

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ตารางผนวกที่ ค.1 โปรแกรมการกำกับตนเอง

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
1	ตัวฉันใคร กำหนด	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักกีฬา 2. เพื่อให้ นักกีฬามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมให้กับนักกีฬาทุกคนได้รับทราบ จากนั้นให้นักกีฬาทุกคนได้แนะนำตนเองในห้อง 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่อุบัติการณ์ โดยการซักถาม นักกีฬาว่า “การที่นักกีฬาจะก้าวไปสู่ชัยชนะในการแข่งขันกีฬา จนมีชื่อเสียงโด่งดังได้นั้น นักกีฬาจะต้องทำตัวอย่างไรบ้าง?” 3. ให้นักกีฬาช่วยกันตอบคำถามประมาณ 2 นาที จากนั้นผู้วิจัยสรุปคำตอบโดยเน้นความสำคัญไปที่วินัยในการฝึกซ้อมกีฬาที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการก้าวไปสู่ความสำเร็จทางการกีฬาได้ 4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “การกำกับหรือควบคุมพฤติกรรมตนเอง” ให้กับนักกีฬาได้ศึกษาเป็นรายบุคคลประมาณ 15 นาที จากนั้นเปิดโอกาสให้นักกีฬาซักถามในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ 5. แจกใบงาน “การกำกับหรือควบคุมพฤติกรรมตนเอง” ให้นักกีฬาทำ 15 นาที 6. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมให้นักกีฬาทำ แล้วส่งคืนผู้วิจัย 7. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม กล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วนัดหมายนักกีฬาให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	1. สังเกตการให้ความร่วมมือ การซักถาม การตอบคำถาม ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม 2. การตรวจผลงานจากใบงาน 3. การตรวจผลงานจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อกิจกรรม

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
2	เป้าหมายของ ฉัน	1. เพื่อให้ นักกีฬารู้จัก ตั้งเป้าหมาย ของตนเองใน การดำเนิน ชีวิต 2. เพื่อให้ นักกีฬารู้จัก ตั้งเป้าหมาย ในการ ฝึกซ้อมหรือ เล่นกีฬาของ ตนเองได้ อย่าง เหมาะสมกับ ความสามารถ ของตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ทบทวนในกิจกรรม ครั้งที่ผ่านมากับนักกีฬา แล้วพูดโยงเข้าสู่ กิจกรรมว่า “การที่บุคคลจะประสบ ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตได้นั้น สิ่งแรก คือ ต้องรู้จักความต้องการของตนเอง รู้จัก การตั้งเป้าหมายให้กับเหมาะสมกับตนเอง 2. ให้นักกีฬาทำใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉัน อยากจะเป็น” ให้ทำลงในตารางที่ 1 ประมาณ 5 นาที 3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “<u>อิทธิบาทสี่</u>” ให้ นักกีฬาได้ศึกษาเป็นรายบุคคลพร้อมอธิบาย ให้ฟัง 4. ผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่การตั้งเป้าหมายในการ เล่นกีฬาโดย ให้นักกีฬาย้อนกลับไปทำใน งานที่ 1 “สิ่งที่ฉันอยากจะเป็น” ตรงตารางที่ 2 ประมาณ 5 นาที แล้วเก็บใบงานไว้กับ ตนเอง 5. เปิด วิชิตี การแข่งขันเอฟ เอ คัพให้นักกีฬา ดู 15 นาที แล้วถามความรู้สึกของนักกีฬาที่มี ต่อการแข่งขัน 6. แบ่งนักกีฬาออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แล้วแจกบทความเรื่อง “เส้นทางสู่... ความสำเร็จของเด็กสาวยอดนักเทนนิส หมายเลข 1 ของโลก” ให้กับนักกีฬาได้ ศึกษาเป็นรายบุคคลประมาณ 5 - 10 นาที จากนั้นแจกใบงานที่ 2 “เส้นทางสู่ ความสำเร็จของสาวยอดนักเทนนิสหมายเลข 1 ของโลก” ให้นักกีฬาทำงานเป็นกลุ่ม แล้ว ให้ตัวแทนกลุ่มลุกขึ้นอ่านคำตอบให้กลุ่มอื่น ได้ฟังทีละกลุ่มตามลำดับ	1. สังเกตการ ให้ความ ร่วมมือ การ ซักถาม การ ตอบคำถาม ในขณะเข้า ร่วมกิจกรรม 2. การตรวจ ผลงานจากใบ งาน 3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้และ ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อกิจกรรม

ตารางผนวกที่ ค 1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
			7. ผู้วิจัยสรุปคำตอบจากตัวแทนกลุ่มนักกีฬา ทั้ง 5 กลุ่ม 8. ผู้วิจัยให้นักกีฬาย้อนกลับไปดูทำใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันอยากจะเป็น” ในตารางที่ 3 9. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของการ ตั้งเป้าหมายต่อการฝึกซ้อมกีฬาให้นักกีฬาฟัง 10. แจกแบบบันทึกการเรียนรู้และความ คิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมให้นักกีฬาทำแล้ว ส่งคืนผู้วิจัย 11. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม แล้วกล่าว ขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้า ร่วมกิจกรรม พร้อมกับนัดหมายให้เข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป	
3	เก่งได้ด้วย บันทึก	1. เพื่อให้ นักกีฬา สามารถ บันทึก พฤติกรรม การฝึกซ้อม กีฬาของ ตนเองได้ 2. เพื่อให้ นักกีฬา สามารถ ประเมิน พฤติกรรม ของตนเองได้	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักกีฬา แล้วนำเข้าสู่ กิจกรรม โดยซักถามนักกีฬาว่า “นักกีฬา ทราบไหมคะว่า “ในห้องของเราใครสูงที่สุด ? ใครเตี้ยที่สุด ? แล้วให้นักกีฬาช่วยกันตอบ ประมาณ 3-5 นาที ผู้วิจัยพยายามใช้คำถาม ชี้แนะให้นักกีฬาได้รู้จัก “การสังเกต พฤติกรรมคนอื่น” และ “การสังเกตตนเอง นั่นเอง” 2. แจกใบกิจกรรม “แบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรม 1” ให้นักกีฬาไปสังเกตและ บันทึกพฤติกรรมบุคคลอื่นประมาณ 15 นาที 3. สุ่มนักกีฬา 3-5 คน ออกมาอ่านผลการ บันทึกการสังเกตพฤติกรรมของตนเองให้ เพื่อนๆ ในห้องฟัง แล้วให้นักกีฬาในห้อง ช่วยกันพิจารณาและตัดสินใจว่า “ผลการ บันทึกการสังเกตพฤติกรรมของใครที่สื่อให้	1. สังเกตการ ให้ความ ร่วมมือ การ ซักถาม การ ตอบคำถาม ในขณะที่เข้า ร่วมกิจกรรม 2. การตรวจ ผลงานจากใบ งาน 3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
			เห็นภาพชัดเจนมากที่สุด” 4. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของการบันทึกสังเกตพฤติกรรม การฝึกซ้อมกีฬาของตนเอง แล้วอธิบายวิธีการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมให้นักกีฬาฟัง แล้วแจกใบความรู้ “การสังเกตและบันทึกพฤติกรรม” และตัวอย่าง “การบันทึกการสังเกตพฤติกรรม” ให้นักกีฬาได้ศึกษาเป็นรายบุคคล แล้วเปิดโอกาสให้นักกีฬาซักถามในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ 5. แจกใบงาน “แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม 2 ” ให้นักกีฬานำกลับไปทำเป็นการบ้าน แล้วส่งในกิจกรรมครั้งต่อไป 6. แจกแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมให้นักกีฬาทำแล้วส่งคืนผู้วิจัย 7. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมกับนัดหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	และความ คิดเห็นของ นักกีฬาที่มีต่อ กิจกรรม
4	วินัย...สำคัญ ไฉน	เพื่อให้ นักกีฬาเห็น ความสำคัญ และ ประโยชน์ ของวินัยใน การฝึกซ้อม กีฬา จน สามารถ	1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและทักทายนักกีฬา แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการซักถามนักกีฬาว่า “การที่นักกีฬาจะก้าวไปสู่ นักกีฬาทีมชาติ และนักกีฬาอาชีพได้นั้น มีปัจจัยอะไรบ้าง และนักกีฬาต้องปฏิบัติตนอย่างไร” ให้นักกีฬาทุกคนช่วยกันตอบประมาณ 5 นาที 2. ผู้วิจัยให้นักกีฬาดูภาพชุด “วินัยสร้างชาติ” ประมาณ 5 นาที แล้วใช้คำถามเชื่อมโยงให้นักกีฬาเห็นถึงความมีวินัยในตนเอง	1. สังเกตการให้ความ ร่วมมือ การ ซักถาม การ ตอบคำถาม ในขณะที่เข้า ร่วมกิจกรรม 2. การตรวจ ผลงานจาก

ตารางผนวกที่ ค 1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
		ประพจน์ ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกา และ ข้อบังคับตาม ชนิดกีฬาที่ ตนเองเล่นได้	3. ผู้วิจัยเชื่อมโยงเนื้อหา เข้าสู่“วินัยในการ ฝึกซ้อมกีฬา” ที่นักกีฬาทุกคนจะต้องมีและ พึงปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน 4. แจกใบความรู้ “วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา” ให้นักกีฬาทุกคนได้ศึกษาเป็นรายบุคคล พร้อมอธิบายเกี่ยวกับความหมายและ ประโยชน์ของความมีวินัยในการฝึกซ้อม กีฬาให้นักกีฬาฟัง 5. เปิดโอกาสให้นักกีฬาซักถามในประเด็น ที่ยังไม่เข้าใจ 6. แจกใบงานเรื่อง “วินัยในการฝึกซ้อม กีฬา” ให้นักกีฬาทำ 7. แจกแบบบันทึกการเรียนรู้และความ คิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมให้นักกีฬาทำ 8. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม แล้วกล่าว ขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้า ร่วมกิจกรรม พร้อมกับนัดหมายให้เข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป	ใบงาน 3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้และ ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อกิจกรรม
5	หน้าที่และ ความ รับผิดชอบต่อ ตนเอง	1. เพื่อให้ นักกีฬารู้จัก บทบาท หน้าที่ในการ ฝึกซ้อมและ การเล่นกีฬา ของตนเอง 2. เพื่อให้ นักกีฬา สามารถ กำกับ	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักกีฬา และทบทวน กิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาแล้ว นำเข้าสู่ กิจกรรม โดยการพูดให้นักกีฬาเห็นถึง บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบต่อตนเอง แล้วแจกใบกิจกรรม “หน้าที่ใครหนอ ?” ให้ นักกีฬาทำประมาณ 10 นาที 2. ผู้วิจัยเชื่อมโยงเนื้อหาเข้าสู่บทบาทหน้าที่ของ นักกีฬาที่มีต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน แล้วอธิบายให้นักกีฬาได้เห็นถึงความสำคัญ ของความรับผิดชอบต่อการเล่นกีฬา 3. แจกบทความ “ฉันทะ” ให้นักกีฬาศึกษา	

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
		พฤติกรรม ตนเองให้มี ความ รับผิดชอบต่อ หน้าที่ของ ตนเอง	เป็นรายบุคคล ประมาณ 5 นาที แล้วแจก แบบคำถามบทความ “ ล้นเกล้า ” เพื่อให้ นักกีฬาตอบคำถาม ประมาณ 10 นาที 4. สุ่มถามนักกีฬาให้ลุกขึ้นตอบคำถามตาม ข้อคำถามจากบทความ “ ล้นเกล้า ” 5. ผู้วิจัยสรุปคำตอบของนักกีฬาที่ช่วยกัน ตอบคำถามจากบทความ “ ล้นเกล้า ” 6. ให้นักกีฬาได้สำรวจความมีวินัยในการ ฝึกซ้อมของตนเองแล้วตอบคำถามในใบงาน “หน้าที่และความรับผิดชอบต่อตนเอง” ประมาณ 8 นาที แล้วให้นักกีฬาส่งคืนแก่ ผู้วิจัย 7.ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการเรียนรู้และความ คิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมให้นักกีฬาทำประมาณ 5 นาที แล้วส่งคืนแก่ผู้วิจัย 8. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณ นักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วม กิจกรรม พร้อมกับย้ำเตือนให้เข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป	
6	สวอย่างงาม สง่าด้วย ระเบียบวินัย	1. เพื่อให้ นักกีฬาเห็น ความสำคัญ และ ประโยชน์ ของการแต่ง กายที่ เหมาะสมกับ ชนิดกีฬาที่ ตนเองเล่น	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักกีฬาแล้วทบทวน กิจกรรมครั้งที่ผ่านมาแล้วนำเข้าสู่กิจกรรม โดยใช้คำถามให้นักกีฬาเห็นความสำคัญของ การแต่งกายที่สะอาดและถูกกาลเทศะ 2. ให้นักกีฬาดูรูปภาพการแต่งกายของ นักกีฬาขณะทำการแข่งขันฟุตบอลโลก 2006 ประมาณ 10 นาที จากนั้นให้นักกีฬาช่วยกัน วิเคราะห์ถึงความแตกต่างระหว่างนักกีฬาทั้ง สองทีมขณะทำการแข่งขัน” (ผู้วิจัยตั้งคำถาม ที่ชี้ให้นักกีฬาช่วยกันตอบคำถามที่	1. สังเกตการ ให้ความ ร่วมมือ การ ซักถาม การ ตอบคำถาม ในขณะที่เข้า ร่วมกิจกรรม 2. การตรวจ ผลงานจากใบ งาน

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
		2. เพื่อให้ นักกีฬา สามารถ กำกับ พฤติกรรม ตนเองให้ แต่งกายถูก ระเบียบและ เหมาะสมกับ ชนิดกีฬาที่ ตนเองเล่น	เชื่อมโยงไปถึงเรื่องการแต่งกายที่เหมาะสม และถูกต้องกับการเล่นกีฬา) 4. แจกบทความเรื่อง “แต่งตัวเทห์..ขาเป๋ทัน ตา” ให้นักกีฬาได้ศึกษาประมาณ 5 นาที 5. ให้นักกีฬาทุกคนตอบแบบคำถามจาก บทความเรื่อง “แต่งตัวเทห์..ขาเป๋ทันตา” 6. สุ่มนักกีฬา 5 คนให้ลุกขึ้นตอบคำถาม จากแบบคำถามจากการอ่านบทความ “แต่งตัวเทห์..ขาเป๋ทันตา” แล้วสรุปข้อ คำตอบของนักกีฬาจากบทความ “แต่งตัว เทห์..ขาเป๋ทันตา” จากนั้นอธิบายถึง ความสำคัญและประโยชน์ของการแต่งกายที่ เหมาะสมต่อการเล่นกีฬาให้นักกีฬาฟัง 7. ให้นักกีฬาทำใบงาน “การกำกับตนเอง ทางด้านการแต่งกายในการฝึกซ้อม” ประมาณ 8 นาที แล้วส่งคืนแก่ผู้วิจัย 8. แจกแบบบันทึกการเรียนรู้และความ คิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมให้นักกีฬาทำ 5 นาที แล้วส่งคืนแก่ผู้วิจัย 9. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณ นักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วม กิจกรรม พร้อมกับขอร้องให้เข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป	3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้และ ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อกิจกรรม
7	มุ่งไปให้ถึง จุดหมาย	1. เพื่อให้ นักกีฬามี ความรู้และ เข้าใจเกี่ยวกับ เทคนิคการ สอนตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักกีฬา ทบทวน กิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาแล้วนำเข้าสู่ กิจกรรมโดยการซักถามนักกีฬาว่า “ในแต่ ละวันนักกีฬาเคยสื่อสารกับตนเองบ้างไหม ล่ะ ? ถ้าเคย นักกีฬาเคยรู้สึกว่าตนเองมี 2 ตัวตนหรือไม่ คือ มีตัวดีกับตัวไม่ดี ถ้าวันใด	1. สังเกตการ ให้ความ ร่วมมือ การ ซักถาม การ ตอบคำถาม ในขณะเข้า

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
		2. เพื่อให้ นักกีฬานำ เทคนิคการ สอนตนเอง ไปใช้ในการ ควบคุม พฤติกรรม ตนเองให้มี ความตั้งใจใน การฝึกซ้อม และการเล่น กีฬามาก ยิ่งขึ้น	ตัวดีชนะตัวไม่ดี วันนั้นตัวดีก็จะนำนักกีฬา ให้ปฏิบัติตนไปตามหน้าที่ที่รับผิดชอบหรือ เป้าหมายในแต่ละวันได้เป็นอย่างดี หรือที่ เรียกว่า “ความมีวินัยต่อตนเองนั่นเอง” แต่ถ้า วันไหนตัวไม่ดีชนะตัวดี วันนั้นตัวไม่ดีก็จะ นำนักกีฬาให้เป็นคนขี้เกียจ ไม่มีความ รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง นักกีฬาคิดว่า ตนเองมีตัวดีหรือตัวไม่ดีมากกว่ากัน ? และ การสื่อสารกับตนเองนักกีฬาใช้วิธีการ สื่อสารกับตนเอง อย่างไร?” (การพูดกับ ตนเอง) 2. แจกบทความ “เสียเหงื่อดีกว่า...เสียน้ำตา ในวันที่พ่ายแพ้”ให้นักกีฬาศึกษาเป็น รายบุคคลประมาณ 8 นาที จากนั้นสุ่ม นักกีฬา 3-5 คน ตอบคำถามดังนี้ 2.1 เหตุใดสมศักดิ์ถึงอยากเป็นนักกีฬา? 2.2 สมศักดิ์ตั้งเป้าหมายในชีวิตว่า อย่างไร ? 2.3 การที่สมศักดิ์ประสบความสำเร็จใน ชีวิต เขาได้ปฏิบัติตนอย่างไร ? 2.4 อะไรเป็นปัจจัยหรือแรงจูงใจที่ทำให้ สมศักดิ์ประสบความสำเร็จในชีวิต ? 3. ผู้วิจัยสรุปคำตอบที่นักกีฬาตอบหลังจาก อ่านบทความ “เสียเหงื่อดีกว่า...เสียน้ำตาใน วันที่แพ้” 4. ผู้วิจัยใช้คำถามให้นักกีฬาได้เห็นถึง ความสำคัญของการมีความตั้งใจในการ ฝึกซ้อมกีฬา และเห็นวิธีการใช้เทคนิคการ สอนตนเองในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ในการเล่นกีฬา	ร่วมกิจกรรม 2. การตรวจ ผลงานจากใบ งาน 3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้และ ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อกิจกรรม

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
			5. แจกใบความรู้ “เทคนิคการสอนตนเอง” พร้อมกับตัวอย่าง “กระบวนการกำกับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการสอนตนเอง”ให้นักกีฬาได้ศึกษาเป็นรายบุคคล แล้วอธิบายเทคนิคการสอนตนเองให้นักกีฬาฟัง ใช้เวลา 15 นาที จากนั้นเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้ซักถามในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ เมื่อนักกีฬาเข้าใจ 6. แจกใบงาน “การกำกับพฤติกรรมตนเอง” ให้นักกีฬาไปทำเป็นการบ้าน 7. ให้นักกีฬาทำใบงาน “การกำกับตนเองทางด้านความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา” 5 นาที 8. ให้นักกีฬาทำแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมประมาณ 5 นาที แล้วส่งกลับคืนผู้วิจัย 9. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้นนัดหมาย และย้ำเตือนนักกีฬาให้ทำการบ้านและส่งในชั่วโมงกิจกรรมครั้งต่อไป	
8	เมื่อใจรวมเป็นหนึ่ง	1. เพื่อให้นักกีฬามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกสมาธิ 2. เพื่อให้นักกีฬาฝึก	1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและทักทายนักกีฬา แล้วให้นักกีฬาส่งใบงานการกำกับพฤติกรรมตนเอง 2. ผู้วิจัยแบ่งนักกีฬาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน เพื่อเล่นเกม “เกมแบกน้ำวิบาก” แล้วอธิบายวิธีการเล่นเกมให้นักกีฬาฟัง 3. ผู้วิจัยโชว์ภาพการแข่งขันกีฬาให้นักกีฬาดูในห้องที่สภาพ แล้วพยายามถามนักกีฬา	1. สังเกตการให้ความร่วมมือ การซักถาม การตอบคำถาม ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม 2. การตรวจ

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
		การรวบรวม จิตใจให้มี สมาธิ เพื่อ นำไปใช้กับ การฝึกซ้อม และการ แข่งขันกีฬา ของตนเองได้	ให้เห็นถึงว่า การมีสมาธิมีความสำคัญต่อการ เล่นกีฬาทุกประเภท 4. แจกบทความเรื่อง“ โลมายักษ์ พรหม มีสวัสดิ์” ให้นักกีฬาอ่านประมาณ 5 นาที จากนั้นสุ่มนักกีฬา 3-5 คนตอบคำถาม หลังจากอ่านบทความ คือ 1) พรหม มีสวัสดิ์ เล่นกีฬาและอยู่สังกัดอะไร ? 2) ขณะทำการแข่งขันพรหม มีสวัสดิ์มี อุปสรรคอะไรบ้าง ? 3) เบื้องหลังของการได้ แชมป์รายการ เอสเค เทเลคอม โอเพ่น ที่ ประเทศเกาหลีใต้ของพรหม มีสวัสดิ์คือ อะไร ? 5. ผู้วิจัยสรุปข้อคำถามของนักกีฬาที่ได้ จากการตอบข้อคำถามจากบทความเรื่อง“ โลมายักษ์ พรหม มีสวัสดิ์” แล้วพูดถึงผลดี ของการมีสมาธิในการเล่นกีฬา 6. แจกใบความรู้เรื่อง “ฝึกสมาธิ ทำให้จิต ไม่ฟุ้งซ่าน” ให้นักกีฬาได้ศึกษาพร้อม อธิบายให้นักกีฬาฟัง 7. ให้นักกีฬาฝึกนั่งสมาธิ ไปพร้อม ๆ กับ การอ่านใบความรู้เรื่อง “การฝึกสมาธิ”ของ ผู้วิจัย 8. ให้นักกีฬาตอบคำถามในใบงานเรื่อง “ฝึก สมาธิ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน” 9. ให้นักกีฬาตอบแบบบันทึกการเรียนรู้และ ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมแล้วส่งคืนผู้วิจัย 10. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณ นักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วม กิจกรรม พร้อมกับนัดหมายให้เข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป	ผลงานจากใบ งาน 3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้และ ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อกิจกรรม

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
9	อยากเก่ง... ต้องเชื่อฟัง	1. เพื่อให้ นักกีฬาเห็น ความสำคัญ ของการเชื่อ ฟังโค้ชหรือผู้ ฝึกสอนกีฬา 2. เพื่อให้ นักกีฬา สามารถ กำกับ พฤติกรรม ตนเองให้มี ความเคารพ เชื่อฟัง และ ปฏิบัติตาม โค้ชหรือผู้ ฝึกสอนกีฬา มากขึ้น	1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและทักทายนักกีฬา แล้ว ทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา จากนั้น แบ่งนักกีฬาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน แล้ว แจกเอกสารข่าว “ร้อนวิชา” ให้นักกีฬาได้ ศึกษาเป็นกลุ่มประมาณ 10 นาที แล้วถาม นักกีฬาว่า “การที่นักเรียนช่วงฝึมือทหาร เสียชีวิตเกิดจากสาเหตุใด?” ผู้วิจัยพยายาม พูดเชื่อมโยงให้นักกีฬาเห็นถึงผลของการไม่ เชื่อฟังครูอาจารย์ จากนั้นผู้วิจัยยกตัวอย่าง สถานการณ์การไม่เชื่อฟังโค้ชให้นักกีฬาฟัง 2 สถานการณ์ คือ 1) นักกีฬาไม่ยึดกลัมนื้อ ก่อนลงฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาตามที่โค้ช สั่ง อาจเกิดผลเสียต่อตัวนักกีฬาอย่างไร? 2) เมื่อโค้ชสั่งยกเลิกคัมเบลเพื่อต้องการสร้าง ความแข็งแรงของต้นแขนนักกีฬาโดยการฝึก ยกแบบค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อย ๆ แต่ นักกีฬากลับยกเลิกคัมเบลที่มีน้ำหนักมาก ๆ และยกเร็วๆ ติดต่อกันหลายๆ ครั้ง เพื่อ ต้องการสร้างความแข็งแรงให้กับต้นแขน ของตนเองเร็ว ๆ โดยไม่เชื่อฟังโค้ช อาจ เกิดผลเสียต่อนักกีฬาอย่างไร? แล้วให้ นักกีฬาช่วยกันตอบคำถาม 2. แจกบทความ “อยากเก่ง...ต้องเชื่อฟังโค้ช” ให้นักกีฬาศึกษาเป็นกลุ่มประมาณ 10 นาที 3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันทำแบบคำถามจาก บทความ “อยากเก่ง...ต้องเชื่อฟังโค้ช” จากนั้นผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มลุกขึ้นอ่าน คำตอบจากแบบคำถาม “อยากเก่ง...ต้องเชื่อ ฟังโค้ช”	1. สังเกตการ ให้ความ ร่วมมือ การ ซักถาม การ ตอบคำถาม ในขณะที่เข้า ร่วมกิจกรรม 2. การตรวจ ผลงานจากใบ งาน 3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้และ ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อกิจกรรม

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
			4. ผู้วิจัยสรุปข้อคำตอบของนักกีฬาที่ได้จากแบบคำถามจากบทความ 5. ให้นักกีฬาตอบแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมแล้วส่งคืนผู้วิจัย 6. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมกับนัดหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	
10	อารมณ์ขัน สำคัญไฉน	1. เพื่อให้ นักกีฬามี ความรู้ เกี่ยวกับวิธีการ ควบคุมและ จัดการกับ อารมณ์ของ ตนเอง 2. เพื่อให้ นักกีฬา สามารถนำ ความรู้ เกี่ยวกับวิธีการ ควบคุมและ จัดการกับ อารมณ์ของ ตนเองไปใช้ กับการ ฝึกซ้อมและ การแข่งขัน กีฬาได้	1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและทักทายนักกีฬา แล้วทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านๆ มา จากนั้นโยนเข้าสู่กิจกรรม โดยการซักถามนักกีฬาว่า “นักกีฬาทราบไหมคะว่า อารมณ์คืออะไร? แล้วอารมณ์ที่นักกีฬามักแสดงออกมาบ่อย ๆ นั้นเป็นอารมณ์แบบใด? จากนั้นแจกใบกิจกรรม “How do you feel ?” ให้นักกีฬาหารูปภาพคนที่แสดงอารมณ์ตรงกับอารมณ์ที่คุณมักแสดงบ่อยมากที่สุด ให้เวลาทำประมาณ 5 นาที 2. ให้นักกีฬาเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มรวบรวมรูปภาพคนแสดงอารมณ์ที่สมาชิกในกลุ่มแสดงออกมากที่สุด แล้วดูว่ากลุ่มใดจะแสดงอารมณ์แบบไหนมากที่สุด 3. ให้นักกีฬาเลือกรูปภาพคนแสดงอารมณ์ในใบงาน “How do you feel ?” แล้วตอบคำถามว่า “ การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ต้องแสดงออกในรูปภาพใดบ้าง? และการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในรูปภาพแบบใด ?” ประมาณ 10 นาที แล้วผู้วิจัยเฉลยคำตอบ	1. สังเกตการให้ความร่วมมือ การซักถาม การตอบคำถาม ในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม 2. การตรวจผลงานจากใบงาน 3. การตรวจผลงานจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อกิจกรรม

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
			4. ผู้วิจัยใช้ภาพเหตุการณ์การแข่งขันฟุตบอลโลกรอบชิงชนะเลิศของ “ซีเนดิน ซีดาน” ให้นักกีฬาดูหน้าห้อง 5. ให้นักกีฬาตอบข้อคำถามในแบบคำถามจากภาพเหตุการณ์ “ซีเนดิน ซีดาน” 6. ผู้วิจัยสุ่มนักกีฬา 3-5 คนให้ลุกขึ้นยืนตอบคำถามจากแบบคำถามจากภาพเหตุการณ์ดังกล่าว 7. ผู้วิจัยสรุปข้อคำตอบของนักกีฬาที่ได้จากการตอบแบบคำถามจากภาพเหตุการณ์ นักกีฬาที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะแข่งขันกีฬา 8. ให้นักกีฬาทำใบงานเรื่อง “การกำกับอารมณ์ตนเองในการฝึกซ้อมกีฬา” 9. ให้นักกีฬาตอบแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมแล้วส่งคืนผู้วิจัย 10. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมกับนัดหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป	
11	ความซื่อสัตย์ นำมาด้วย ความไว้วางใจ	1. เพื่อให้นักกีฬาเห็น ความสำคัญ ของความ ซื่อสัตย์ต่อ ตนเองในการ ฝึกซ้อมกีฬา	1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและทักทายนักกีฬา แล้วแบ่งนักกีฬาออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 และคัดเลือกตัวแทนกลุ่ม 3 คน เพื่อเล่นนิทานให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง 2. ผู้วิจัยแจกเอกสารนิทานเรื่อง “เมล็ดพันธุ์ดอกไม้งาม” และใบงาน ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มอ่านนิทานให้สมาชิกในกลุ่มฟัง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามในใบงาน	1. สังเกตการให้ความ ร่วมมือ การ ซักถาม การ ตอบคำถาม ในขณะที่เข้า ร่วมกิจกรรม

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
		2. เพื่อให้ นักกีฬา สามารถ กำกับหรือ ควบคุม พฤติกรรม ตนเองให้มี ความซื่อสัตย์ ในการ ฝึกซ้อมและ การเล่นกีฬา ได้	แล้วผู้วิจัยจะสรุปคำตอบของแต่ละกลุ่ม แล้ว พูดเชื่อมโยงไปสู่ความซื่อสัตย์ต่อตนเองใน การฝึกซ้อมกีฬา 4. ผู้วิจัยพูดอธิบายให้นักกีฬาเห็น ความสำคัญของความซื่อสัตย์ที่มีต่อการ ฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา 5. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ความไม่ ซื่อสัตย์ต่อการฝึกซ้อมนั้นเกิดผลเสียต่อ ตนเองและการเล่นกีฬาอย่างไร แล้วให้ นักกีฬาทุกคนช่วยกันตอบ ยกตัวอย่างเช่น พรุ่งนี้จะเป็นวันแข่งขันกีฬารอบรองชนะเลิศ โค้ชสั่งให้นักกีฬาทุกคนนอนพักผ่อนอย่าง เพียงพอ แต่นักกีฬานั่งดูโทรทัศน์จนดึก จะ เกิดผลเสียต่อตนเองและทีมอย่างไร? เป็น ต้น 6. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของความ ซื่อสัตย์ต่อการฝึกซ้อมกีฬา 7. ให้นักกีฬาตอบแบบบันทึกการเรียนรู้และ ความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมแล้วส่งคืนผู้วิจัย 8. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณ นักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วม กิจกรรม พร้อมกับนัดหมายให้เข้าร่วม กิจกรรมในครั้งต่อไป	2. การตรวจ ผลงานจากใบ งาน 3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้และ ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อกิจกรรม
12	แบกวิบาก กรรม	1. เพื่อให้ นักกีฬาเห็น ความสำคัญ ของความ สามัคคีในทีม	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสวัสดีนักกีฬา ทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมาจากนั้น อธิบายวิธีการเล่นเกม“แบกวิบากกรรม” แล้วให้นักกีฬาเล่นประมาณ 10 นาที 2. ผู้วิจัยถามความรู้สึกและความคิดเห็นของ นักกีฬาที่มีต่อการเล่นเกม	1. สังเกตการ ให้ความ ร่วมมือ ความ กระตือรือร้น ในการเล่น

ตารางผนวกที่ ค 1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
		ที่มีผลต่อการแข่งขัน	(พยายามชี้แนะให้นักกีฬาได้เห็นถึงความสามัคคีที่ทำงานประสบความสำเร็จไปได้ด้วยดี)	การซักถาม การตอบ คำถามในขณะเข้าร่วมกิจกรรม
	2. เพื่อให้ นักกีฬา สามารถ กำกับ พฤติกรรม ตนเองให้มี ความสามัคคี ในทีม	3. ผู้วิจัยเชื่อมโยงไปสู่ความสามัคคีในทีม โดยการซักถามนักกีฬาว่า “ การที่นักกีฬาประเภททีมจะประสบความสำเร็จได้นั้น ทุกคนในทีมมันต้องเป็นอย่างไร” ให้นักกีฬาทุกคนช่วยกันตอบ หรือสุ่มเรียกนักกีฬาตามเลขที่นั่งให้ลุกขึ้นยืนตอบคำถาม 4. แจกเอกสารนิทานเรื่อง “ รวมกันอยู่...แยกกันตาย ” ให้นักเรียนได้อ่านเป็นรายบุคคลประมาณ 5 นาที 5. ให้นักกีฬาตอบคำถามในใบคำถาม “รวมกันอยู่...แยกกันตาย” หลังจากอ่านนิทาน 6. สุ่มนักกีฬา 3-5 คน ให้ลุกขึ้นยืนตอบคำถามจากใบคำถาม “รวมกันอยู่...แยกกันตาย” 7. ผู้วิจัยสรุปคำตอบจากการตอบคำถามของนักกีฬา แล้วอธิบายถึงความสำคัญของความสามัคคีในทีมให้กับนักกีฬาได้ฟัง จากนั้นเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้ซักถามในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจ 8. ให้นักกีฬาทำแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรม 9. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรม แล้วกล่าวขอบคุณนักกีฬาที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมกับนับวันเวลาและสถานที่กับนักกีฬาให้มาเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป และชี้แจงให้นักกีฬาได้ทราบเกี่ยวกับการทำ	2. การตรวจ ผลงานจากใบ งาน 3. การตรวจ ผลงานจาก แบบบันทึก การเรียนรู้และ ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อกิจกรรม	

ตารางผนวกที่ ค.1 (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินกิจกรรม	การประเมิน
			แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและแบบวัด การกำกับตนเองก่อนปิดกิจกรรม	
13	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ นักกีฬาทำ แบบสอบถาม ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่ มีต่อ โปรแกรม การกำกับ ตนเอง 2. เพื่อให้ ผู้วิจัยได้กล่าว ขอบคุณ นักกีฬาที่ให้ ความร่วมมือ เป็นอย่างดีใน การเข้าร่วม กิจกรรม	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและสวัสดิ์คักนักกีฬาทุกคน แล้วชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรมลำดับ ขั้นตอนของกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อให้ให้นักกีฬา ทุกคนเกิดความเข้าใจตรงกัน 2. ให้นักกีฬาทำแบบสอบถามความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง แล้วส่งคืนกลับแก่ผู้วิจัย 3. หลังจากที่นักกีฬาทำแบบสอบถามความ คิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการ กำกับตนเองเสร็จแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ นักกีฬาทุกคนได้แสดงความรู้สึกของตนเอง ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน 4. ผู้วิจัยจัดเลี้ยงขนม ผลไม้และเครื่องดื่ม เพื่อตอบแทนนักกีฬาที่เข้าความร่วมมือใน การทำกิจกรรม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ต่อกัน โดยการพูดคุยและนั่งรับประทานอาหาร อาหารร่วมกัน 5. เมื่อรับประทานอาหารว่างเสร็จแล้ว ผู้วิจัยแจกของที่ระลึกให้แก่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมทุกคน 6. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักกีฬาทุกคนที่ให้ ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม พร้อม กับนัดหมายให้นักกีฬามาทำแบบสอบถาม ความมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬา ประเภททีมและแบบสอบถามการกำกับ ตนเอง แล้วปิดกิจกรรม	1. สังเกตความ ตั้งใจของ นักกีฬาขณะ ทำ แบบสอบถาม ความคิดเห็น ของนักกีฬาที่มี ต่อโปรแกรม การกำกับ ตนเอง 2. สังเกตการ กล้าแสดง ความรู้สึก ความคิดและ ความมีมนุษย สัมพันธ์ของ นักกีฬาที่มีต่อ

แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมครั้งที่ 1 - 12

ชื่อ.....ชนิดกีฬา.....
วันที่.....เวลา.....สถานที่.....

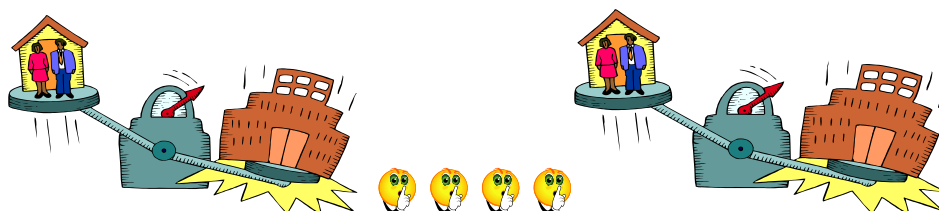
🤔 1. จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง ?



😊 2. ท่านรู้สึกอย่างไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



🤔 3. ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับในวันนี้ ไปปรับปรุงหรือส่งเสริมพฤติกรรมตนเองให้มีความ
สามัคคีในทีมขณะทำการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาได้อย่างไร



แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม

คำชี้แจง

ให้ท่านอ่านข้อคำถามในแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม แล้ว
ประเมินพฤติกรรมการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดโดยทำเครื่องหมาย /
ลงใน ☐ ตรงท้ายหัวข้อคำถามในแต่ละข้อ ตั้งแต่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด
โดยเลือกคำตอบเพียง 1 ข้อคำตอบ ซึ่งแต่ละข้อคำตอบจะไม่มีคำตอบถูกหรือผิด และไม่มีผลต่อการ
เล่นกีฬาของท่าน ขอให้ท่านอ่านและทำให้ครบทุกข้อ ซึ่งแบบวัดนี้มีจำนวนทั้งหมด 40 ข้อ

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อสกุลเพศ.....ชั้น.....
ชนิดกีฬา.....โรงเรียน.....
เกิดวันที่.....เดือน.....ปี พ.ศ.
ปัจจุบันมีอายุ.....ปี.....เดือน.....
ทดสอบวันที่เดือน.....สถานที่.....

พฤติกรรมประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันไปถึงสนามก่อนเวลาฝึกซ้อมอย่างน้อย 10-15 นาทีเป็นประจำ					
2. ฉันเตรียมสภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้ง					
3. บางครั้งฉันลืมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายในการฝึกซ้อม					
4. ฉันมักใส่ชุดฝึกซ้อมตามที่ทีมกำหนด					
5. ฉันชอบแต่งตัวตามสบายไปฝึกซ้อม เพราะฉันคิดว่าการแต่งกายไม่ส่งผลกระทบต่อการเล่น					
6. ฉันมักถูกโค้ชตำหนิเรื่องการแต่งกายไปฝึกซ้อมเป็นประจำ					
7. ขณะฝึกซ้อมฉันชอบดึงเสื้อออกนอกกางเกง					
8. ฉันตั้งใจดูและฟังโค้ชขณะอธิบายและสาธิตทักษะ การเล่นกีฬาทุกครั้ง					
9. ฉันมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการฝึกซ้อมตลอดเวลา					
10. ฉันมักฝึกซ้อมตามความต้องการของตนเองมากกว่าฝึกซ้อมตามโค้ช					
11. ฉันสามารถควบคุมสติตนเองให้อยู่ในเกมการเล่นได้เป็นอย่างดี ถึงแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่เสียเปรียบคู่ต่อสู้ก็ตาม					
12. ฉันให้ความเคารพและเชื่อฟังโค้ชทั้งในและนอกสนามฝึกซ้อม					
13. ฉันนำข้อผิดพลาดในการเล่นกีฬาของตนเองไปปรับปรุงทุกครั้งตามที่โค้ชแนะนำ					
14. ฉันฝึกซ้อมตามกระบวนการเล่นและขั้นตอนที่โค้ชสั่งอย่างเคร่งครัดทุกครั้ง					

พฤติกรรมประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
15. ถึงฉันจะรู้สึกไม่พอใจเพื่อนร่วมทีมเมื่อเขาเล่นผิดพลาด แต่ฉันก็ไม่แสดงออกทางสีหน้าหรือท่าทางใด ๆ ที่ทำให้เพื่อนรู้สึกไม่ดี					
16. ฉันมักต่อรองการฝึกซ้อมที่หนักให้เป็นเบากับโค้ชเสมอ					
17. เมื่อโค้ชสั่งให้วิ่งรอบสนามหรือฝึกทักษะกีฬาต่าง ๆ ฉันมักจะทำไม่ครบตามจำนวนที่โค้ชสั่ง					
18. เมื่อฉันเล่นกีฬาไม่ได้ตั้งใจ ฉันมักจะระบายอารมณ์เสียใส่อุปกรณ์กีฬาหรือสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว					
19. ฉันมีความพยายามและอดทนต่อการฝึกซ้อมที่หนักและยาก					
20. ขณะฝึกซ้อมฉันจะพยายามเอาชนะอุปสรรคทุกอย่างให้ได้เหมือนตอนแข่งขัน					
21. ฉันมักมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนร่วมทีมบ่อย ๆ					
22. ฉันรู้สึกดีใจมากหากวันใดสนามฝึกซ้อมใช้การไม่ได้					
23. ขณะทำการฝึกซ้อม ฉันจะไม่ทำกิจกรรมอื่นที่นอกเหนือจากการฝึกซ้อม เช่น รับโทรศัพท์หยอกล้อเล่นกับเพื่อน ฯลฯ เป็นต้น					
24. บางครั้งฉันมีอาการเหม่อลอยขณะฟังโค้ชอธิบายแผนการฝึกซ้อม					
25. ฉันจะให้ความสนใจฟังเฉพาะคำวิจารณ์การเล่นกีฬาในข้อดีมากกว่าข้อผิดพลาดของตนเอง					
26. ขณะฝึกซ้อม ฉันมักจะหงุดหงิดและอารมณ์เสียเป็นประจำกับสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว					
27. ฉันมักแสดงสีหน้าและท่าทางไม่พอใจ เมื่อถูกโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมวิจารณ์การเล่นของฉันในทางลบ					
28. ขณะฝึกซ้อม ฉันมักจะพักเหนื่อยบ่อย ๆ					

พฤติกรรมประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
29. ฉันหยอกล้อกับเพื่อนร่วมทีมขณะฝึกซ้อมจนโค้ชตำหนิอยู่เป็นประจำ					
30. เมื่อโค้ชไม่สามารถมาทำการฝึกสอนได้ ฉันจะฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่โค้ชให้ไว้อย่างเคร่งครัด					
31. เมื่อมีโอกาสฉันจะหาเหตุผลต่าง ๆ มาอ้างเพื่อหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อม					
32. ฉันคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อมทุกครั้ง					
33. ฉันมาฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอ					
34. เมื่อเพื่อนร่วมทีมมีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือจากฉัน ฉันจะยินดีให้ความช่วยเหลือตามกำลังความสามารถของฉัน ที่ฉันสามารถจะช่วยให้ได้					
35. ฉันมักจะเลิกซ้อมก่อนเวลาเสมอเมื่อโค้ชไม่อยู่					
36. ฉันตรวจและเช็คอุปกรณ์ทุกครั้งหลังการฝึกซ้อมกีฬา					
37. ฉันให้ความสำคัญกับทีมมากกว่าเรื่องส่วนตัว					
38. ฉันจะพูดให้กำลังใจและให้อภัยเพื่อนร่วมทีมทุกครั้งเมื่อเขาเล่นผิดพลาด					
39. ฉันรู้สึกว่เพื่อนร่วมทีมบางคนได้รับสิทธิพิเศษจากโค้ช					
40. ฉันเชื่อว่าการฝึกซ้อมต้องทำอย่างจริงจัง เพราะการแข่งขันคือการประเมินผลการฝึกซ้อม					

แบบวัดการกำกับตนเอง

คำชี้แจง

ให้ท่านอ่านข้อคำถามในแบบวัดการกำกับตนเอง แล้วประเมินวิธีการที่ท่านใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ ตรงท้ายหัวข้อคำถามในแต่ละข้อ ตั้งแต่ จริง จริงบางครั้ง และไม่จริง โดยเลือกคำตอบเพียง 1 ข้อคำตอบ ซึ่งแต่ละข้อคำตอบจะไม่มีคำตอบถูกหรือผิด และไม่มีผลต่อการเล่นกีฬาของท่าน ขอให้ท่านอ่านและทำให้ครบทุกข้อ ซึ่งแบบวัดนี้มีจำนวนทั้งหมด 40 ข้อ

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อสกุลเพศ.....ชั้น.....
 ชนิดกีฬา.....โรงเรียน.....
 เกิดวันที่.....เดือน.....ปี พ. ศ.
 ปัจจุบันมีอายุ.....ปี.....เดือน.....
 ทดสอบวันที่เดือน.....สถานที่.....

ข้อคำถาม	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่ จริง
1. ฉันตั้งเป้าหมายก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้ง เพื่อให้มีจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมแต่ละวัน			
2. ฉันตั้งใจว่าการแข่งขันครั้งหน้าฉันต้องชนะ			
3. ฉันจัดเตรียมอุปกรณ์และทำความสะอาดสถานที่ให้พร้อมก่อนทำการฝึกซ้อม			
4. เมื่อฉันไปถึงสนามฝึกซ้อม ฉันจะตรวจเช็คอุปกรณ์ให้เรียบร้อยและมีความปลอดภัยก่อนการฝึกซ้อม			
5. ฉันสำรวจเครื่องแต่งกายของตนเองให้เรียบร้อยก่อนลงฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา			
6. เมื่อโค้ชเรียกให้มารวมกลุ่ม เพื่อฟังคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบฝึกการฝึกซ้อมหรือการเล่นกีฬา ฉันจะกระตือรือร้นมายืนอยู่หน้าแถว เพื่อจะได้เห็นและได้ยินอย่างชัดเจน			
7. เมื่อฉันไม่เข้าใจแบบฝึกการฝึกซ้อม ฉันจะซักถามเพื่อนร่วมทีมที่เข้าใจทันที			
8. ฉันจะกระตือรือร้นและตั้งใจฝึกซ้อม เฉพาะเวลาที่โค้ชให้ความสนใจเท่านั้น			
9. ก่อนลงสนามฝึกซ้อมทุกครั้ง ฉันมักวิตกกังวลและตื่นเต้นเสมอ			
10. เมื่อฉันไม่สามารถเล่นทักษะกีฬาบางอย่างได้ ฉันจะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนนักกีฬาที่เก่งกว่า			
11. เมื่อฉันไม่เข้าใจแผนและข้อตกลงต่าง ๆ ในการฝึกซ้อม ฉันจะเข้าไปถามโค้ชทันที			
12. เมื่อฉันปฏิบัติทักษะที่ยากไม่ได้ ฉันจะฝึกทักษะนั้นซ้ำกันหลาย ๆ รอบ เพื่อให้เกิดความชำนาญ			
13. ก่อนลงสนามแข่งขัน ฉันจะทบทวนแผนการเล่นทุกครั้ง			
14. เมื่อผู้ฝึกสอนแนะนำการเล่นกีฬาของฉัน ฉันจะรับฟังแต่ไม่ค่อยได้นำไปปฏิบัติ			

ข้อคำถาม	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่ จริง
15. ฉันนำข้อมูลจากการสังเกตทักษะการเล่นกีฬาของตนเองไปเปรียบเทียบกับเพื่อนนักกีฬาที่เก่งกว่า เพื่อดูความก้าวหน้าในการเล่นกีฬาของตนเอง			
16. ฉันจะขอคำแนะนำในการเล่นกีฬาของตนเองจากโค้ช เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น			
17. ฉันเขียนข้อความบางอย่างไว้ในกระดาน แล้วติดไว้ในที่ที่สะดวกตา เพื่อช่วยกระตุ้นตนเองในการฝึกซ้อม			
18. ฉันรู้ตัวว่าตนเองยังมีจุดบกพร่องในทักษะกีฬาบางอย่างที่จะต้องมีการปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น			
19. ฉันควบคุมความตั้งใจ ก่อนทำการฝึกซ้อมและการแข่งขันเสมอ			
20. ฉันมักดำหนิเพื่อนร่วมทีมที่เล่นกีฬาผิดพลาดบ่อย ๆ			
21. ฉันรู้สึกท้อแท้และขาดความพยายามต่อการฝึกซ้อมที่หนักและเหนื่อย			
22. เมื่อฉันเล่นกีฬาแพ้ ฉันจะพูดปลอบใจกับตนเองว่า “ฉันทำดีที่สุดแล้ว”			
23. ฉันใช้จินตนาการเพื่อช่วยฝึกทักษะกีฬาให้กับตนเอง			
24. เมื่อฉันมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนร่วมทีมนอกสนามฝึกซ้อม ฉันจะไม่นำปัญหาขัดแย้งดังกล่าวมาส่งผลกระทบต่อการเล่นในทีม			
25. เมื่อเกิดความขัดแย้งในทีมขณะฝึกซ้อม ฉันจะแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล			
26. เมื่ออยู่ในเกมสถานการณ์การเล่นที่เสียเปรียบ ฉันจะพูดเตือนสติตนเอง เพื่อควบคุมอารมณ์และการเล่นกีฬาของตนเอง			
27. ฉันใช้การพูดในใจ เพื่อบอกตนเองให้ฝึกทักษะอย่างถูกวิธีและเป็นลำดับขั้นตอน			
28. เมื่อฉันได้ยินคนอื่นวิจารณ์การเล่นของฉันในทางลบ ฉันก็ยังสามารถควบคุมสติและมีใจจดจ่ออยู่ในเกมการเล่นได้เป็นอย่างดี			
29. วันไหนที่มีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่หนักและเหนื่อย ฉันมักหาวิธีหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อม			

ข้อคำถาม	จริง	จริง บางครั้ง	ไม่ จริง
30. หลังจากการฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละครั้ง ฉันจะคิดทบทวนการฝึกซ้อมนอกเวลาเสมอ			
31. ขณะฝึกซ้อม ฉันจะระมัดระวังการบาดเจ็บที่เกิดจากการฝึกซ้อมทุกครั้ง เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองมิให้เกิดอาการบาดเจ็บก่อนถึงเวลาแข่งขัน			
32. เมื่อโค้ชทดสอบสมรรถภาพทางการกีฬา ฉันจะบันทึกผลการทดสอบของตนเอง แล้วนำไปเปรียบเทียบกับครั้งที่ผ่านมา เพื่อดูพัฒนาการการฝึกซ้อมของตนเอง			
33. หลังจากการฝึกซ้อมในแต่ละวัน ฉันจะจดบันทึกจุดดีจุดด้อยของตนเองทุกครั้ง เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาการเล่นกีฬาของตนเองให้ดียิ่งขึ้น			
34. ฉันประเมินความก้าวหน้าในทักษะความสามารถทางการเล่นกีฬาของตนเอง โดยการเปรียบเทียบผลการแข่งขันในครั้งล่าสุดกับครั้งที่ผ่านมา			
35. หลังการทดสอบความสามารถหรือสมรรถภาพทางกายฉันจะนำผลการทดสอบของตนเองไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่โค้ชกำหนด			
36. ฉันมักสังเกตท่าทางการเล่นกีฬาของตนเองว่ามีความถูกต้องตรงตามทักษะการเล่นมากน้อยเพียงใด			
37. ฉันจะประเมินความสามารถของตนเองจากการยอมรับและไม่ยอมรับจากโค้ชและเพื่อนในทีม			
38. ฉันเปรียบเทียบทักษะการเล่นกีฬาก่อนและหลังการฝึกซ้อม เพื่อรับรู้ความก้าวหน้าในการเล่นกีฬาของตนเองแต่ละครั้ง			
39. เมื่อฉันแข่งขันกีฬาแพ้ ฉันจะลงโทษตนเอง โดยการฝึกซ้อมกีฬาให้หนักมากยิ่งขึ้น			
40. เมื่อฉันประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา ฉันจะให้รางวัลตนเอง โดยการทำสิ่งที่ตนเองชอบ			

แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเองหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 จะมีลักษณะเป็นข้อคำถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ และตอนที่ 2 เป็นข้อเสนอแนะ ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้จะให้นักกีฬาได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์เรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองทั้งหมด 13 กิจกรรม ซึ่งมีเกณฑ์การแบ่งระดับช่วงการกระทำดังนี้

กระทำพฤติกรรม 9 – 10 ครั้ง / สัปดาห์ หมายถึง มากที่สุด
 กระทำพฤติกรรม 7 – 8 ครั้ง / สัปดาห์ หมายถึง มาก
 กระทำพฤติกรรม 5 – 6 ครั้ง / สัปดาห์ หมายถึง ปานกลาง
 กระทำพฤติกรรม 3 – 4 ครั้ง / สัปดาห์ หมายถึง น้อย
 กระทำพฤติกรรม 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์ หมายถึง น้อยที่สุด

ลักษณะของแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

ชื่อสกุลเพศ.....ชั้น.....
 ชนิดกีฬา.....โรงเรียน.....

คำชี้แจง : แบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบความคิดเห็น ความรู้สึกและประสบการณ์เรียนรู้ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ตอน ขอให้ท่านพิจารณาและตอบคำถามตามความเป็นจริงและให้ครบทุกข้อทั้ง 2 ตอน

ตอนที่ 1 : ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ☐ ของแต่ละข้อที่
ตรงความคิดเห็น ความรู้สึกและประสบการณ์เรียนรู้ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วม
โปรแกรมการกำกับตนเอง

ข้อ	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	กิจกรรมแต่ละครั้งมีการกำหนดวัตถุประสงค์ และ ขั้นตอนในการดำเนินการมีความชัดเจน ทำให้ฉันไม่ เกิดความสับสนในการทำกิจกรรม					
2	โปรแกรมการกำกับตนเองมีกิจกรรมที่มีความ หลากหลาย สนุกสนาน และได้รับความรู้					
3	เนื้อหาและกิจกรรมมีความเหมาะสมกับผู้เรียน					
4	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมมาก ขึ้น					
5	ฉันมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับ ตนเอง					
6	ฉันมีประสบการณ์การฝึกการกำกับตนเองมากขึ้น					
7	ฉันรับรู้และเข้าใจตนเองทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของ ตนเอง					
8	ฉันตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ของตนเอง					
9	ฉันประเมินผลตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง					
10	เมื่อฉันไม่สามารถปฏิบัติตนไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ฉันจะกลับมา ทบทวนเป้าหมายหรือวิธีการปฏิบัติตน เพื่อปรับเปลี่ยนเป้าหมายหรือวิธีการปฏิบัติตนให้มี ความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น					
11	ฉันปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมและ การเล่นกีฬา เพราะฉันตระหนักเห็นความสำคัญและ ประโยชน์ของควมมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	ฉันสังเกตและจดบันทึกการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาของตนเอง					
13	ฉันสามารถกำกับตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อการฝึกซ้อมกีฬาหรือการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี					
14	ฉันสามารถควบคุมตนเองให้แต่งกายถูกระเบียบไปฝึกซ้อมกีฬาได้					
15	ฉันควบคุมพฤติกรรมตนเองให้มีความซื่อสัตย์ต่อการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา					
16	ฉันควบคุมพฤติกรรมตนเองให้มีความเคารพ เชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอน					
17	ฉันควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่ออยู่ในสถานการณ์การฝึกซ้อมที่ไม่พึงประสงค์ได้					
18	ฉันกำกับ ควบคุมจิตใจให้จดจ่อ มีสมาธิอยู่ในเกมการแข่งขันและการฝึกซ้อมได้					
19	ฉันปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกับเพื่อนนักกีฬาในทีมทุกคนได้เป็นอย่างดี					
20	เมื่อฉันประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ฉันจะให้รางวัลตนเอง แต่เมื่อไม่ประสบความสำเร็จ ฉันจะลงโทษตนเองโดยการหมั่นฝึกฝนตนเองเพิ่มมากขึ้น					

ตอนที่ 2 : ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางสาวชนิดดา พรหมมี
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2524
สถานที่เกิด	79/1 หมู่ 4 บ้านคำสง่า ตำบลนาคำ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี 41190
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคำสง่า ประชาสรรค์ จังหวัดอุดรธานี พ.ศ. 2536
	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกีฬาจังหวัด สุพรรณบุรี พ.ศ. 2542
	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาพลศึกษา (วท.บ.) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2546
	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2550
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ศูนย์ศึกษาและพัฒนาการจัดการศึกษา “คุณพุ่ม” สำนักงาน อธิการบดี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์