงเคาะไม้ เคาะเหล็ก รำมะนา กลอง ฯลฯ มาประกอบในการเคลื่อนไหว เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดจินตนาการความคิดสร้างสรรค์ และส่งเสริมพัฒนาทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ แขน ขา ลำตัว และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ การเคลื่อนไหวและจังหวะมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการต่อสู้และการแข่งขัน ทำให้คนมีความเครียดมากขึ้น การผ่อนคลายด้วยการเคลื่อนไหวหรือการร้องเพลงจะทำให้คนเราสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเคลื่อนไหวและจังหวะจึงมีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจน ถึงสิ้นอายุขัย โดยเฉพาะเด็กแรกเกิดจะมีการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติโดยไม่ต้องรับการฝึกหัด เช่น การดิ้นไปมา การไขว่คว้าเพื่อจับสิ่งของ การพลิกหมุนตัว ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและการสื่อความหมาย เช่น เด็กทารกจะยกแขนและมือทั้งสองข้างขึ้นเพื่อต้องการให้แม่รู้ว่าเด็กอยากให้อุ้ม เด็กจะเบี่ยงหน้าหนีเมื่อไม่พอใจหรือไม่ต้องการกินยา เป็นต้น การเคลื่อนไหวของเด็กแต่ละครั้ง เป็นการสะสมขั้นพื้นฐานในการที่เด็กจะได้มาซึ่งความรู้อันจะสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันในขั้นต่อไป การเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกระบวนการสำรวจความสามารถของตนเอง โดยใช้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ให้เข้ากับจังหวะดนตรี เพื่อหาข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไข เด็กจึงควรได้รับการพัฒนาทักษะทางกลไกไปพร้อมกับทักษะอื่นๆ ภรณ์ คุรุรัตน์ กล่าวว่าการส่งเสริมให้เด็กมีอิสระในการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับพัฒนาการและวัยของเด็ก จะช่วยให้เด็กได้แสดงออกถึงความรู้สึก และอารมณ์อย่างเปิดเผยและเป็นธรรมชาติ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะให้กับเด็กตั้งแต่ยังเล็ก จะช่วยให้เด็กเกิดทักษะพื้นฐานในการเรียนวิชาต่างๆ เช่น ภาษา ดนตรี นาฏศิลป์ ฯลฯ (ปิ่นแก้ว ไชยสลิ, 2563)

กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตามจังหวะอย่างอิสระ โดยจังหวะและดนตรีที่ใช้ประกอบ ได้แก่ เสียง-ทำนองเพลง เสียงปรบมือ เสียงกลอง คำคล้องจอง เป็นต้น ซึ่งมาประกอบการเคลื่อนไหว เพื่อส่งเสริมให้

เด็กเกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้ จังหวะ และควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมหนึ่งในกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ต้องจัดให้ กับเด็กทุกวัน กิจกรรมเข้าจังหวะ คือ กิจกรรมที่ใช้ดนตรีและจังหวะเป็นตัวนำกิจกรรม ซึ่งในระหว่าง ที่มีการใช้ท่าทางประกอบจังหวะนั้น ๆ จะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายของผู้ร่วมกิจกรรมได้เคลื่อนไหว ตามจังหวะ โดยมีผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้วเป็นผู้กิจกรรม (Marlon Sobol ; Aaron Sobol, 2007)

สรุปได้ว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง กิจกรรมที่จัดให้นักเรียนได้ เคลื่อนไหวของแขน ขา และลำตัวอย่างอิสระและตอบสนองต่อจังหวะของเสียงเพลง และดนตรีตาม อัตราความช้า และความเร็วของจังหวะ และแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างอิสระ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวท่าทางต่าง ๆ ไปตามจังหวะและดนตรี ให้เข้า กับจังหวะ เช่น เดิน วิ่ง เขย่ง กระโดด วิ่งโย่ง วิ่งสลับเท้า ลื่นไถล ควมบ้า เป็นต้น

2.2.3 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและจังหวะ

การเคลื่อนไหวและจังหวะมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์โดยเฉพาะ ในสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยการต่อสู้ดิ้นรนควบคู่ไปกับความเจริญ ก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพราะจะช่วยให้บุคคลได้ระบายออกทางความรู้สึกผ่อนคลายถึง เครียดทางร่างกายและจิตใจได้ดีสามารถพัฒนาปรับตัวด้านสังคมดีขึ้น และพร้อมที่จะประกอบกิจวัตร ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ในสังคมเป็นอย่างดี (เขาวนา ดล แม่น, 2535)

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2526) กล่าวว่า การส่งเสริมให้เด็กมีอิสระในการเคลื่อนไหวที่ เหมาะสมกับพัฒนาการและวัยของเด็ก จะช่วยให้เด็กได้แสดงออกถึงความรู้สึกและอารมณ์อย่าง เปิดเผยและเป็นธรรมชาติ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์การจัด กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะให้กับเด็กตั้งแต่ยังเล็ก จะช่วยให้เด็กเกิดทักษะพื้นฐานในการเรียน วิชาต่าง ๆ เช่น ภาษา ดนตรี นาฏศิลป์ ฯลฯ ขณะเดียวกันจะทำให้เด็กมีจังหวะในการเคลื่อนไหว ไม่ เกิดปัญหาการวิ่งชนผู้อื่นหรือสิ่งของต่าง ๆ ในขณะที่ทำกิจกรรมซึ่งมีผลต่อการปรับตัวของเด็ก เพราะ การรู้จักจังหวะจะเป็นผลทำให้ไม่กระทบกระทั่งผู้อื่นได้สามารถดำเนินชีวิตได้ ถูกต้องและอยู่ใน สังคมได้อย่างเป็นสุข

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหว พอจะสรุปความสำคัญได้ดังนี้

1. ช่วยให้เด็กเรียนรู้ในเทคนิคและวิธีการคิดค้นและการแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวหรือปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมให้เด็กมีประสบการณ์ด้วยการแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยวิธีการต่าง ๆ ฉะนั้น จึงเป็นโอกาสที่เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีการ และเทคนิคในการคิดค้นเหล่านี้ได้ด้วย

2. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสามารถพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จนกระทั่งสามารถที่จะมีทักษะในการเคลื่อนไหวในแต่ละอย่างได้เป็นอย่างดีต่อไป

3. เคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างดีกว่า ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองนั้นส่วนใดมีความสามารถและมีความจำกัดในการเคลื่อนไหวอย่างไร และในขณะเดียวกันก็จะได้ปรับความสามารถและความจำกัดเหล่านั้นมาใช้เป็นประโยชน์เหมาะสมต่อไป

4. ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการในทางสร้างสรรค์และรักษาไว้ ซึ่งความสามารถในทางสร้างสรรค์นั้น ๆ ทั้งนี้เพราะการเรียนรู้แบบวิธีคิดค้นการเคลื่อนไหวนั้นเป็นกิจกรรมได้แก้ปัญหาการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีพัฒนาการในทางสร้างสรรค์และรักษาไว้ซึ่งความสามารถนี้ในตัวเด็กได้เป็นอย่างดี

5. ช่วยให้เด็กเข้าใจประโยชน์ของการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถนำประโยชน์ในการเคลื่อนไหวเหล่านี้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป เช่น สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในทางนันทนาการในช่วงเวลาว่าง เป็นต้น

6. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้และมีความรู้สึกชอบเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในชีวิตการเป็นอยู่ของสังคมในเมืองปัจจุบันที่เต็มไปด้วยเครื่องผ่อนแรงที่เป็นอยู่ การที่จะช่วยให้เด็กมีความรักในการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้นว่ามีความสำคัญที่สุด

7. ทำให้เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจลักษณะและความหมายของการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี สามารถเรียกชื่อลักษณะการเคลื่อนไหวเหล่านั้นได้ถูกต้องต่อไป จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวและจังหวะมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กปฐมวัยเพราะเด็กจะเกิดการเรียนรู้จากการเคลื่อนไหวและยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายอารมณ์ สังคม สติปัญญา และจินตนาการของเด็กอีกด้วย

2.2.4 ประเภทของกิจกรรมเข้าจังหวะ

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นในการเรียนกิจกรรมเข้าจังหวะ นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะเป็นการนำเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์มาประกอบให้เข้ากับจังหวะของดนตรี การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวพร้อมกับอุปกรณ์หรือวัตถุ

2.4.1 การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non locomotor Movement) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งและไม่เคลื่อน ไหวออกจากจุดนั้นเลย ได้แก่ การก้มตัว การเหยียดตัว การบิดตัว การหมุนตัว การโยกตัว การแกว่ง หรือการหมุนเหวี่ยง การเอียง การด้น การตั้ง การสั่น

2.4.2 การตีการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) เป็นการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การก้าวกระโดด การกระโดดเขย่ง การวิ่งเขย่ง การวิ่งสลับเท้า การสไลด์ การควมบ้า การก้าวซิด

2.4.3 การเคลื่อนไหวพร้อมกับอุปกรณ์หรือวัตถุ (Movement with Equipment & Material) การเคลื่อนไหวพร้อมกับอุปกรณ์หรือวัตถุ ทำให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอย่างหนึ่งอย่างใดประกอบ การใช้อุปกรณ์ประกอบนี้ช่วยทำให้เด็กได้มีการพัฒนาในด้านการทำงานประสานกันระหว่างประสาทมือกับประสาทตา ประสาทเท้ากับตา และประสาทมือ เท้า และตาให้ดีขึ้น ตามปกติเด็กจะมีความสุขสนุกสนานกับการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์นี้มาก ดังนั้นจึงควรจัดอุปกรณ์หรือวัตถุอื่นๆที่สามารถให้เด็กได้ใช้ประกอบในการเล่นหรือการเคลื่อนไหวนี้ให้มากที่สุด อุปกรณ์ที่จัดหาได้ง่าย เช่น ลูกบอล ลูกถ้วย ห่วงยางขนาดใหญ่ ริบบิ้นผ้าสีต่างๆ หนังสือพิมพ์ ลูกโป่ง อุปกรณ์เหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวได้อย่างดีและกว้างขวาง (พิชิต ภูติจันทร์, 2523)

กิจกรรมเข้าจังหวะแบ่งตามลักษณะโครงสร้างใหญ่ๆ จัดออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การเต้นรำพื้นเมือง (Folk Dance) เป็นการเต้นรำตามความนิยมของท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้น ท่าทางการเต้นรำจะแสดงถึงขนบธรรมเนียมประเพณี ความเป็นอยู่ ศาสนา สภาพภูมิอากาศ ความเชื่อ และระบบของสังคมนั้นๆ ซึ่งการเต้นรำพื้นเมืองโดยทั่วไปจะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ การเต้นรำตามแบบชนบท และการเต้นรำตามแบบของชาวเมือง

2. การเต้นรำแบบจตุรัส (Square Dance) เป็นการเต้นรำในรูปแบบสี่เหลี่ยมจัตุรัส โดยการเต้นรำจะมีการจับคู่จัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม เต้นรำตามคำบอกหรือคำร้องของเนื้อหา

3. การเต้นรำสมัยใหม่ (Modern Dance) เป็นการเต้นรำที่ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย แสดงออกด้านความรู้สึก ความนึกคิด สภาพเหตุการณ์และอารมณ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับบทละคร และการละเล่นนั้นๆ

4. การลีลาศ (Social dance) เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้เข้ากับจังหวะมีรูปแบบการเต้นรำที่เป็นระเบียบชัดเจน เป็นศิลปะการเคลื่อนไหวแบบสากลเป็นที่นิยมและเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วทั้งโลก ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือแบบบอลรูม และแบบลาติน

ทักษะปฏิบัติเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเคลื่อนไหว จัดได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ในการที่จะนำไปสู่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ทางด้านพลศึกษาดังนั้นทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเคลื่อนไหวตลอดจนส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหว สามารถที่จะแบ่งออกได้เป็นสองประเภท (สมบูรณ์ จิระสถิต, 2537) ดังนี้

1.การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่ง โดยใช้เท้าได้แก่การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกระโดดเขย่ง การลื่นไถล การกระโจน การกระโดดสลับเท้า การควมบ้า

1.1 การเดิน คือ การเคลื่อนไหวที่โดยการก้าวสลับเท้าเพื่อถ่ายน้ำหนักตัว ขณะที่เท้าใดเท้าหนึ่งสัมผัสพื้น แขนจากแกว่งตรงกันข้ามกับเท้า

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ในการฝึกทักษะการเดิน

1.1.1 ให้นักเรียนเดินระหว่างกลุ่มเพื่อนในบริเวณที่กำหนดให้โดยไม่ให้สัมผัสกับเพื่อน

1.1.2 ให้นักเรียนเดิน 2 ถึง 3 ก้าวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

1.1.3 ให้นักเรียนเดินให้เร็วที่สุดและให้เดินให้ช้าที่สุด

1.1.4 ให้นักเรียนเดินและเปลี่ยนทิศทางตามสัญญาณของครู

1.1.5 ให้นักเรียนเดินอย่างมีความสุขที่สุด

1.1.6 ให้นักเรียนเดินโดยคิดค่าทางที่แปลกแปลก

1.1.7 ให้นักเรียนเดินขนาดที่มีความรู้สึกโกรธ

1.1.8 ให้นักเรียนเดินเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้เปลี่ยนระดับในการเดิน

1.1.9 ให้นักเรียนเดินเปลี่ยนระดับและทิศทาง

1.1.10 ให้นักเรียนเดินจากที่หนึ่งไปยังที่หนึ่งโดยใช้จำนวนก้าวที่น้อยที่สุด

1.1.11 ให้นักเรียนเดินถอยหลังเดินหน้าเดินไปทางด้านซ้ายและเดินไปทางด้าน

ขวา

1.1.12 ให้นักเรียนเดินอย่างเบาที่สุดและให้เดินลงส้นเท้าอย่างหนักที่สุด

1.1.13 ให้นักเรียนเดินโดยไม่ใช้เท้า

1.1.14 ให้นักเรียนเดินพร้อมกับการปรบมือหรือร้องเพลง

1.1.15 ให้นักเรียนเดินแล้วเอามือทั้งสองไว้ในระดับที่สูงในขณะที่เดินในระดับต่ำ

ตัวนักเรียน

- 1.1.16 ให้นักเรียนเดินแล้วเอามือทั้งสองไว้ในระดับต่ำในขณะที่เดินในระดับสูง
- 1.1.17 ให้นักเรียนเดินโดยส่วนหนึ่งส่วนใดอยู่บนพื้นแต่สามารถเปลี่ยนได้รับของ
- 1.1.18 ให้นักเรียนเดินเป็นรูปร่างกลมและทำให้วงกลมแคบลงเรื่อยเรื่อย
- 1.1.19 ให้นักเรียนเดินเป็นรูปที่เขียนบนกระดาษที่กำหนดให้
- 1.1.20 ให้นักเรียนเดินเป็นรูปต่างๆแล้ววาดรูปตามแบบที่เดิน
- 1.1.21 ให้นักเรียนเดินเหมือนคนที่เดินบนถนนสี่
- 1.1.22 ให้นักเรียนเดินเหมือนคนที่ถูกลมพัด
- 1.1.23 ให้นักเรียนเดินเหมือนคนที่ถูกฝนเปียกและน้ำท่วม

การเรียนแบบการเดิน

- เดินเหมือนเปิด
- เดินเหมือนควาบอย
- เดินเหมือนคนแก่
- เดินเหมือนลิงเดินเหมือนทหารเรือ
- เดินเหมือนเป็นแผลที่ปลายเท้า
- เดินเหมือนผีขาไม้

1.2 การวิ่ง คือ การเคลื่อนที่ที่เร็วกว่าการเดิน โดยการก้าวสลับเท้าขนาดตัวลอยอยู่กลาง

อากาศ

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ในการฝึกทักษะการวิ่ง

- 1.2.1 ให้นักเรียนวิ่งโดยไม่ให้ชนเพื่อนในบริเวณที่กำหนดให้
- 1.2.2 ให้นักเรียนวิ่งเร็วที่สุดวิ่งช้าที่สุดให้วิ่งเร็วและช้าสลับกัน
- 1.2.3 ให้นักเรียนวิ่งและหยุดตามสัญญาณ
- 1.2.4 ให้นักเรียนวิ่งและเปลี่ยนทิศทางตามสัญญาณ
- 1.2.5 ให้นักเรียนวิ่งไปยังที่กำหนดให้และกลับมายังจุดเริ่มต้น
- 1.2.6 ให้นักเรียนวิ่งช้าๆและเร็วขึ้นเรื่อยๆ
- 1.2.7 ให้นักเรียนวิ่งไปกลับนับ 1-10 โดยให้ระยะทางใกล้ที่สุด
- 1.2.8 ให้นักเรียนวิ่งไปยังจุดที่กำหนด โดยใช้ก้าวน้อยที่สุด
- 1.2.9 ให้นักเรียนวิ่งให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- 1.2.10 ให้นักเรียนวิ่งเมื่อทำตัวต่ำแล้วค่อยค่อยยืดตัวสูงขึ้นเรื่อยๆ
- 1.2.11 ให้นักเรียนวิ่งทำตามแล้ววิ่งไปให้เร็วไปยังจุดที่กำหนดให้
- 1.2.12 ให้นักเรียนวิ่งถอยหลังและวิ่งไปข้างหน้า

1.2.13 ให้นักเรียนวิ่งเร็วสลับซ้ำวิ่งซิกแซ็กวิ่งทางตรง

1.2.14 ให้นักเรียนวิ่งตามความคิดของนักเรียนเอง

การเรียนแบบ การวิ่ง

- วิ่งเหมือนเลีย
- วิ่งเหมือนเครื่องบิน
- วิ่งเหมือนจักรยาน
- วิ่งเหมือนวิ่งแข่ง
- วิ่งเหมือนวิ่งล่าสัตว์
- วิ่งเหมือนไล่จับรถไฟ

1.3 การกระโดด คือ การลอยตัวจากพื้นสู่อากาศและลงสู่พื้น ด้วยเท้าทั้งสองอย่างเบา ด้วยการย่อเข้า ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ในการฝึกกระโดด

1.3.1 ให้นักเรียนกระโดดสูงที่สุด

1.3.2 ให้นักเรียนกระโดดให้สูงและลงสู่พื้นโดยไม่มีเสียง

1.3.3 ให้นักเรียนกระโดดไปรอบๆให้ไกลที่สุด

1.3.4 ให้นักเรียนวิ่งและกระโดดสลับกัน

1.3.5 ให้นักเรียนกระโดดและขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศให้มองไปรอบ ๆ

1.3.6 ให้นักเรียนกระโดดหมุนตัวไปในทิศทางตรงกันข้าม

1.3.7 ให้นักเรียนกระโดดไปด้านข้าง

1.3.8 ให้นักเรียนกระโดดและขนาดที่ลอยตัวอยู่ในอากาศให้เคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

1.3.9 ให้นักเรียนกระโดดถอยหลัง

1.3.10 ให้นักเรียนกระโดดให้สูงที่สุดและขนาดที่ลอยตัวอยู่ในอากาศให้ใช้เท้าตบกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

1.3.11 ให้นักเรียนกระโดดหมุนตัวในอากาศให้ได้หนึ่งรอบ

การเลียนแบบการกระโดด

- กระโดดเหมือนกบ
- กระโดดเหมือนจิ้งจี้
- กระโดดเหมือนประทัดแตก
- กระโดดเหมือนกระต่าย

1.4 การกระโดดเขย่ง คือ การกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งและกลับสู่พื้นด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งเช่นกัน

ตัวอย่างทักษะที่ใช้ในการฝึกกระโดดเขย่ง

- 1.4.1 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งและถ้าต่อไป
- 1.4.2 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งให้สูง
- 1.4.3 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งในทิศทางที่กำหนดให้
- 1.4.4 ให้นักเรียนกระโดดเขย่ง แล้วเปลี่ยนระดับของร่างกาย
- 1.4.5 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งให้สูงสุด
- 1.4.6 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งถอยหลัง
- 1.4.7 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งตามภาพที่กำหนด
- 1.4.8 ให้นักเรียนกระโดดเขย่ง แล้วเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย
- 1.4.9 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งอยู่กับที่
- 1.4.10 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งให้ตัวลอยอยู่ในอากาศได้นานที่สุด
- 1.4.11 ให้นักเรียนกระโดดเขย่งพร้อมกับปรบมือเหนือศีรษะ

การเลียนแบบการกระโดดเขย่ง

- กระโดดเขย่งเหมือนกระต่าย
- กระโดดเขย่งเหมือนข้าวโพดคั่ว
- กระโดดเขย่งเหมือนต๊กแตน

1.5 การวิ่งโหย่ง คือ การเคลื่อนที่ด้วยการถ่าน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่งด้วยการกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยปลายเท้าแล้วจบด้วยการงอเข่า

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ในการฝึกทักษะการวิ่งโหย่ง

- 1.5.1 ให้นักเรียนวิ่งโหย่งหลายหลายครั้งไปในทิศทางต่าง ๆ
- 1.5.2 ให้นักเรียนวิ่งโหย่ง 2-3 เก้า จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง
- 1.5.3 ให้นักเรียนวิ่งโหย่งไปให้ไกลที่สุดและได้จำนวนก้าวน้อยที่สุด
- 1.5.4 ให้นักเรียนวิ่งโหย่งและเปลี่ยนทิศทางของแขนทั้งสอง
- 1.5.5 ให้นักเรียนวิ่งโหย่งแล้วชูมือขึ้นให้สูงที่สุด
- 1.5.6 ให้นักเรียนวิ่งโหย่งให้สูงสุด
- 1.5.7 ให้นักเรียนวิ่งโหย่งด้วยมือและเท้าตรงกันข้ามอยู่ข้างหน้า
- 1.5.8 ให้นักเรียนวิ่งโหย่งโดยจับกลุ่มละ 3 คน
- 1.5.9 ให้นักเรียนวิ่งโหย่งโดยมือและเท้าเดียวกันอยู่ข้างหน้า

- 1.5.10 ให้นักเรียนวิ่งโหยงโดยท่าที่สบายที่สุด
- 1.5.11 ให้นักเรียนวิ่งโหยงโดยจับคู่ไปยังจุดที่กำหนด
- 1.5.12 ให้นักเรียนวิ่งโหยงตามรูปแบบที่กำหนด
- 1.5.13 ให้นักเรียนวิ่งโหยงตามรูปแบบที่นักเรียนคิดเอง

การเรียนแบบการวิ่งโหยง

- วิ่งโหยงเหมือนม้าแข่ง
- วิ่งโหยงเหมือนการแข่งขันกระโดดข้ามรั้ว
- วิ่งโหยงเหมือนข้ามหลุมหรือบ่อ

1.6 การควมม้าคือการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่ง แล้วลากอีกเท้าหนึ่งไปชิดส่วนเท้าที่ตามอยู่ข้างหลังเสมอ เขาจะต้องงอเล็กน้อย และส้นเท้าจะไม่สัมผัสพื้น

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ในการฝึกทักษะการควมม้า

- 1.6.1 ให้นักเรียนควมม้าไปตามวงกลม
- 1.6.2 ให้นักเรียนควมม้าแบบเบา ๆ
- 1.6.3 ให้นักเรียนควมม้าแบบเร็วเร็ว
- 1.6.4 ให้นักเรียนควมม้าแบบช้าสลับเร็ว
- 1.6.5 ให้นักเรียนควมม้าโดยยกเขาให้สูง
- 1.6.6 ให้นักเรียนควมม้าโดยเปลี่ยนทิศทางของมือ
- 1.6.7 ให้นักเรียนควมม้ากับคู่
- 1.6.8 ให้นักเรียนควมม้าไปจุดที่กำหนดโดยก้าวสั้นที่สุด

การเลียนแบบการควมม้า

- ควมม้าเหมือนรถม้า
- ควมม้าเหมือนการแสดงละครสัตว์

1.7 การวิ่งสลับเท้า คือ การเคลื่อนที่ด้วยการก้าวเท้าและกระโดดเข่งด้วยเท้าเดิม เขาจะดึงขึ้นมาในลักษณะของการกระโดดเข่ง

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ในการฝึกทักษะการวิ่งสลับเท้า

- 1.7.1 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าโดยไม่ให้ชนเพื่อน
- 1.7.2 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าไปเป็นแถว
- 1.7.3 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าให้เบาที่สุด
- 1.7.4 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าโดยยกเท้าขึ้นจากพื้นให้สูงที่สุด
- 1.7.5 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าอยู่กับที่
- 1.7.6 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าถอยหลัง

- 1.7.7 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าเป็นรูปวงกลม
- 1.7.8 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าโดยทำมือในลักษณะต่าง ๆ
- 1.7.9 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าโดยจำนวนก้าวที่น้อยสุดจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง
- 1.7.10 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าไปทางด้านซ้ายและทางขวา
- 1.7.11 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าเป็นรูปสี่เหลี่ยม
- 1.7.12 ให้นักเรียนวิ่งสลับเท้าให้เร็วที่สุดไปยังจุดกำหนดให้

การเลียนแบบการวิ่งสลับเท้า

- วิ่งสลับเท้าอย่างมีความสุขที่สุด

1.8 การลื่นไถล คือ การเคลื่อนที่ไปทางด้านข้างโดยใช้การเคลื่อนที่ข้างใดข้างหนึ่งและลากเท้าอีกข้างหนึ่งไปชิด

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ฝึกทักษะการลื่นไถล

- 1.8.1 ให้นักเรียนลื่นไถลไปทางด้านข้างโดยให้ไปทางด้านซ้ายและทางขวา
- 1.8.2 ให้นักเรียนลื่นไถลไปข้างหน้า
- 1.8.3 ให้นักเรียนลื่นไถลไปข้าง หลัง
- 1.8.4 ให้นักเรียนลื่นไถลไปในทิศทางต่างๆโดยไม่ชนกับเพื่อน
- 1.8.5 ให้นักเรียนลื่นไถลไปในระยะทางไกล ๆ
- 1.8.6 ให้นักเรียนลื่นไถลและให้เปลี่ยนระดับของร่างกาย
- 1.8.7 ให้นักเรียนลื่นไถลโดยใช้ก้าวยาวยาว
- 1.8.8 ให้นักเรียนลื่นไถลไปกับคู่
- 1.8.9 ให้นักเรียนลื่นไถลและทำอะไรก็ได้
- 1.8.10 ให้นักเรียนลื่นไถลหันหน้าให้คู่
- 1.8.11 ให้นักเรียนลื่นไถลหันหลังให้คู่
- 1.8.12 ให้นักเรียนลื่นไถลเป็นวงกลม
- 1.8.13 ให้นักเรียนลื่นไถลไปรอบวงกลมกับคู่
- 1.8.14 ให้นักเรียนลื่นไถล เป็นรูปสามเหลี่ยม

การเลียนแบบการลื่นไถล

- ลื่นไถลเหมือนคนเมา
- ลื่นไถลเหมือนใส่สเก็ต
- ลื่นไถลเหมือนปิดประตู

2. การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ หมายถึง การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในอากาศ โดยปราศจากการเคลื่อนที่ของเท้า เป็นการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเท่านั้น ได้แก่การก้มการดึงการดัน การบิด การหมุน การเหวี่ยง การเอียง การสั่น

2.1 การก้มและการยียด

คือ การยียดและการงอของแขน ขา ลำตัว คอ ศรีษะ

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ฝึกทักษะการยียดและการงอ

2.1.1 ให้นักเรียนยียดแขนให้ไกลที่สุด

2.1.2 ให้นักเรียนก้มตัวเป็นรูปตัววี

2.1.3 ให้นักเรียนยียดขาให้ไกลที่สุด

2.1.4 ให้นักเรียนเบียดตัวในเนื้อที่น้อยที่สุด

2.1.5 ให้นักเรียนยืนเป็นตัวอักษรตัวโอ

2.1.6 ให้นักเรียนยืนและแยกเท้าออกให้ห่างกันมากที่สุด

2.1.7 ให้นักเรียนยียดลำตัวขึ้นไปให้สูงที่สุด

2.1.8 ให้นักเรียนนอนหงายแล้วยืดลำตัวพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างชูขึ้นไป

2.2 การดันและการดึง

คือ การยียดและการงอโดยใช้แรงซึ่งจะทำช้าหรือเร็วก็ได้ การดันมักจะดันออกจากร่างกายการดึงมักจะตรงกันข้ามกับการดัน

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ในการฝึกการดันและการดึง

2.2.1 ให้นักเรียนยกแขนขึ้นสูงและดึงท้องฟ้ามาหาพื้นดิน

2.2.2 ให้นักเรียนดันตัวให้ผลจากพื้น

2.2.3 ให้นักเรียนดันและดึงในทิศทางที่แตกต่างกัน

2.2.4 ให้นักเรียนดันกับครู

การเลียนแบบการดันและการดึง

- ดันรถยนต์
- ดันตุ๊กตาหิน
- ดันเชือกกระชัง
- ดันเชือกซัคเคอร์

2.3 การเหวี่ยงและการโยก

คือ การเคลื่อนที่ของแขน ขา เป็นวงโค้งหรือวงกลมด้านข้าง ด้านหน้า และรอบ ๆ เคลื่อนที่ลำตัวจากข้างหนึ่งไปข้างหนึ่ง

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ฝึกการเหวี่ยงและการโยก

2.3.1 ให้นักเรียนเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างโดยไม่ขยับลำตัว

2.3.2 ให้นักเรียนเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

2.3.3 ให้นักเรียนเหวี่ยงลำตัวโดยไม่ขยับแขน

2.3.4 ให้นักเรียนทำข้อหนึ่งและสามพร้อมกัน

2.3.5 ให้นักเรียนจับมือกับคู่และเหวี่ยงลำตัว

2.3.6 ให้นักเรียนหันข้างกับคู่และโยกลำตัวไปมา

การเลียนแบบการเหวี่ยงและการโยก

- เหวี่ยงเหมือนลูกตุ้มนาฬิกา
- เหวี่ยงเหมือนหางวัว
- เหวี่ยงเหมือนวงช้าง
- เหวี่ยงเหมือนต้นไม้โดนลมพัด

2.4 การบิดและการหมุน

คือ การเคลื่อนไหวลำตัวและคอไปรอบ ๆ จากซ้ายไปขวา หรือเคลื่อนไหวจากแขนและขาไปข้างนอกและเข้าข้างใน

ตัวอย่างคำสั่งที่ใช้ฝึกการบิดและการหมุน

2.4.1. ให้นักเรียนบิดส่วนต่างๆของร่างกาย

2.4.2. ให้นักเรียนบิดลำตัวและในขณะเดียวกันก็หมุนแขนไปด้วย

2.4.3. ให้นักเรียนจับกับคู่และบิดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปพร้อมกับครู

2.4.4 ให้นักเรียนบิดลำตัวเป็นรูปวงวี

2.4.5 ให้นักเรียนหมุนแขนทั้งสองข้างขนาดที่ขายอยู่กับพื้นดินเพียงข้างเดียว

การเลียนแบบการบิดและการหมุน

- หมุนเหมือนลูกข่าง
- หมุนเหมือนพายุก
- หมุนเหมือนพัดลม
- หมุนเหมือนน้ำวน

2.5 องค์ประกอบของกิจกรรมเข้าจังหวะ

องค์ประกอบของกิจกรรมเข้าจังหวะมีดังนี้

1. Beat—the underlying pulse of a rhythm.

จังหวะ

2. Tempo—rate of speed of a movement.

ความเร็วของท่าทาง

3. Intensity—variation of stress of movement.

ความหนักของท่าทาง

4. Pitch—lowness or highness of a tone.
5. Accent—emphasis on certain beats.
6. Meter—the regular recurrence of beats which divides a musical design into measure.
7. Phrase—measures grouped together.
8. Bar—in music a vertical line across a staff dividing it into equal measures of time.
9. Count—a pulse beat, a time limit.
10. Note—a printed symbol of a musical tone.
11. Measure—a group of pulse beats.
12. Note pattern—refers to a note or set of notes with or without rest used for a certain dance step.
13. Step pattern—refers to the movement or movements done for each of the dance steps.

พหุบัณฑิต ชีวะ

2.2.5 เพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

1. ความหมาย

เพลง หมายถึง บทประพันธ์ที่มีทำนองใช้ขับร้องหรืออาจจะมีดนตรีประกอบด้วย ซึ่งเป็นศิลปวัฒนธรรมที่มีคุณค่าของคนทุกชาติ เป็นสิ่งจรรโลงใจทำให้ทุกคนเกิดอารมณ์คล้อยตามได้ง่ายที่สุด (วิจิตร จีจันท์, 2533: 28) ซึ่งผู้สอนสามารถนำมาเป็นสื่อหลักหรือสื่อเสริมในการจัดการเรียนการสอนได้

2. ทฤษฎีแนวคิด/แนวคิด

เพลงมีความสัมพันธ์กับมนุษย์มาตั้งแต่แรกเกิด เช่น เพลงกล่อมเด็ก นอกจากนี้ยังมีเพลงที่แต่งไว้สำหรับเด็กๆ ร้องเกี่ยวกับสัตว์บ้าง เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยบ้าง เกี่ยวกับโอกาสและเทศกาลต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ วันเกิด วันคริสต์มาส เป็นต้น เพลงแต่ละเพลงจะมีลีลาและท่วงทำนองที่ต่างกันทั้งน้ำเสียงและความรู้สึกของผู้ร้อง ซึ่งทำให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์คล้อยตามและสนุกสนาน ซึ่งทำให้ผู้ฟังคล้อยตามและเกิดอารมณ์สนุกสนาน ซึ่งปัจจุบันได้นำเพลงมาใช้ในการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากงานวิจัยเทพเพลงการศึกษาเกี่ยวกับเด็ก

เพลงมีความสำคัญต่อจิตใจของผู้ฟัง ให้ความบันเทิงและลดความเครียด ผ่อนคลายอารมณ์ทำให้มนุษย์เกิดสุนทรียภาพทางอารมณ์ ซึ่งเพลงมีบทบาทต่อชีวิตของเรา เพลงกับชีวิตมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เสียงเพลงเกิดจากการสร้างสรรค์ของคน นักการศึกษาที่ชาญฉลาดจึงนำเพลงมาเป็นสื่อในการศึกษา ทั้งเป็นสื่อหลักและสื่อเสริมพลังที่ครูนำมาใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งประโยชน์ของเพลงในด้านกิจกรรมการเรียนการสอนมีดังนี้

1. เพลงช่วยสร้างบรรยากาศในการเรียนให้สนุกสนาน ลดความตึงเครียดระหว่างครูกับนักเรียน หล่อหลอมลักษณะนิสัย จิตใจ ของนักเรียนให้อ่อนโยน
2. เพลงช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ บุคลิกภาพและด้านสังคมของนักเรียน
3. การเข้าสู่บทเรียน สรุปบทเรียนหรือทบทวนบทเรียน เพลงช่วยย้ำสิ่งที่เรียนไปแล้ว เช่น การเดิน การทรงตัว การรักษาระยะห่างคู่เดิน เป็นต้น
4. เพลงช่วยพัฒนาทางการเคลื่อนไหวและจังหวะ ซึ่งเป็นการฝึกการเข้าจังหวะ ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติทักษะการเต้นรำ
5. เพลงให้ความรู้หลากหลายแก่นักเรียน เช่น วัฒนธรรม สถานที่สำคัญ วันสำคัญ เป็นต้น โดยอาจใช้เพลงเป็นจุดเริ่มต้นของสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในการเข้าสังคม

สรุปได้ว่า เพลงมีประโยชน์ทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ สังคมและการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนการสอน นักเรียนได้รับความรู้จากเพลง และเรียนจากเพลงด้วยความสนุกสนาน ดังนั้นครูจึงนำเพลงไปสอดแทรกในแผนการจัดการเรียนการสอนรายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะเพื่อให้เกิดทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3. เพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ ประกอบไปด้วย เพลง จำนวน 4 เพลง ดังนี้

1. เพลงโพลคา (Children Polka : ประเทศเยอรมัน)

รูปแบบ

วงกลมวงเดียว ผู้หญิงอยู่ทางขวามือของผู้ชายหันหน้าเข้าหากัน

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบสองมือ (Two Hand Swing)

วิธีเต้น

1. ก้าว-ชิด (Draw Step)เข้าไปในวงกลม 2 ก้าว จบด้วยการย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
2. ก้าว-ชิด (Draw Step)ออกนอกวงกลม 2 ก้าว จบด้วยการย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
3. ทำข้อ 1-2 อีกครั้ง
4. ตบเข้าตนเอง 1 ครั้ง ตบมือตนเอง 1 ครั้ง ตบมือกับคู่ 3 ครั้ง
5. ทำข้อ 4 อีกครั้ง
6. กระโดดเขย่ง (Hop) วางส้นเท้าซ้ายข้างหน้า ชี้นิ้วด้วยมือซ้าย และสั่นแรง ๆ 3 ครั้ง พร้อมกับกล่าวคำว่า สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ อีกมือหนึ่งเท้าสะเอว
7. ทำข้อ 6 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวาและมือขวา
8. หมุนรอบตัวเองด้วยการก้าวเท้าซ้าย ๆ 2 ครั้ง
9. ย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ขวา-ซ้าย-ขวา)

2. เพลงสิบสาวน้อย (Ten Pretty Girls : ประเทศอเมริกา)

รูปแบบ

วงกลมสองวงหันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบวาโซเวียน (Vasovinne)

วิธีเต้น

1. เตะปลายเท้าซ้ายไปข้างหน้า (นับ 1) เตะปลายเท้าซ้ายไปข้างหน้า (นับ 2) ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเฉียงไปทางขวา ก้าวเท้าขวาไปทางซ้ายขวาและชิดเท้าซ้ายไปยังเท้าขวา
2. ทำข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวา และไปในทิศทางตรงกันข้าม
3. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว ซ้ำ ๆ เริ่มด้วยเท้าซ้าย
4. เตะเท้าซ้ายไปข้างหน้า (นับ 1) เตะเท้าซ้ายกลับไปข้างหลัง (นับ 2) ย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
5. เริ่มต้นใหม่โดยเริ่มต้น ด้วยขวาจากข้อ 1-4(เริ่มด้วยเท้าซ้ายขวาสลับกันไป)

3. เพลงกรรมกรเหมืองถ่านหิน (Tango Bushi : ประเทศญี่ปุ่น)

รูปแบบ

วงกลมสองวง หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง

วิธีเต้น

1. ตบมือยาว 1 ครั้ง (ตบ ตบ ตบ ตบ ,ตบ ตบ ตบ ตบ,ตบ)
2. แบนฝ่ามือทั้งสองหงายฝ่ามือขึ้นข้างบน (เหมือนปลั้ว) ทำท่าตักถ่านหินทางซ้ายมือ 2 ครั้ง พร้อมทั้งแตะปลายเท้าซ้ายไปข้างหน้า เหยียดไปทางซ้าย 2 ครั้ง
3. ทำข้อ 2 แต่เปลี่ยนเป็นทางขวา
4. ก้าวเท้าซ้ายยกมือซ้ายเหยียดไปข้างหน้า ยกมือขวาแตะที่แขนซ้าย
5. ก้าวเท้าขวาเดินไปข้างหน้ายกมือซ้ายแตะที่แขนขวา
6. ก้าวเท้าขวาถอยไปข้างหลัง พร้อมกับยกขนขวาเหวี่ยงเหยียดตรงไปข้างหลัง เหยียดมือซ้ายไปข้างหน้า ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง พร้อมกับยกแขนซ้ายเหวี่ยงไปข้างหลังเหยียดมือขวาอยู่ข้างหน้า
7. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ยกมือทั้งสองผลัดไปข้างหน้า ก้าวเท้าขวาพร้อมกับผลัดมือทั้งสองไปข้างหน้า
8. ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองเหยียดไปข้าง ๆ หรือสลัดมือทั้งสองข้าง ๆ
9. ตบมือสั้น ๆ 1 ชุด (ตบ-ตบ-ตบ-ตบ)

4. เพลงระฆังตั้งเมืองเคิร์ก (Chime is of Dunkirk Mixer : ประเทศฝรั่งเศส)

รูปแบบ

วงกลมสองวง

ท่าเริ่มต้น

ผู้หญิงยืนหันหน้าเข้าหาวงกลม ผู้ชายหันหน้าออกนอกวงกลม

วิธีเต้น

1. ย่ำเท้า 3 ครั้ง (ซ้าย-ขวา-ซ้าย) ตบมือ 3 ครั้ง (ตบ-ตบ-ตบ)
2. เอามือขวาจับกับมือขวาของคู่ แล้วเดินหมุนไปกับคู่(หมุนทางซ้าย) ไปหนึ่งรอบกลับไปที่ได้เดิม

3. ทรงตัว (มือขวายังคงจับอยู่กับคู่) ต่างก้าวเท้าขวาเข้าไปหาคู่แล้วชิดเท้าซ้ายไปหาเท้าขวาก้าวเท้าขวาถอยหลังแล้วชิดเท้าซ้ายกลับไปข้างเท้าขวา
4. ทำข้อ 3 อีกหนึ่งครั้ง
5. มือขวายังคงจับอยู่กับคู่ เดินหมุนไปทางซ้ายมือกับคู่ 1 รอบ จบด้วยปล่อยมือกับคู่มือเดินกลับไปถึงที่เดิม
6. เปลี่ยนคู่ต่างคนต่างก้าวไปทางซ้ายมือของตนหนึ่งก้าวไปพบคู่ใหม่

2.2.6 ทักษะเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ

การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ เป็นการเต้นรำพื้นเมืองของประเทศต่าง ๆ ที่มีลักษณะและรูปแบบในการเต้นแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละประเทศที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะสภาพภูมิประเทศ เมื่อได้ศึกษาการเต้นรำของแต่ละประเทศแล้ว จะเป็นสื่อกลางให้เกิดความเข้าใจในระหว่างชาติและเคารพในวัฒนธรรมของชาติอื่น การเต้นรำพื้นเมืองเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของแต่ละประเทศ เช่น การแต่งกาย ประเพณี ศิลปะ ดนตรี และตำนาน เป็นต้น

การเต้นรำพื้นเมือง (Folk Dance) หมายถึง การเต้นรำประจำถิ่นของประเทศนั้น เป็นการเต้นรำที่ไม่ยากนัก แต่ละถิ่นได้พยายามคิดทำเด่นของการเต้นรำขึ้นแสดงออกเป็นจังหวัดโดยใช้การเคลื่อนไหวและเพลง ขอบเขตของการเปลี่ยนแปลงของการเต้นรำพื้นเมืองมีกว้างขวางมาก สะท้อนให้เห็นภาพชีวิตของคนในท้องถิ่นต่างๆ ของโลก การเต้นรำพื้นเมืองเป็นการแสดงออกที่เป็นไปตามไปธรรมชาติ และวิธีการเต้นรำพื้นเมืองจำนวนมากที่เป็นที่รู้จักกันนั้น ได้กำเนิดขึ้นมาอย่างธรรมชาติ หรือตามลักษณะของวัฒนธรรมประเพณีของกลุ่มชนที่ดำรงอยู่ตามถิ่นฐานกำเนิด โดยมีหลายสิ่งที่เป็นอิทธิพลทำให้การแสดงออกทางการเต้นรำของมนุษย์แตกต่างกันออกไป เช่น วัฒนธรรมประเพณี สภาพภูมิอากาศ สภาพภูมิประเทศ การทำงาน เชื้อชาติกำเนิด ศาสนา สังคม

การเต้นรำพื้นเมืองที่เต้นกันอยู่นี้ บางทีไม่สามารถบอกได้ว่าเป็นประเทศใด เนื่องจากกลุ่มชนได้มีการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานที่อยู่ จากการสงครามการข่มขู่ปองร้าย การเต้นรำที่ได้เต้นในคนกลุ่มหนึ่งในประเทศหนึ่ง ได้ถูกนำไปใช้ในอีกประเทศหนึ่ง การเต้นรำที่เป็นของพื้นเมืองแท้จึงได้มีการแลกเปลี่ยน ถูกนำไปดัดแปลง ลอกเลียนแบบ โดยกลุ่มคนในประเทศต่างๆ เอกลักษณ์ของการเต้นรำจึงผิดแปลกไปจากรูปแบบเดิม จึงเป็นการยากที่จะพบการเต้นรำพื้นเมืองที่เป็นของเก่าได้ เราจึงได้ปล่อยให้การเต้นรำดำเนินรูปแบบไปในทิศทางที่เป็นไปอยู่ปัจจุบันนี้

2.6.1 ลักษณะการเต้นรำของประเทศต่างๆ

ประเทศอังกฤษ

การเต้นรำพื้นเมืองของประเทศอังกฤษอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การรำดาบ (Sword Dance) เป็นการเต้นรำที่เก่าที่สุด นำเข้าไปเต้นในประเทศอังกฤษ ตั้งแต่สมัยโรมัน เป็นการเต้นรำโดยเอาการละครกับการเต้นรำมาผสมผสานกันสำหรับผู้ชาย โดยเฉพาะ จังหวะที่ใช้เต้นเป็นการวิ่งอย่างง่ายๆ การเต้นรำนี้เกี่ยวข้องกับละครตลกที่ชื่อว่า Hummer's Play มีผู้เต้นรำสลับไปกับการแสดง ใช้ตบในเทศกาลคริสต์มาส เพื่อความเป็นสิริมงคลของการสิ้นสุดศักราชเก่า และต้อนรับศักราชใหม่

2. การเต้นรำมอริซ (Morris Dance) เป็นการเต้นรำของผู้ชายล้วน เป็นการเต้นรำที่ชีวิตชีวา และสวยงามมาก มีกำเนิดจากพิธีการทางศาสนา เพื่อให้เกิดความอุดมสมบูรณ์ ลักษณะของการเต้นรำ ลำตัวจะปล่อยตามสบาย โยกไปมาทางด้านข้าง แขนทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ ศีรษะตั้งตรง ถ้าแถบบริเวณพื้นที่แถบภูเขาจะมีการเต้นรำดาบ ใช้จังหวะที่แน่นอนตายตัว อาจจะมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการเต้นรำด้วย เช่น ไม้ หรือ Castanet คือ เครื่องดนตรีชนิดหนึ่งเป็นลูกกลมสองลูกขยับคล้ายกรับ หรือ แทมบูรีน เป็นเครื่องมือที่ใช้ประกอบจังหวะด้วย

3. การเต้นรำแบบชาวชนบท แตกต่างไปจากทั้งสองแบบข้างต้นเลยทีเดียว ผู้ชายและผู้หญิงสามารถจะเต้นรวมกันได้ เป็นการเต้นอย่างง่ายๆ เพื่อความสนุกสนาน เต้นในรูปแบบวงกลม รูปแบบจัตุรัส รูปแบบแถว จังหวะของการเต้นรำใช้การวิ่งเบาๆ มีท่าทางของการใช้ปลายเท้า บางครั้งก็จะสอดแทรกด้วยการทำ สอง-ก้าว (Two-Step) หรือโพลก้า เข้าด้วยตามที่ดนตรีจะกำหนดไว้ให้ ลำตัวจะตั้งตรง แขนปล่อยตามสบาย และแกว่งไปตามการเคลื่อนไหวของลำตัว

ประเทศอังกฤษ ถือว่าเป็นต้นกำเนิดของการเต้นรำแบบแถว

ประเทศรัสเซีย

การเต้นรำในประเทศนี้ มีรูปแบบการเต้นรำที่แตกต่างกันอยู่หลายแบบด้วยกัน เนื่องจากอาณาเขตของประเทศรัสเซียกว้างขวางมาก ประกอบกับมีการโยกย้ายถิ่นฐานที่อยู่อาศัยขอพลเมืองจากหลายๆ ประเทศเข้าไปอยู่ในประเทศรัสเซีย และมีการแต่งงานผสมกันระหว่างเชื้อชาติที่ติดต่อกันมาเป็นเวลาช้านาน ดังนั้น การเต้นรำจึงสะท้อนให้เห็นภาพวัฒนธรรมของมนุษย์หลายเผ่าพันธุ์ ซึ่งประกอบไปด้วยชาวสลาฟ ชาวเตอร์ก ตาตาร์ และมองโกลเลียน การเต้นรำส่วนมากมาจาก

แคว้นยูเครน ซึ่งอยู่ทางเหนือทะเลดำ การเต้นรำแสดงให้เห็นภาพของพิธีการทางศาสนา การเต้นรำแบบนี้ได้รับวิวัฒนาการมาจากการเต้นรำดับ เพราะในบางฟิสิกเกอร์มีการเต้นลักษณะคล้ายคลึงกัน ผู้เต้นรำจะถือไม้เคาะเป็นจังหวะ หรือถือผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ โบกไปมาเป็นรูปแบบต่างๆ ซ้อมเท้าแต่ละข้างใช้รับบันสีสวยสด แคว้นลูกกระพรวนที่ซ้อเท้า

ประเทศไอร์แลนด์

การเต้นรำพื้นเมืองของชาวไอร์แลนด์ มี 3 แบบ คือ

1. การเต้นรำแบบเขย่าตัว (Jig)
2. การเต้นรำแบบหมุนหรือเวียน (Reel)
3. การเต้นรำแบบของกะลาสีเรือ (Hornpipes)

จังหวะของการเต้นรำเขย่าตัว และการเต้นรำแบบกะลาสีเรือมีลักษณะคล้ายกับการเต้นรำสวมเกือกไม้ (Cloy) หรือการเต้นรำเคาะพื้น (Tap) ส่วนการเต้นรำแบบหมุนหรือเวียน มีจังหวะของการเต้นแบบเลียวไหล หรือการเดินลากเท้าซึ่งเต้นในรูปแบบมีคู่ และไม่มีคู่ หรือเป็นกลุ่ม ๆ ลักษณะของการเต้นเป็นไปตามอุปนิสัยของชาวไอร์แลนด์ คือมีอารมณ์ขัน สนุกสนาน มีไหวพริบ มีจินตนาการ และเชื่อในไสยศาสตร์ ลักษณะการเต้นรำ คือ มีลำตัวตั้งตรง มืออยู่ข้างลำตัว มีการเคลื่อนไหวเล็กน้อยแต่มีลักษณะเด่นที่แตกต่างกันออกไป คือ ความประณีต รูปแบบของเท้าคงเดิมตายตัว เพลงเต้นรำที่ยากของไอร์แลนด์จะมีการตบเท้าถึง 75 ครั้งต่อ 15 วินาที รักษาจังหวะไว้ด้วยเสียงการตบเท้าด้วยปลายเท้าและส้นเท้า ส่วนรูปแบบการเต้นรำเป็นแบบวงกลม แบบจัตุรัสแบบแถว

ประเทศเม็กซิโก

การเต้นรำพื้นเมืองของประเทศเม็กซิโกมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปมากมายถึงแม้ว่าแรกเริ่มนั้นจะเกิดมาจากชาวยุโรปและชาวสเปนซึ่งได้นำจังหวะมาจากประเทศสองนี้ แต่การเต้นรำบางอย่างเป็นแบบอินเดียแดงโบราณซึ่งมีลักษณะของการเต้นตามอินเดียแดงจะมีลักษณะเด่น อยู่ในการเต้นรำเป็นส่วนใหญ่การเต้นรำซึ่งเป็นของสเปนแท้ๆก็มีจำนวนมากที่มีสไตล์เป็นของชาวสเปนต้น

การเต้นรำในหมู่ของอินเดียแดงมีความสัมพันธ์อยู่กับการสวดมนต์และการทำสงครามเมื่อชาวสเปนได้เข้าไปในประเทศเม็กซิโกก็พยายามจะทำลายวัฒนธรรมของชาวอินเดียแดงให้หมดไปและเอาวัฒนธรรมประเพณีของสเปนเข้าไปแทนที่แม้ว่าก่อนหน้านี้ได้มีผู้นำเอาคริสต์ศาสนาเข้าไปเผยแพร่ แต่ก็ถูกพระชาวพื้นเมืองเม็กซิโกขับไล่ออกจากประเทศไปการเต้นรำของคนป่าเชื่อมโยงกับพิธีเฉลิมฉลองทางศาสนาปัจจุบันยังมีและเต้นกันอยู่ส่วนมากการเต้นรำที่ได้รับความนิยมและเป็นที่ยุ้จักกัน

มากในปัจจุบันคือ zapateados ถึงแม้ว่าจะเป็นการเล่นรำที่ชาวเม็กซิโกนิยมเล่นก็จริงแต่โครงสร้างและศิลปะการเล่นมีลักษณะคล้ายคลึงกับการเล่นรำของชาวสเปน

ประเทศอิสราเอล

การเล่นรำพื้นเมืองของชาวยิว เป็นภาพสะท้อนให้เห็นภาพของวัฒนธรรมที่ชาวยิวได้รับประสบการณ์มา สมัยแรก เริ่มชาวยิว มีอาชีพทางกสิกรรม ในประเทศของเขาเอง และในเวลาต่อมา ก็ได้รับเอาวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ ที่เขาได้อพยพ เข้าไปอยู่จากประเทศทั่วโลก ด้วยนิสัย ที่รักการกสิกรรมนี้ ชาวยิวกลุ่มหนึ่งได้กลับเข้ามาตั้งถิ่นฐาน เป็นรัฐอิสราเอลใหม่ในปัจจุบันนี้

การเล่นรำพื้นเมือง ของประเทศอิสราเอล ส่วนมาก ได้คิดค้น มาครั้งแรก โดยยิตส์ไตล์ ของการเล่นรำแบบ (Hora) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการเล่นรำสมัยดึกดำบรรพ์ ใช้ในพิธีการ ทางกสิกรรม ซึ่งมีลักษณะที่ใช้ คือ การวิ่งโห่ (Leap) และการกระโดด (High Jump) ในระยะต่อมา จึงได้ รวมเอาจังหวะตามแบบของประเทศตะวันตก ตลอดจนปรากฏการณ์ทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นมา ทำให้ชาวอิสราเอล คิดสร้างการเล่นรำใหม่ขึ้นมา การเล่นรำทั้งหลาย เกิดมาจากเพลงหลายๆเพลงมารวมกัน

ประเทศเยอรมัน

ศิลปะ พื้นเมืองทุกอย่างของประเทศเยอรมัน ไม่ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศอื่นมากนัก เนื่องจากว่า ประเทศเยอรมัน ไม่ได้รับการกระทบกระเทือนจากการอพยพของประชาชนจากประเทศอื่น เข้าไปตั้งรากฐานในประเทศเหมือนอย่างประเทศอื่นๆ แต่มีการต่อสู้เพื่อแย่งชิงอำนาจระหว่างจักรพรรดิผู้ครองนครกับสันตะปาปา ซึ่งเป็นผลต่อการเล่นรำพื้นเมืองด้วย การเล่นรำถูกประกาศห้ามมากมายประเทศใดในทวีปยุโรป

วิธีการเล่นรำมีสไตล์แบบลีลาศ ปู่เต้นที่จะภูเต้นรำภามุมนไปรอบๆจังหวะที่นิยมใช้ คือ วอลซ์ โพลกา และ ซาติซ แต่ชาวเยอรมันเปลี่ยนจังหวะ แทนที่จะใช้การลีลาศแบบวอลซ์ แต่เปลี่ยนใช้วิธีการเดิน เต็มเท้า รูปแบบของการเล่นรำจะเป็นรูปแบบวงกลม รูปแถว รูปจัตุรัส เป็นง่ายแบบชาวชนบท เว้นช่วงจังหวะของการเล่นรำโดยการย่อเท้า หรือการตบเท้าหนัก ทางตอนเหนือของประเทศ จะเล่นรำกันอย่างขึงขัน ส่วนทางใต้จะเต้นไปตามอย่างสวยงาม ไปตามลีลาของจังหวะวอลซ์ นอกจากอาณาเขตของประเทศเยอรมันรอบด้วยประเทศออสเตรีย สวิตเซอร์แลนด์ และบาวาเรีย ดังนั้น สไตล์ของการเล่นรำของประเทศทั้งสามจึงเข้าไปมีอิทธิพลอยู่ในการเล่นรำของประเทศเยอรมัน การเล่นรำเป็นไปด้วย ความงามและความเบิกบานใจ ชาวเท้าหนักโดยเฉพาะในจังหวะแรกของช่วงเพลงมือทั้งสองกำบังไว้ที่เชลล์ โดยใช้ข้อศอก ไปข้างหน้า

ประเทศกรีก

การเต้นรำพื้นเมืองในยุคสมัยของประเทศกรีก แบ่งไว้ตามลักษณะของจังหวะ ดังนี้ คือ

1. Syrtos
2. Tsamiko
3. Chasapikos

การเต้นรำทั้งสามแบบ จะมีรูปแบบการเต้นรำแบบรูปวงกลม หรือวงกลมเปิด จะมีคนเดินเต้นน้ำอยู่ทางริมสุด ทางด้านขวามือ ถึงแม้ันบ้า สมัยโบราณจะเต้นแยกกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง แต่ในปัจจุบันจะเต้นร่วมกันโดยไม่จำเป็นจะต้องเป็นคู่ ซึ่งการเต้นรำในรูปแบบนี้ ผู้นำ จะอยู่ทางริมขวามือจะถือผ้าเช็ดหน้า โดยจะถือยื่นโบกให้สัญญาณ ให้ผู้เต้นคนอื่นๆ เต้นไปตามจังหวะแปลกๆ ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำนี้ จะต้องสามารถคิดจังหวะของวิธีเต้นขึ้นมาเองให้เข้ากับจังหวะดนตรีเป็นอย่างดี ซึ่งการเต้นรำบางครั้งก็จะสลับเปลี่ยนให้คนที่อยู่ถัดออกไปเป็นผู้นำ และผู้นำจะไปต่อทำวิธีการเต้นใช้ทักษะพื้นฐานที่ทำซ้ำกลับไปกลับมา

การเต้นรำแบบ Syrtos และ Tsamiko เป็นการเต้นรำที่ได้รับความนิยมกันมาก และถือว่าเป็นการเต้นรำพื้นเมืองประจำชาติแบบหนึ่ง ซึ่งรูปแบบของการเต้นรำแบบเป็นคู่ หรือ เล่นคนเดียว จะนิยมเต้นกันหน่อย ทักษะของการเต้นรำก็จะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะภูมิประเทศ พวกที่อาศัยอยู่ในแถบที่ราบสูง หรือภูเขา การเต้นรำจะเป็นการกระโดด ส่วนพวกที่อาศัยอยู่ในเขตที่ราบลุ่ม จะเต้นกันไปตามจังหวะช้า และก้าวเต็มฝ่าเท้า เมื่อถึงทักษะที่จะต้องใช้การกระโดด เขย่ง ผู้หญิงจะสไลด์ เท้าตามผู้ชายไป ผู้หญิงจะมีการเต้นแบบเรียบๆ ง่ายๆ ส่วนผู้ชายจะเต้นที่แสดงออกถึงความสามารถ และความแข็งแรง ดนตรีที่ใช้สำหรับการเต้นรำของกรีก จะมีความไพเราะ และสัมพันธ์กันอย่างน่าสนใจมาก และการก้าวเท้า ทั้งเร็วและช้า สัมพันธ์ไปกับคำร้องที่ออกเสียงไปที่ละพยางค์ แต่มีการเต้นรำเป็นจำนวนมากที่เต้นไปตามจังหวะเสียงร้อง และดนตรีพื้นเมืองของคนที่อยู่รอบๆ

ประเทศอิตาลี

การเต้นรำพื้นเมืองของประเทศอิตาลีเป็นภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลที่ได้รับจากประเทศทางทวีปเอเชีย ยุโรปตอนเหนือ และแอฟริกา การเต้นรำส่วนมากจะเป็นแบบง่ายๆซึ่งจะเป็นการเต้นรำที่มีรูปแบบของการเต้นเป็นขบวนแห่ และเกี่ยวกับพิธีการทางศาสนา การเต้นรำดาบ การเต้นรำแบบลูกโซ่ ในรูปวงกลมเปิด หรือรูปแบบวงกลม การเต้นรำที่เป็นที่รู้จักและนิยมกันโดยทั่วไป มีชื่อว่า Tarantella คือการเต้นรำแบบหมุนเร็วของอิตาลีเลียน ซึ่งเกิดขึ้นทางภาคใต้ของประเทศ

ทักษะการเต้นจะง่ายใช้การวิ่งเร็ว การกระโจน และการง้อเค้า มีการหมุน การย่อเท้า การเอ้าสั้นเท้า กระทับกัน

ประเทศ ลิทัวเนีย

การเต้นรำของประเทศลิทัวเนีย สะท้อนให้เห็นถึงวิถีการดำรงชีวิตของชาวลิทัวเนียอย่างชัดเจน ซึ่งมีความเป็นอยู่ของชาวเกษตรกรอย่างแท้จริง การเต้นรำสมัยเก่าๆ จะเป็นการเต้นรำแบบช้าๆ ต่อมา ในสมัยใหม่จังหวะเร็ว ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการเต้นรำของประเทศโปแลนด์ เช่น การเต้นรำแบบโพลก้า (Polka) ซึ่งก็เป็นส่วนสำคัญของการเต้นรำในประเทศลิทัวเนีย การที่ใช้จังหวะโพลก้า ก็เพราะชาวชนบทสวมรองเท้าใหม่ เกรงว่าเมื่อมีการเต้นรำในจังหวะเร็ว และหากมีการกระโดด เข่ง เมื่อเท้าพื้นพื้นขึ้นไปสูงๆ รองเท้าจะหลุดได้ ดังนั้น การเต้นรำจึงจะใช้การก้าวเท้าสั้นๆ และเร็วไม่ยกเท้าพื้นจากพื้นไปสูง

ประเทศฝรั่งเศส

การเต้นรำของประเทศฝรั่งเศสกล่าวได้ว่าเป็นต้นกำเนิดของการเต้นรำแบบสี่คู่ (Quadrill) หรือสแควแดนซ์ (Square Dance) นอกจากนี้ยังได้ ปรับปรุงการเต้นบัลเลย์ ส่วนการเต้นรำพื้นเมืองมีน้อย ประชาชนสนใจในการเป็นผู้ดูมากกว่า จังหวะการเต้นรำ และ รูปแบบของการเต้นรำเป็นแบบง่ายๆ เช่น “Farandyle” ซึ่งจะเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป วิธีการเล่นคล้ายๆกับการเล่นเกม โดยจะมีผู้นำในการเล่น

ประเทศสกอตแลนด์

การเต้นรำของสกอตแลนด์อาจแบ่งได้เป็นสามประเภท คือ

1. แบบ Highland Dance คือ แบบที่ร้ายสูง
2. แบบ Reel คือ แบบหมุน หรือเวียน
3. แบบ Country Dance คือ แบบชนบท

นอกจากนี้ยังมีการเต้นรำที่แสดงถึงลักษณะของชาวสกอตแลนด์ คือ การรำดาบ (Sword Dance) การเต้นรำส่วนมากจะใช้จังหวะเร็วและ เน้นการทรงตัว คือ การก้าวเท้า จะก้าวสั้นๆ เบา และรวดเร็วมาก ลำตัวตั้งตรง ปลายเท้าจะเหยียดตรงตลอดเวลา มือและแขนจะคงที่ กำมือไว้ที่สะโพก หรือไม่ก็เหยียดแขนโค้งเหนือศีรษะ นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วกลางจะจับ

ประเทศเดนมาร์ก

การเต้นรำของประเทศเดนมาร์กมีลักษณะคล้ายคลึงกับประเทศฮอลแลนด์ สะท้อนให้เห็นถึงการเต้นรำของประเทศภาคพื้นยุโรป เนื่องจากประเทศเดนมาร์กตั้งอยู่ในทวีปยุโรป ดังนั้นรูปแบบของการเต้นรำจึงมีลักษณะคล้ายคลึงกันเป็นส่วนใหญ่ คือรูปแบบการเต้นรำจะเป็นแบบจัดริ้ว ท่าทางในการเต้นจะเรียบร้อย จะมีการย่อเท้าบ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในจังหวะเริ่มต้น ทักษะของการเคลื่อนไหวที่ใช้ ก็คือ การเดิน การวิ่ง การควมบ้า การกระโดดสลับเท้า ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ส่วนจังหวะที่ใช้ ก็คือ วอลซ์ และโพลก้า

ประเทศนอร์เวย์

ชาวนอร์เวย์เป็นผู้ที่รักธรรมชาติ เป็นผลให้สะท้อนไปถึงการเต้นรำของเขา โดยมีการเต้นรำที่ไม่มีมีกฎเกณฑ์ และเป็นไปตามธรรมชาติ ในระหว่าง การเต้นรำจะมีการหมุนตัว เขาทั้งสองจะงอเล็กน้อย และเอียงตัวไปทางด้านข้าง ยึดลำตัวขึ้นเล็กน้อย ในการก้าวแต่ละก้าว นิยมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และรูปแบบการเต้นรำไม่สลับซับซ้อน รูปแบบของการเต้นรำที่เก่าแก่ คือการเต้นรำตามบทเพลง (Song Dance) เป็นการเต้นรำเพื่อความสนุกสนาน

ประเทศอัฟริกา

ศิลปะการเต้นรำของชาวแอฟริกามีกว้างขวางมาก และมีรูปแบบของการเต้นรำที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะเผ่าพันธุ์ ที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก บางเผ่าจะเต้นรำที่เต็มไปด้วยลีลาของนักรบ บางเผ่าใช้ทักษะของการกระโจน การบิดลำตัว การสะบัดศีรษะหมุนไป ซึ่งเป็นเทคนิคที่น่าตื่นตาตื่นใจ การเต้นรำของคนโบราณอีกอย่างหนึ่งที่มีชื่อว่า Jonnglurs เป็นการเต้นรำของนักเล่นกล โดยให้ผู้เต้นรำคนหนึ่ง เป็นคนจับเด็กหญิงอายุสี่ขวบ โยนขึ้นไปบนอากาศ ผู้เต้นรำนั้นถือไม้สองเล่ม ซึ่งขึ้นตรงเพื่อที่จะรอร่างของเด็กหญิงนั้น เมื่อเด็กผู้หญิงตกลงมา ผู้เต้นจะขยับมือออกแล้วชายเขียนรอร่างนั้น

สำหรับการเต้นรำบางเผ่าจะมีการสวมหน้ากาก และจะวาดวิญญานของผู้ตายไว้บนหน้ากากของผู้เต้นรำ นอกจากนั้นยังใช้ไม้ต่อขาขึ้นสูงประมาณ 10 ฟุต

ประเทศโปลินีเซีย

การเต้นรำของชาว โปลินีเซีย ชายการย่อเท้าต่งสนั่น ซึ่งแสดงถึงการศึกสงคราม ผู้ชาย จะใช้มือตีที่หน้าขาทั้งสองข้างเป็นจังหวะประกอบกับการใช้เสียงโห่ร้องแบบห้าวหาญ มีแบบของจังหวะ

ที่ป้านี้เข้าใจได้ยาก แต่แสดงไว้ถึงความแข็งแรงของผู้ชาย โดยการใช้การกระจุน และฟุตเวิร์คที่แรง ส่วนลีลาของผู้หญิงจะนุ่มนวล ลำตัวโอนเอนไปมาด้วยเพลงร้องประกอบการเคลื่อนไหวที่แผ่วเบา พงกศิระชะ ท่าทางเอียงอาย สะบัดผ้าบังเป็นวงกลม เป็นเหมือนคลื่นอย่างนุ่มนวล ด้วยข้อมือที่อ่อนช้อย

การเต้นรำของชาวโปลินีเซีย ยังได้แสดงให้เห็นลักษณะในการเต้นรำแบบสายสะโพกของผู้หญิงชาวเกาะตาทิตี ด้วยความสนุกสนานอย่างมีเสน่ห์ บางครั้งผู้หญิงจะแสดงเลียนแบบบทบาทของผู้ใช้เป็นช่วงสั้นๆ ด้วยความสนุกสนาน ผู้ชายจะสั่นเขา สะโพก และสั่นลำตัว ในสไตล์ของการเต้นรำของชาวเกาะ ในเกาะฮาวายซึ่งอยู่ใกล้เคียงไปทางเหนือ เป็นการเต้นรำ กลองในจังหวะที่เร็วสำหรับผู้ชาย และการเต้นรำฮาวายในหมู่ผู้หญิงซึ่งเป็นการเต้นรำที่สวยงาม โดยใช้การโบกมือข้อศอกและข้อมือตลอดจนนิ้วมือ ที่จะมีการเคลื่อนไหวแบบคลื่นและใช้เปลือกน้ำเต้าบรรจุก้อนกรวดเป็นเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ

ประเทศออสเตรเลีย

การเต้นรำของชนเผ่าต่างๆในประเทศออสเตรเลียเป็นการเต้นรำที่บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ซึ่งยังคงถือปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน ชาวอโบริยันของประเทศออสเตรเลีย จะมีการเต้นรำบนร้านปศุสัตว์ โดยใช้ทักษะการย่อเท้าแรงๆ และการยกเข้าสูงเหยียดแขนออก นิ้วมือแยกออกจากกัน การเต้นรำ Nungu เป็นการเต้นรำโดยสะบัดหน้าไปทางซ้ายและขวา ในขณะที่เดียวกันผู้หญิงก็จะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน เท้าแยกออกจากกันเล็กน้อยแขนทั้งสองข้างจะแกว่งไปข้างหน้าข้างหลังตามสบาย

การเต้นรำของผู้หญิงที่เรียกว่า Djarada และ Yawulyu เป็นการเต้นรำในพิธีเกี่ยวกับความรัก บางครั้งจะสวมหน้ากากไว้ที่ศีรษะ บางครั้งจะมีการย่อเท้า การหมุนตัวอย่างแรง การหมุนตัวจะหมุนแบบอยู่กับที่ โดยไม่มีการเคลื่อนที่ ไปในทิศทางอื่นเลย ซึ่งแข้งคางหนึ่งจะเหวี่ยงออกไปข้างนอก ลำตัว มืออีกข้างหนึ่งจะถือโล่ห์ ตาทั้งสองข้างจะกรอกถึงเป็นจังหวะ โดยจะเน้นให้เข้ากับจังหวะการย่อเท้าเป็นช่วงๆ

การเต้นรำของผู้ชายของเผ่า Wagauthch เป็นการเต้นรำที่แสดงความโศกเศร้าจะมีคนร้องเพลงเป็นคนแก้มหงอก เคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างสงบ ร้องครวญครางด้วยเสียงแหลม และจะมีการใช้ทักษะการตบมือ การสวิงเท้าเป็นวงกลม ลำตัวโค้งงอไปข้างหน้าคล้ายกับการแบกความโศกเศร้า

เด็กหนุ่มจะเต้นด้วยการส่งตัวอย่างแรง พร้อมกับหมุนตัวไปอย่างช้าๆ ก่อแขนหมุนเข้าลำตัวไปทาง
รักแร้ และออกจากลำตัวไปข้างหน้า การทำเช่นนี้ หมายถึง การปิดเป้าให้ความทุกข์ร้ายออกไปจากตัว

ประเทศ กัมพูชา

การเต้นรำของประเทศกัมพูชา เป็นการเต้นรำเพื่อบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เกี่ยวกับเทวดา และการ
เต้นรำเกี่ยวกับศาสนาก็เป็นจำนวนมากหลายแบบด้วยกัน ซึ่งถือว่าการเต้นรำที่ปราสาทนคร
วัด เป็นการเต้นรำเกี่ยวกับพิธีทางศาสนาที่น่าเอาแบบอย่างของการเต้นรำเทพธิดา Apasara ซึ่งเสด็จ
ลงมาจากทาง ข้างเผือกลงมาสู่พื้นโลกซึ่งจะประกอบด้วยความสุขในสวรรค์จนถึงความตาย การ
เต้นรำของประเทศกัมพูชาในปัจจุบันนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับการเต้นรำของประเทศอินเดียใน
ศตวรรษที่ 8-9 มากกว่า

ประเทศฟิลิปปินส์

การเต้นรำของชาวพื้นเมืองฟิลิปปินส์ที่นิยมกันคือ การเต้นรำที่เรียกว่า Tikling มีลักษณะ
คล้ายคลึงกับการกระโดดใหม่ของประเทศไทย ชื่อของการเต้นรำชนิดนี้เรียกกันตามชื่อนก Tikling
เป็นนกที่มีขายาวหากินตามท้องนา เป็นการเต้นรำที่ต้องอาศัยจังหวะ และทักษะโดยผู้เต้นรำ จะ
เคลื่อนที่ไปมาระหว่างท่อนไม้ไผ่สองท่อนตีกระทบกันเป็นจังหวะ การเต้นรำพื้นเมืองของชาว
ฟิลิปปินส์มีมากมายหลายประเภท ตั้งแต่การเต้นรำที่ง่าย โดยการเดินกระตุกแตะ เรียนแบบเปิดเดิน
เป็นการเต้นรำเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง ที่เรียกว่า Itik Itik ไปจนถึงการเต้นรำ ที่ต้องใช้ทักษะที่
อยาก และเต็มไปด้วยลีลาการเต้นรำที่อ่อนช้อย ที่เรียกว่า การเต้นรำโคม การเต้นรำชนิดนี้ เป็นการ
เต้นรำของผู้หญิง โดยมีอุปกรณ์ตะเกียงตั้งไว้บนศีรษะหรือบนหลังมือ เต้นรำไปโดยมิให้ตะเกียงตก

2.6.2 คำแนะนำทั่วไปสำหรับการสอนการเต้นรำพื้นเมือง

1. เพลงที่นำมาสอนนั้นจะต้องพิจารณาถึงความยากง่ายให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะของนักเรียนใน
แต่ละระดับชั้น
2. กิจกรรมในชั้นเริ่ม จะต้องเป็นเพลงเต้นรำสำหรับนักเรียนทุกคนควรใช้เพลงที่ไม่ต้องมีการ
จับคู่

3. เพลงเต้นรำเพลงแรกจะต้องเป็นเพลงที่ง่ายๆและสั้นๆ ไม่ยากจนเกินไปนัก จะทำให้นักเรียนมีความสุขสนุกสนาน และอยากที่จะมาเรียนในชั่วโมงต่อไป ซึ่งถ้าเป็นเพลงที่มีทักษะที่ยาก นักเรียนบางคนก็อาจจะท้อแท้และเบื่อหน่ายได้
4. เนื้อหาที่จะสอนในแต่ละชั่วโมง ครูจะต้องเตรียมมาอย่างดี ได้มีการเตรียมให้มาก เพราะบางชั่วโมงนักเรียนสามารถที่จะเรียนได้ดีสามารถปฏิบัติได้เร็ว ดังนั้นจะต้องเตรียมเนื้อหาให้เพียงพอ
5. ครูผู้สอนจะต้องคำนึงว่าในแต่ละห้องนั้นจำนวนนักเรียนหญิงและจำนวนนักเรียนชายอาจจะไม่เท่ากัน ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมครูจะต้องมีการเตรียมกิจกรรมมาเป็นอย่างดี
6. ในการจัดการเรียน การสอนนั้นเพลงที่จะนำมาใช้สอนนั้นจะต้องเป็นเพลงที่มีรูปแบบการเต้นรำที่หลากหลาย และจะต้องมีเพลงที่มีการเปลี่ยนคู่อยู่ด้วย จึงจะทำให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย
7. ในแผนการสอนในแต่ละชั่วโมงนั้น ครูจะต้องสอนให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติของการเต้นรำพื้นเมือง รูปแบบการเต้นรำการจับคู่ รูปแบบต่างๆ ประโยชน์ของการเต้นรำ ตลอดจนมารยาทของการเต้นรำที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้
8. การสอนแต่ละครั้ง เมื่อครูมีการสอนเพลงใหม่ๆ ครูจะต้องให้นักเรียนได้มีการทบทวนเพลงเก่าที่ได้เรียนไปแล้วบ้าง ครูจึงจะสอนเพลงใหม่ มิฉะนั้นนักเรียนจะลืมเพลงที่ได้สอนไปแล้ว เมื่อครูกลับมาทบทวนใหม่ก็จะทำให้เสียเวลาในการเรียนการสอนมาก
9. ในการจัดการเรียนการสอนแต่ละชั่วโมง ครูควรจะต้องจัดให้มีการสอนหลายเพลง และเพลงที่นำมาใช้ในการสอนนั้น ก็จะต้องมีความแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบ สไตล์ และทักษะหรือจังหวะ ในเพลงนั้นๆ
10. ครูผู้สอนจะต้องกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในขนบธรรมเนียมประเพณีของเพลงที่นำมาใช้ในการเรียนการสอน ตลอดจนการโน้มน้าว ให้ผู้เรียนเกิดความซาบซึ้งในสไตล์ของการเต้นรำในเพลงนั้น
11. ครูผู้สอนจะต้องแยกลำดับของการเต้นรำของเพลงเต้นรำออกให้นักเรียนเห็นได้อย่างชัดเจน เพื่อที่จะทำให้นักเรียนสามารถที่จะเต้นรำได้ง่าย
12. ในการสอนแต่ละครั้ง ครูควรจะมีเวลาเพียงพอที่จะให้นักเรียนได้ฝึกทักษะ หรือจังหวะในเพลงนั้น รวมถึงการให้โอกาสที่จะให้นักเรียน ชักถามข้อสงสัยตลอดจนให้คำแนะนำกับนักเรียนที่มีปัญหาด้วย
13. สื่อการสอนเป็นเรื่องที่สำคัญที่ผู้สอนไม่ควรที่จะมองข้าม เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีทันสมัย เป็นสิ่งที่จะ อำนวยผลในการเรียนการสอนเป็นอย่างดี เช่น รูปภาพ แผนภูมิ การ์ตูน ภาพ สไลด์ วีดีโอเทป ฯลฯ

2.6.3 เทคนิคและวิธีการสอนการเดินรำพื้นเมือง

ความสำเร็จในการสร้างประสบการณ์ในการเรียนการสอนของครูให้กับนักเรียนในกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ครูจะต้องมีการเตรียมการสอนเป็นอย่างดี เมื่อทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในการที่จะแก้ไขปัญหาได้ล่วงหน้า ทำให้การสอนนั้นดำเนินไปตามขั้นตอนที่เตรียมไว้ จึงจะทำให้ให้นักเรียนเกิดศรัทธา ความเชื่อใจในตัวผู้สอน โดยทั่วไปแล้ว ครูทุกคนจะได้รับการฝึกฝน อบรมในวิธีการสอนมาแล้วเป็นอย่างดี ในวิชาที่จะต้องสอน แต่อย่างไรก็ตาม ครูจำเป็นต้องเอาใจใส่สนใจต่อวิชาที่สอนตลอดจนวิชาการใหม่ๆ เพื่อที่จะนำมาใช้ให้ทันสมัย และทันต่อเหตุการณ์เสมอ การเดินรำ ก็เป็นกิจกรรมหนึ่งในวิชาพลศึกษาหรือกิจกรรมโปรแกรมใหญ่ ในการสอนการเดินรำพื้นเมืองนั้น ครูจะต้องเตรียมตัวโดยทำความเข้าใจกับเรื่องทักษะหรือจังหวะขั้นพื้นฐานของการเดินรำ ดนตรีจังหวะและลำดับขั้นตอนของการเดินรำก่อนจึงจะทำการสอนได้

การเตรียมตัวของครู

1. ความพร้อม ก่อนที่จะทำการสอนครูจะต้องเตรียมในเนื้อหา อุปกรณ์การสอน การจัดกิจกรรม วิธีการดำเนินการสอน เป็นอย่างดีเสียก่อน
2. ความรู้ ครูจะต้องมีความรู้พื้นฐานในเรื่องของทักษะ จังหวะการเดินรำ การจับคู่เดินรำ รูปแบบของการเดินรำ มารยาทของการเดินรำ ทิศทางของการเดินรำ อยากร่องเท้าก่อนที่จะมาดำเนินการสอน
3. ความสามารถ ครูจะต้องมีความสามารถในการสาธิต จังหวะ และทักษะต่างๆของการเดินรำได้อย่างแม่นยำ ซึ่งจะต้องสาธิต ได้ทั้งไม่มีดนตรีประกอบและมีดนตรีประกอบ
4. ความเข้าใจในวิธีเดินรำ ครูจะต้องมีความสามารถในการจัดลำดับของการเดินรำตามลำดับได้อย่างเหมาะสม ใหม่ทำให้นักเรียนเกิดความสับสนตลอดจนสามารถ ลำดับขั้นตอนของการเดินรำได้เข้ากับดนตรีได้
5. ความคุ้นเคยกับจังหวะและดนตรีสามารถที่จะรู้จังหวะช้า หรือเร็วของดนตรีได้

การดำเนินการสอน

1. ครูจัดนักเรียนให้อยู่ในรูปแบบที่เหมาะสมกับการอธิบาย และสาธิตทักษะ เพื่อความสะดวกในการควบคุมชั้นเรียน ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้รูปแบบแถวตอนก็แถวก็ได้ โดยเรียงลำดับไหล่
2. ครูบอกชื่อเพลงที่จะทำการสอนโดยการเขียนบนกระดาน หรือใช้สื่อการสอนอื่นๆ เช่น บัตรคำ โดยครูจะอ่านให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนฝึกอ่านตามอย่างถูกต้อง

3. ครูบอกชื่อประเทศเจ้าของเพลงต้นรำนั้น ว่าเป็นเพลงพื้นเมืองของประเทศอะไร เล่าประวัติและลักษณะเฉพาะของการเต้นรำของประเทศนั้นให้นักเรียนทราบ ตลอดจนความหมายของเพลงนั้น จะทำให้นักเรียนเกิดความสนใจและเต้นรำได้อย่างสนุกสนาน ซึ่งในการเล่าเรื่องราวนั้น อาจจะไม่เล่าตั้งแต่ต้นจนจบเลยทีเดียว อาจจะทำระหว่างการฝึกการเต้นรำในแต่ละตอนก็ได้ เพื่อให้นักเรียนได้พักอ่อนบ้าง
4. ครูบอกรูปแบบของการเต้นรำ การจับคู่เต้นรำ
5. ครูอาจจะเปิดเพลงให้นักเรียนฟังสั้นๆ พอให้นักเรียนเข้าใจจังหวะ ลีลา ความเร็วและซ้ำของดนตรีก่อน
6. ครูสอนจังหวะ หรือทักษะการเต้นรำที่ยากในเพลงนั้นๆก่อนแล้วฝึกจนนักเรียนสามารถทำได้
7. ครูสอนโดยที่จะสอนตามลำดับจังหวะ หรือทักษะในเพลงนั้น แต่จะต้องแบ่งออกเป็นตอนๆ ไม่ยาวจนเกินไป นักเรียนสามารถที่จะฝึกปฏิบัติติดต่อกันได้ โดยครูจะเป็นผู้อธิบายและสาธิตประกอบ หลังจากนั้นก็จะให้นักเรียนได้ฝึกในทักษะหรือจังหวะที่ครูสอน
8. ครูจะนำทักษะ และจังหวะเหล่านั้นมาฝึกแบบต่อเนื่อง ตลอดทั้งเพลง แต่จะยังไม่ใช้เพลงประกอบการฝึก
9. ครูจะสาธิตการเต้นรำทั้งหมดทั้งเพลงให้นักเรียนดูโดยใช้เพลงประกอบ
10. ครูจะให้นักเรียนฝึกการเต้นรำกับเพลงตั้งแต่ต้น จนจบเพลง
11. ถ้าครูมีทักษะในการสอนที่ดีสามารถที่จะทำให้นักเรียนทุกคนลองฝึกปฏิบัติไปพร้อมๆกันทั้งห้องได้ เลยโดยไม่ต้อง ใช้วิธีให้กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งปฏิบัติให้ดู แต่ถ้าการสอนนั้นส่วนมากยังคงสับสนอยู่ ให้ใช้วิธีฝึกเป็นกลุ่มย่อยๆ ทีละกลุ่ม แล้วจึงจะนำมาฝึกพร้อมกันทั้งห้อง
12. การเต้นรำในเพลงที่มีลำดับกันเต้นรำสั้นๆ ให้ครูสาธิตให้ดูตลอดเพลงครั้งเดียวติดต่อกันไปเลย แล้วให้นักเรียนฝึกเต้นโดยครูบอกนำวิธีการเต้นพร้อมกันไปด้วยในเพลงนั้น แต่ถ้าการเต้นรำในเพลงที่มีลำดับการเต้นลำยาว ให้ครูแยกสอนทักษะ หรือจังหวะการเต้นรำเป็นตอนๆ และนำทักษะหรือจังหวะการเต้นรำนั้นมาฝึกต่อเนื่องกัน โดยไม่ต้องใช้เพลง
13. การสอนการเต้นรำแบบจตุรัส ส่วนใหญ่เนื้อเพลงจะเป็นตัวบอกทักษะ หรือจังหวะในการเต้นรำนั้นๆ ให้ครูสอนและฝึกเทคนิคใหม่ๆ ที่จะใช้ในการเต้นเพลงนั้นเสียก่อน ครูจะต้องใช้ศัพท์เฉพาะ สอนนักเรียนให้ตรงกับศัพท์เฉพาะที่อยู่ในเพลงนั้น แล้วจึงจะฝึกให้นักเรียนเต้นกับเพลง
14. ครูให้สัญญาณเริ่มต้นการเต้นรำด้วยการให้คำสั่งว่า “เตรียม-เริ่ม” จะเป็นคำสั่งที่จะทำให้ นักเรียนทุกคนได้เริ่มการเต้นรำได้พร้อมเพรียงกัน ครูจะต้องใช้คำสั่งนี้ เพื่อให้นักเรียนเกิด

ความเคยชินนอกจากนั้นในการฝึกในแต่ละทักษะหรือจังหวะจะต้องมีการให้จังหวะแก่นักเรียนด้วย

15. ในการสอนนักเรียนนั้น ครูไม่จำเป็นที่จะต้องหาคู่มือในการสาธิตทักษะ ครูจะเลือกนักเรียนที่มีทักษะ หรือจังหวะของการเต้นรำที่ดี ภายในห้องเรียนนั้น มาเป็นผู้ช่วยในการสาธิตด้วย ในขณะที่ครูอธิบายทักษะหรือจังหวะ ก็จะมีการสาธิตประกอบไปด้วย
16. ในการสอนครูควรจะให้ข้อบกพร่องของนักเรียนทั้งชั้นเสียก่อน แล้วจึงจะแก้ไขข้อบกพร่องเป็นรายบุคคล
17. ในการสอนถ้ามีนักเรียนเพียงเล็กน้อยบางส่วน (2-3คน) เต็มผิ ด หรือยังต้องแก้ไข แต่นักเรียนส่วนใหญ่เต็มได้ถูกต้อง ครูไม่ควรที่จะหยุดการเรียนการสอนของนักเรียนทั้งห้อง ซึ่งจะทำให้นักเรียนส่วนใหญ่เสียเวลาในการฝึกซ้อมไป วิธีที่ดีที่สุดคือครูจะเข้าไป เต็มใกล้ๆกับนักเรียนที่มีข้อบกพร่องนั้น เพื่อที่จะทำให้นักเรียนได้เห็นตัวอย่างที่ถูกต้อง และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างดี
18. ในการฝึกการเต้นรำ ครูควรจะมีการพุดนำ ไปพร้อมๆกับจังหวะ ของดนตรีจนกว่านักเรียน จะจำลำดับขั้นตอนของการเต้นรำนั้นได้ จะช่วยทำให้นักเรียนสามารถที่จะเต้นรำได้ เช่น ก้าว-ชิด-แตะ ,สไลด์,สไลด์,สไลด์

บุคลิกภาพของครู เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียน การสอนมาก เพราะตลอดระยะเวลาที่ครูทำการสอน นักเรียนจะสังเกตลักษณะท่าทาง และเลียนแบบบุคลิก หรือท่าทางการเต้นของครูผู้สอน

วิธีการฝึกให้รู้จังหวะ

1. นักเรียนจะต้องทำความเข้าใจกับจังหวะดนตรีของเพลงเต้นรำแต่ละเพลงอย่างดี เพื่อที่จะสามารถ ให้คำแนะนำหรือบอกวิธีการเต้นไปตามจังหวะได้อย่างถูกต้อง ให้คำสั่งในการเริ่มต้นเต้นได้อย่างถูกต้อง ให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดีก่อนที่จะถึงจังหวะเริ่มต้น
2. ครูจะต้องใช้วิธีการตบมือในตอนที่ดนตรีมีจังหวะที่ฟังได้ยาก
3. ครูจะต้องชี้ให้เห็นช่วงที่จังหวะดนตรีเปลี่ยนจากตอนหนึ่งไปยังอีกตอนหนึ่งได้
4. ครูจะต้องชี้ให้เห็นและให้โอกาสแก่ผู้เต้นในการฟังจังหวะจากการบรรเลงเพลงของเครื่องดนตรีชิ้นใดชิ้นหนึ่งโดยเฉพาะ เพื่อจะช่วยให้สามารถจำวิธีการเต้นในเพลงนั้นได้อย่างถูกต้อง
5. ครูควรจะให้ฝึกให้นักเรียนฟังจังหวะดนตรีให้ออกมากกว่าที่จะบอกนักเรียนถึงวิธีการเต้นในเพลงนั้นๆ
6. ครูจะต้องฝึกให้นักเรียนได้ฟังเพลง โดยฮาดนตรีของประเทศที่แตกต่างกันออกไปให้นักเรียนได้ฟัง เพื่อที่นักเรียนจะได้เห็นข้อแตกต่าง และสามารถที่จะแยกได้

7. ครูควรให้จังหวะโดยใช้คำพูดตามจังหวะของเพลงนั้นๆในระหว่างเต้นรำ
8. ครูควรจะให้เวลาฝึกอย่างเพียงพอ และให้โอกาสในการทบทวนจังหวะในเพลงนั้นๆ เพื่อความแม่นยำ

Jingle Bell

(ประเทศสหรัฐอเมริกา)

รูปแบบ

วงกลมสองวงหันหน้าไปในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบไอใน (Inside Hand)

วิธีเต้น

1. เดินไปข้างหน้า 8 ก้าว เริ่มด้วยเท้าขวา
2. เดินถอยหลัง 8 ก้าว
3. สไลด์ (slide) เข้าในวงกลม 4 ก้าว และสไลด์กลับที่เดิม 4 ก้าว
4. สวิงแขนขวากับคู่ (Right Elbow Swing) หมุน 1 รอบ 8 ก้าว โดยการวิ่งสลับเท้า (Skip) กลับมาอยู่ที่เดิม
5. ตบมือตนเอง 3 ครั้ง ตบเข้าตนเอง 3 ครั้ง ตบมือตนเอง 3 ครั้ง ตบมือทั้งสองกับคู่ 1 ครั้ง
6. สวิงแขนซ้ายกับคู่ (Left Elbow Swing) หมุน 1 รอบ 8 ก้าว โดยการวิ่งสลับเท้า (Skip)
7. ทำข้อ 5 ซ้ำอีก 1 ครั้ง
8. สวิงแขนขวากับคู่ (Right Elbow Swing) หมุน 1 รอบ 8 ก้าว จบด้วยการยืนจับคู่แบบไอใน

พหุ ประถมศึกษา

Jingle Bell

(Dutch)

รูปแบบ

วงกลมสองวง หักหน้าไปในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคูในท่าวาโซเวียน (Varsoviene Position)

วิธีการเต้น

1. ทำสอง - ก้าว (Two Step) ทวนเข็มนาฬิกา 8 ครั้ง
2. สไลด์เข้าในวงกลม 4 ก้าว และสไลด์กลับที่เดิม 4 ครั้ง
3. สวิงแขนขวากับคู่ (Right Elbow Swing) หมุน 1 รอบ 8 ก้าว ด้วยการวิ่งสลับเท้า (Skip)
4. ใช้มือขวาตบมือขวากับคู่ 3 ครั้ง มือซ้ายตบมือซ้ายกับคู่ 3 ครั้ง ตบมือตนเอง 3 ครั้ง ตบมือกับคู่ 1 ครั้ง
5. สวิงแขนซ้ายกับคู่ (Left Elbow Swing) หมุน 1 รอบ 8 ก้าว ด้วยการวิ่งสลับเท้า (Skip)
6. ทำข้อ 4 ซ้ำอีก 1 ครั้ง
7. สวิงแขนขวากับคู่ (Right Elbow Swing) หมุน 1 รอบ 8 ก้าว จบด้วยยืนจับคูในท่าวาโซเวียน

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชีเว

Five Foot Two Mixer

(ประเทศอเมริกา)

รูปแบบ

วงกลมสองวง หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบพรอมนิเนต (Promenade)

วิธีเต้น

1. ทำสอง-ก้าว ไปข้างหน้า 2 ครั้ง เริ่มด้วยเท้าซ้าย แล้วเดินอีก 4 ก้าว
2. ทำสอง-ก้าว ไปข้างหน้า 2 ครั้ง ปลอยมือซ้ายจากคู่ ผู้ชายเดินไปข้างหน้า 4 ก้าว ผู้หญิงเดินถอยหลัง 4 ก้าว ไปจับมือเป็นวงกลมวงเดียวผู้ชายหันหน้าออกข้างนอกวงกลม ผู้หญิงหันหน้าเข้าในวงกลม
3. ทำ Balance ผู้หญิง ก้าว-ชิด เข้าไปในวงกลม ผู้ชายก้าว-ชิด ออกนอกวงกลม แล้วทำกลับที่เดิม เริ่มด้วยเท้าขวา
4. ปลอยมือซ้าย จับมือขวาอยู่กับคู่ เดินหมุนไปทางซ้ายมือ 4 ก้าว เปลี่ยนที่กับคู่ของตนไปจับมือกับผู้หญิงหันหน้าออกนอกวงกลม ผู้ชายหันหน้าเข้าในวงกลม
5. ทำข้อ 3 อีกครั้ง
6. ปลอยมือขวาที่จับคู่ เปลี่ยนคู่ โดยดึงผู้หญิงที่อยู่ทางซ้ายของตนเข้ามาจับคู่ในท่า พรอมนิเนต (Promenade) ด้วยการเดินหมุนทางซ้ายมือไป 4 ก้าว หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชิว

Mayim Mayim
(ประเทศอิสราเอล)

รูปแบบ

วงกลมวงเดียว หันหน้าเข้าในวงกลม

ท่าเริ่มต้น

จับมือเป็นวงกลม

วิธีเต้น

1. ทำ Circasia step ไปทางซ้าย 4 ครั้ง โดยก้าวเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย (นับ 1) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างซ้าย (นับ 2) ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย (นับ 3) ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย (นับ 4) ทำเช่นนี้ 4 ครั้ง
 2. เดินก้มหน้าเข้าในวงกลม 4 ก้าว เริ่มด้วยเท้าขวาค่อย ๆ ยกแขนขึ้นข้างหน้าชูขึ้นข้างบน ในจังหวะ 4 พูดว่า น้ำ-น้ำ-น้ำ แล้วถอยหลัง 4 ก้าว ก้มตัวลงค่อย ๆ เขยียดแขนลง
 3. เดินไปทางขวาด้วยเท้าขวา 4 ก้าว
 4. ทำ Polka Heel-Toe ด้วยเท้าซ้าย 4 ครั้ง
ทำ Polka Heel-Toe ด้วยเท้าขวา 4 ครั้ง
- กระโดดเขย่ง (Hop) บนเท้าทำส้นเท้า-ปลายเท้า (Heel Toe) ด้วยเท้าขวา โดยเอาส้นเท้าขวาแตะข้างหน้า (นับ1) เอาปลายเท้าไปแตะข้าง ๆ เท้าซ้าย (นับ 2)

My Little Girl
(ประเทศอเมริกา)

รูปแบบ

กลุ่มๆ ละ 4 คู่ผู้หญิงอยู่ทางขวามือของคู่

ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง หันหน้าเข้าหาวง

วิธีเต้น

1. ทำ Do-Si-Do กับ Corner 8 จังหวะ
2. ทำ Do-Si-Do กับคู่ (Partner) 8 จังหวะ
3. ทำ Allemande Right กับ Corner หมุน 1 รอบ ด้วยการเดิน 8 จังหวะ
4. ทำ Grand Right and Left
5. พบคู่ทำ Do-Si-Do 8 จังหวะ
6. จับมือกับคู่แบบ Promenade Position เดินจนจบเพลง

Fisherman Dance

(ประเทศไต้หวัน)

รูปแบบ

วงกลมวงเดียว หันหน้าเข้าหาวงกลม

ท่าเริ่มต้น

จับมือเป็นวงกลม

วิธีเต้น

(สร้อย) ก้าวเท้าขวาไขว้เท้าซ้าย (นับ 1)

ก้าวเท้าซ้ายและย่อลงที่เดิม (นับ 2)

ก้าวเท้าขวาไปทางขวา (นับ 3)

ก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าขวา (นับ 4) (ทำ 4 ครั้ง)

1. ทำซาติช ด้วยเท้าขวาทวนเข็มนาฬิกา 2 ครั้ง แล้วทำกระโดดเขย่ง (Hop) ไปทางขวา 4 ครั้ง (สร้อย)

2. ทำซาติชด้วยเท้าขวา ไปทางขวา 1 ครั้ง ในจังหวะที่กระโดดเขย่ง (Hop) ให้กลับหลังหันหันหน้าตามเข็มนาฬิกา ทำซาติชถอยหลังโดยเคลื่อนที่ทวนเข็มนาฬิกา 1 ครั้ง ในจังหวะที่กระโดดเขย่ง (Hop) ให้กลับหลังและหันหน้าทวนเข็มนาฬิกาเช่นเดิม ทำซ้ำอีก 1 ครั้ง (สร้อย)

3. ทำซาติชด้วยเท้าขวาเข้าในวงกลม 1 ครั้ง ในการกระโดดเขย่ง (Hop) ให้เตะเท้าซ้ายไปข้างหลังและไม่แตะพื้นพร้อมกับมองไปทางซ้าย ถอยหลัง 4 ก้าว ในก้าวที่ 4 ให้เท้าขวาแตะพื้นข้างหน้า ทำซ้ำอีก 1 ครั้ง (สร้อย)

4. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา เตะเท้าซ้ายเข้าในวงกลม ก้าวเท้าขวาเดินเข้าในวงกลม 4 ก้าว เดินถอยหลัง 4 ก้าว ทำซ้ำอีก 1 ครั้ง (สร้อย)

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชิว

Song of the Desert

(ประเทศไต้หวัน)

รูปแบบ

วงกลมสองวง หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบมือใน (Inside Hand)

วิธีเต้น

1. ทำชาดิช (Schottische Step) ไปข้างหน้า 1 ครั้ง ถอยหลัง 1 ครั้ง ผู้ชายเริ่มด้วยเท้าซ้าย ผู้หญิงเริ่มด้วยเท้าขวา ทำซ้ำอีก 1 ครั้ง
2. สไลด์ (Slide) ซ้ำ ๆ ทวนเข็มนาฬิกา 4 ครั้ง
3. ทำ Grapevine Step ทวนเข็มนาฬิกา 1 ครั้ง ผู้ชาย-ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ก้าวเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย เตะ (Swing) เท้าซ้ายเอียงตัวไปทางขวาเล็กน้อย
4. ทำ Grapevine Step ตามเข็มนาฬิกา 1 ครั้ง ทำซ้ำ 3-4 อีกหนึ่งครั้ง
5. สไลด์ (Slide) ตามเข็มนาฬิกา 2 ครั้ง
6. ผู้ชายเริ่มเท้าขวา ผู้หญิงเริ่มเท้าซ้าย ย่ำเท้าอยู่กับที่ 2 ครั้ง
7. ผู้ชายปล่อยมือซ้ายที่จับมือขวา ผู้หญิงผู้หญิงหมุนลวดได้แขนผู้ชายไปทางซ้ายด้วยการเดิน 3 ก้าว ผู้ชายย่ำเท้าอยู่กับที่ (3 จังหวะ)

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชิว

Virginia Reel
(ประเทศอเมริกา)

รูปแบบ

แถวๆ ละ 4-8 คู่ หันหน้าเข้าหากัน

ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง

วิธีเต้น

1. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว เดินถอยหลัง 4 ก้าว ทำซ้ำอีกครั้ง
2. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว จับมือกับคู่แบบ (Right Elbow Swing) หมุนกับคู่ 1 รอบ (ตามเข็มนาฬิกา) เดินถอยหลัง 4 ก้าว ทำซ้ำอีก 1 ครั้ง แต่เปลี่ยนเป็นคล้องแขนซ้าย (Right Elbow Swing)
3. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว จับมือทั้งสองกับคู่หมุน 1 รอบ เดินกลับที่เดิม 4 ก้าวทุกคน เดินไปข้างหน้าแล้วทำ Do-Si-Do โดยผ่านทางไหล่ขวา เวลากลับผ่านไหล่ซ้าย
4. คู่ที่ 1 (หัวแถว) จับมือแบบสองมือสไลด์ (Slide) หรือ เร็ว ๆ 8 ครั้งจนถึงท้ายแถว แล้วสไลด์ (Slide) 8 ครั้ง กลับที่เดิม
5. ผู้หญิงเดินนำแถวเลี้ยวไปทางซ้ายมือคนหลังเดินตาม
6. เมื่อคู่แรกถึงท้ายยืนหันหน้าเข้าหากันจับมือทั้งสองยกขึ้นสูง ๆ คู่อื่น ๆ เดินลอดเปลี่ยนคู่หัวแถวทุกครั้งจนกระทั่งหมดทุกคู่มีโอกาสหมดเป็นทั้งแถว

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชิว

Teton Mountain Stamp

(ประเทศอเมริกา)

รูปแบบ

วงกลมสองวง หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

จับมือแบบมือใน (Inside Hand)

วิธีเต้น

1. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายในวงกลมชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้ายก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย ย่ำเท้าขวาชิดเท้าซ้าย หรือใช้การเตะเท้า (Swing)
2. ทำข้อ 1 แต่เริ่มด้วยเท้าขวาชิดเท้าซ้าย หรือใช้การเตะเท้า (Swing)
3. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา ย่ำเท้าซ้ายชิดเท้าขวาหรือใช้การเตะเท้า (Swing)
4. เริ่มด้วยเท้าซ้ายเดินไปข้างหน้า 4 ก้าว ในก้าวที่ 4 ให้กลับหลังหัน แล้วเดินถอยหลังอีก 4 ก้าว
5. เริ่มด้วยเท้าซ้ายเดินตามเข็มนาฬิกา 12 ก้าว ในก้าวที่ 10 หยุดเท้าขวาไว้ข้างหลังจังหวะที่ 11 หมุนเท้าและจังหวะที่ 12ชิด หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา กลับไปสู่ในท่าเริ่มต้น

Tango Mixer

(ประเทศอเมริกา)

รูปแบบ

วงกลมสองวง

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบวาโซเวียน (Vasovinne Positin)

วิธีเต้น

1. ทำส้นเท้า-ปลายเท้า(Heel -Toe) ด้วยเท้าซ้ายปล่อยมือขวาออกจากคู่มือซ้ายยังจับผู้หญิงเดินเข้าไปในวงกลมพร้อมกับหันหน้าตามเข็มนาฬิกา ผู้ชายจะก้าวสั้น ๆ 3 ก้าว เลี้ยวออกจากวงกลมผู้หญิงหันหน้าตามเข็มนาฬิกา ผู้ชายหันหน้าทวนเข็มนาฬิกา
2. ผู้หญิงและผู้ชายต่างเอื้อมมือขวาไปข้างหน้า เพื่อจับคู่มือใหม่ ทำส้นเท้า-ปลายเท้า (Heel - Toe) ผู้หญิงเดิน 3 ก้าวเพื่อพบคู่มือใหม่ ผู้ชายเดิน 3 ก้าว เข้าหาผู้หญิงคนใหม่และดึงคู่มือกลับมาอยู่ท่าเริ่มต้น
3. เดินไปข้างหน้า 3 ก้าว เริ่มด้วยเท้าซ้าย ก้าวที่ 4 ถอยเท้าขวาไปข้างหลังพร้อมกับย่อเข่าทั้งสองแล้วชิดเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา (1-2-3,4,5)
4. ทำข้อ 3 ซ้ำอีกครั้ง

Misirlou
(ประเทศกรีซ)

รูปแบบ

วงกลมวงเดียวหันหน้าเข้าหาวงกลม

ท่าเริ่มต้น

จับมือเป็นวงกลม

วิธีเต้น

1. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา (นับ 1) เตะปลายเท้าซ้ายหน้าเท้าขวา (นับ 2) วาดเท้าซ้ายวงข้างหลังเท้าขวา (นับ 3) ก้าวเท้าขวาไปทางขวา (นับ 4) ก้าวเท้าซ้ายไปวงหน้าเท้าขวา (นับ 5) ในจังหวะสุดท้ายเตรียมหันหน้าไปทางซ้าย (ตามเข็มนาฬิกา) และหมุนเท้าซ้าย
2. ก้าวเท้าไปข้างหน้าสามก้าวโดยก้าวเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย พร้อมกับบิดลำตัวไปทางซ้ายมือ (นับ 6) ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา (นับ 7) ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า (นับ 8) หรือใช้สอง-ก้าว (Two-Step)
3. เดินถอยหลัง 3 ก้าวโดยก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง (นับ 9) ชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้าย (นับ 10) และก้าวเท้าซ้ายถอยหลัง (นับ 11) หรือใช้สอง-ก้าว (Two-Step) จบด้วยการหมุนไปทางขวาโดยใช้ปลายเท้า เพื่อหันหน้าเข้าวงกลม

Ten Pretty Girls
(ประเทศอเมริกา)

รูปแบบ

วงกลมสองวงหันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบวาโซเวียน (Vasovinne)

วิธีเต้น

1. เตะปลายเท้าซ้ายไปข้างหน้า (นับ 1) เตะปลายเท้าซ้ายไปข้างหน้า (นับ 2) ก้าวเท้าซ้ายไขว้หลังเฉียงไปทางขวา ก้าวเท้าขวาไปทางข้างขวาและชิดเท้าซ้ายไปยังเท้าขวา
2. ทำข้อ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวา และไปในทิศทางตรงกันข้าม
3. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว ซ้ำ ๆ เริ่มด้วยเท้าซ้าย
4. เตะเท้าซ้ายไปข้างหน้า (นับ 1) เตะเท้าซ้ายกลับไปข้างหลัง (นับ 2) ย่ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
5. เริ่มต้นใหม่โดยเริ่มต้น ด้วยขวาจากข้อ 1-4 (เริ่มด้วยเท้าซ้ายขวาสลับกันไป)

Shoes Maker Dance

(ประเทศเคนมาร์ค)

รูปแบบ

วงกลมสองวงหันหน้าเข้าหากัน

ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง

วิธีเต้น

ครึ่ง

1. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย(เฉียงไปข้างหน้า) ก้มตัวเล็กน้อยหมุนมือทั้งสองคล้ายกรอถ่าย 3 ครั้ง
2. ทำข้อ 1 แต่เปลี่ยนมาก้มทางขวา และหมุนมือ 3 ครั้ง
3. ดึงมือซ้ายขึ้นมาบน (นับ 1) ดึงมือขวาขึ้นข้างบน(นับ 2)
4. ตบมือตนเอง 3 ครั้ง
5. ทำข้อ 1-3 แต่เปลี่ยนไปทางขวา
6. ใช้กำปั้นขวาตอกลงบนกำปั้นซ้ายเหมือนกับตอกตะปู ทำ 3 ครั้ง
7. จับมือคู่แบบมือใน (Inside Hand) จึงวิ่งสลับ (Skip)ทวนเข็มนาฬิกา 16 ก้าว หรือจับคู่

แบบมือใน (Inside Hand)หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา ทำส้นเท้า-ปลายเท้า(Heel-Toe) ด้วยเท้าซ้ายเดินทวนเข็มนาฬิกา 3 ครั้ง ทำส้นเท้า-ปลายเท้าด้วยเท้าขวาแล้วเดินไปอีก 3 ก้าว ทำเหมือนเดิมอีกครั้งหนึ่ง

พหุ ประถมศึกษา

Gay Gardons
ประเทศก๊อตแลนด์

รูปแบบ

วงกลมสองวงหันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบวาโซเวียน (Vasovinne)

วิธีเล่น

1. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว เริ่มด้วยเท้าซ้าย ในก้าวที่ 4 หมุนตัวกลับหันหน้าตามเข็มนาฬิกา เดินถอยหลัง 4 ก้าว
2. เดินตามเข็มนาฬิกา 4 ก้าว ในก้าวที่ 4 หมุนตัวกลับหันหน้าทวนเข็มนาฬิกา เดินถอยหลัง 4 ก้าว
3. เดินไปข้างหน้า 4 ก้าว เริ่มด้วยเท้าซ้ายในก้าวที่ 4 เตะเท้าขวาไปข้างหน้า
4. เริ่มด้วยเท้าขวาเดินถอยหลัง 4 ก้าว จบด้วยท่ายืนตรง
5. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายมือ ก้าวเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย
6. ผู้ชายจะยกมือซ้ายที่จับกับคู่ขึ้น ผู้หญิงจะเดินหมุนตัวได้แขนของผู้ชายไป 4 ก้าว ไปจับมือผู้ชายที่อยู่ข้างหน้า

พหุบัน ปณุ ทิโต ชีเว

Chime is of Dunkirk Mixer

(ประเทศฝรั่งเศส)

รูปแบบ

วงกลมสองวง

ท่าเริ่มต้น

ผู้หญิงยืนหันหน้าเข้าหาวงกลม ผู้ชายหันหน้าออกนอกวงกลม

วิธีเต้น

1. ย่ำเท้า 3 ครั้ง (ซ้าย-ขวา-ซ้าย) ตบมือ 3 ครั้ง (ตบ-ตบ-ตบ)
2. เอามือขวาจับกับมือขวาของคุณ แล้วเดินหมุนไปกับคู่(หมุนทางซ้าย) ไปหนึ่งรอบกลับไป
เดิม
3. ทรงตัว (มือขวายังคงจับอยู่กับคู่) ต่างก้าวเท้าขวาเข้าไปหาคู่แล้วชิดเท้าซ้ายไปหาเท้าขวา
ก้าวเท้าขวาถอยหลังแล้วชิดเท้าซ้ายกลับไปข้างเท้าขวา
4. ทำซ้ำ 3 อีกหนึ่งครั้ง
5. มือขวายังคงจับอยู่กับคู่ เดินหมุนไปทางซ้ายมือกับคู่ 1 รอบ จบด้วยปล่อยมือกับคู่มือเดิน
กลับไปถึงที่เดิม
6. เปลี่ยนคู่ต่างคนต่างก้าวไปทางซ้ายมือของตนหนึ่งก้าวไปพบคู่อื่น



พหุณ ปณุกิตโต ชีเว

Hora (Dayienu)
(ประเทศอิสราเอล)

รูปแบบ

วงกลมวงเดียว

ท่าเริ่มต้น

จับมือแบบคล้องแขน หรือแตะไหล่คนที่อยู่ข้าง ๆ

วิธีเต้น

1. เริ่มต้นด้วยเท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย (นับ 1) ก้าวเท้าขวาไขว้หลังเท้าซ้าย (นับ 2)
2. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย (นับ 3) กระโดดเขย่ง (Hop) บนเท้าซ้าย ขณะเดียวกับเหวี่ยง (Swing) เท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย (นับ 4) พร้อมกับบิดลำตัวไปทางข้าง
3. ก้าวเท้าขวาอยู่กับที่ (นับ 1) กระโดดเขย่ง (Hop) บนเท้าขณะเดียวกับเหวี่ยง (Swing) เท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา (นับ 2)

วิธีที่ 2

1. ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย (นับ 1) ก้าวเท้าขวาไขว้หน้าเท้าซ้าย (นับ 2)
2. กระโดด (Jump) ขึ้นจากพื้นด้วยเท้าทั้งสอง (นับ 1) กระโดดเขย่ง (Hop) บนเท้าซ้ายอยู่กับที่ (นับ 2) ยกเท้าขวาขึ้นเล็กน้อย
3. ย่ำเท้าอยู่กับที่อย่างแรง 3 จังหวะ (ขวา-ซ้าย-ขวา)

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชีเว

Cotton Eyed Joe

(ประเทศอเมริกา)

รูปแบบ

วงกลมสองวงหันหน้าเข้าหากัน

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบปิด (Closed Dance Position)

วิธีเต้น

1. ผู้ชายกระโดดเขย่งบนเท้าขวา (Hop) และส้นเท้าไปทางซ้าย (หญิงกระโดดเขย่ง (Hop) บนเท้าซ้าย และส้นเท้าขวาไปทางขวา ผู้ชายกระโดดเขย่งบนเท้าขวา (Hop) และปลายเท้าซ้าย ส้นเท้าขวา ผู้หญิงกระโดดเขย่งบนเท้าซ้าย (Hop) และปลายเท้าขวามาหน้าเท้าซ้าย
2. ทำสอง-ก้าว (Two-Step) ทวนเข็มนาฬิกา 1 ครั้ง
3. ทำข้อ 1-2 แต่เปลี่ยนเท้าที่เริ่ม
4. เริ่มด้วยเท้าด้านนอก (ผู้ชายหมุนไปทางซ้าย ผู้หญิงหมุนไปทางขวา) หมุนด้วยท่า สอง-ก้าว (Two-Step) 3 ครั้งในจังหวะสุดท้ายหันหน้าเข้าหากัน ย่ำเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
5. หันหน้าเข้าหากัน ทำท่า “Shag” หรือ “Push Step” โดยให้น้ำหนักอยู่บนเท้าทั้งสอง เคลื่อนที่ไปทางซ้าย กระแทกปลายเท้าขวาไปทางซ้าย (Push) ทำเช่นนี้ 4 ครั้ง และทำ “Shag Step” ไปทางขวา 4 ครั้ง
6. จับมือกับคู่แบบปิด (Closed Dance Position) ทำสอง-ก้าว (Two-Step) 4 ครั้ง ด้วยการหมุนตามเข็มนาฬิกา เคลื่อนที่ในทิศทางของการเดินรำหรือทวนเข็มนาฬิกา

พหุ ประถมศึกษา

Children Polka

(ประเทศเยอรมัน)

รูปแบบ

วงกลมวงเดียว ผู้หญิงอยู่ทางขวามือของผู้ชายหันหน้าเข้าหากัน

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบสองมือ (Two Hand Swing)

วิธีเต้น

1. ก้าว-ชิด (Draw Step) เข้าไปในวงกลม 2 ก้าว จบด้วยการย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
2. ก้าว-ชิด (Draw Step) ออกนอกวงกลม 2 ก้าว จบด้วยการย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
3. ทำข้อ 1-2 อีกครั้ง
4. ตบเข้าตนเอง 1 ครั้ง ตบมือตนเอง 1 ครั้ง ตบมือกับคู่ 3 ครั้ง
5. ทำข้อ 4 อีกครั้ง
6. กระโดดเขย่ง (Hop) วางส้นเท้าซ้ายข้างหน้า ชี้นิ้วด้วยมือซ้าย และสั่นแรง ๆ 3 ครั้ง พร้อมกับกล่าวคำว่า สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ อีกมือหนึ่งเท้าสะเอว
7. ทำข้อ 6 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวาและมือขวา
8. หมุนรอบตัวเองด้วยการก้าวเท้าซ้าย ๆ 2 ครั้ง
9. ย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ขวา-ซ้าย-ขวา)

พหุบัน ปณุ ทิโต ชีเว

Tango Bushi (ประเทศญี่ปุ่น)

รูปแบบ

วงกลมสองวง หันหน้าทวนเข็มนาฬิกา

ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง

วิธีเต้น

1. ตบมือยาว 1 ครั้ง (ตบ ตบ ตบ ตบ ,ตบ ตบ ตบ ตบ,ตบ)
2. แปะฝ่ามือทั้งสองหงายฝ่ามือขึ้นข้างบน (เหมือนพลั่ว) ทำท่าตักถ่านหินทางซ้ายมือ 2 ครั้ง พร้อมทั้งแตะปลายเท้าซ้ายไปข้างหน้า เหยียดไปทางซ้าย 2 ครั้ง
3. ทำข้อ 2 แต่เปลี่ยนเป็นทางขวา
4. ก้าวเท้าซ้ายยกมือซ้ายเหยียดไปข้างหน้า ยกมือขวาแตะที่แขนซ้าย
5. ก้าวเท้าขวาเดินไปข้างหน้ายกมือซ้ายแตะที่แขนขวา
6. ก้าวเท้าขวาถอยไปข้างหลัง พร้อมกับยกขนขวาเหวี่ยงเหยียดตรงไปข้างหลัง เหยียดมือซ้ายไปข้างหน้า ถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง พร้อมกับยกแขนซ้ายเหวี่ยงไปข้างหลังเหยียดมือขวาอยู่ข้างหน้า
7. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ยกมือทั้งสองผลัดไปข้างหน้า ก้าวเท้าขวาพร้อมกับผลัดมือทั้งสองไปข้างหน้า
8. ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา พร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองเหยียดไปข้าง ๆ หรือสลัดมือทั้งสองข้าง ๆ
9. ตบมือสั้น ๆ 1 ชุด (ตบ-ตบ-ตบ-ตบ)

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชิว

2.2.7 การทดสอบทักษะการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ

แบบทดสอบทักษะการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ เป็นการทดสอบเพื่อความสามารถในการฝึกทักษะปฏิบัติ หน่วยกิจกรรมเข้าจังหวะ วิธีการวัดทักษะที่ดีที่สุดก็ได้โดยตรงจากการสังเกต ในขณะที่นักเรียนกำลังเต้นหรือปฏิบัติอยู่ ผู้สอนให้คะแนนจากการเต้นรำไปพร้อมกับการสังเกตดังต่อไปนี้ (สมบูรณ์ จิระสถิต, 2537)

1. ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเต้น
2. ความสามารถในการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี
3. ความสวยงามและความมีมนวล
4. ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุกส่วนของร่างกายความ
5. ถูกต้องของทิศทางในการเคลื่อนที่เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็นอัตราส่วน

ดังต่อไปนี้

ดีเลิศ	=	5
ดีมาก	=	4
ดี	=	3
พอใช้	=	2
ปรับปรุง	=	1

การทดสอบแบบกลุ่มเป็นการทดสอบในกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มเช่นการคิดทำประกอบกับเพลงโดยผู้เรียนเป็นผู้เลือกและคิดทำขึ้นมาเองเพื่อที่จะนำไปใส่ในเพลงที่ต้องการซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย

พหุบัณฑิต ชีวะ

2.2.8 ประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ มีประโยชน์ต่อทั้งผู้ฝึกและผู้รับการฝึก (Marlon Sobol ; Aaron Sobol, 2007) ดังต่อไปนี้

ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ

1. เสริมสร้างความรู้สึกรักต่อสังคม
2. พัฒนาศักยภาพการเข้าสังคม
3. พัฒนาการแสดงออกทางด้านอารมณ์
4. พัฒนาทักษะในการจัดการให้ตรงต่อเวลา
5. ลดความเครียด
6. พัฒนาการรับรู้
7. พัฒนาสมรรถภาพร่างกาย
8. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
9. เสริมสร้างระบบสร้าง ความจำระยะสั้น และความสามารถในการระลึก
10. พัฒนาอารมณ์

ประโยชน์ต่อผู้จัดกิจกรรม

1. เสริมสร้างความตระหนักในการจัดการกับผู้เข้าร่วม
2. พัฒนาระบบการทำงานและเสริมสร้างสภาวะความสนใจ
3. เปิดโอกาสในการแสดงออก
4. เสริมสร้างความสัมพันธ์
5. เข้าใจระบบส่วนรวม

2.3 การหาคุณภาพและประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้

การหาคุณภาพประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้สามารถกระทำได้หลายวิธี อาจเน้นวิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีประกอบกัน ในการวิจัยครั้งนี้จะกล่าวถึงการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ โดยการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ และการหาค่าประสิทธิภาพ ดังนี้

2.3.1 การประเมินคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้

การประเมินคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้มีหลักการสำคัญคือ เป็นการประเมินองค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละส่วนว่ามี คุณภาพเพียงไร ซึ่งอาจใช้เครื่องมือที่เหมาะสม เช่น แบบประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า การประเมินดังกล่าวนิยมให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนา

หลักสูตรแยกประเมินอย่างเป็นอิสระ แล้วนำผลการประเมินที่ได้มาพัฒนาปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ให้เกิดความเหมาะสมในการจัดการเรียนการสอนยิ่งขึ้น

2.3.2 การหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้

1. ความสำคัญของการหาประสิทธิภาพแผนการจัดการเรียนรู้

การหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีคุณภาพมีคุณค่าจะสามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการเรียนการสอน เนื่องจากสามารถนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาปรับปรุงแก้ไขให้เกิดประสิทธิภาพ และมีนักวิชาการการได้กล่าวถึงความสำคัญของการหาประสิทธิภาพแผนการจัดการเรียนรู้ไว้ ดังนี้

เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต (2528) กล่าวว่า การสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ก่อนนำไปใช้จริงควรมีการทดลองแก้ไขปรับปรุงให้ได้มาตรฐาน เพื่อให้ทราบว่าแผนการจัดการเรียนรู้นั้นมีคุณภาพเพียงใดมีสิ่งใดบกพร่องโดยนำก่อนนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้จริง

ฉลองชัย สุรวฒน์บุรณ์ (2528) กล่าวถึงความสำคัญของการหาประสิทธิภาพของสื่อการสอนที่ผลิตได้ว่า สื่อการสอนที่ผลิตได้แล้วจำเป็นต้องนำไปทดลองหาประสิทธิภาพของสื่อเพื่อเป็นหลักประกันว่า สื่อนั้นมีประสิทธิผลในการเรียนการสอนโดยจะต้องมีเกณฑ์ประสิทธิภาพของสื่อสำหรับการพิจารณา

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า แผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อการสอนที่แตกต่างกัน ประสิทธิภาพที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแตกต่างกัน ฉะนั้นการนำแผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อการสอนมาใช้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจจึงจำเป็นต้องพัฒนาให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพที่สุด

2. ขั้นตอนการหาประสิทธิภาพแผนการจัดการเรียนรู้

ฉลองชัย สุรวฒน์บุรณ์ (2528) กล่าวว่า การหาประสิทธิภาพแผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อการสอนนั้นเป็นอย่างไรที่จำเป็นต้องนำไปทดลองหาประสิทธิภาพก่อนนำไปทดลองใช้จริง เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข จึงดำเนินการผลิตเพื่อใช้สอนในชั้นเรียนตามปกติได้ การทดลองมีขั้นตอนดังนี้

3. ทดลองกับผู้เรียนรายบุคคล (แบบ 1:1) โดยใช้กับผู้เรียน 1 คน ซึ่งมีระดับความรู้ความสามารถทางการเรียนอ่อน ปานกลาง และเก่ง คำนวณหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อ แล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น

4. ทดลองกับผู้เรียนเป็นกลุ่ม (แบบ 1:10) ใช้กับผู้เรียนตั้งแต่ 6-10 คน ซึ่งมีระดับความรู้ความสามารถทางการเรียนอ่อน ปานกลาง และเก่ง คำนวณหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อแล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น

5. ทดลองภาคสนาม (แบบ 1:100) เป็นการทดลองกับผู้เรียนทั้งชั้นประมาณ 40-100 คน ซึ่งมีระดับความรู้ความสามารถทางการเรียนอ่อน ปานกลาง และเก่ง คำนวณหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อ แล้วปรับปรุงแก้ไข ผลลัพธ์ที่ได้ควรใกล้เคียงกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หรือต่ำได้ไม่เกิน 2.5 %

สรุปได้ว่าการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อ เป็นการตรวจสอบคุณภาพของแผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อที่สร้างขึ้น โดยมีการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานขึ้นมาสำหรับทดสอบทำให้ทราบได้ว่าแผนการจัดการเรียนรู้หรือสื่อนั้นเป็นไปตามจุดประสงค์ที่สร้างขึ้น

2.3.3 เกณฑ์การหาประสิทธิภาพแผนการจัดการเรียนรู้

หมายถึง ระดับประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เป็นระดับที่ผู้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้จะพึงพอใจว่า หากแผนการจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพถึงระดับนั้นแล้ว แผนการจัดการเรียนรู้นั้นก็มีคุณค่าที่จะนำไปสอนนักเรียน

เกณฑ์การหาประสิทธิภาพ กำหนดเป็นเกณฑ์ที่ผู้สอนคาดหวังว่าผู้เรียนจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน ทั้งหมดต่อร้อยละของผลการทดสอบหลังเรียนทั้งหมด นั่นคือ E1 / E2 คือ ประสิทธิภาพของกระบวนการกับ ประสิทธิภาพของผลลัพธ์

ตัวอย่าง 70/70 หมายความว่า เมื่อเรียนจากแผนการเรียนรู้แล้วผู้เรียนจะสามารถทำแบบฝึกหัดหรืองานได้ผลเฉลี่ยร้อยละ 70 และทำการทดสอบหลังเรียนได้ผลเฉลี่ยร้อยละ 70 การหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้นั้น เมื่อพัฒนาแผนการเรียนรู้ขึ้นเป็นต้นฉบับ แล้วต้องนำไปหาประสิทธิภาพ เสร็จแล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การทดลองแบบเดี่ยว (1:1) เป็นการนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้กับนักเรียน 1คน คำนวณหาประสิทธิภาพเสร็จแล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น

2. การทดลองแบบกลุ่ม (1:10) เป็นการนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลองใช้กับนักเรียน 6 - 10 คน คำนวณหาประสิทธิภาพเสร็จแล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น

3. การทดลองแบบภาคสนาม (1:100) เป็นการนำแผนการจัดการเรียนรู้ไปทดลอง ใช้กับนักเรียน 30 - 100 คน คำนวณหาประสิทธิภาพเสร็จแล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น

การหาประสิทธิภาพของสื่อการสอนใด ๆ มีกระบวนการสำคัญอยู่ 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนของการหาประสิทธิภาพตามวิธีการหา ประสิทธิภาพเชิงเหตุผล (Rational approach) และ ขั้นตอนหาประสิทธิภาพตามวิธีการหาประสิทธิภาพเชิงประจักษ์ (Empirical approach) ทั้งสองวิธีนี้ ควรทำความเข้าใจกันไป จึงจะมั่นใจได้ว่าสื่อหรือเทคโนโลยีการเรียนการสอนที่ผ่านกระบวนการหา ประสิทธิภาพจะเป็นที่ยอมรับได้ มีรายละเอียด ดังนี้

1. วิธีการหาประสิทธิภาพเชิงเหตุผล (Rational approach) กระบวนการนี้เป็นการหาประสิทธิภาพโดยใช้หลักของความรู้ และเหตุผลในการตัดสินคุณค่า ซึ่งเป็นการหาความเที่ยงตรง

เชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมในด้านความถูกต้องของการนำไปใช้ (Usability) ผลจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนจะนำมาหาประสิทธิภาพโดยใช้สูตร ดังนี้

$$CRV = \frac{2Ne}{N} - 1$$

เมื่อ CRV แทน ประสิทธิภาพเชิงเหตุผล (Rational approach)

Ne แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ยอมรับ (Number of panelists who had agreement)

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด (Total number of panelists)

ผู้เชี่ยวชาญจะประเมินสื่อการเรียนการสอนตามแบบประเมินที่สร้างขึ้น ในลักษณะของแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) (นิยมใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ) นำค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนไปแทนค่าในสูตรสำหรับค่าเฉลี่ยของผู้เชี่ยวชาญที่ยอมรับจะต้องอยู่ในระดับมากขึ้นไป คือ ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 – 5.00 ค่าที่คำนวณได้ต้องสูงกว่าค่าในตารางตามจำนวนผู้เชี่ยวชาญ ถ้าค่าที่คำนวณได้ไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดจะต้องปรับปรุงแก้ไขสื่อและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาใหม่ ซึ่งวิธีการนี้ไม่นิยมใช้ เพราะโอกาสที่ค่าการยอมรับขั้นต่ำของสื่อจะสูงขึ้นจนถึงขั้นยอมรับเป็นไปได้ยาก

2. วิธีการหาประสิทธิภาพเชิงประจักษ์ (Empirical approach) วิธีการนี้จะนำสื่อไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียน เป้าหมายการหาประสิทธิภาพของสื่อส่วนใหญ่ใช้วิธีนี้ ประสิทธิภาพ ส่วนใหญ่จะพิจารณาจากเปอร์เซ็นต์การทำแบบฝึกหัด หรือกระบวนการเรียน หรือแบบทดสอบย่อย โดยแสดงเป็นค่าตัวเลข 2 ตัว เช่น $E1/E2 = 80/80$, $E1/E2 = 85/85$, $E1/E2 = 90/90$ เป็นต้น เกณฑ์ประสิทธิภาพ ($E1/E2$) มีความหมายแตกต่างกันหลายลักษณะ ในที่นี้จะยกตัวอย่าง $E1/E2 = 70/70$ ดังนี้

2.1 เกณฑ์ 70/70 ในความหมายที่ 1 ตัวเลข 70 ตัวแรก ($E1$) คือนักเรียนทั้งหมดทำแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบย่อย ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 70 ถือเป็นประสิทธิภาพของกระบวนการ ส่วน 70 ตัวหลัง ($E2$) คือ นักเรียนทั้งหมดที่ทำแบบทดสอบหลังเรียน (Posttest) ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 70 ถือเป็นประสิทธิภาพของผลลัพธ์ส่วนการหา $E1$ และ $E2$ ใช้สูตร ดังนี้

$$E_1 = \frac{\sum x}{N} \times 100 = A$$

เมื่อ E_1 แทน ประสิทธิภาพของกระบวนการ

$\sum x$ แทน คะแนนรวมจากการทดสอบทักษะการเดินรำทุกกิจกรรม

A แทน คะแนนเต็มของแบบทดสอบทักษะการเดินรำทุกกิจกรรมรวมกัน

N แทน จำนวนนักเรียนทั้งหมด

$$E_2 = \frac{\sum y}{N} \times 100 = B$$

เมื่อ	E_2	แทน	ประสิทธิภาพของกระบวนการ
	$\sum x$	แทน	คะแนนรวมจากการทดสอบทักษะการเดินร่าทุกกิจกรรม
	B	แทน	คะแนนเต็มของแบบทดสอบทักษะการเดินร่าหลังการฝึก
	N	แทน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด

2.2 เกณฑ์ 70/70 ในความหมายที่ 2 ตัวเลข 70 ตัวแรก (E1) คือ จำนวนนักเรียน ร้อยละ 70 ทำแบบทดสอบหลังเรียน (Posttest) ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 70 ทุกคนส่วนตัวเลข 70 ตัว หลัง (E2) คือ นักเรียนทั้งหมดที่ทำแบบทดสอบหลังเรียนครั้งนั้น ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 70

2.3 เกณฑ์ 70/70 ในความหมายที่ 3 ตัวเลข 70 ตัวแรก (E1) คือ นักเรียนทั้งหมดที่ ทำ แบบทดสอบหลังเรียน (Posttest) ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 70 ส่วนตัวเลข 70 ตัวหลัง (E2) คือ คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 70 ที่นักเรียนทำเพิ่มขึ้นจากแบบทดสอบหลังเรียน (Posttest) โดยเทียบกับ คะแนนที่ทำได้ก่อนการเรียน (Pretest)

2.4 เกณฑ์ 70/70 ในความหมายที่ 4 ตัวเลข 70 ตัวแรก (E1) คือ นักเรียนทำแบบ ทดสอบหลังเรียน (Posttest) ได้คะแนนเฉลี่ยร้อยละ 70 ส่วนตัวเลข 70 ตัวหลัง (E2) คือ นักเรียน ทั้งหมดทำแบบทดสอบหลังเรียน (Posttest) แต่ละข้อถูกมีจำนวน ร้อยละ 70 (ถ้านักเรียนทำข้อสอบ ข้อใดถูกมีจำนวนนักเรียนไม่ถึงร้อยละ 70 แสดงว่า สื่อไม่มีประสิทธิภาพ และชี้ให้เห็นว่าจุดประสงค์ที่ ตรงกับข้อนั้นมีควมบกพร่อง)

กล่าวโดยสรุป วิธีการหาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ จะต้องมีการทดลองเพื่อ เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นขั้นตอนเกณฑ์ แล้วนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพโดยการ ตั้งเกณฑ์คุณภาพที่ เหมาะสม (เผชญิ กิจระการ, 2544)

พหุบัณฑิต ชีวะ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย

จรรยาสมร ผลบุญ และมณฑล ผลบุญ (2561) ได้ศึกษาการพัฒนาระบบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติท่ารำที่ใช้ในงานนาฏศิลป์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยใช้วิธีการแบบผสม (mixed method) ระหว่างวิธีการเชิงคุณภาพและวิธีการเชิงปริมาณ โดยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อพัฒนาระบบการเรียนรู้นาฏยศัพท์ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองได้ทุกช่วงเวลา 2. เพื่อพัฒนาระบบฝึกปฏิบัติท่ารำให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะและนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดบันทึกท่ารำผลวิจัยพบว่า 1. การพัฒนาระบบการเรียนรู้นาฏยศัพท์ ผู้วิจัยใช้ลักษณะเว็บแอปพลิเคชัน(Web application) รายละเอียดหลักของระบบจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย 1) กระดานข่าว 2) แบบทดสอบ ประกอบด้วย แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน 3) บทเรียน ได้แก่ (1) ส่วนศีรษะ ไหล่ และลำตัว (2) ส่วนแขนและมือ (3) ส่วนเท้าและขา ในแต่ละส่วนนำเสนอเหมือนกันคือ ด้านเนื้อหา ภาพประกอบ วีดีโอสาธิต 2.ระบบฝึกปฏิบัติท่ารำนาฏศิลป์ ประกอบด้วย 1) ฝึกท่ารำด้วยตนเอง โดยสามารถระบุท่ารำที่ต้องการเอง 2) ฝึกปฏิบัติท่ารำโดยการสุ่มท่ารำ ซึ่งระบบคอมพิวเตอร์จะเป็นผู้กำหนดให้ทั้งนี้ทั้ง 2 รูปแบบ ผู้เรียนจะต้องเลือกท่าทางจากหมวดต่างๆ ให้ถูกต้อง สุดท้ายจะมีการประมวลผลสัมฤทธิ์ให้แก่ผู้เรียน 3) การปฏิบัติบันทึกท่ารำ ส่วนนี้เป็นการนำมาประยุกต์ใช้กับการบันทึกท่ารำ โดยผู้เรียนต้องระบุชื่อเพลง เนื้อเพลง และเลือกท่าทาง และสามารถพิมพ์เอกสารเพื่อจัดทำเป็นรายงานต่อไป 3. ผลการประเมินผลของระบบจากกลุ่มทดลองและควบคุม ทั้ง 4 กลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และควบคุม 1 มีความรู้เรื่อง นาฏยศัพท์หลังการใช้ระบบการเรียนรู้สูงกว่าก่อนการใช้ระบบการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกัน แต่หากพิจารณาช่วงเวลากลุ่มทดลอง 1 ใช้เวลาเพียง 1 สัปดาห์ ในขณะที่ กลุ่มควบคุม 1 ใช้เวลา 2 เดือนหลังจากเรียนเพลงช้า เพลงเร็วจบ นอกจากนี้ นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนค่าเฉลี่ยที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ 2 ในทุกข้อประเด็น 4. การประเมินคุณภาพ และความพึงพอใจในระบบจัดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติท่ารำนาฏศิลป์ พบว่า ในเกณฑ์มีคุณภาพ/ความพึงพอใจมากที่สุด

กันตภณ ตันตัมตี (2562) ได้ศึกษาการพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย โดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพทางกายร่วมกับทฤษฎีควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory) โดยนำเนื้อหาจากหลักสูตรนาฏศิลป์ หลวงแห่งอังกฤษ (Royal Academy of Dancing: R.A.D.) มาเรียบเรียงและจัดทำข้อมูลเป็นชุดกิจกรรมแบ่งเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาทีที่กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในชมรมนาฏศิลป์ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์กรุงเทพฯ จำนวน 15คน ที่ไม่มีพื้นฐานบัลเลต์และคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้

ในการวิจัย คือแบบวัดบุคลิกภาพทางกาย การยืน การเดิน การนั่ง ก่อนและหลัง ร่วมกับการสังเกต และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาคะแนนค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมการเดินบัลเลตโดยใช้ท่าพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์กับการยืน ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง กดไหล่ขาแนบชิด หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้าและมือทั้งสองข้างแนบลำตัว การเดินประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง กดไหล่ หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า และแขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของท่าการเดิน อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่เดินจะช่วยให้การเดินดีขึ้นและการนั่ง ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรงศีรษะตั้งตรง กดไหล่ข้อสะโพก 90 องศาขณะนั่ง และเท้าวางราบกับพื้น โดยใช้เป็นข้อสังเกตของการนั่ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่นั่งจะช่วยให้การนั่งดีขึ้น 2) ผลการทดลองของกลุ่มตัวอย่างหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายมีพัฒนาการในระดับที่เพิ่มขึ้น และพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายสูงขึ้นแสดงนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สุนัญฉิภา พลวิชัย (2563) ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ด้านคำศัพท์ รายวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 โดยใช้กิจกรรมประกอบจังหวะ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ด้านคำศัพท์ รายวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 โดยใช้กิจกรรมประกอบจังหวะ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะการท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ประกอบจังหวะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 18 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ (1) แผนการจัดการเรียนรู้ (2) แบบฝึกทักษะการท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ประกอบจังหวะ จำนวน 5 ชุด (3) แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการใช้แบบฝึกทักษะการท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ประกอบจังหวะ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 18 คน ผลการวิจัย พบว่า (1) การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ด้านคำศัพท์ รายวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 โดยใช้กิจกรรมประกอบจังหวะ โดยใช้แบบฝึกทักษะการท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ประกอบจังหวะ หลังเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนคิดเป็นร้อยละ 67.33 (2) การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ด้านคำศัพท์ รายวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 โดยใช้กิจกรรมประกอบจังหวะหลังการใช้แบบฝึกทักษะการท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ประกอบจังหวะ สูงกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 60) เมื่อพิจารณารายชุด พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์และสูงกว่าเกณฑ์ (ร้อยละ 60) และมีความพึงพอใจระดับดีเยี่ยม คิดเป็นร้อยละ 83.22 ต่อการใช้แบบฝึกทักษะการท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษประกอบจังหวะ

2.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

คาลิช (Calitz. 1988) ได้กล่าวถึงศักยภาพและปัญหาของการใช้ภาษาของเด็ก ระหว่างเตรียมกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการศึกษาสำรวจบริเวณ การเคลื่อนไหวในขณะที่เด็กสำรวจและเคลื่อนไหวในบริเวณต่างๆ และค้นหาสิ่งแวดล้อมซึ่งประโยชน์ ของเด็กที่ได้เคลื่อนไหวนั้นส่งผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของเด็ก และคาลิชได้ศึกษาถึงการ สื่อความหมายระหว่างครูกับเด็กนักเรียนในขณะที่จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวทั้งนี้เพื่อพยายามทำให้มี ประสิทธิภาพและสามารถจะทำให้เด็กมีส่วนร่วม เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม การศึกษา ดังกล่าวใช้วิธีการสร้างรูปแบบการสอน รูปแบบนี้เป็นลักษณะที่ไม่เป็นทางการ ซึ่งเน้นการสำรวจและ ค้นพบตามแนวการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการแก้ปัญหาซึ่งอาศัยบทบาทของครูเป็นสำคัญ และทำการเสนอแนะปัญหาและข้อบกพร่องที่จะต้องแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่ ทดลองจัดที่โรงเรียนอนุบาล

โคแกน (Kogan. 1989) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวกับการ ส่งผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษาจะมีประโยชน์ แก่เด็กประถม ซึ่งถ้าเริ่มต้นได้เร็วเท่าใดเด็กก็จะได้รับผลดีมากเท่านั้น แต่ไม่มีการยืนยันว่าการ เคลื่อนไหวจะมีผลกระทบต่อสมองส่วนกลางหรือไม่ ดังนั้นผลการจัดกิจกรรมดังกล่าวยังอยู่บนพื้นฐาน ที่ไม่มั่นคงพอที่จะอธิบายได้ว่าการเคลื่อนไหวสามารถใช้บำบัดความไม่ปกติทางสติปัญญาได้ซึ่งอาจ สรุปลงเกี่ยวกับโปรแกรมได้ว่าการเคลื่อนไหวควรจะให้สัมพันธ์กับทักษะกลไกและเนื้อหาสาระ รวมทั้ง ทักษะทางสังคมซึ่งหากเด็กได้รับการส่งเสริมด้านการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ก็จะสามารถช่วยเด็กได้ เป็นอย่างดี

Yudha Febrianta, Pamuji Sukoco and Fx Sugiyanto (2018) ได้ศึกษาการพัฒนา กิจกรรมการเข้าจังหวะด้วยการประยุกต์บาโรงันสำหรับการเรียนรู้พลศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษา การเรียนรู้กิจกรรมเข้าจังหวะในโรงเรียนประถมศึกษาถูกปรับให้เข้ากับตามลักษณะเฉพาะของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาเป็นการเคลื่อนไหวแบบตอบสนอง / การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ไม่สามารถ จะกระทำได้หรือเป็นไปตามธรรมชาติ กิจกรรมการเข้าจังหวะพยายามนำการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะ มาสู่การเคลื่อนไหวที่เป็นไปตามธรรมชาติ และตามความสามารถของนักเรียนชั้นประถมศึกษา การ สรุปลงใช้เป็นเทคนิคการเก็บข้อมูลในการศึกษาเบื้องต้นโดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์ จากข้อมูลการ วิจัยที่ได้รับ ทางโรงเรียนต้องการการพัฒนากิจกรรมการเข้าจังหวะสำหรับเพ็นจาซอกส์ (สุขพลศึกษา) การเรียนรู้และกิจกรรมการเข้าจังหวะที่พัฒนาขึ้นควรประกอบด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากการ ประยุกต์บาโรงันการเต้นรำที่มีถิ่นกำเนิดจากบันตูล กิจกรรมการเข้าจังหวะที่ผสมผสานจังหวะกับการ เคลื่อนไหวที่ถูกต้องอย่างมีหลักการ โดยการปรับเปลี่ยนราบารองจะอำนวยความสะดวกให้นักเรียน

ในการจดจำการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ กิจกรรมจังหวะนี้ยังประกอบด้วยด้านความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ และจิตใจ

Surdinaty Ugelta and Mustika Fitri (2019) ได้ศึกษาการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่ ทันสมัยสามารถจัดประเภทเป็นรูปแบบการศึกษาในโรงเรียนได้ รูปแบบการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่ ทันสมัยเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับนักเรียนเพราะมีความเหมาะสมกับยุคและทันสมัย เช่น ยิมนาสติก แอโรบิก ราสมัยใหม่ และไลน์แดนซ์ จากการศึกษาค้นพบว่ากิจกรรมการเข้าจังหวะสามารถนำเข้ามา เป็นกิจกรรมในสังคมและโรงเรียนโดยใช้พลศึกษาแบบจำลองตามรูปแบบการเคลื่อนไหวตามจังหวะ สมัยใหม่ ความคล้ายคลึงของกิจเคลื่อนไหวและการเข้าจังหวะที่ทันสมัยและแอโรบิกเป็นพื้นฐานของ สมรรถภาพทางกาย สรุปได้ว่าการให้ของกิจกรรมเคลื่อนไหวและการเข้าจังหวะสมัยใหม่ช่วยให้ สุขภาพของนักเรียนเพิ่มขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการเข้าจังหวะ สามารถเป็นรูปแบบ การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ ในโรงเรียนได้ ไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย การเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะนั้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาอื่น ๆ ซึ่งแตกต่างกันหลากหลายรูปแบบ แต่การที่นำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ เป็นส่วนหนึ่ง ของรายวิชากิจกรรมเข้าจังหวะนั้น เพื่อตอบโจทย์และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของรายวิชา กิจกรรม เข้าจังหวะจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพัฒนาการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ เพื่อเป็น แนวทางในการสร้างแบบแผนกิจกรรมเข้าจังหวะให้เหมาะสมกับนักเรียน สามารถนำไปใช้ได้จริงใน ชีวิตประจำวัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental Designs) ซึ่งดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง (One Group Pretest – Posttest Design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 แบบแผนที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) จำนวนห้องเรียน 7 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 248 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ประกอบด้วยนักเรียนชายจำนวน 11 คน นักเรียนหญิง 28 คน รวมทั้งสิ้น 39 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลาก (Lottery)

3.2 แบบแผนที่ใช้ในการวิจัย

แบบแผนที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบกลุ่มเดียวสอบก่อนและสอบหลัง (The single group, pretest- posttest Design) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2538: 248 - 249) ดังนี้

ตาราง 1 แบบแผนการวิจัยแบบ One Group Pre-test Post-test Design

ทดสอบก่อนเรียน	ทดลองสอน	ทดสอบหลังเรียน
T ₁	X	T ₂

T ₁	แทน	ทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)
X	แทน	ทำการทดลอง
T ₂	แทน	ทดสอบหลังเรียน (Post-test)

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 อย่าง

1. แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ รหัสวิชา พ23104 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 4 แผน
2. การทดสอบทักษะการเต้นรำ ของสมบุญณ์ จิระสถิต (2537)

3.4 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. การสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 - 1.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มีลำดับการสร้างดังนี้
 - 1.1.1 ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2563 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) และศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้การเคลื่อนไหวพื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะ
 - 1.1.2 วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้ ขอบข่ายเนื้อหา หน่วยการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมเข้าจังหวะ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2563
 - 1.1.3 กำหนดองค์ประกอบโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งสามารถกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ โดยมีองค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้ที่สำคัญ ดังนี้
 - 1.1.3.1 ชื่อหน่วยการเรียนรู้
 - 1.1.3.2 สาระสำคัญ
 - 1.1.3.3 จุดประสงค์การเรียนรู้

1.1.3.4 สารการเรียนรู้

1.1.3.5 กิจกรรมเข้าจังหวะแบ่งออกเป็น 4 แผนการจัดการเรียนรู้ ใช้เวลาสอนทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สัปดาห์ละ 50 นาที ดังนี้

1. ความรู้ทั่วไปของกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 1 ชั่วโมง
2. การเคลื่อนไหวพื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 1 ชั่วโมง
3. การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ จำนวน 6 ชั่วโมง
4. การประยุกต์การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

จำนวน 4 ชั่วโมง

1.1.3.6 สื่อและแหล่งเรียนรู้

1.1.3.7 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1.1.4 นำแผนการจัดการกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม เพื่อแก้ไขและปรับปรุง โดยผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

1.1.3.1 อาจารย์ ดร.ดวงทิพย์ ฝโลปกรณ์ วุฒิการศึกษา ปริญญาเอก (วัฒนธรรมศาสตร์) ตำแหน่ง อาจารย์ สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน

1.1.3.2 อาจารย์ สุภัทรญาณ เตียรธีระสมบัติ วุฒิการศึกษา ปริญญาโท (นโยบายสาธารณะ) ตำแหน่ง อาจารย์ สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน

1.1.3.3 อาจารย์ เสาวลักษณ์ นิลโคตร วุฒิการศึกษา ปริญญาโท (การวัดผลการศึกษา) ตำแหน่ง อาจารย์ สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย การวัดและประเมินผล

1.1.3.4 อาจารย์ ดร.อนุรักษ์ปกพ มีตน วุฒิการศึกษา ปริญญาเอก (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา) อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

1.1.3.5 อาจารย์ วัชรินทร์ ภูบุญอิม วุฒิการศึกษา ปริญญาโท (การจัดการกีฬาและสุขภาพ) ตำแหน่ง อาจารย์ สถานที่ทำงาน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

เพื่อหาความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้เป็นการหาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 การประเมินใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีระดับการประเมิน 5 ระดับ

5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง เหมาะสมมาก

3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

จากนั้นนำความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง แผนการสอนมีความเหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง แผนการสอนมีความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง แผนการสอนมีความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง แผนการสอนมีความเหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง แผนการสอนมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

นำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าเฉลี่ย โดยยึดเกณฑ์ตัดสินระดับคะแนนเฉลี่ย 3.51 - 5.00 จึงจะถือว่าเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ได้ ซึ่งค่าความเหมาะสมที่ได้เท่ากับ 4.65 (ปรากฏผลดังตาราง 5) ภาคผนวก ฉ ถือว่าเครื่องมือสามารถนำไปใช้ได้ และผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. เขียนแผนการจัดการเรียนรู้ให้ละเอียด กิจกรรมน่าสนใจ มีการสอนที่หลากหลาย ให้ความสำคัญเวลาทำกิจกรรมให้พอดีกับการสอน
2. เน้นการมีส่วนร่วมของเด็ก เช่นการตอบโต้ ครูถามและตอบ ควรกล่าวชมเชย และพูดถึงการเรียนครั้งต่อไป
3. ตรวจสอบการวัดและประเมินผล เพราะเป็นการปฏิบัติ แบบสังเกตต้องมีขั้นตอนละเอียด การออกแบบกิจกรรมกลุ่มหรือการฝึกควรมีความหลากหลาย เวลาของการปฏิบัติขั้นฝึกหัดทักษะเพียงพอหรือไม่
4. ปรับแผนการสอน เช่น แบบฝึก ควรไม่ต่ำกว่า 3 แบบฝึก อธิบายและทำความเข้าใจการสอนพลศึกษา 5 ชั้น เพิ่มเติมรูปภาพแบบฝึก ควรมีทุกแบบฝึก

1.1.5 เมื่อผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จึงนำแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ปรับปรุง

แก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน แต่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เพื่อหาปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกก่อนนำไปใช้ฝึกจริง

1.1.6 ผู้วิจัยนำแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผ่านการทดลองใช้ (Try-Out) และผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์ในการทำวิจัยต่อไป

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อผ่านขั้นตอนการจัดทำเค้าโครงและได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้ว (เลขที่การรับรอง : 005-430/2565)

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ข้อมูลเพื่อการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาสารคามเสนอต่อผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) และได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง 39 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับสลาก (Lottery) 1 ห้องเพื่อนำมาเป็นกลุ่มทดลอง การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะทำการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยการเซ็นหนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย และชี้แจงให้ทราบว่าหากเข้าร่วมการวิจัยแล้วสามารถออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับและนำมาใช้เฉพาะในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น การนำเสนอข้อมูลกระทำในภาพรวมและนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ขั้นตอนและวิธีการศึกษาในครั้งนี้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่าง และไม่รบกวนเวลาการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3. ก่อนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการปฐมนิเทศก่อนทำการฝึกเพื่อให้ทราบบทบาทในการเรียนของตนเอง เป้าหมาย และจุดประสงค์ของการเรียน วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ และการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ รวมทั้งเวลาในการจัดการเรียนการสอนตลอดจนข้อปฏิบัติต่าง ๆ

4. ทดสอบก่อนเรียน โดยใช้การทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินรำ
5. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
6. เริ่มทำการทดลองโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2565 รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 50 นาที ตามชั่วโมงการเรียน
7. ทดสอบหลังเรียน โดยใช้การทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินรำ บันทึกข้อมูลเป็นรายบุคคลหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 12 แล้วนำข้อมูลที่ได้อภิเคราะห์ทางสถิติ

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยได้นำข้อมูลที่ได้จากการทดลอง โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์คำนวณค่าทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคะแนนที่ได้จากการปฏิบัติทักษะการเดินรำ และคะแนนประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ ของผู้เชี่ยวชาญ

1.2 หาประสิทธิภาพของแผนการจัดการเรียนรู้ ตามเกณฑ์ 70/70 โดยใช้สูตร E1/E2 (ชัยยงค์ พรหมวงศ์ .2531: 490-492) ดังนี้ โดยพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของใบงานและการวัดทักษะการปฏิบัติกับค่าเฉลี่ยของการวัดทักษะการปฏิบัติ คะแนนหลังเรียนคิดเป็นร้อยละ

3.7 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1. ร้อยละ (Percentage) (บุญชม ศรีสะอาด และคณะ. 2552: 23-24)

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean) (บุญชม ศรีสะอาด และคณะ. 2552 : 29-30)

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

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	N	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่ม

1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (บุญชม ศรีสะอาด และคณะ. 2552 :

46)

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

เมื่อ	S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	แทน	คะแนนแต่ละตัว
	N	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่ม
	\sum	แทน	ผลรวม

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) (บุญชม ศรีสะอาด. 2553 : 67)

$$IOC = \sum \frac{R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหาหรือระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

ΣR แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

2.2 การวิเคราะห์หาการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 โดยใช้สูตร E_1/E_2 (เผชญ์ กิจระการ, 2544)

$$E_1 = \frac{\frac{\sum x}{N} \times 100}{A}$$

เมื่อ E_1 แทน ประสิทธิภาพของกระบวนการ

$\sum x$ แทน คะแนนรวมจากการทดสอบทักษะการเต้นรำทุกกิจกรรม

A แทน คะแนนเต็มของแบบทดสอบทักษะการเต้นรำทุกกิจกรรมรวมกัน

N แทน จำนวนนักเรียนทั้งหมด

$$E_2 = \frac{\frac{\sum y}{N} \times 100}{B}$$

เมื่อ E_2 แทน ประสิทธิภาพของกระบวนการ

$\sum y$ แทน คะแนนรวมจากการทดสอบทักษะการเต้นรำทุกกิจกรรม

B แทน คะแนนเต็มของแบบทดสอบทักษะการเต้นรำหลังการฝึก

N แทน จำนวนนักเรียนทั้งหมด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental Designs) ซึ่งดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง (One Group Pretest – Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 และเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70 ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยและผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- 4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.2 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
- 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการสื่อความหมายของข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- | | | |
|-----------|-----|---|
| N | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง |
| \bar{X} | แทน | ค่าเฉลี่ยของคะแนน |
| S.D | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน |
| E_1 | แทน | ประสิทธิภาพของกระบวนการและคะแนนการทดสอบทักษะการเต้นรำ |
| E_2 | แทน | ประสิทธิภาพของผลลัพธ์คะแนนแบบทดสอบทักษะการเต้นรำ |

4.2 ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามกรอบความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 (E_1/E_2) ของแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบทักษะการเดินร่ำ ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ย ร้อยละจากการทดสอบทักษะการเดินร่ำ จำนวน 4 แผนตาราง 2 ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ

แผนที่	ด้านกระบวนการ (E_1) แบบทดสอบ (100)	ด้านผลลัพธ์ (E_2) (25)
1 (25 คะแนน)	773	
2 (25 คะแนน)	790	
3 (25 คะแนน)	849	
4 (25 คะแนน)	870	
รวม	3282	812
\bar{x}	84.15	20.82
ร้อยละ	84.15	83.28

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียน 39 คน ได้คะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบทดสอบทักษะย่อยท้ายแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ เท่ากับ 84.15 จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 84.15 และคะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบทักษะการเดินร่ำหลังเรียน เท่ากับ 20.82 จากคะแนนเต็ม 25 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 83.28

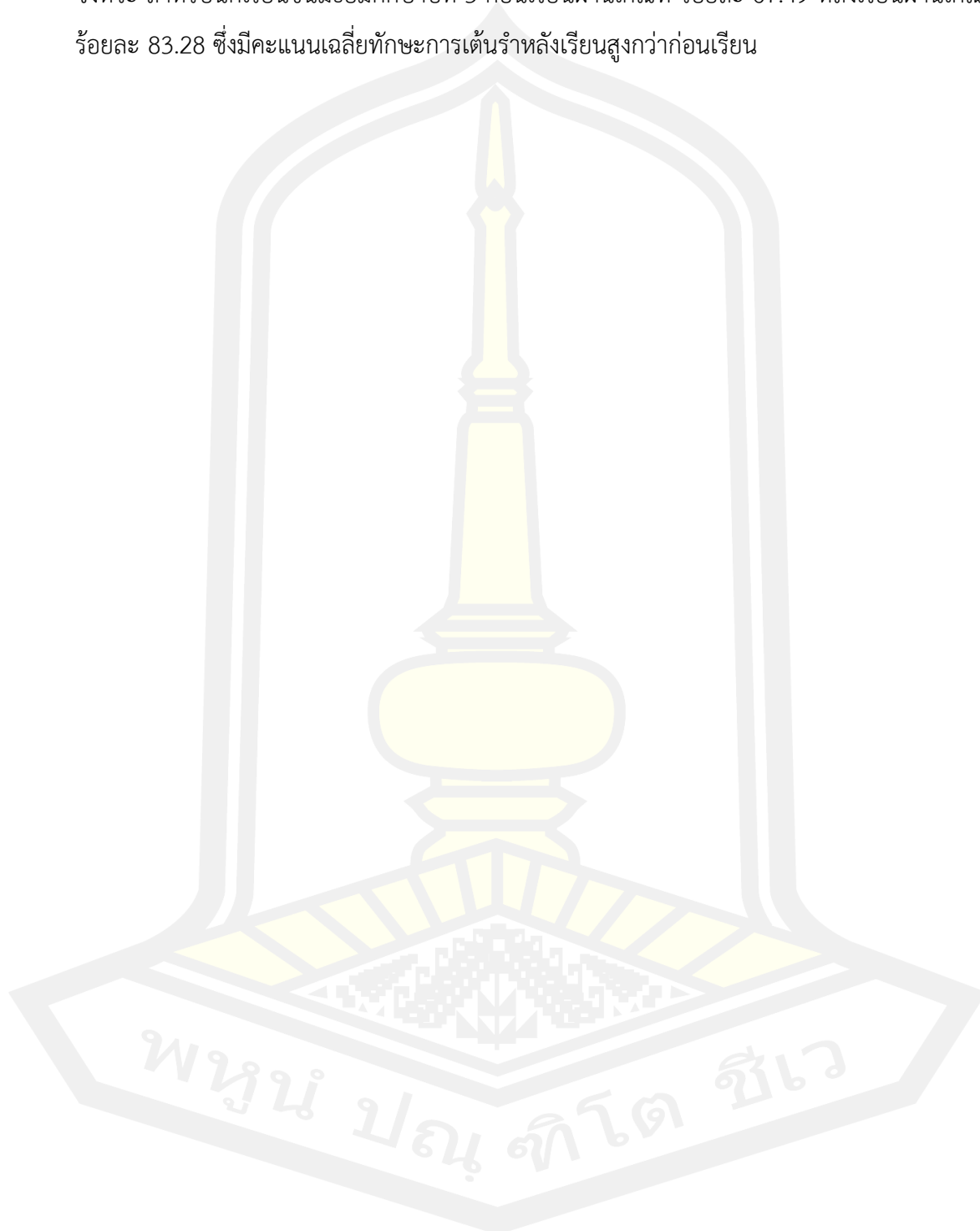
ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบทักษะการเดินรำ
ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70

เลขที่	คะแนนแบบทดสอบ (คะแนนเต็ม 25)		ค่าความแตกต่าง		ร้อยละ (Percentage)	
	ก่อน	หลัง	D	D2	ก่อน	หลัง
1	19	22	3	9	76.00	88.00
2	16	20	4	16	64.00	80.00
3	17	21	4	16	68.00	84.00
4	19	22	3	9	76.00	88.00
5	16	19	3	9	64.00	76.00
6	15	19	4	16	60.00	76.00
7	15	19	4	16	60.00	76.00
8	16	20	4	16	64.00	80.00
9	17	21	4	16	68.00	84.00
10	16	20	4	16	64.00	80.00
11	17	21	4	16	68.00	84.00
12	18	21	3	9	72.00	84.00
13	17	20	3	9	68.00	80.00
14	16	22	6	36	64.00	88.00
15	15	21	6	36	60.00	84.00
16	19	23	4	16	76.00	92.00
17	17	19	2	4	68.00	76.00
18	19	22	3	9	76.00	88.00
19	16	20	4	16	64.00	80.00
20	17	20	3	9	68.00	80.00

ตาราง 3 (ต่อ)

เลขที่	คะแนนแบบทดสอบ (คะแนนเต็ม 25)		ค่าความแตกต่าง		ร้อยละ (Percentage)	
	ก่อน	หลัง	D	D2	ก่อน	หลัง
21	17	20	3	9	68.00	80.00
22	15	19	4	16	60.00	76.00
23	17	21	4	16	68.00	84.00
24	18	22	4	16	72.00	88.00
25	17	22	5	25	68.00	88.00
26	15	19	4	16	60.00	76.00
27	17	22	5	25	68.00	88.00
28	18	23	5	25	72.00	92.00
29	19	23	4	16	76.00	92.00
30	18	21	3	9	72.00	84.00
31	16	20	4	16	64.00	80.00
32	17	20	3	9	68.00	80.00
33	15	20	5	25	60.00	80.00
34	15	22	7	49	60.00	88.00
35	19	23	4	16	76.00	92.00
36	19	21	2	4	76.00	84.00
37	16	20	4	16	64.00	80.00
38	16	20	4	16	64.00	80.00
39	17	22	5	25	68.00	88.00
\bar{x}	16.87	20.82	3.95	16.62	67.49	83.28
S.D.	1.34	1.25	1.02	8.97	5.36	5.02

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียน 39 คน ที่เรียนโดยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้า
จังหวะ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 67.49 หลังเรียนผ่านเกณฑ์
ร้อยละ 83.28 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเต้นรำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental Designs) ซึ่งดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง (One Group Pretest – Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70 และเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70 ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

- 5.1 ความมุ่งหมายของการวิจัย
- 5.3 สรุปผล
- 5.3 อภิปรายผล
- 5.4 ข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผล

1. ประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำ มีค่าเท่ากับ 84.15/83.28 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้
2. การเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 67.49 หลังเรียนผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 83.28 ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเต้นรำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

5.2 อภิปรายผล

การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีประเด็นสำคัญนำมาอภิปรายดังนี้

1. การหาประสิทธิภาพของแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำ มีค่าเท่ากับ 84.15/83.28 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หมายความว่า นักเรียนได้คะแนนจากแบบทดสอบย่อยท้ายแผน คิดเป็นร้อยละ 84.15 และแบบทดสอบทักษะการเต้นรำ คิดเป็นร้อยละ 67.49 และ 83.28 ตามลำดับ การที่ผลเป็นเช่นนี้ อาจเป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านกระบวนการสร้างและพัฒนาอย่างเป็นระบบ มี

ประสิทธิภาพ สามารถนำไปจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ อีกทั้งยังได้ผ่านการตรวจสอบ แก้ไข ข้อบกพร่องจากอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อความถูกต้องของเนื้อหา และปรับปรุง แก้ไขกิจกรรมต่าง ๆ ในกระบวนการเรียนรู้ของแต่ละแผน ซึ่งผลการประเมินความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับเหมาะสมมากที่สุด จึงได้นำแผนการเรียนรู้นั้นไปทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริงกับ กลุ่มตัวอย่าง จึงทำให้แผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจนา ชูเกิด (2559) ได้ศึกษาการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลง มีวัตถุประสงค์ เพื่อหาประสิทธิภาพของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ผล การศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงมีประสิทธิภาพ (E1/E2) เท่ากับ 82.79/84.17 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80 และจุฑารัตน์ หลีสวัสดิ์ (2558) ได้ ศึกษาการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียน โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบสื่อ ธรรมชาติ ผลการศึกษาพบว่าประสิทธิภาพของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบสื่อธรรมชาติ มีประสิทธิภาพ (E1/E2) เท่ากับ 81.78/80.45 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80

2. การเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ย ทักษะการเต้นรำหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ทั้งนี้อาจเป็นผลเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมการ เคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ เป็นการจัดกิจกรรมที่มีนักเรียนชอบเรียนเนื่องจากได้ปฏิบัติจริง มีการใช้ ร่างกายในการเคลื่อนไหว ทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน และได้รับคำชมเชยหลังการเต้นรำ ซึ่งจะ เห็นจากที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะแล้วนักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจและเกิดทักษะในการปฏิบัติกิจกรรม สนุกสนานกับการเรียนรู้ มีความรัก ความชื่นชม และ มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนในขณะที่เต้นรำ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับกิจกรรมการเข้าจังหวะ ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ มณีรัตน์ ลีลา (2563) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะ ใน ทุกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง การกระโดด การเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ เด็กนักเรียนปฏิบัติได้ จริงในการทำกิจกรรม ซึ่งจากการสังเกตนั้น ในช่วงแรกเด็กจะยังไม่สามารถทำกิจกรรมด้วยความ คล่องแคล่วในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหว จะเห็นได้จากกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้า จังหวะ ส่งผลให้เด็กปฏิบัติตามเงื่อนไขการเคลื่อนไหวได้ไม่เต็มที่ ครูจะเข้าไปแนะนำวิธีการทำ กิจกรรมและให้เด็กเกิดการเรียนรู้โดยทำกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ซ้ำอีก 1 รอบนั้นจึงทำ ให้เด็กได้ร่วมปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่และสามารถทำกิจกรรมด้วยความคล่องแคล่วอย่างดีขึ้น และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ระวีวรรณ แซ่หลี่ (2558) และ พรพิมล เวสสวัสดิ์ (2557) กล่าวว่า ความสำคัญและกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความสำคัญมากในการเคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว เป็นต้น ความสามารถในการใช้ กล้ามเนื้อจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความเจริญเติบโต เช่น เมื่อนักเรียนโตขึ้นก็จะมีความสามารถในการ

ควบคุมกล้ามเนื้อหรืออวัยวะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายในที่นี้หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของลำตัว แขน ขา ซึ่งแนวความคิดการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็ก การสอนการเคลื่อนไหวและจังหวะให้แก่เด็กเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ การตอบสนอง การเลียนแบบและการใช้ส่วนต่าง ๆ

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอในการนำเสนอผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้สอนควรคำนึงถึงกิจกรรมการเรียนการสอนและหน่วยการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อทำกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ และเพื่อให้เกิดทักษะการเดินรำพื้นเมืองนานาชาติ ซึ่งผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผู้สอนควรมีการศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะของผู้เรียนตั้งแต่เริ่มปฏิบัติในแต่ละการปฏิบัติทักษะการเดินรำ เพื่อจะได้พัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและเกิดทักษะในการปฏิบัติกิจกรรม ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

1.3 การจัดการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ ควรมีเวลาเพียงพอในการจัดกิจกรรม กิจกรรมควรมีลักษณะแตกต่างจากตัวอย่างที่สอนเพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดการท่องจำ

1.4 ผู้สอนควรจะอธิบายในแต่ละขั้นตอนอย่างละเอียด เพื่อไม่ให้ผู้เรียนเกิดความสับสน และยกตัวอย่างภาพประกอบในแต่ละกิจกรรมการเข้าจังหวะ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ครูต้องการให้เกิดตามจุดประสงค์การเรียนรู้

2. ข้อเสนอในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

2.1 ควรใช้กิจกรรมที่หลากหลายเช่น เกมการเคลื่อนไหว เพลงในการเข้าจังหวะ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะให้เข้าเสียงเพลง

2.2 ควรนำวิธีการสอนนี้ไปใช้เปรียบเทียบกับวิธีการสอนแบบอื่น ๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเดินได้อย่างถูกต้องและยังสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้สนุกสนานมากยิ่งขึ้น รวมถึงการพัฒนาสมรรถภาพของนักเรียนอีกด้วย

2.3 ควรมีการศึกษาและพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะด้วยรูปแบบในการสอนที่มีตัวแปรอื่น ๆ เช่น การประยุกต์การเดินรำในสถานการณ์จริง หรือมีการจัดการแข่งขันในระดับชั้นเรียนของผู้เรียน ความกล้าในการเข้าสังคม เป็นต้น

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

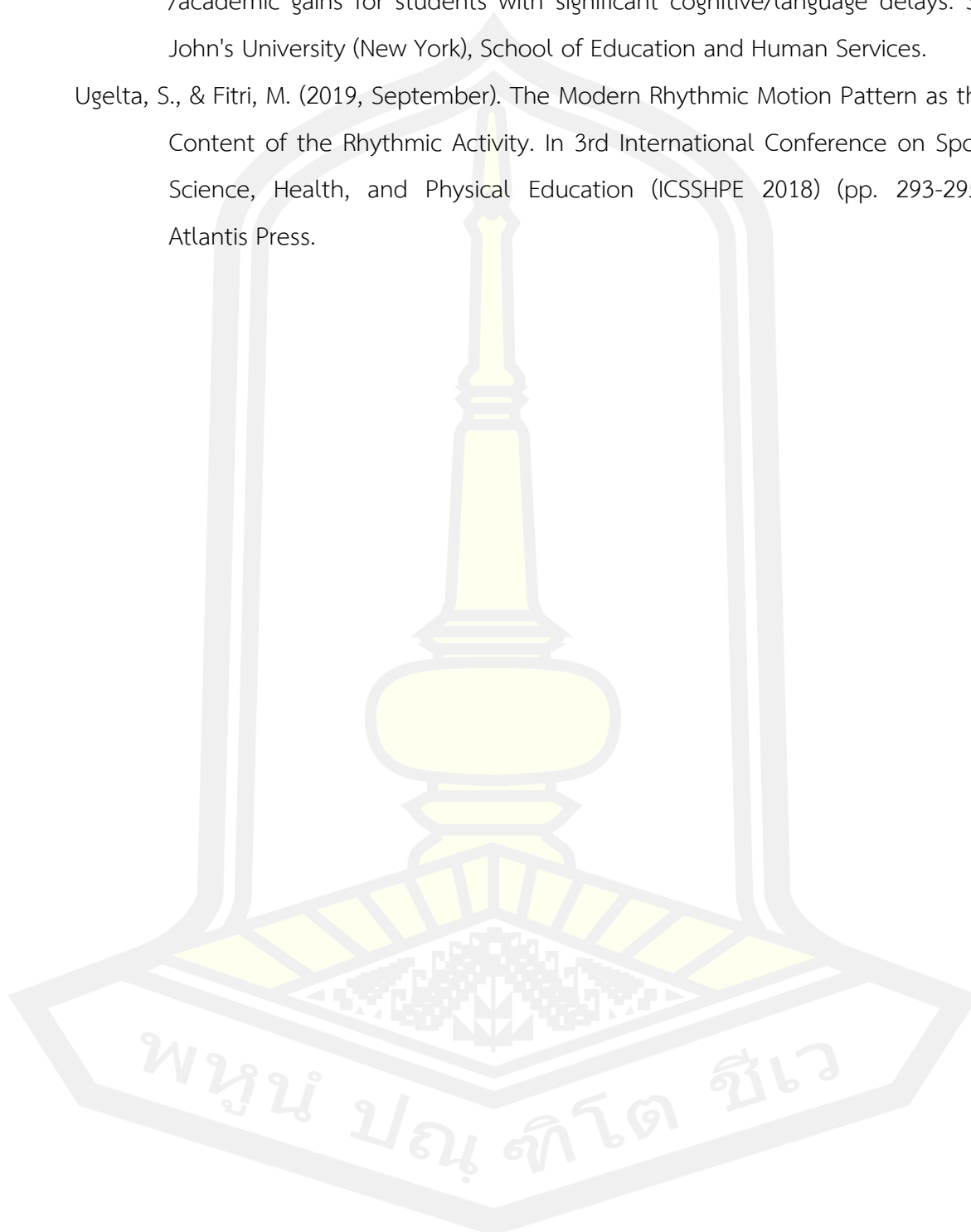
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กันตภณ ตันตัมดี, ธรากร จันทนะสาโร และระวีวรรณ วรรณวิไชย. (2562). การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย. วารสาร สถาบัน วัฒนธรรม และ ศิลปะ, 22(1), 137-152.
- กาญจนา ชูเกิด. (2559). การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลง. ตรีง: โรงเรียนบ้านควนยาง.
- กุลยา ตันตผลาชีวะ. (2551). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: เบริน-เบส บุ๊คส์.
- ขวัญแก้ว ดำรงค์ศิริ. (2539). ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อม ทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรรยาสมร ผลบุญ, และ มณฑล ผลบุญ. (2561). การพัฒนาระบบการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติท่ารำที่ใช้ในงานนาฏศิลป์ : รายงานการวิจัย . สงขลา : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- จุฑารัตน์ หลีสวัสดิ์. (2558). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบสื่อธรรมชาติ. ลำปาง : โรงเรียนบ้านทุ่งคา.
- ดวงพร ศิริสมบัติ. (2539). กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ฉลองชัย สุวัฒนบุรณ. (2528). การเลือกและการใช้สื่อการสอน. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธูปทอง ศรีทองท้วม. (2538). ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้กิจกรรมทักษะดนตรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชม ศรีสะอาด และคณะ. (2552). พื้นฐานการวิจัยการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กทม. : อักษรวิบูลย์ : ประสานการพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

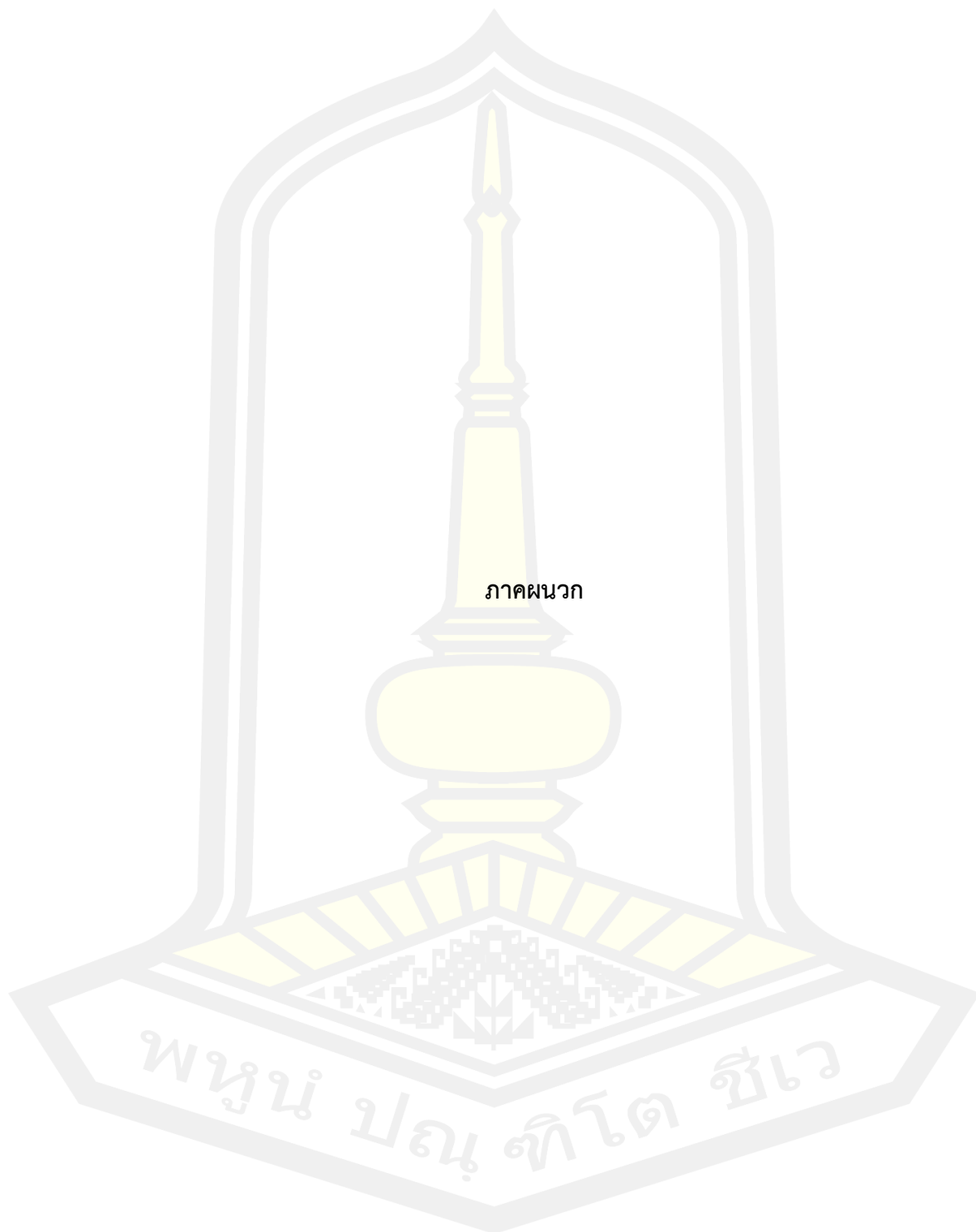
- ปิ่นแก้ว ไชยสาลี. *การเรียนรู้โดยการลงมือทำมีที่มาจากอย่างไร*. (2561). สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม 256 จาก https://mcpswis.mcp.ac.th/html_edu/cgi-bin/main_php/print_informed.php?id_count_inform=20871
- เผชิญ กิจระการ. (2544). *การวิเคราะห์ประสิทธิภาพสื่อและเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา E1/E2*. วารสารการวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 5(11), 44-51
- พิชิต ภูติจันทร์. (2523). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พรพิมล เวสวัสส์ดี . (2557). *ผลของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะโดยใช้แนวทางการเดินเชิงสร้างสรรค์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กอนุบาล*. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงทอง ไสยวรรณ. (2530). *กิจกรรมพลศึกษากับเด็กปฐมวัย*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภรณ์ คุรุรัตน์. (2526). *ละครสร้างสรรค์สำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- เยาวนา ตลแมน . (2535). *การศึกษาผลการจัดประสบการณ์แบบบูรณาการ กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะกับกิจกรรมในวงกลมที่มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ ของเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- ระวีวรรณ แซ่หลี่. (2558). *การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง โดยใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อส่งเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. สงขลา.
- รังสฤษฎ์ บุญชลอ. (2539). *กิจกรรมเข้าจังหวะ : Rhythmic activities*. ปทุมธานี: บริษัทสกายบุ๊กส์.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2552). *การพัฒนาหลักสูตร : แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการปฏิบัติ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: องค์การค้ำของ สกสศ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิจิตรา เจือจันทร์. (2533). *ผลของการใช้เพลงในการฝึกอ่านออกเสียงตัวพยัญชนะ ร ล สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย/กรุงเทพฯ. DOI : https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=
- สุณัฐิกา พลวิชัย. (2563). *การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ด้านคำศัพท์ รายวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/2 โดยใช้กิจกรรมประกอบจังหวะ*. กลุ่มวิจัยและส่งเสริมการวิจัยทางการศึกษา สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

- สุพิตร สมาชิกโต. (2528). *การเต้นรำแบบแอโรบิค*. พิมพ์ครั้งที่ 2 แก้ไขปรับปรุง กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำเร็จ มณีเนตร. (2520). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เสาวนีย์ สิกขาบัณฑิต. (2528). *เทคโนโลยีทางการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
- สมบุรณ์ จิระสถิตย์. (2537). *กิจกรรมเข้าจังหวะ = Rhythmic activities*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุมาลี เพชรศิริ. (2542). *เอกสารประกอบการสอนแอโรบิกแดนซ์*. สมุทรสาคร: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร.
- อธิภัทร สายนาค. (2543). *การศึกษาเจตคติการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะของครูที่ใช้เครื่องมือการประเมินการปฏิบัติการสอน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาวิทยาลัยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Calitz,E.M.Verbai. (1988). “Accompaniment During Planned Movemt Activities in the Preprimary school Master Abstracts International. 26 (1):17 Spring.
- Campbell, A. (2 0 1 8). Teaching Strategies for Students with Adverse Childhood Experiences.
- Caserta-Henry, C. (1996). Reading buddies: A first-grade intervention program. The Reading Teacher, 49(6), 500-503.
- Dusitkul, C., & Wattanaburanon, A. (2012). Effects of physical education activity management by using group dynamic games on aggressive behaviors of elementary school students. Online Journal of Education, 7(1), 1057- 1071.
- Febrianta, Y., Sukoco, P., & Sugiyanto, F. (2018, October). Developing Rhythmic Activity Of Barongan Modification For Physical Education Learning At Elementary School. In Proceeding of PGSD UST International Conference on Education (Vol. 1)..
- Hurbut, Sherry Poe. (1998). Economics Education in the Public Secondary Schools of Alabama. Dissertation Abstracts International. 43 (August 1998) : 417-A.
- Kogan, S. (1989). The Relationship Between Formal Movement Education in the Elementary School and Increased School Compertency. Resources in Education. (24,3:116).

Sobol, E. S. (2014). Autism research: Music aptitude's effect on developmental /academic gains for students with significant cognitive/language delays. St. John's University (New York), School of Education and Human Services.

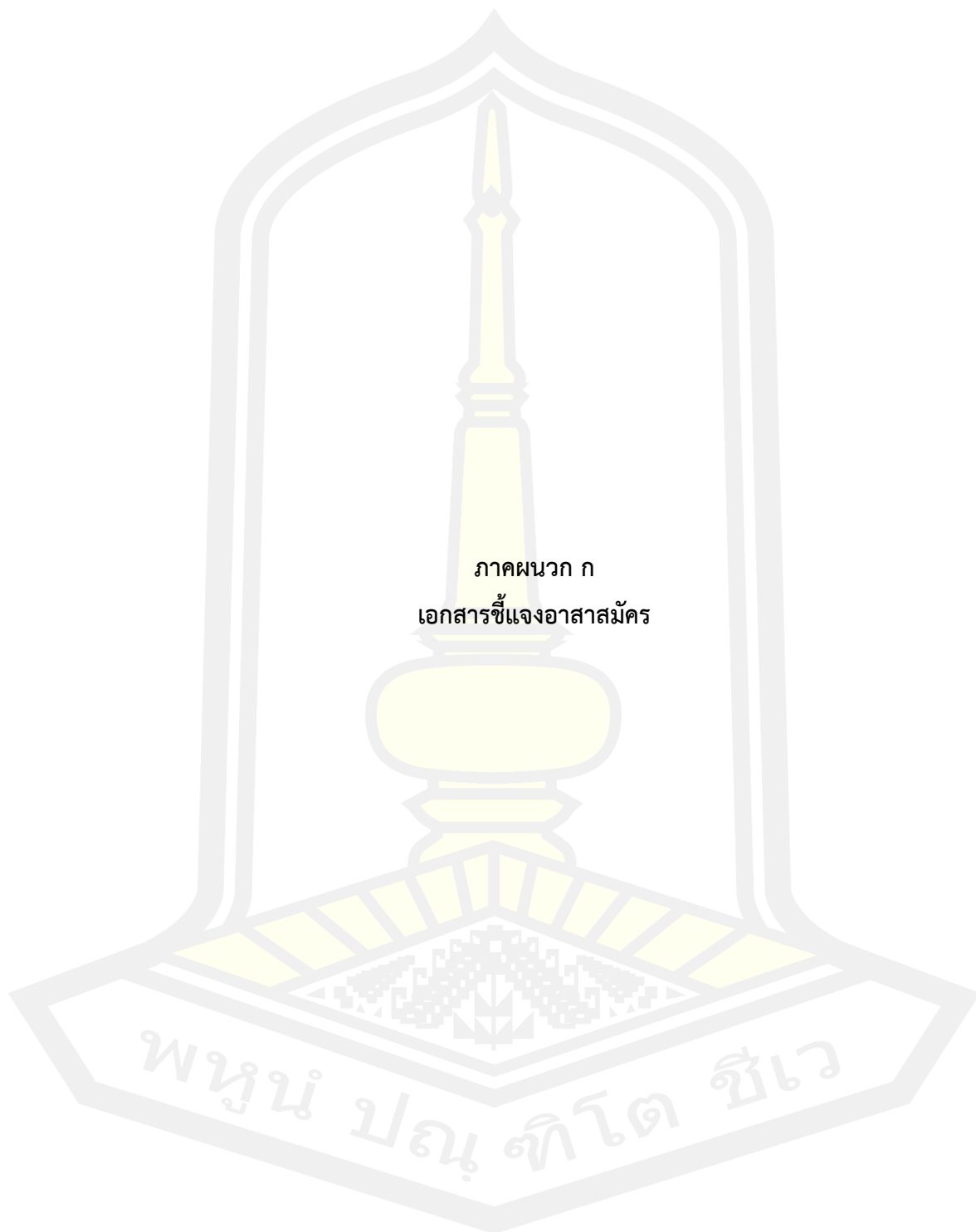
Ugelta, S., & Fitri, M. (2019, September). The Modern Rhythmic Motion Pattern as the Content of the Rhythmic Activity. In 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018) (pp. 293-295). Atlantis Press.





ภาคผนวก

พหุมนุ ปณฺ ทิโต ชีเว



ภาคผนวก ก
เอกสารชี้แจงอาสาสมัคร

พหุบัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารชี้แจงสำหรับผู้ปกครองอาสาสมัครที่ตอบแบบสอบถาม (เด็กอายุ 7-18 ปี)
(สำหรับการตอบแบบสอบถามอายุต่ำกว่า 18 ปี)

เรียน ผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

เนื่องด้วยข้าพเจ้า **นายภัทรารุช โพนันทะราช** นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง “การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 : “The Development of Movement and Rhythmic Activity Enhancing Dancing Skills for Mathayomsuksa 3 Students ” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 70/70

2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70 โดยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการวิจัยนี้ คือจะทำให้ทราบถึงการพัฒนาทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) เพื่อใช้เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นทั้งในโรงเรียน มหาวิทยาลัย วิทยาลัย สถาบัน และการเรียนรู้นอกระบบการศึกษา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของตัวผู้เรียน

หากท่านตัดสินใจให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย โดยนักเรียนจะได้รับการทดสอบเพื่อความสามารถในการเต้นรำ ในการเต้นรำวิธีการวัดทักษะที่ดีที่สุดที่ได้โดยตรงจากการสังเกตในขณะที่นักเรียนกำลังเต้นหรือปฏิบัติอยู่ โดยใช้เวลาในการทดสอบทักษะการเต้นรำ ประมาณ 20 นาที รวมทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน รวม 12 ชั่วโมง (ตามรายละเอียดในแผนการจัดการเรียนการสอน)

หากเด็กในปกครองของท่านรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกไม่สบายใจกับบางรายการทดสอบ เด็กในปกครองของท่านมีสิทธิ์ที่จะไม่ทดสอบเหล่านั้นได้ รวมถึงเด็กในปกครองของท่านมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่าง และไม่รบกวนเวลาการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป ข้อมูลในการทดสอบของเด็กในปกครองของท่านจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น และจะดำเนินการทำลายข้อมูลที่เกี่ยวข้องภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เด็กในปกครองของท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนและไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

หากท่านและเด็กในปกครองของท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย โปรดติดต่อได้ที่ นายภัทรารุช โพนันทะราช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 080-248-1191

หากท่านและเด็กในปกครองของท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้หรือต้องการทราบสิทธิของท่านและเด็กในปกครองของท่านขณะเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อได้ที่ “คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กองส่งเสริมการวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม” โทร. 043-754416 เบอร์ภายใน 1755

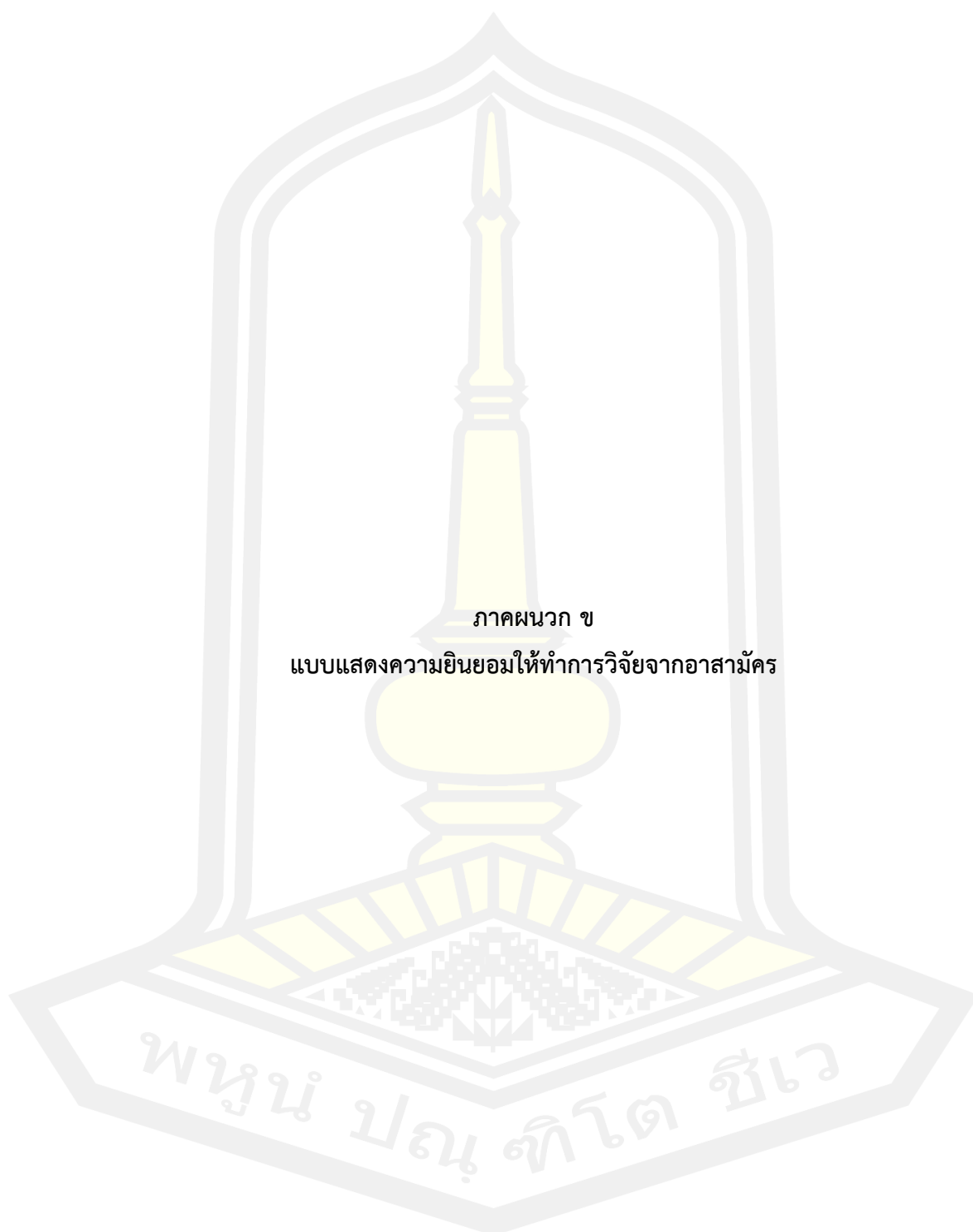


ขอขอบพระคุณอย่างสูง

.....

(นายภัทรารุช โพนันทะราช)

ผู้วิจัย



ภาคผนวก ข

แบบแสดงความยินยอมให้ทำการวิจัยจากอาสาสมัคร

พหุบัณฑิต วิท

แบบยินยอมให้ทำการวิจัยสำหรับอาสาสมัครอายุ 7-18 ปี

ข้าพเจ้า (นาย /นาง /นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี เกี่ยวข้องเป็นบิดา/
มารดา/ผู้ปกครองของ (ต.ญ./ต.ช./นาย/นางสาว).....นามสกุล.....อายุ.....ปี

ขอแสดงความยินยอมให้เด็กในปกครองของข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัย ในโครงการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3”

ข้าพเจ้าและเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในแบบชี้แจงสำหรับอาสาสมัครหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ตลอดจนการรับรองจากผู้วิจัยที่จะเก็บรักษาข้อมูลของเด็กในปกครองของข้าพเจ้าไว้เป็นความลับ และจะไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนตัวเป็นรายบุคคลต่อสาธารณชน โดยผลการวิจัยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร โดยข้าพเจ้ายินยอมให้เด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้าร่วมในการวิจัย และเด็กในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในแบบชี้แจงอาสาสมัคร

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแล ถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น ในการวิจัยครั้งนี้จะไม่รบกวนเวลาการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และกิจกรรมประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในความปกครองของข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับ นายภัทรารุญ โพนันทะราช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 080-248-1191 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองของข้าพเจ้าเข้าใจข้อความในแบบคำชี้แจงอาสาสมัคร และแบบยินยอมนี้โดยตลอดแล้ว จึงลงลายมือชื่อไว้

ลงชื่อ.....อาสาสมัคร

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง

(.....)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



ลงชื่อ.....ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ ในกรณีที่มีผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอายุระหว่าง 7-18 ปี ต้องลงนามให้ความยินยอมร่วมกับบิดา/มารดาหรือผู้ปกครอง (Assent)



ภาคผนวก ค
แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชีเว

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ ๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

รายวิชา กิจกรรมเข้าจังหวะ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ภาคเรียนที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ

จำนวน ๖ คาบ คาบละ ๕๐ นาที

สอนโดย นายภัทรารุช โพนันทะราช

๑. สาระสำคัญ

การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ มีความสำคัญต่อการพัฒนาการเคลื่อนที่ของร่างกาย ประกอบเพลง การศึกษาเรื่อง การเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ เพลงโพลก้า เพลงสิบสาวน้อย เพลงกรรมกรเหมืองถ่านหิน เพลงคุณโอวาดย่า เพลงมิสเซอร์ลูบ เพลงลาลาสปา เพลงระฆังเมืองดิงเคิร์ก เพลงโฮกลาโฮมาเปลี่ยนคู่ การเต้นบาสโลป ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมการเต้นรำพื้นเมืองของแต่ละประเทศ ท่าทาง จังหวะดนตรี และการทำงานของร่างกายประสานสัมพันธ์กันดี มีการเคลื่อนที่ที่ถูกต้องอย่างเป็นระบบ

๒. มาตรฐานการเรียนรู้ / ตัวชี้วัด

มาตรฐาน พ ๓.๑ เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ ๑ ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม

ตัวชี้วัด

ม. ๓/๒ การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติ ได้ (K)
๒. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเต้นรำพื้นเมืองนานาชาติได้ (P)
๓. นักเรียนมีความสนใจ ให้ความร่วมมือต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง (A)

๔. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย
๒. ใฝ่เรียนรู้
๓. มุ่งมั่นในการทำงาน



๕. สารการเรียนรู้

๑. เพลงโพลก้า
๒. เพลงสืบสาวน้อย
๓. เพลงกรรมกรเหมืองถ่านหิน
๔. เพลงคุณโอวาดย่า
๕. เพลงมิสเซอร์ลูป
๖. เพลงลาลาสปา
๗. เพลงระฆังเมืองตั้งเคิร์ก
๘. เพลงโฮกลาโฮมาเปลี่ยนคู่
๙. การเดินบาสโลป

๖. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

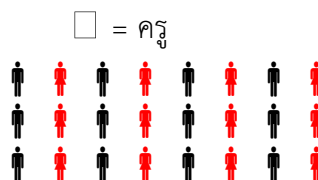
๑. ความสามารถในการสื่อสาร
๒. ความสามารถในการคิด
๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา
๔. ความสามารถในการใช้ทักษะ
๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

๗. กิจกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน

ชั่วโมงที่ ๑

ขั้นที่ ๑ ขั้นเตรียม / การอบอุ่นร่างกาย (๕ นาที)

- ๑.๑ ครูให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานโดย แบ่งกลุ่ม ๔ กลุ่ม



- ๑.๒ สำนวสุขภาพนักเรียน และจำนวนนักเรียนพร้อมกับสำนวนเครื่องแต่งกาย เช็ครายชื่อนักเรียน

- ๑.๓ ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการบริหารร่างกายตั้งแต่ศีรษะ ลำตัว สะโพก เข่า ขาข้อเท้า ซึ่งจะให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาสาธิตและนำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย โดยจะสลับกลุ่มไปทุก ๆ สัปดาห์

๑.๔ ครูชี้แจงนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่จะเรียน พร้อมทั้งอธิบายการเก็บคะแนนในชั้นเรียนของชั่วโมงนี้

ขั้นที่ ๒ ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

๒.๑ ครูบอกชื่อเพลงที่จะทำการสอน โดยเพลงมีชื่อว่า เพลงโพลก้า

๒.๒ ครูบอกชื่อประเทศเจ้าของเพลงต้นรำนั้น เพลง Children Polka มาจาก (ประเทศเยอรมัน) จากนั้นครูเปิดเพลงให้นักเรียนฟังสั้นๆ พอให้นักเรียนเข้าใจจังหวะ ลีลา ความเร็วและซ้ำของดนตรี

๒.๓ ครูสอนการเต้นในเพลง Children Polka เป็นเพลงที่ 1 โดยมีขั้นตอนดังนี้

รูปแบบ

วงกลมวงเดียว ผู้หญิงอยู่ทางขวามือของผู้ชายหันหน้าเข้าหากัน

ท่าเริ่มต้น

จับมือกับคู่แบบสองมือ (Two Hand Swing) โดยหันหน้าเข้าหากัน

วิธีเต้น

- ก้าว-ชิด (Draw Step) เข้าไปในวงกลม 2 ก้าว จบด้วยการย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
 - ก้าว-ชิด (Draw Step) ออกนอกวงกลม 2 ก้าว จบด้วยการย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง
 - ทำข้อ 1-2 อีกครั้ง
 - ตบเข้าตนเอง 1 ครั้ง ตบมือตนเอง 1 ครั้ง ตบมือกับคู่ 3 ครั้ง
 - ทำข้อ 4 อีกครั้ง
 - กระโดดเขย่ง (Hop) วางส้นเท้าซ้ายข้างหน้า ชี้นิ้วด้วยมือซ้าย และส้นแรง ๆ 3 ครั้ง
- พร้อมกับกล่าวคำว่า สวัสดีครับ, สวัสดีค่ะ อีกมือหนึ่งเท้าสะเอว
- ทำข้อ 6 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวาและมือขวา
 - หมุนรอบตัวเองด้วยการก้าวเท้าซ้าย ๆ 2 ครั้ง
 - ย่อเท้าอยู่กับที่ 3 ครั้ง (ขวา-ซ้าย-ขวา)

๒.๔ ครูจะสาธิตการเต้นรำทั้งหมดทั้งเพลงให้นักเรียนดูโดยใช้เพลงประกอบ

๒.๕ ครูจะให้นักเรียนฝึกการเต้นรำกับเพลงตั้งแต่ต้น จนจบเพลง

ขั้นที่ ๓ ขั้นฝึกหัดทักษะ (15 นาที)

๓.๑ ครูให้นักเรียนแบ่งตามกลุ่มเพื่อทบทวนท่าทางลดทอนก่อนสอบ และเปิดเพลงให้กับนักเรียนได้ซ้อมเข้าจังหวะ พร้อมกับให้คำแนะนำระหว่างการฝึก

ขั้นที่ ๔ ขั้นนำไปใช้ (๕ นาที)

๔.๑ ครูอธิบายเรื่องระเบียบในการสอบและเกณฑ์การให้คะแนนการสอบการปฏิบัติในการเต้นเข้าจังหวะ เพลง Children Polka

๔.๒ ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

๔.๓ ครูให้นักเรียนสอบเป็นกลุ่มพร้อมกันทุกกลุ่ม โดยสอบพร้อมกับการเข้าจังหวะเพลง



ขั้นที่ ๕ ขั้นสรุป (๕ นาที)

๕.๑ ครูสรุปการเรียนรู้การสอนเกี่ยวกับการทดสอบการเต้นเข้าจังหวะ เพลง Children

๕.๒ ครูถามนักเรียน และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

๕.๓ ครูเน้นย้ำสุขปฏิบัติและอนามัยหลังจากการออกกำลังกายทุกครั้ง

๕.๔ ครูบอกเลิกแถวและให้นักเรียนไปเรียนวิชาต่อไป

๘. สื่อ / แหล่งความรู้

๑. วีดีโอ / เพลง

๒. ลำโพง

การวัดและการประเมินผล

จุดประสงค์	วิธีการวัด	เกณฑ์การวัดและการประเมิน
๑. นักเรียนสามารถอธิบายการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกิจกรรมเข้าจังหวะได้ (K)	การสังเกตจากการตอบคำถามและปฏิบัติในชั้นเรียน	นักเรียนสามารถตอบคำถามได้มากกว่า 80%
๒. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเดินรำพื้นเมืองนานาชาติได้ (P)	การสังเกตจากการปฏิบัติในชั้นเรียน	นักเรียนสามารถปฏิบัติได้มากกว่า 80%
๓. นักเรียนมีความสนใจ ให้ความร่วมมือต่อการดูแลสุขภาพของตัวเอง (A)	การสังเกตจากการปฏิบัติในชั้นเรียน	นักเรียนสามารถปฏิบัติได้มากกว่า 80%

ผู้ประเมิน.....



แบบบันทึกข้อมูลการทดสอบการปฏิบัติทักษะการเดินรำ

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ.....อายุ.....ปี
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม)

ทักษะการเดินรำ	เกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้				
	5	4	3	2	1
1. ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเดิน					
2. ความสามารถในการเดินให้เข้ากับจังหวะดนตรี					
3. ความสวยงามและความมีมนวล					
4. ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย					
5. ความถูกต้องของทิศทางในการเคลื่อนที่					
คะแนนรวม					

เกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ		
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ	ระดับคะแนน
21 - 25	ดีเลิศ	5
16 - 20	ดีมาก	4
11 - 15	ดี	3
6 - 10	พอใช้	2
ต่ำกว่า 5	ปรับปรุง	1

การให้คะแนน

การประเมินทักษะการเต้นรำในวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ จะประเมินทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ 1. ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเต้น 2. ความสามารถในการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี 3. ความสวยงามและความมีมนวล 4. ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย 5. ความถูกต้องของทิศทางในการเคลื่อนที่การให้คะแนนเป็นแบบประมาณค่า มี 5 ระดับ เรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้

ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเต้น

5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะถูกต้อง มีความแม่นยำในจังหวะการเริ่มต้นและตลอดการแสดงทักษะ

4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะ เป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง

3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะ เป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะ เป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะ ผิดพลาดเป็นประจำ

ความสามารถในการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี

5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรีถูกต้องในขณะที่เต้น มีความแม่นยำในจังหวะเพลง

4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรีเป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง

3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี เป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี เป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรีผิดพลาดเป็นประจำ

ความสวยงามและความนึ่มนวล

5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและมีความนึ่มนวล มีความถูกต้อง และมีความสมบูรณ์แบบของท่าทาง

4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและมีความนึ่มนวลเป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง

3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและมีความนึ่มนวลเป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและมีความนึ่มนวลเป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและไม่มีความนึ่มนวล

ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ มีความสัมพันธ์กันในขณะการเต้นรำ

4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ เป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง

3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้เป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ เป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

พหุ ประถมศึกษา

ทิศทาง

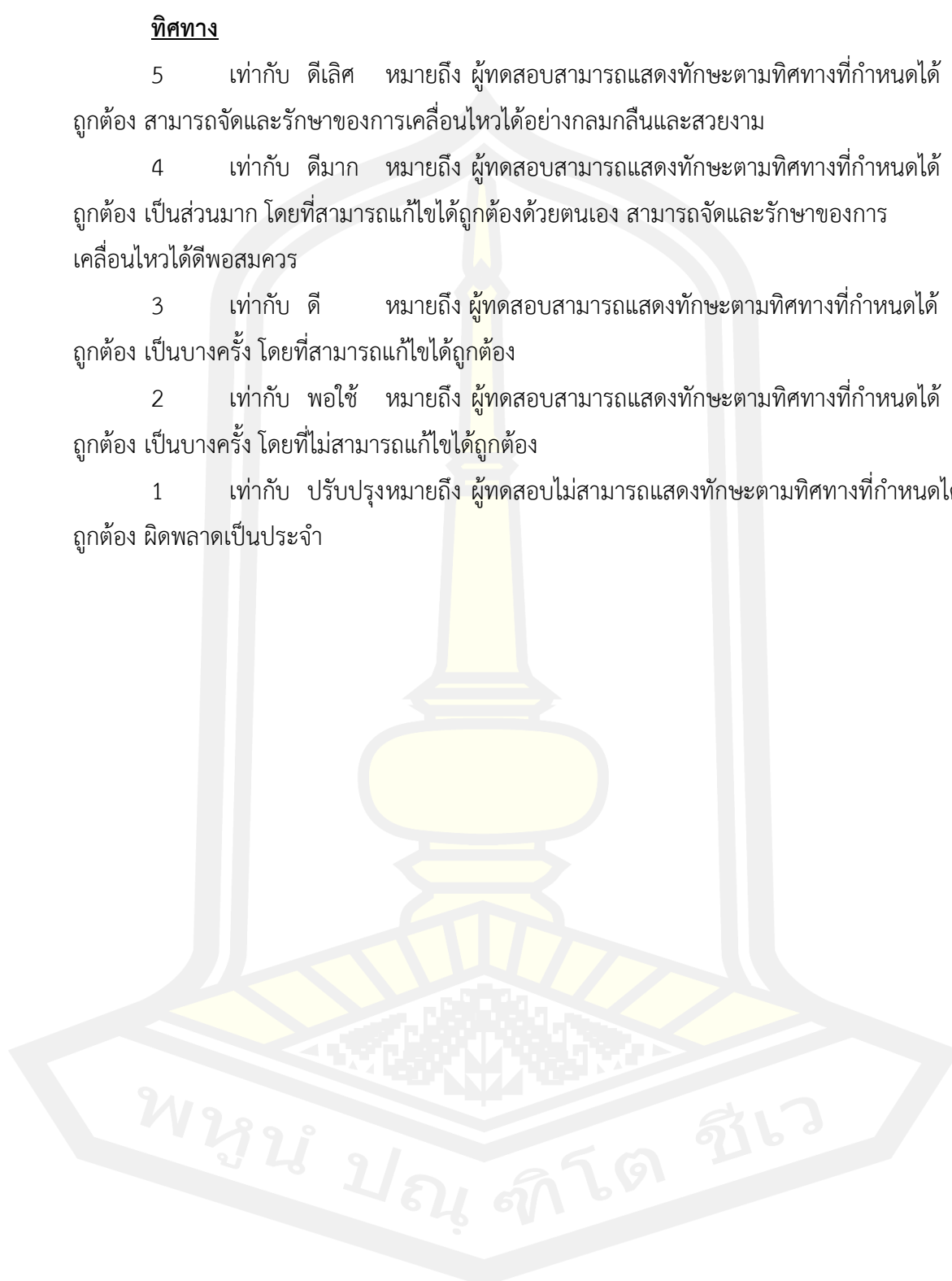
5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง สามารถจัดและรักษาของการเคลื่อนไหวได้อย่างกลมกลืนและสวยงาม

4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง เป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง สามารถจัดและรักษาของการเคลื่อนไหวได้ดีพอสมควร

3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง เป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง เป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง ผิดพลาดเป็นประจำ



แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	มีความ ตั้งใจ			มีความใฝ่ เรียนรู้			มีวินัย			มีส่วนร่วมใน การเรียนการ สอน			คะแนน รวม
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ		
ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ	ระดับคะแนน
10 - 12	ดีมาก	3
7 - 9	ดี	2
1 - 6	พอใช้	1
0	ปรับปรุง	0

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

นายภัทรารุช โฟพันทะราช

วันที่...../...../.....

พหุบัณฑิต ชีวะ

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนการสอน

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

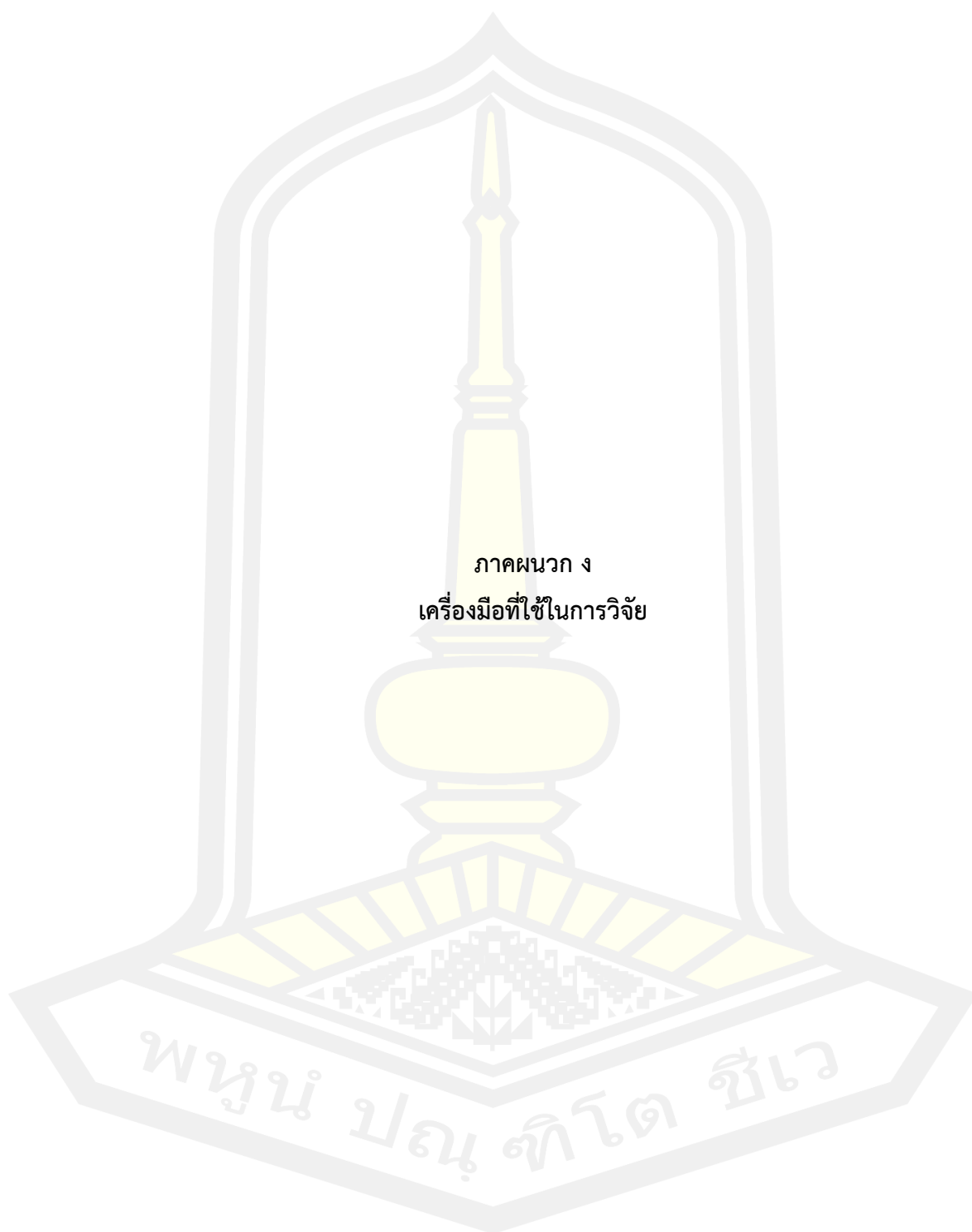
.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(นายภัทรารุช โฟพันทะราช)

วันที่...../...../.....

พหุบัน ปณฺ ติโต



ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พหุบัน ปณฺ ทิโต ชีเว

แบบบันทึกข้อมูลการทดสอบทักษะการเดินร่า

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ.....

อายุ.....ปี

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ห้อง.....โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม)

ตารางใบบันทึกผลระหว่างการกิจกรรมการเรียนรู้

ทักษะการเดินร่า	เกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้				
	5	4	3	2	1
1. ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเดิน					
2. ความสามารถในการเดินให้เข้ากับจังหวะดนตรี					
3. ความสวยงามและความมั่นใจ					
4. ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย					
5. ความถูกต้องของทิศทางในการเคลื่อนที่					
คะแนนรวม					

เกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ดีเลิศ = 5

ดีมาก = 4

ดี = 3

พอใช้ = 2

ปรับปรุง = 1



บุญทิโต ชีวะ

ภัทรารุช โพพันธ์ราช

ผู้ประเมิน

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินค่าทักษะการเดินร่า ในเพลงนานาชาติ ประกอบไปด้วยทักษะ การเดิน (walk) การวิ่ง (run) การเขย่ง (hop) การกระโดด (jump) การวิ่งโห่่ง (leap) การวิ่งสลับเท้า (skip) การลื่นไถล (slide) และการควมม้า (gallop)

คำชี้แจง

ก่อนเริ่มการประเมิน ให้ผู้รับการประเมินทุกคนรับทราบถึงวิธีการประเมินทักษะการได้คะแนน ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบของการประเมินทักษะ จังหวะดนตรี ทดลองฝึกซ้อมปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ตามกำหนดให้เข้ากับจังหวะดนตรี

อุปกรณ์

1. เครื่องเสียง
2. ไอแพด
3. กระดาษกาวหรือชอล์ก สำหรับกำหนดทิศทางการเคลื่อนไหว
4. ไบบันทีกคะแนน

ทักษะที่ใช้ในการทดสอบ

1. การเดิน (walk)
2. การวิ่ง (run)
3. การเขย่ง (hop)
4. การกระโดด (jump)
5. การวิ่งโห่่ง (leap)
6. การวิ่งสลับเท้า (skip)
7. การลื่นไถล (slide)
8. การควมม้า (gallop)

การให้คะแนน

การประเมินทักษะการเดินร่าในวิชากิจกรรมเข้าจังหวะ จะประเมินทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ 1. ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเดิน 2. ความสามารถในการเดินให้เข้ากับจังหวะดนตรี 3. ความสวยงามและความมีมนวล 4. ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุก

ส่วนของร่างกาย 5. ความถูกต้องของทิศทางในการเคลื่อนที่การให้คะแนนเป็นแบบประมาณค่า มี 5 ระดับ เรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้

ความถูกต้องของจังหวะที่ใช้และการรักษาระยะของการเต้น

- 5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะถูกต้อง มีความแม่นยำในจังหวะการเริ่มต้นและตลอดการแสดงทักษะ
- 4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะ เป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง
- 3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะ เป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง
- 2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะ เป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง
- 1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถแสดงทักษะได้ลงจังหวะ ผิดพลาดเป็นประจำ

ความสามารถในการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี

- 5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรีถูกต้องในขณะที่เต้น มีความแม่นยำในจังหวะเพลง
- 4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรีเป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง
- 3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี เป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง
- 2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี เป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง
- 1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถแสดงทักษะการเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรีผิดพลาดเป็นประจำ

ความสวยงามและความนึ่มนวล

5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและมีความนึ่มนวล มีความถูกต้อง และมีความสมบูรณ์แบบของท่าทาง

4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและมีความนึ่มนวลเป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง

3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและมีความนึ่มนวลเป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและมีความนึ่มนวลเป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถแสดงทักษะได้อย่างสวยงามและไม่มีความนึ่มนวล

ทรวดทรงและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ มีความสัมพันธ์กันในขณะการเต้นรำ

4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ เป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง

3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้เป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ เป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถควบคุมและรักษาตำแหน่ง ท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ไม่มีความสัมพันธ์กัน

พหุ ประถมศึกษา

ทิศทาง

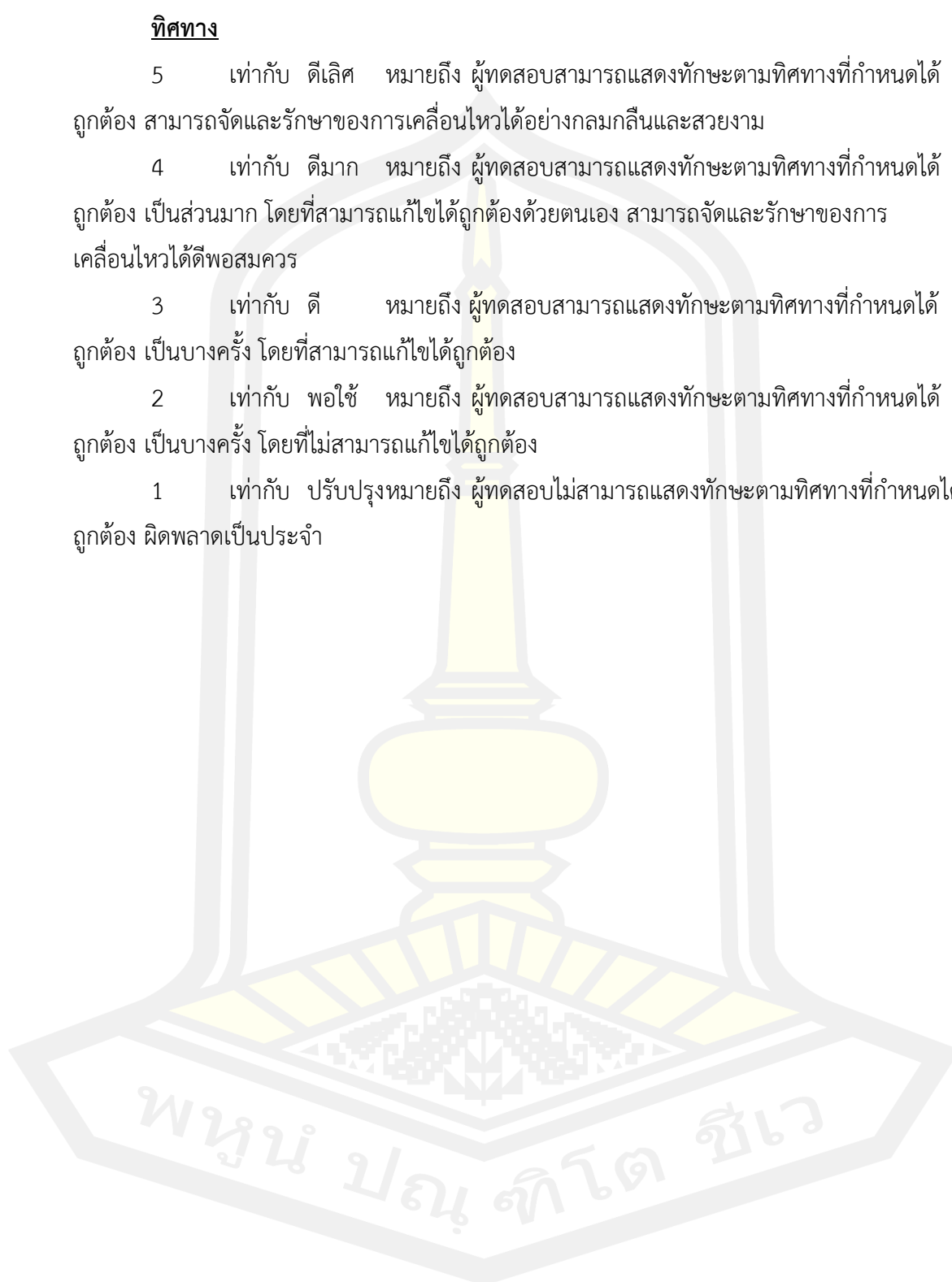
5 เท่ากับ ดีเลิศ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง สามารถจัดและรักษาของการเคลื่อนไหวได้อย่างกลมกลืนและสวยงาม

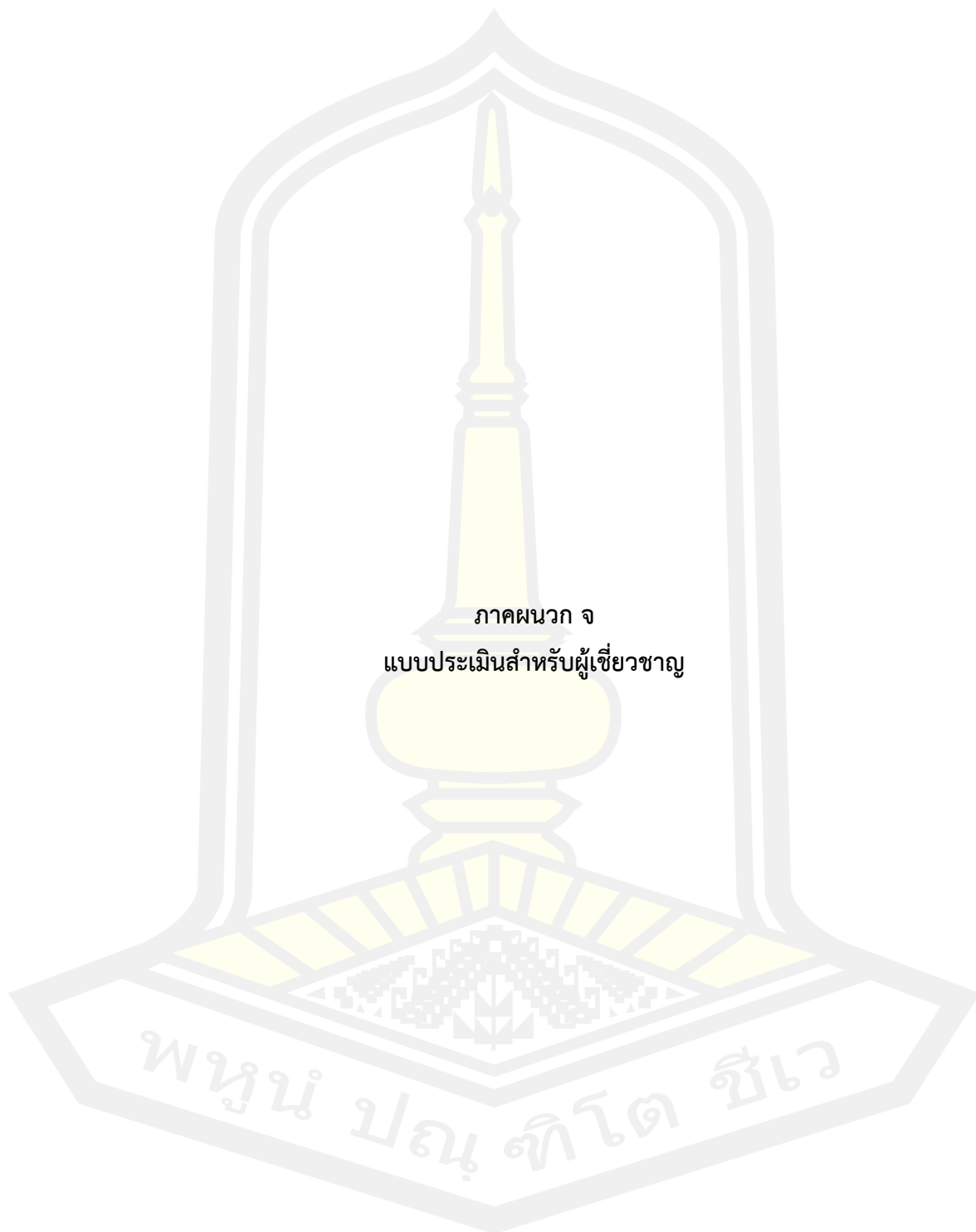
4 เท่ากับ ดีมาก หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง เป็นส่วนมาก โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้องด้วยตนเอง สามารถจัดและรักษาของการเคลื่อนไหวได้ดีพอสมควร

3 เท่ากับ ดี หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง เป็นบางครั้ง โดยที่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

2 เท่ากับ พอใช้ หมายถึง ผู้ทดสอบสามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง เป็นบางครั้ง โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ถูกต้อง

1 เท่ากับ ปรับปรุง หมายถึง ผู้ทดสอบไม่สามารถแสดงทักษะตามทิศทางที่กำหนดได้ ถูกต้อง ผิดพลาดเป็นประจำ





ภาคผนวก จ
แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญ

พหุจน์ ปณฺ ทิโต ชีเว

แบบประเมิน

แผนการพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นของท่าน ซึ่งมี 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง เหมาะสมมาก

3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

ลำดับ	รายการข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
1. สาระสำคัญ						
	1.1 ความถูกต้อง					
	1.2 เหมาะสมกับวัยของนักเรียน					
	1.3 มีความชัดเจนเข้าใจง่าย					
	1.4 จุดประสงค์การเรียนรู้ประเมินผลได้					
2. สาระการเรียนรู้						
	2.1 ใจความถูกต้อง					
	2.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
	2.3 เหมาะสมกับระดับชั้นของนักเรียน					
	2.4 เหมาะสมกับเวลาเรียน					
	2.5 มีความชัดเจน น่าสนใจ					
3. กิจกรรมการเรียนการสอน						
	3.1 เรียงลำดับกิจกรรมได้เหมาะสม					
	3.2 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้					
	3.3 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
	3.4 เหมาะสมกับเวลาเรียน					
	3.5 ผู้เรียนมีส่วนร่วมต่อกิจกรรม					
	3.6 ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน					

4. สื่อการเรียนการสอน/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ					
4.1 เหมาะสมกับสาระและกิจกรรม					
4.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
4.3 มีความน่าสนใจ					
4.4 ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการใช้					
5. การวัดผลและการประเมินผล					
5.1 สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้					
5.2 สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้					
5.3 เครื่องมือวัดมีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

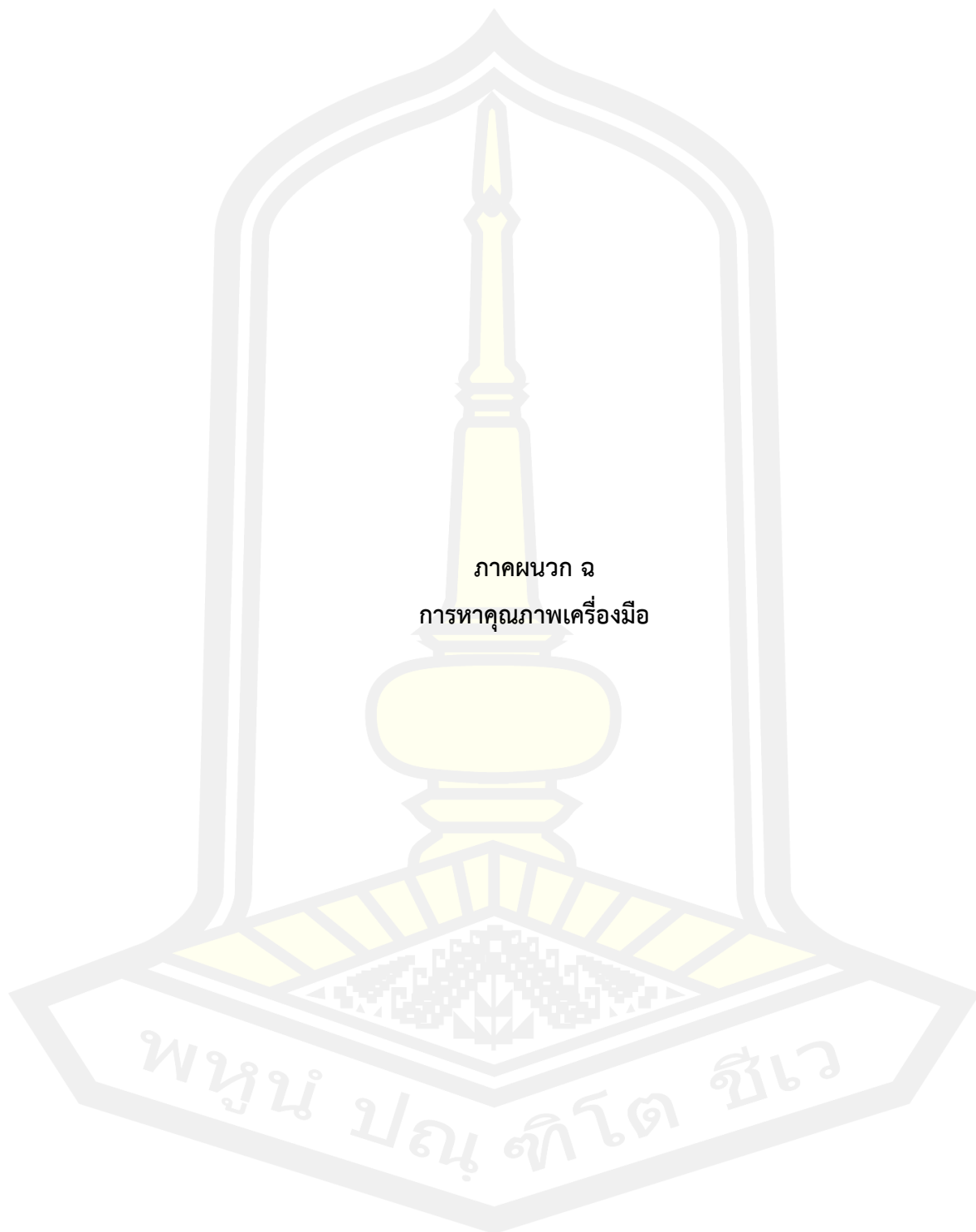
.....

ลงชื่อ.....

ผู้เชี่ยวชาญ

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

พหุบัณฑิต ชีวะ



ภาคผนวก จ
การหาคุณภาพเครื่องมือ

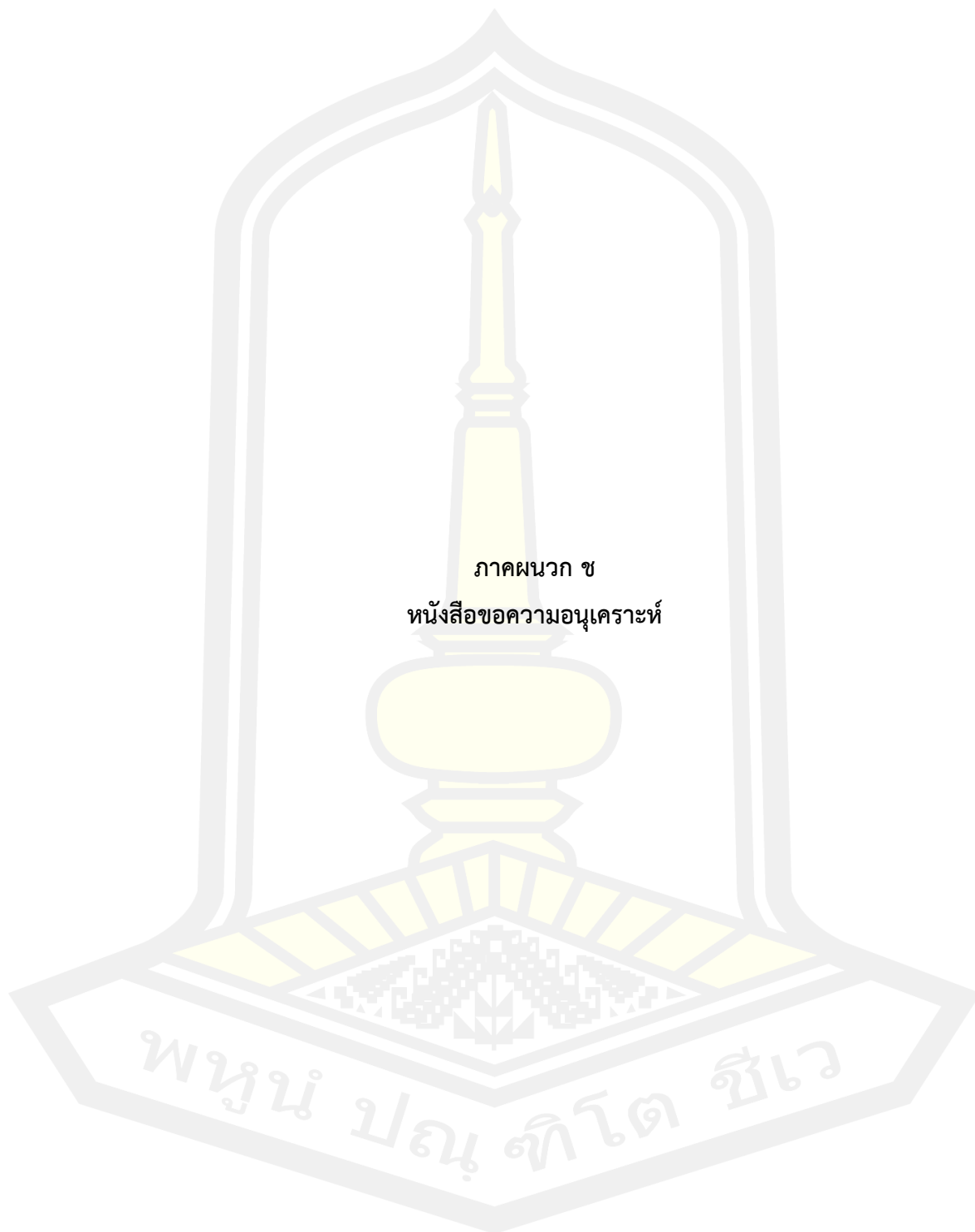
พหุณ ปณู ทิโต สีเว

ตาราง 4 ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	รายการข้อความ	ผลการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญ					รวม (25)	X	S.D.	ระดับ
		1	2	3	4	5				
1. สาระสำคัญ										
1.1	ความถูกต้อง	5	5	5	3	4	22	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
1.2	เหมาะสมกับวัยของนักเรียน	5	5	5	4	5	24	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
1.3	มีความชัดเจนเข้าใจง่าย	5	5	5	4	4	23	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
1.4	จุดประสงค์การเรียนรู้ ประเมินผลได้	5	5	5	4	5	24	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
2. สาระการเรียนรู้										
2.1	ใจความถูกต้อง	5	5	5	4	4	23	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2.2	สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	5	5	5	4	4	23	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
2.3	เหมาะสมกับระดับชั้นของ นักเรียน	5	5	5	4	5	24	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
2.4	เหมาะสมกับเวลาเรียน	5	5	5	3	5	23	4.60	0.89	เหมาะสมมากที่สุด
2.5	มีความชัดเจน น่าสนใจ	5	5	5	4	5	24	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
3. กิจกรรมการเรียนการสอน										
3.1	เรียงลำดับกิจกรรมได้ เหมาะสม	5	5	5	5	3	23	4.60	0.89	เหมาะสมมากที่สุด
3.2	สอดคล้องกับสาระการ เรียนรู้	5	5	5	4	4	23	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
3.3	สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	5	5	5	4	4	23	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
3.4	เหมาะสมกับเวลาเรียน	5	5	5	4	5	24	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อ	รายการข้อความ	ผลการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญ					รวม (25)	X	S.D.	ระดับ
		1	2	3	4	5				
3.5	ผู้เรียนมีส่วนร่วมต่อ กิจกรรม	5	5	5	5	3	23	4.60	0.89	เหมาะสมมากที่สุด
3.6	ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน	5	5	5	5	3	23	4.60	0.89	เหมาะสมมากที่สุด
4. สื่อการเรียนการสอน/อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ										
4.1	เหมาะสมกับสาระและ กิจกรรม	5	5	5	3	4	22	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
4.2	สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	5	5	5	4	3	22	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
4.3	มีความน่าสนใจ	5	5	5	4	5	24	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
4.4	ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการใช้	4	5	5	5	5	24	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
5. การวัดผลและการประเมินผล										
	สอดคล้องกับสาระการ เรียนรู้	5	5	5	3	5	23	4.60	0.89	เหมาะสมมากที่สุด
	สอดคล้องกับจุดประสงค์ การเรียนรู้	5	5	5	4	5	24	4.80	0.45	เหมาะสมมากที่สุด
	เครื่องมือวัดมีความ เหมาะสมกับวัยของนักเรียน	5	5	5	4	4	23	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
โดยรวม								4.65	0.64	เหมาะสมมากที่สุด



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์

พหุมนั ปณุ ทิโต ชีเว



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว2919 วันที่ 23 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน อาจารย์อนุรักษ์ปกพ มีตน

ด้วย นายภัทรารุช โพพันธ์ราช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ การศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) หลักสูตรและการสอน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ญาดา ธาดาณัฐภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

งานศูนย์ บัณฑิตศึกษา



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว2919 วันที่ 23 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน อาจารย์วัชรินทร์ ภูบุญอิม

ด้วย นายภัทรารุช โพพันธ์ราช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) หลักสูตรและการสอน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุดา ธาดามัญญักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศูนย์ บณู ที โตะ บ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว2919 วันที่ 23 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน อาจารย์สุภัทรญาณ เตียรธีระสมบัติ

ด้วย นายภัทรวุธ โพนันทะราช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) หลักสูตรและการสอน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดา ธาดานัฐภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โอมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศูนย์ บณู ที โด บง



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว2919 วันที่ 23 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ดวงทิพย์ ฝิโลปกรณ์

ด้วย นายภัทรารุช โพพันทะราช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) หลักสูตรและการสอน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ญาดา ฮาดานัฐภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

มณู ที ๒๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานวิชาการและบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทร 6216
ที่ อว 0605.5(2)/ว2919 วันที่ 23 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน อาจารย์เสาวลักษณ์ นิลโคตร

ด้วย นายภัทรารุช โพพันธ์ราช นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร (กศ.ม.) หลักสูตรและการสอน โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ญาดา ธาดามัญญักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ในครั้งนี้

เพื่อให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรอบรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อนิสิตจะนำข้อมูลที่ได้ไปดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศูนย์ บณู ทั โด บง



ที่ อว ๐๖๐๕.๕(๒)/

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผนการพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๔ แผน

ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณูดา ธาดานัฐภักดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมี นายภัทรารุช โพพันธ์ราช นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ซึ่งมีความประสงค์ขอเก็บข้อมูล/เก็บตัวอย่างเพื่อทำการวิจัย/ใช้เครื่องมือ เพื่อพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเดินร่าสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ๗๐/๗๐ และเพื่อเปรียบเทียบทักษะการเดินร่าของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ ๗๐ โดยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะ

ในการนี้ จึงใคร่ขออนุญาตเก็บข้อมูล/เก็บตัวอย่างเพื่อทำการวิจัย ดังกล่าว ณ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม) อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ในเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔-เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕ (ตามวันและเวลาที่มีการจัดการเรียนการสอนรายวิชากิจกรรมการเข้าจังหวะ) ทั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๐-๒๔๘-๑๑๙๑

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์รังสรรค์ โฉมยา)
รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๔๓๗๔-๓๑๗๕
(อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณูดา ธาดานัฐภักดิ์ เบอร์โทร ๐๘๐-๐๑๑-๓๑๔๔)



ภาคผนวก ซ
ตัวอย่างภาพประกอบการวิจัย

พหุบัณฑิตวิทยา



ภาพประกอบ 1 ภาพประกอบการวิจัย



ภาพประกอบ 2 ภาพประกอบการวิจัย



ภาคผนวก ฅ

คะแนนปฏิบัติทักษะของนักเรียนแต่ละคน เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70

พหุณ ปณ จิตโต ชีวะ

ตาราง 5 คะแนนของนักเรียนก่อนและหลังการฝึก เทียบเกณฑ์ร้อยละ 70

เลขที่	คะแนนแบบทดสอบ (คะแนนเต็ม 25)		ค่าความแตกต่าง		ร้อยละ (Percentage)	
	ก่อน	หลัง	D	D2	ก่อน	หลัง
1	19	22	3	9	76.00	88.00
2	16	20	4	16	64.00	80.00
3	17	21	4	16	68.00	84.00
4	19	22	3	9	76.00	88.00
5	16	19	3	9	64.00	76.00
6	15	19	4	16	60.00	76.00
7	15	19	4	16	60.00	76.00
8	16	20	4	16	64.00	80.00
9	17	21	4	16	68.00	84.00
10	16	20	4	16	64.00	80.00
11	17	21	4	16	68.00	84.00
12	18	21	3	9	72.00	84.00
13	17	20	3	9	68.00	80.00
14	16	22	6	36	64.00	88.00
15	15	21	6	36	60.00	84.00
16	19	23	4	16	76.00	92.00
17	17	19	2	4	68.00	76.00
18	19	22	3	9	76.00	88.00
19	16	20	4	16	64.00	80.00
20	17	20	3	9	68.00	80.00
21	17	20	3	9	68.00	80.00

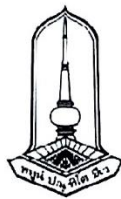
ตาราง 5 (ต่อ)

เลขที่	คะแนนแบบทดสอบ (คะแนนเต็ม 25)		ค่าความแตกต่าง		ร้อยละ (Percentage)	
	ก่อน	หลัง	D	D2	ก่อน	หลัง
22	15	19	4	16	60.00	76.00
23	17	21	4	16	68.00	84.00
24	18	22	4	16	72.00	88.00
25	17	22	5	25	68.00	88.00
26	15	19	4	16	60.00	76.00
27	17	22	5	25	68.00	88.00
28	18	23	5	25	72.00	92.00
29	19	23	4	16	76.00	92.00
30	18	21	3	9	72.00	84.00
31	16	20	4	16	64.00	80.00
32	17	20	3	9	68.00	80.00
33	15	20	5	25	60.00	80.00
34	15	22	7	49	60.00	88.00
35	19	23	4	16	76.00	92.00
36	19	21	2	4	76.00	84.00
37	16	20	4	16	64.00	80.00
38	16	20	4	16	64.00	80.00
39	17	22	5	25	68.00	88.00
\bar{x}	16.87	20.82	3.95	16.62	67.49	83.28
S.D.	1.34	1.25	1.02	8.97	5.36	5.02



ภาคผนวก ญ
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

พหุบัน ปณฺ ทิโต สีเว



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

เลขที่การรับรอง : 005-430/2565

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาอังกฤษ) Development of Movement and Rhythmic Activity Enhancing Dancing Skills for Mathayomsuksa 3 Students.

ผู้วิจัย : นายภัทรารุธ โพนันทะราช

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : คณะศึกษาศาสตร์

สถานที่ทำการวิจัย : โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (ฝ่ายมัธยม)

ประเภทการพิจารณาแบบ : แบบเร่งรัด

วันที่รับรอง : 7 มกราคม 2565

วันหมดอายุ : 6 มกราคม 2566

ข้อเสนอการวิจัยนี้ ได้รับการพิจารณาและให้ความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคามแล้ว และอนุมัติในด้านจริยธรรมให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องข้างต้นได้ บนพื้นฐานของโครงร่างงานวิจัยที่คณะกรรมการฯ ได้รับและพิจารณา เมื่อเสร็จสิ้นโครงการแล้วให้ผู้วิจัยส่งแบบฟอร์มการปิดโครงการและรายงานผลการดำเนินงานมายังคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หรือหากมีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในโครงการวิจัย ผู้วิจัยจักต้องยื่นขอรับการพิจารณาใหม่

.....**ศาสตราจารย์ ดร. สว่างจิตร์**.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษิษฐาหญิงรัตรี สว่างจิตร์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายภัทรารุช โพนันทะราช
วันเกิด	วันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2539
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 118/17 ซอยลาดพร้าว 18 แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10900
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2554 มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหนองหอยป่าเห่นจิวิทยา จังหวัดชัยภูมิ พ.ศ. 2556 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเจียงทองพิทยาคม จังหวัดชัยภูมิ พ.ศ. 2561 ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พ.ศ. 2565 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

พูน ปณ ติโต ชีเว