

ทำไหว้พระอาทิตย์
(สุรียนมัสการ)
The sun salutation

เทคนิค

1. ยืนลำตัวตรง พนมมือขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ
2. หายใจเข้าพนมมือสูง ยึดแขนขึ้นแนบใบหู หายใจออก แหงนหน้าให้ท้องและสะโพกไปทางด้านหน้า อย่าก้มหน้า หายใจ หรือหลับตาขณะเอนไปทางด้านหลัง
3. หายใจเข้า — ออก ก้มพับตัวลง มือวางข้างเท้าที่พื้นระดับเดียวกับเท้า
4. เขยียดขาขวาไปข้างหลังสุดขา ตั้งเข่าซ้าย หายใจออกยาว ดันเข้าไปข้างหน้า เอนตัวไปข้างหลัง เขยียดแขนข้างลำตัว ศีรษะโค้งไปด้านหลังมากที่สุด แหงน

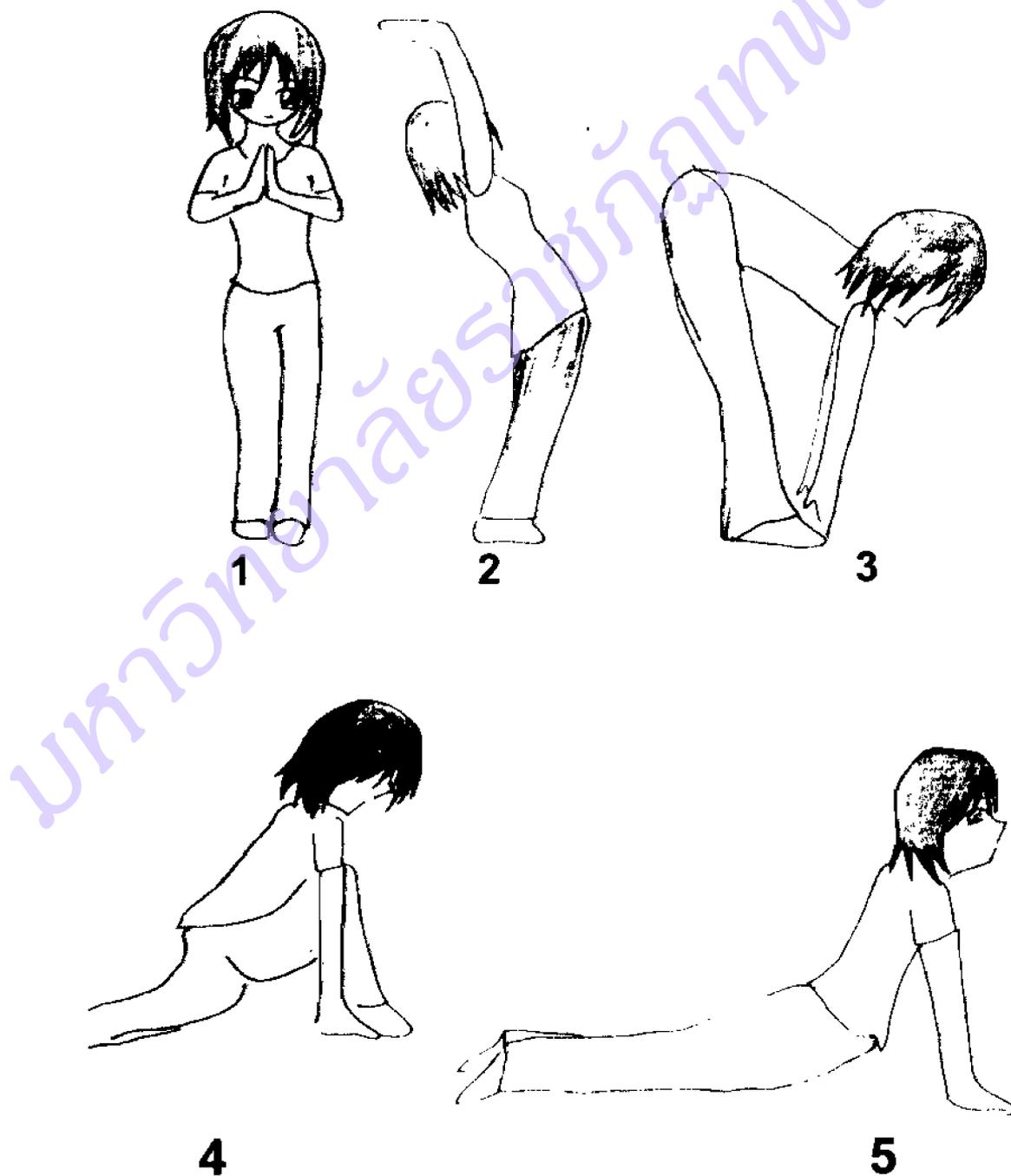
หน้า

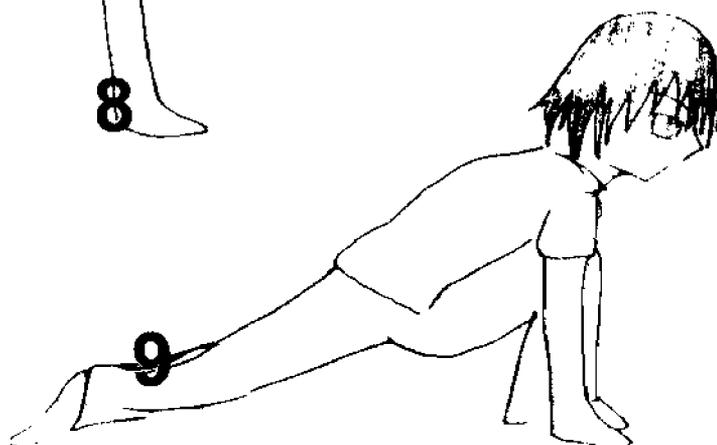
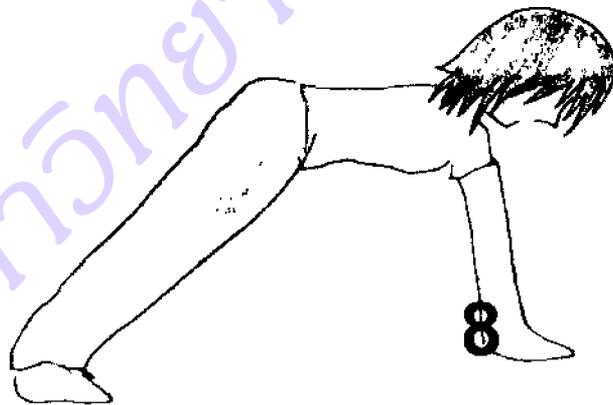
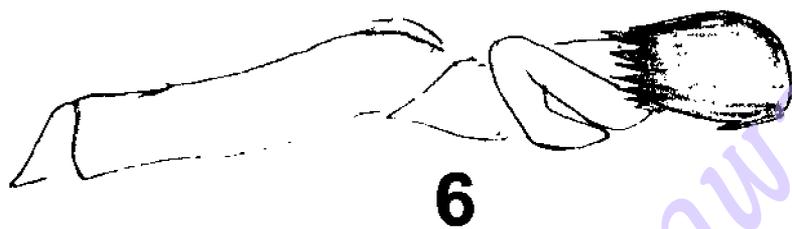
5. หายใจเข้าลึก ลดมือวางข้างเท้า เตะเท้าซ้ายไปข้างหลังให้เสมอเท้าขวา หายใจออกยาว ยกสะโพกขึ้นสูง เขยียดหลัง กดหัวไหล่ลงต่ำ ลดศีรษะลงต่ำ
6. หายใจเข้ายาว หย่อนตัวลงพื้นโดยให้ท้องถึงพื้นก่อนและลงช้า ๆ เพื่อจะได้เกร็งกล้ามเนื้อหัวไหล่ และเกร็งกล้ามเนื้ออก ให้แนบกับพื้น
7. หายใจออกยาว ยกท่อนบนขึ้น แขนตั้ง แหงนหน้าพยายามอย่าให้ไหล่ห้อยอยู่ใกล้หู
8. หายใจเข้า ตั้งเข่าขึ้น
9. หายใจออกยาวก้นนั่งบนสันเท้า หายใจเข้า — ออก ก้มพับตัวลง มือวางข้างเท้าที่พื้นระดับเดียวกับเท้า
10. หายใจเข้าลึก ดึงเท้าซ้ายกลับมาเสมอกับเท้าขวา ทรงตัวสองมือจับข้อเท้าทั้งสอง ตั้งสมาธิ
11. หายใจออกยาว ยึดแขนขึ้นแนบใบหู หายใจออก แหงนหน้าให้ท้องและสะโพกไปทางด้านหน้า อย่าก้มหน้า หายใจ หรือหลับตาขณะเอนไปทางด้านหลัง
12. ไถ่ตัวกลับมา ยืนตรงสงบจิตให้หนึ่ง เหมือนท่าเริ่ม หายใจเข้าออกช้า ๆ พักเหนื่อย

ประโยชน์

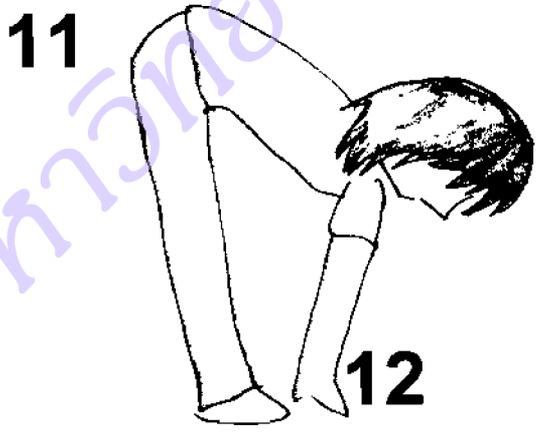
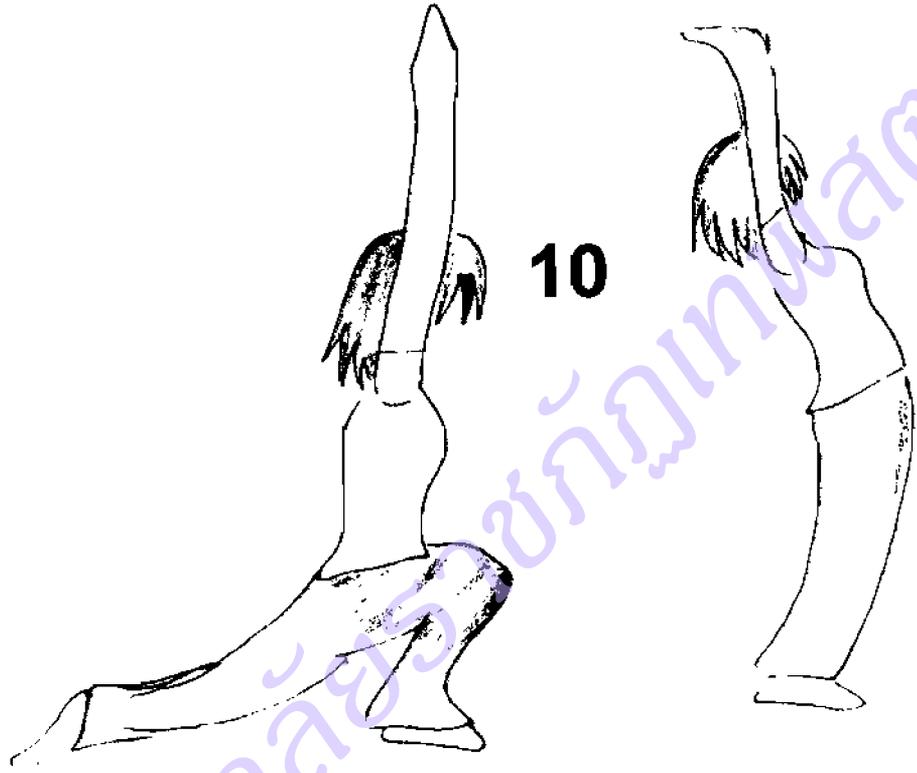
1. เป็นท่าเริ่มต้นของการออกกำลังกาย
2. บริหารกล้ามเนื้อทุกส่วน/
3. ช่วยบำรุงอวัยวะภายใน
4. ฝึกการหายใจ
5. ทำให้เกิดสมาธิ

ท่าไหว้พระอาทิตย์
(สุริยนมัสการ)
The sun salutation





มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



มหาวิทยาลัยศรีษะเกษ

ท่ากงล้อ
(จักรราชัน)
Wheel pose (ckrasan)

เทคนิค

1. ยืนตรง เท้าชิด
2. ยกเขนขวาขึ้น นำต้นเขนไปชิดใบหู
3. ลดมือซ้ายลงไปตามขาซ้าย ปล่อยให้เขนขวาโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างซ้าย
4. ถีนลำตัวตั้ง ลดมือขวาลง
5. ยกเขนซ้ายขึ้น นำต้นเขนชิดใบหู
6. ลดมือขวาไปตามขาขวา ปล่อยให้เขนซ้ายโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างขวา
 - ถีนลำตัวตั้งตงลดมือลง

คำแนะนำ

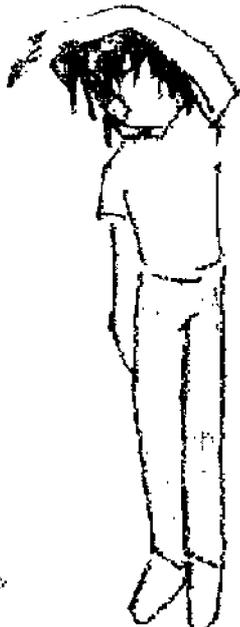
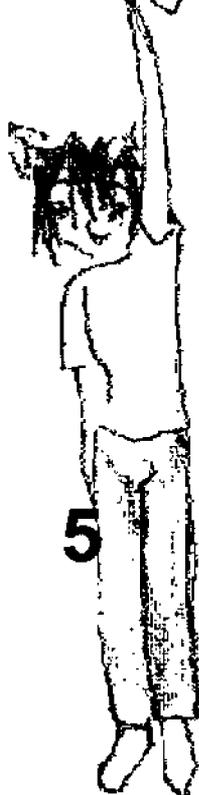
1. ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง
2. ตอนต้นอาจยืนแยกเท้า แล้วจึงค่อยขยับเข้าชิด
3. หลีกเลี่ยงการก้มตัวไปด้านหน้า หรือแอ่นตัวไปทางด้านหลัง
4. มีสติรู้ข้างลำตัว ข้างหนึ่งหดตัว ข้างหนึ่งเหยียดยืด

ประโยชน์

1. สร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลังทางด้านข้าง
2. พัฒนาระบบหายใจ

ท่ากงล้อ
(จักราชัน)

Wheel pose (ckrasan)



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ทำยืนก้มตัว มือจับนิ้วหัวแม่เท้า
พีศอาสนะ padangusthasana
Standing forward bend pose

เทคนิค

1. ยืนตรง เท้าชิด
2. ก้มตัว เข่าทั้งสองตึง ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางจับ (ท่า) รอบนิ้วโป้งเท้า
3. จับนิ้วโป้งเท้าให้แน่น เหยงหน้าขึ้น ยืดจากส่วนสะโพกไล่ลงไปยังกลางหลัง ผ่อนไหล่ คงท่าไว้
4. งอศอก จับนิ้วโป้งเท้าให้แน่น ก้มศีรษะไปใกล้เข่าทั้งสองให้มากที่สุด
5. คลายท่า จากนั้นยืดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น

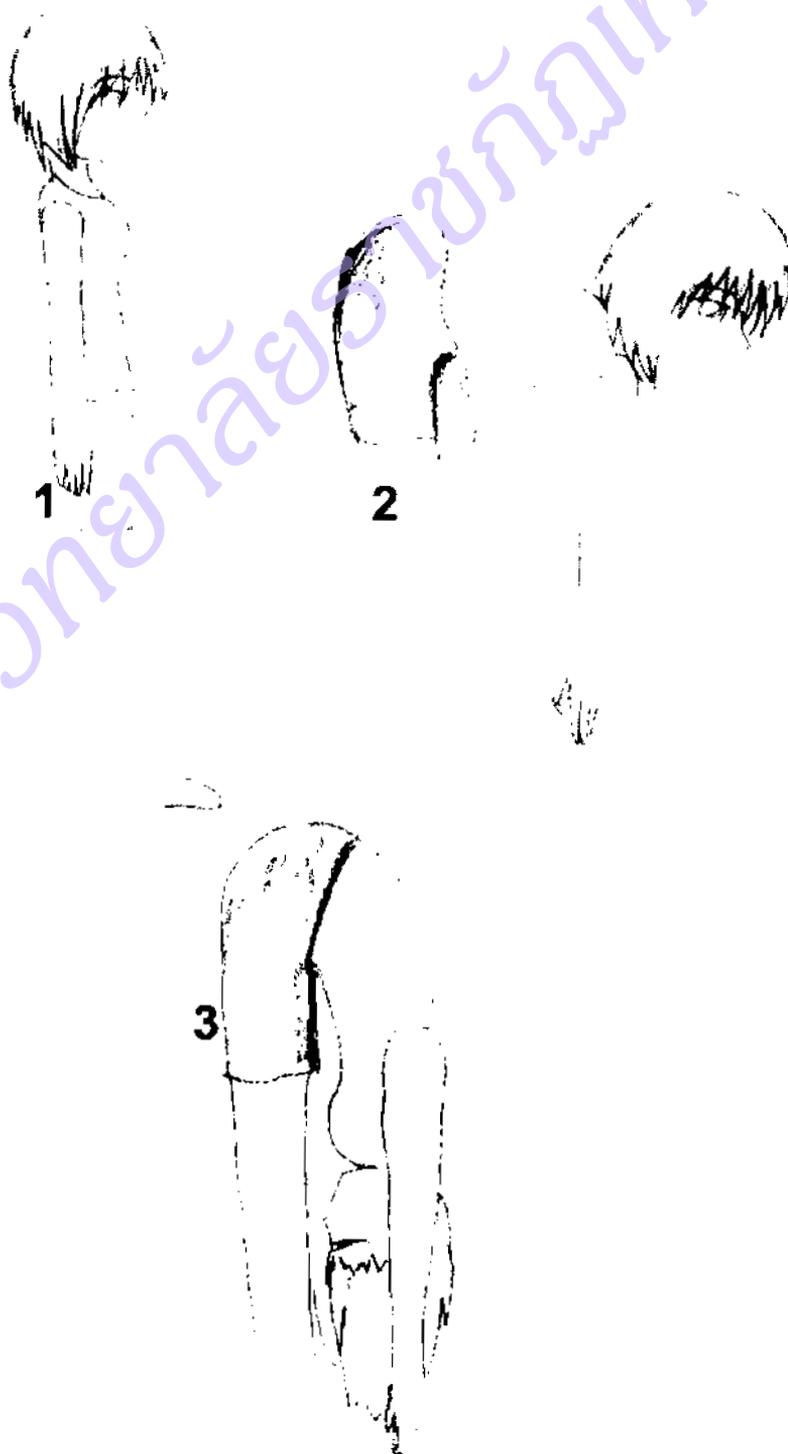
ประโยชน์

1. กระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง เช่น ตับ ม้าม
2. ลดอาการปวดประจำเดือนเพราะท่านี้ช่วยยืดเส้นบริเวณเอว ก้นและสะโพก
3. ยืดเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวทั้ง 2 ข้าง

ทำยืนก้มตัว มือจับนิ้วหัวแม่เท้า

พีศอาสนะ padangusthasana

Standing forward bend pose



ท่าเหยียดหลัง
(ปัจฉิมโถกาสนะ) paschimottanasana
Seated forward bend pose

เทคนิค

1. นั่งขาเหยียด
2. เตรียมทำนี้้ซีเป็นตะขอ
3. เหยียดหลังโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้นิ้วมือรวบนิ้วหัวแม่โป้ง
4. ลดไหล่ ลดคอกลง
5. ลดคอก ก้มหน้าผากลงจรดเข่า
 - คงนั่งอยู่ในท่า

คำแนะนำ

1. ไม่งอเข่า
2. ก้มตัวก้มศีรษะ ในตำแหน่งที่พอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป
3. ให้เกิดการผ่อนคลายขณะอยู่ในท่า ยิ่งทำยิ่งผ่อนคลาย
4. หากนิ้วมือแตะไม่ถึงเท้า ใหวางมือไว้บนขา
5. อย่าโน้มตัวก้มลง หลีกเลี่ยงการกระตุก กระชาก

ประโยชน์

1. กล้ามเนื้อต้นขาและเส้นเอ็นด้านหลัง
2. คลายอาการปวดหลังส่วนล่าง
3. สร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง
4. พัฒนาระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย สร้างความสงบในใจ

ท่าเหยียดหลัง
(ปัจฉิมโถกาสนะ) paschimottanasana
Seated forward bend pose



ท่าหนึ่งซอมรองเท้า(ท่าผีเสื้อ)
 พัทธอาสนะ, (baddha kowasana)
 Cobbler pose

เทคนิค

1. นั่งประกบฝ่าเท้าเข้าด้วยกัน ดึงส้นเท้าเข้ามาใกล้กับกัน
2. มือทั้งสองกำรอบนิ้วเท้า
3. ใช้แรงจากกล้ามเนื้อขา กดเข่าทั้งสองให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด (อย่าขย่มเข่าขึ้นลง)
4. ก้มลำตัวไปข้างหน้าเท่าที่จะก้มได้
5. คลายท่า

คำแนะนำ

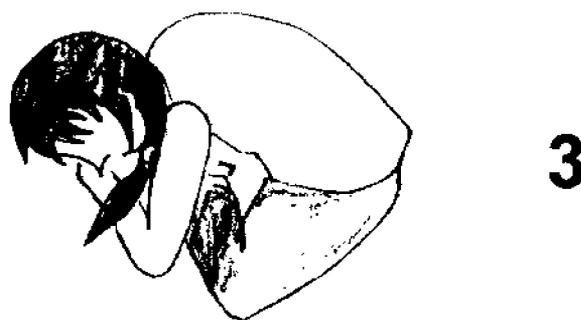
1. ท่านี้ต้องอาศัยความยืดหยุ่นของข้อต่อสะโพกโดยเฉพาะบริเวณที่ต่อกับเชิงกราน
2. ผู้ฝึกที่นั่งแล้วเข่าอยู่สูงจากพื้นมากควรปรับท่าให้ง่ายขึ้น โดยวางมือทั้งสองด้านหลังสะโพก
3. เอนตัวไปด้านหลัง ยืดลำตัว ยืดอก เงยศีรษะไปด้านหลัง ยกกันขึ้นจากพื้น เพื่อให้สามารถกดเข่าทั้งสองลงไปใกล้กับพื้นได้มากยิ่งขึ้น

ประโยชน์

1. การก้มในท่านี้ช่วยให้โลหิตไหลเวียนไปเลี้ยงหลัง เชิงกรานและท้องเพิ่มขึ้น
2. ช่วยให้ไตและอวัยวะในการขับถ่ายปัสสาวะทำงานได้ดีขึ้น
3. กล้ามเนื้อเส้นเอ็นและข้อต่อของสันหลัง ต้นขาได้รับการยืดเหยียดอย่างเต็มที่ ทำให้เพิ่มความอ่อนตัวกล้ามเนื้อ

ท่าหนึ่งช่อมรองเท้า(ท่าผีเสื้อ)
พัศอาสาณะ, (baddha kowasana)

Cobbler pose



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ท่าหนึ่งแยกขาแก้ตัว
อัฐวิทาโกณาสนะ upavistha konasana
Spread leg forward bend pose

เทคนิค

1. นั่งท่าก่อนไม้
2. แยกขาออกให้กว้างที่สุดเหยียดให้เข้าตึง กระดูกนิ้วเท้าเข้าหาหน้าแข้ง จัดกึ่งกลางข้อสะโพก เข่าและข้อเท้าให้อยู่ในแนวตรงกัน
3. มือขวาจับเท้าขวา มือซ้ายจับเท้าซ้าย (ถ้าจับไม่ถึง ให้ใช้มือจับบริเวณเหนือข้อเท้า) ก้มและยืดลำตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด เงยหน้า คงท่าไว้
4. ก้มลำตัวและก้มหน้าให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด คงท่าไว้
5. คลายท่า

คำแนะนำ

1. นั่งทรงตัว หับขา เพื่อช่วยให้การพยุงตัวได้ดีขึ้น

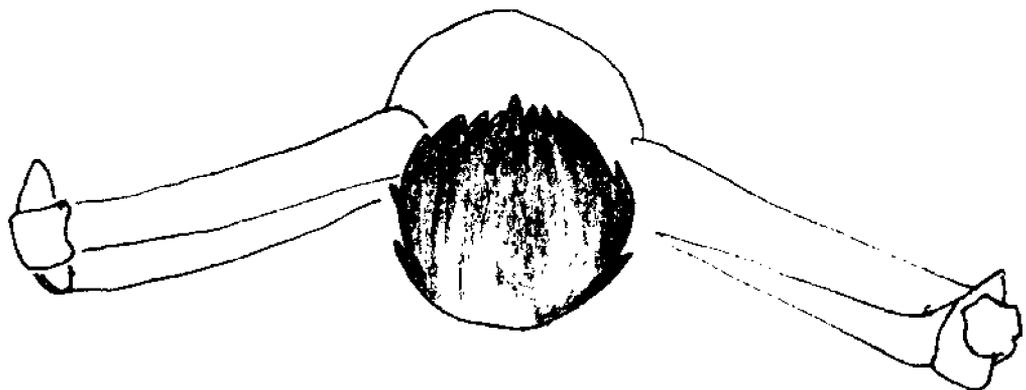
ประโยชน์

1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังน่องและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหุบขาซึ่งอยู่ทางด้านในของต้นขา เพิ่มความอ่อนตัว 3 กล้าม
2. ช่วยให้มีเลือดมาเลี้ยงบริเวณเชิงกรานเพิ่มขึ้นเป็นผลดีในการลดอาการตึงที่เอว
3. ลดอาการปวดเอวและสะโพกเมื่อมีรอบเดือน

ท่าหนึ่งแยกขาแก้มตัว
อัฐวิทาโกณาสนะ upavistha konasana
Spread leg forward bend pose



1



2

ท่าจับนิ้วหัวแม่เท้า
(อรรณพภัทรปัทมาสะนะ) ubhaya padangusthasana
Holding bigtoes/feet pose

เทคนิค

1. นั่งท่าท่อนไม้
2. ยกขาทั้งสองขึ้น พร้อมทั้งยกมือทั้งสองขึ้นจับปลายนิ้วหัวแม่เท้า
 (ผู้ฝึกที่มีความชำนาญเพิ่มขึ้นให้ใช้มือจับที่ฝ่าเท้าหรือส้นเท้า)
3. เขยียดขาออกจนเข้าตึง ลำตัวเอนไปด้านหลัง ยึดหลัง ทรงตัวให้อยู่ในท่าที่สมดุล
4. คลายท่า

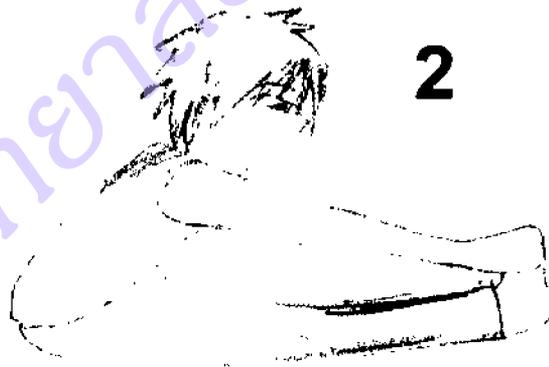
คำแนะนำ

1. นั่งทรงตัว

ประโยชน์

1. เพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อสะโพก
2. ช่วยจัดเส้นแนวขาให้ตรง
3. ฝึกการทรงตัว

ท่าจับนิ้วหัวแม่เท้า
(อรรณพพิทธีปัทมาสะนะ) ubhaya padangusthasana
Holding bigtoes/feet pose



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ท่าคันทไถ
หาละอาสนะ (halasan)
Plough pose

เทคนิค

1. นอนหงายมือวางข้างลำตัว
2. ยกขาทั้งสองขึ้นที่ 30,60 และ 90 องศา
3. ยกกันขึ้นลอยพ้นพื้น โนมขาไปทางศีรษะ จนเท้าแตะพื้น คงตัวอยู่ในท่า
4. ค่อยเหยียดขาออกไปทีละนิด เหยียดเข้าตั้ง
5. นำมือประสานกันไว้ที่บริเวณกระหม่อม ลองเหยียดขาออกเพิ่มอีกแต่อย่าฝืน
 - ดอนคืนกลับ คลายมือออก วางข้างลำตัว
 - คืบลำตัว ขากลับมาที่ 90 องศา
 - ลดขาลง

คำแนะนำ

1. ฝึกท่าคันทไถครึ่งตัวและกลับบนลงล่างก่อนทำท่านี้
2. หากขาไม่แตะพื้น ให้ใช้มือพยุงไว้ที่แผ่นหลัง ใช้มือค่อย ๆ ยันแผ่นหลังเพื่อให้ขา ค่อย ๆ ลงแตะพื้น
3. อย่าปล่อยให้ขาลอยค้างกลางอากาศ โดยไม่มีมือช่วยพยุงแผ่นหลัง
4. อย่าเร่งทำให้ขาแตะพื้นโดยบังเอิญ
5. ค่อย ๆ เพิ่มความเหยียดยัดทีละนิด ๆ
6. อย่าเหวี่ยงขามาแตะพื้น
7. อย่าเพิ่งนำมือมาประสานไว้ที่กระหม่อม จนกว่าจะเหยียดขาได้ถนัดเสียก่อน
8. หลีกเลี่ยงการเหวี่ยง ตลอดเวลาในการฝึกท่า

ประโยชน์

1. เป็นการเหยียดตลอดแนวกระดูกสันหลังที่ดีมาก
2. คลายการกระตุกตัวของอวัยวะในช่องท้อง ช่วยให้ทำงานได้เป็นปกติ
3. กล้ามเนื้อไหล่ หลังบน และล่าง

ท่าคันไถ

ทาละอาสนะ (halasana)

Plough pose



ท่าเรือ
(เนากะชั้น)

Boat pose or paripurna navasana

เทคนิค

1. นอนหงายมือวางข้างลำตัว
2. ยกขาทั้งสองขึ้นพร้อมกัน มาที่ 45 องศา
3. ยกลำตัวและศีรษะขึ้น มาที่ 45 องศา
4. เขยียดเขนตรง ชี้ไปทางปลายเท้า คงนั่งอยู่ในท่า
 - ลดมือลง
 - ลดลำตัวและศีรษะลง
 - ลดขาลง

คำแนะนำ

อย่าฝืนท่า หากหน้าท้องล้น หมายถึงร่างกายเตือนให้เราลงพัก

ประโยชน์

1. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องกล้ามเนื้อต้นขาหน้า
2. เพิ่มประสิทธิภาพของอวัยวะภายในช่องท้อง
3. ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออ่อน ดันขาหลัง และสะโพกก่อนล่าง

ท่าเรือ
(เนากะชั้น)

Boat pose or paripurna navasana



ท่าธนู
(ธนูราชนัน)
Bow pouse or (dhanurasan)

เทคนิค

1. นอนคว่ำ
2. งอเข่า
3. มือจับข้อเท้า หายใจเข้า กลั้นลมหายใจ
4. ยกศีรษะ ทรวงอก มองไปข้างหน้า
5. ยกต้นขาขึ้น คงตัวนิ่งไว้
 - ลดทรวงอก ลดต้นขา
 - คลายมือจากข้อเท้า ลดขาลง

คำแนะนำ

1. ผู้เริ่มฝึกทำอาจปล่อยให้เข่าแยก เพื่อแอ่นตัวได้ง่ายขึ้น
2. ไม่งอศอก
3. มีอรบจับข้อเท้าอย่างมั่นคง
4. ยกตัวขึ้นช้า ๆ ไม่เหวี่ยงตัวขึ้น

ประโยชน์

1. สร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง
2. พัฒนาการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง
3. เพิ่มประสิทธิภาพของปอด
4. ลดไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้อง
5. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลัง ท่อนล่างแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อท้อง ต้นขา และไหล่

ท่าธนู
(ธนูราชัน)

Bow pose or (dhanurasan)



ท่างู
(ภุจรงค์ชัน)
Cobra pose (bhujangasana)

เทคนิค

1. นอนคว่ำ
2. วางมือทั้งสองข้างทรวงอก นิ้วโป้งชิดทรวงอก ฝ่ามืออยู่ใต้ไหล่พอดี
3. ยกคางขึ้นมองไปข้างหน้า
4. ค่อยยกทรวงอกขึ้น
5. ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น จนถึงบริเวณสะดือ คงตัวนิ่งไว้
 - คืบกลับช้า ๆ ตามลำดับ

คำแนะนำ

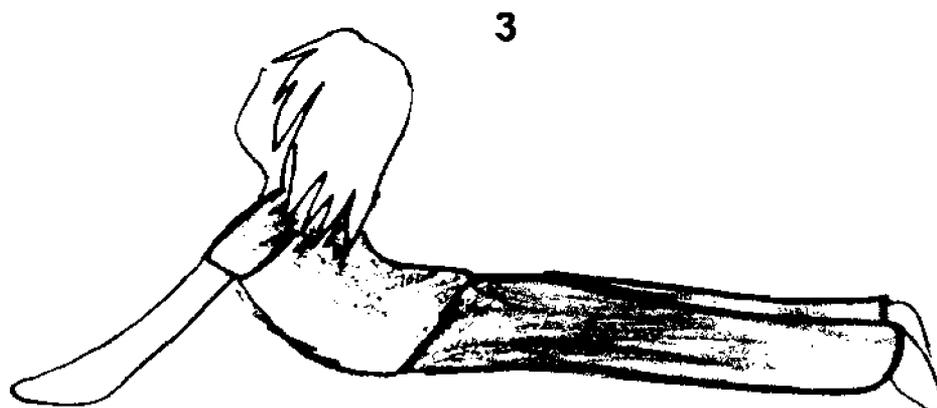
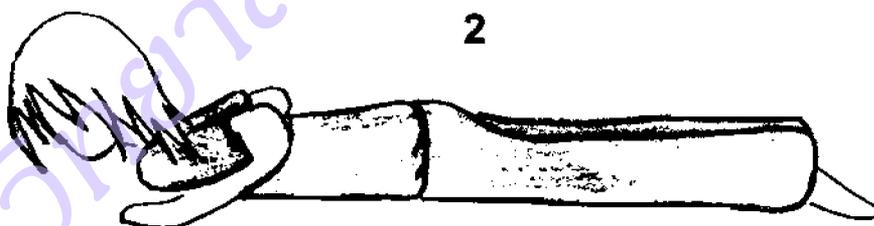
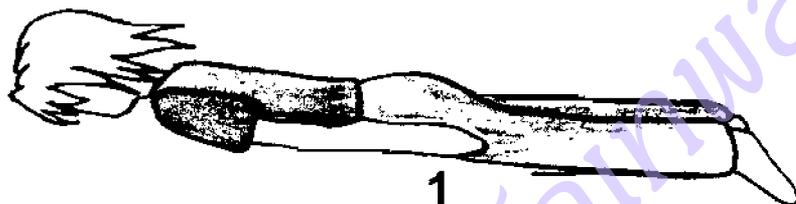
1. ยกลำตัวขึ้นถึงสะดือเท่านั้น
2. อย่ากางศอก
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือช่วยยกตัวขึ้น
4. เท้าชิดติดกันไว้ตลอด

ประโยชน์

1. สร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง
2. สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง ต้นขา หน้าแข้งและไหล่
3. คลายอาการปวดหลัง ปวดเอว
4. พัฒนาระบบหายใจ
5. เพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวแบบไฮเปอร์ (hyperextension) เทียบดั่งเดิมที่

ท่างู
(ภุชงค์ชัน)

Cobra pose (bhujangasana)



ท่าศพ
(ชาวชั้น)

Deab body (savasana)

เทคนิค

1. นอนหงาย ทอดแขนวางข้างลำตัว
2. ขาทั้งสองห่างจากกันประมาณ 40 – 50 เซนติเมตร ปลายเท้าชี้ออก
3. วางแขนห่างจากลำตัวประมาณ 15 – 20 เซนติเมตร ฝ่ามือหงายนิ้วมืองอเล็กน้อย ตามธรรมชาติ
 - จับวางตำแหน่งศีรษะให้สบาย
 - หลับตา
 - หายใจด้วยหน้าท้อง ช้า ๆ เบา ๆ
 - มีสติอยู่กับลมหายใจ ที่บริเวณจมูก

คำแนะนำ

1. หลับตาลงตลอดเวลาที่อยู่ในท่าศพ
2. เมื่อจัดวางร่างกายอย่างสบายแล้ว ไม่ขยับตัว
3. พักอย่างเต็มที่

ประโยชน์

1. คลายความเหนื่อยล้า ทั้งกายใจ
2. ฝึกทำสมาธิเสมอช่วยลดอาการความดันเลือดสูง คลายปัญหาทางกายที่มีสาเหตุมาจากความไม่ปกติทางจิต
3. ทำให้รู้สึกสดชื่นได้ทันที

ท่าศพ
(ชาวชัน)
Deab body (savasana)



1



2

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

แบบวัดผลสัมฤทธิ์การออกกำลังกายโยคะอาสนะ หลังเรียนไปแกรม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมาย X ข้อ ก, ข, ค, หรือ ง ลงในกระดาษคำตอบ



1. จากภาพเป็นการออกกำลังกายในท่าใด

- ก. สุริยะนมัสการ ข. ท่าก้มแตะ ค. ท่ากงล้อ ง. ท่างู



2. จากภาพในท่าการออกกำลังกาย เป็นการบริหารส่วนใด

- ก. ขาท่อนล่างและไหล่ ข. หลัง - ขาท่อนบน
ค. ขาท่อนบน - หลัง ง. ขาท่อนบน - หน้าอก



3. จากภาพ นักเรียนคิดว่า นักเรียนปฏิบัติได้หรือไม่ได้ เพราะอะไร

- ก. ไม่ได้ เพราะก้มมากหลังตั้ง ข. ไม่ได้ เพราะเป็นท่าที่ยาก
ค. ได้ เพราะเป็นท่าก้มจับหัวแม่เท้า ง. ได้ เพราะเป็นท่าก้มแตะ



4. จากภาพ นักเรียนไม่ชอบการปฏิบัติทักษะในท่าใด

- ก. ท่าเตรียม ข. ท่าก้มตัว ค. ท่ายกขา ง. ท่าจับนิ้วหัวแม่เท้า

5. การออกกำลังกายโยคะอาสนะ ให้ผลดีในด้านใดบ้าง
 ก. อวัยวะได้ออกกำลังกาย ข. ได้ออกกำลังทุกส่วนของร่างกาย
 ค. ได้การฝึกสมาธิ ง. ได้ออกกำลังกายและฝึกสมาธิ



6. ในภาพนี้นักเรียนได้ประโยชน์อะไร
 ก. คลายปวดหลัง ข. ความมั่งอด้ว
 ค. ยืดหลังให้สมบูรณ์ ง. ได้ออกกำลังส่วนช่องท้อง



7. ถ้านักเรียน ปฏิบัติทักษะในภาพไม่ได้ นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร
 ก. ไม่ต้องทำ ข. นั่งดูเพื่อนทำ ค. ต้องฝึกทำทุกวัน ง. ให้เพื่อนนั่งทับหลัง
8. ทำไหว้พระอาทิตย์ นักเรียนได้ประโยชน์ส่วนใดมากที่สุด
 ก. ได้ออกกำลังกายแขนและขา ข. ได้ออกกำลังกายหลังและลำตัว
 ค. ได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ง. ได้ออกกำลังกายเกี่ยวกับอวัยวะภายใน
9. นักเรียนนอนหงาย ปลายเท้าแยกเล็กน้อยมือหงายข้างลำตัว กำหนดลมหายใจ เราเรียกท่านี้ว่า
 ก. ท่าเรือ ข. ท่าธนู ค. ท่าภู ง. ท่าศพ
10. นักเรียนจะปฏิบัติ "ท่าเรือ" นักเรียนจะต้องทำมุมกี่องศาระหว่างขากับพื้น
 ก. 30 องศา ข. 35 องศา ค. 40 องศา ง. 45 องศา

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโยคะอาสนะ

1 การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ทำไหว้พระอาทิตย์

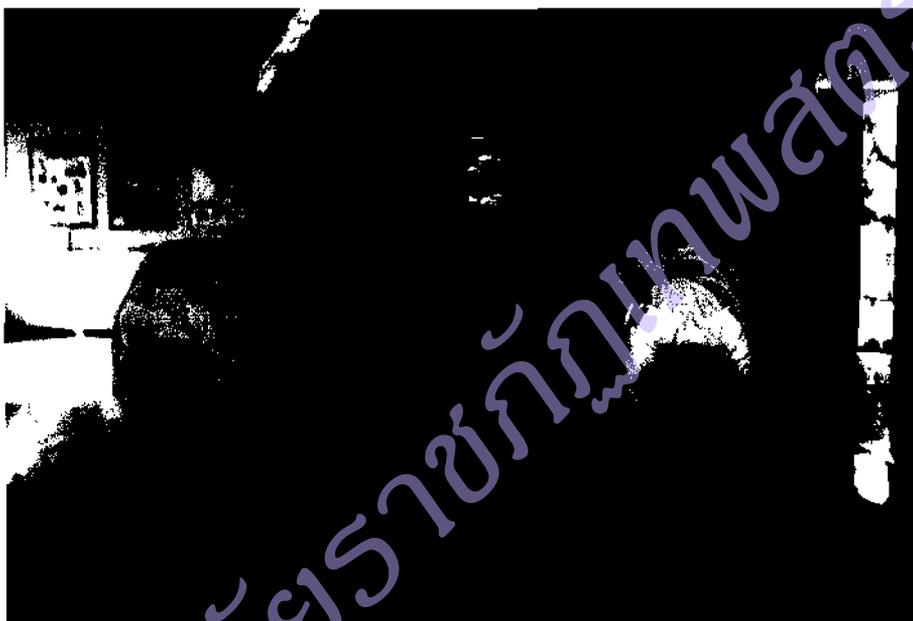


ภาพ 4 ยืนลำตัวตรง พนมมือขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ



ภาพ 5 หายใจเข้าพนมมือสูง ยืดแขนขึ้นแนวใบหู หายใจออก แหงนหน้าให้ท้องและสะโพก

ไปทางด้านหน้า อย่ากลั้นหายใจ หรือหลับตาขณะเอนไปทางด้านหลัง



ภาพ 6 หายใจเข้า — ออก ก้มพับตัวลง มือวางข้างเท้าที่พื้นระดับเดียวกับเท้า



ภาพ 7 เขยียดขาขวาไปข้างหลังสุดขา ตั้งเข่าซ้าย หายใจออกยาว ดันเข้าไปข้างหน้า เอนตัวไปข้างหลัง เขยียดแขนข้างลำตัว ศีรษะโค้งไปด้านหลังมากที่สุด แหงนหน้า



ภาพ 8 หายใจเข้าลึก ลดมือวางข้างเท้า เตะเท้าซ้ายไปข้างหลังให้เสมอเท้าขวา หายใจออกยาว ยกสะโพกขึ้นสูง เขยียดหลัง กอดหัวไหล่ลงต่ำ ลดศีรษะลงต่ำ



ภาพ 9 หายใจเข้ายาว หย่อนตัวลงพื้นโดยให้ท้องถึงพื้นก่อนและลงช้า ๆ เพื่อจะได้ เกร็งกล้ามเนื้อหัวไหล่ และเกร็งกล้ามเนื้ออก ให้แนบกับพื้น



ภาพ 10 หายใจออกยาว ยกท่อนบนขึ้น แขนตั้ง แหงหน้าพยายามอย่าให้ไหล่ห้อยใกล้หู



ภาพ 11 หายใจเข้า ตั้งเข่าขึ้น



ภาพ 12 หายใจเข้าลึก ดึงเท้าซ้ายกลับมาเสมอกับเท้าขวา ทรงตัวสองมือจับข้อเท้า ทั้งสองตั้งสมาธิ



ภาพ 13 หายใจออกยาว ยืดแขนขึ้นแนบใบหู หายใจออก แหงนหน้าให้ท้องและสะโพกไปทางด้านหน้า อย่างสั้นหายใจ หรือหลับตาขณะเอนไปทางด้านหลัง



ภาพ 14 โต้งด้วกลับมม ยืนตรงสงบจิตให้หนึ่ง เหมือนทำเริ่ม หายใจเข้าออกซ้ำ ๆ

ประโยชน์

1. เป็นทำเริ่มต้นของการออกกำลังกาย
2. บริหารกล้ามเนื้อทุกส่วน/
3. ช่วยบำรุงอวัยวะภายใน
4. ฝึกการหายใจ
5. ทำให้เกิดสมาธิ

2 ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโยคะอาสนะ
ท่าที่ 1 ท่ากงล้อ (จักรราชัน) Wheel pose (ckrasan)



ภาพ 15 ยืนตรง เท้าชิด



ภาพ 16 ยกแขนขาขึ้น นำต้นแขนไปชิดไหล่



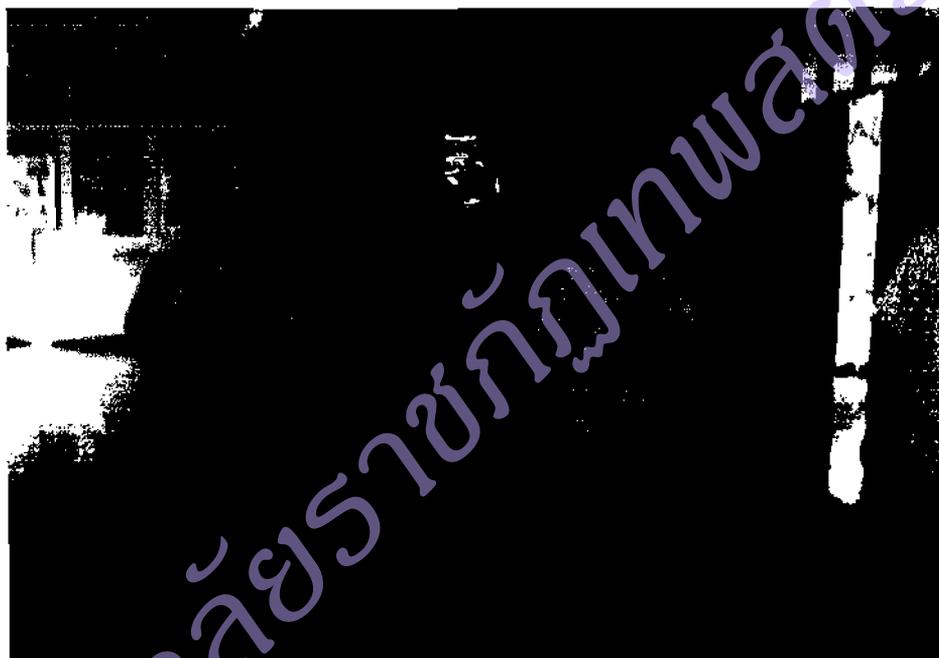
ภาพ 17 ลดมือซ้ายลงไปตามขาซ้าย ปลดปล่อยให้แขนขวาโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างซ้าย แล้วกลับสู่ท่าตรง เริ่มปฏิบัติแขนข้างซ้ายดังภาพ 16 และ 17

ประโยชน์

1. สร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลังทางด้านข้าง
2. พัฒนาระบบหายใจ

ท่าที่ 2 ทำยืนก้มตัว มือจับนิ้วหัวแม่เท้า พัสอาสนะ padangusthasana

Standing forward bend pose



ภาพ 18 ยืนตรง เท้าชิด



ภาพ 19 ก้มตัว เข่าทั้งสองตั้งใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางจับ(ท่า)รอบนิ้วหัวแม่เท้า

ประโยชน์ ทำยืนก้มตัว มือจับนิ้วหัวแม่เท้า

1. กระตุ้นการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง เช่น ตับ ม้าม
2. ลดอาการปวดประจำเดือนเพราะท่านี้ช่วยยืดเส้นบริเวณเอว ก้นและสะโพก
3. ยืดเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวทั้ง 2 ข้าง

ท่าที่ 3 ท่าเหยียดหลัง (ปัจฉิมโททาสนะ) Pliers pose



ภาพ 20 นิ่งขาเหยียด เตรียมทำนี้ขึ้นเป็นตะขอ



ภาพ 21 เหยียดหลังโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้นิ้วมือรวบข้อเท้า ลดไหล่ ลดคอลง
ลดศอก ก้มหน้าผากลงจรดเข่า

ประโยชน์

1. กล้ามเนื้อต้นขาและเส้นเอ็นด้านหลัง
2. คลายอาการปวดหลังส่วนล่าง
3. สร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง
4. พัฒนาระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย สร้างความสงบในใจ

ท่าที่ 4 ทำนั่งข้อมรองเท้า (ท่าผีเสื้อ)baddha konasana) Cobbler pose or baddha konasana



ภาพ 22 นั่งประกบฝ่าเท้าเข้าด้วยกัน ดึงส้นเท้าเข้ามาใกล้กับกัน มือทั้งสองกำรอบนิ้วเท้า



ภาพ 23 ใช้แรงจากกล้ามเนื้อขากดเข่าทั้งสองให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด(อย่าขย่มเข่าขึ้นลง) ก้มลำตัวไปข้างหน้าเท่าที่จะก้มได้

ประโยชน์ ทำนั่งช่อมรองเท้า (ท่าผีเสื้อ)

1. การก้มในท่านี้ช่วยให้โลหิตไหลเวียนไปเลี้ยงหลัง เขิงกรานและท้องเพิ่มขึ้น
2. ช่วยให้ไตและอวัยวะในการขับถ่ายปัสสาวะทำงานได้ดีขึ้น
3. กล้ามเนื้อเส้นเอ็นและข้อต่อของสันหลัง ต้นขาได้รับการยืดเหยียดอย่างเต็มที่ ทำให้เพิ่มความอ่อนตัวกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 5 ทำนั่งแยกขา ก้มตัว พัทธโกณาสนะ

Spread leg forward bend pose or upavistha konasana



ภาพ 24 นั่งขาเหยียด เตรียมทำนี้้ช้เป็นตะขอ



ภาพ 25 เหยียดหลังไม้ตัวไปข้างหน้า ใช้นิ้วมือรวบข้อเท้า ลดไหล่ ลดคอดลง ลดศอก ก้มหน้าผากลงจรดเข่า

ประโยชน์ ทำนั่งแยกขาแก้ตัว

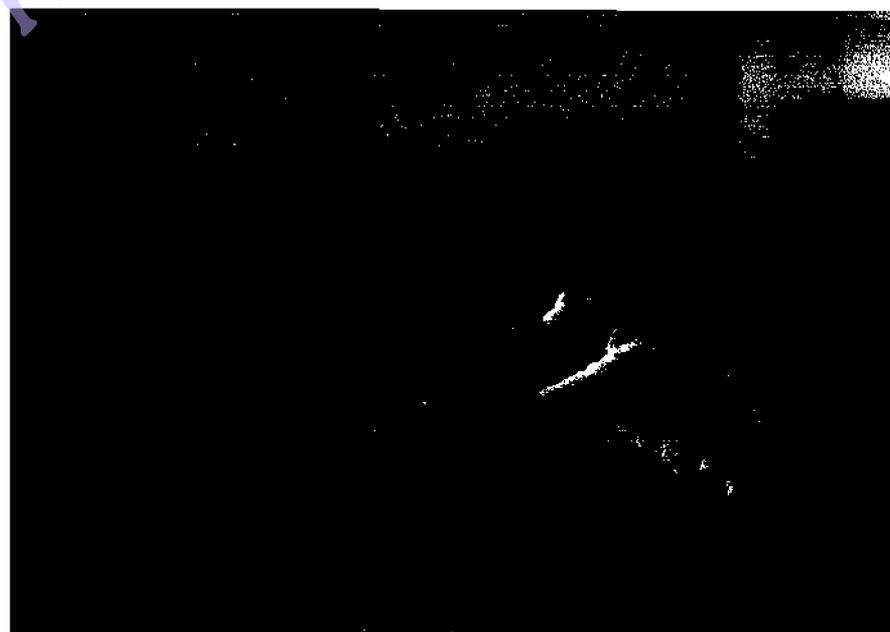
1. ช่วยยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังน่องและกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหุบขาซึ่งอยู่ทางด้านในของต้นขา เพิ่มความอ่อนตัว 3 กล้าม
2. ช่วยให้มีเลือดมาเลี้ยงบริเวณเชิงกรานเพิ่มขึ้นเป็นผลดีในการลดอาการดึงที่เอว
3. ลดอาการปวดเอวและสะโพกเมื่อมีรอบเดือน

ท่าที่ 6 ทำจับนิ้วหัวแม่เท้า (อรรณพัทธบัทมาสะนะ)

Holding bigtoes/feet pose or ubhaya padangusthasana



ภาพ 26 นั่งท่าท่อนไม้



ภาพ 27 ก้มตัวเอามือจับปลายนิ้วหัวแม่เท้า



ภาพ 28 ขาทั้งสองข้าง พร้อมทั้งยกมือทั้งสองข้างจับปลายนิ้วหัวแม่เท้า
เหยียดขาออกจนเข้าตึง ลำตัวเอนไปด้านหลัง ยืดหลัง ทรงตัวให้อยู่ในท่าที่
(ผู้ฝึกที่มีความชำนาญเพิ่มขึ้นให้ใช้มือจับที่ฝ่าเท้าหรือส้นเท้า)

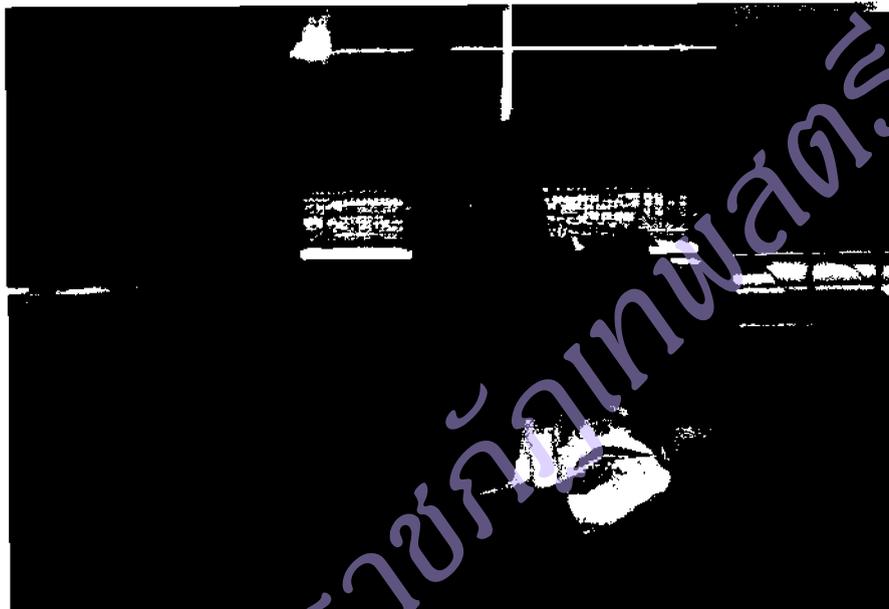
ประโยชน์ ท่าจับนิ้วหัวแม่เท้า

1. เพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อสะโพก
2. ช่วยจัดเส้นแนวขาให้ตรง
3. ฝึกการทรงตัว

ท่าที่ 7 ท่าคันทไถ (ทาละฮาสนะ) Ardha (halasan)



ภาพ 29 นอนหงายมีอวัยวะข้างลำตัว



ภาพ 30 ยกขาทั้งสองขึ้นที่ 30,60 และ 90 องศา ยกกันขึ้นลอยพื้นพื้น



ภาพ 31 โน้มขาไปทางศีรษะ จนเท้าแตะพื้น คงดัวอยู่ในท่า ค่อยเหยียดขาออกไปทีละนิด
เหยียดเข้าตั้ง

ประโยชน์ ทำคันทไถ

1. เป็นการเหยียดตลอดแนวกระดูกสันหลังที่ดีมาก
2. คลายการกระตุกตัวของอวัยวะในช่องท้อง ช่วยให้ทำงานได้เป็นปกติ
3. กล้ามเนื้อไหล่ หลังบน และล่าง

ท่าที่ 8 ท่าเรือ (เนาะกะชั้น) Boat pose or paripurna navasana



ภาพ 32 นอนหงายมือวางข้างลำตัว



ภาพ 33 ยกขาทั้งสองขึ้นพร้อมกัน มาที่ 45 องศา



ภาพ 34 ยกลำตัวและศีรษะขึ้น มาที่ 45 องศา



ภาพ 35 เขยียดแขนตรง ซี่ไปทางปลายเท้า คงนั่งอยู่ในท่า
ประโยชน์ ท่าเรือ

1. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องกล้ามเนื้อต้นขาหน้า
2. เพิ่มประสิทธิภาพของอวัยวะภายในช่องท้อง
3. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง ต้นขาหลัง และสะโพกก่อนล่าง

ท่าที่ 9 ท่าธนู (ธนูราชัน)Bow poue or (dhanurasan)



ภาพ 36 นอนคว่ำ



ภาพ 37 ไม้งอศอก มีอรบจับข้อเท้าอย่างมั่นคง



ภาพ 38 ยกตัวขึ้นช้า ๆ ไม่เหวี่ยงตัวขึ้น

ประโยชน์ ทำานู

1. สร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง
2. พัฒนาการทำงานของอวัยวะในช่องท้อง
3. เพิ่มประสิทธิภาพของปอด
4. ลดไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้อง
5. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหลัง ท่อนล่างแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อท้อง ต้นขา และไหล่

ท่าที่ 10 ท่างู (ภุชงค์ชัน) Cobra pose (bhujangasana)



ภาพ 39 . นอนคว่ำ



ภาพ 40 วางมือทั้งสองข้างตรงอก นิ้วโป่งชิดตรงอก ฝ่ามืออยู่ใต้ไหล่พอดี ยกคางขึ้นมองไปข้างหน้า



ภาพ 41 ค่อยยกทรงออกขึ้น ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น จนถึงบริเวณสะดือ คงตัวนิ่งไว้

ประโยชน์ ท่านี้

1. สร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลัง
2. สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง ต้นขา หน้าแข้งและไหล่
3. คลายอาการปวดหลัง ปวดเอว
4. พัฒนาระบบหายใจ
5. เพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวแบบไฮเปอร์ (hyperextension) เขยียดหลังเต็มที่

3 ท่าผ่อนคลาย(สำหรับท่าจบทุกท่า) ท่าศพ



ภาพ 42 นอนหงายคว่ำมือ แล้วจึงแยกขาเล็กน้อย หงายมือทำตัวสบาย ๆ

ประโยชน์ ท่าศพ

1. คลายความเหนื่อยล้า ทั้งกายใจ
2. ฝึกทำสมาธิเสมอช่วยลดอาการความดันเลือดสูง คลายปัญหาทางกายที่มีสาเหตุมาจากความไม่ปกติทางจิต
3. ทำให้รู้สึกสดชื่นได้ทันที

ภาคผนวก ข

**แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์การออกกำลังกายโยคะอาสนะ ก่อน – หลังเรียน
แบบประเมินค่าทักษะโยคะสำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เครื่องมือวัดทักษะความอ่อนตัว**

| | |
|---|---|
| <p>11. ทำธนูจะสมบูรณ์ เมื่อปฏิบัติอย่างไร</p> <p>ก. ยกต้นคอขึ้น ทรงตัวนิ่ง</p> <p>ข. ยกลำตัวขึ้น ทรงตัวนิ่ง</p> <p>ค. ยกต้นขาขึ้น ทรงตัวนิ่ง</p> <p>ง. แยกขา ก้มตัว แล้วนิ่ง</p> <p>12. นักเรียนทำท่าเหยียดหลัง จะเริ่มปวดส่วนใดก่อน</p> <p>ก. หลัง - คอ</p> <p>ข. หลัง - หน้าขา</p> <p>ค. หน้าท้อง - ท้องขา</p> <p>ง. หน้าท้อง - แขน</p> <p>13. นักเรียนทำท่าเหยียดหลัง แต่ก้มตัวไม่ลงควรทำอย่างไร</p> <p>ก. ค่อย ๆ ปฏิบัติไม่ต้องฝืน</p> <p>ข. พยายามก้มตัวลงให้ได้อย่างรวดเร็ว</p> <p>ค. หยุดปฏิบัติทันทีทันใด</p> <p>ง. เปลี่ยนท่าปฏิบัติการออกกำลังกายทันที</p> <p>14. ท่าบริหารใด ที่พัฒนาระบบการหายใจของนักเรียนได้</p> <p>ก. ท่ากงล้อ - ท่าเหยียดหลัง</p> <p>ข. ท่ากงล้อ - ท่าคันทิ</p> <p>ค. ท่ากงล้อ - ท่าธนู</p> <p>ง. ท่ากงล้อ - ท่างู</p> <p>15. ท่าบริหารใดควรปฏิบัติทุกครั้งในตอนท้ายก่อนที่จะจบการบริหารกายแบบโยคะ</p> <p>ก. ท่าธนู ข. ท่าศพ</p> <p>ค. ท่างู ง. ท่าตี๊กแตน</p> <p>16. ท่าศพ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะถูกต้อง</p> <p>ก. กำหนดการหายใจ</p> <p>ข. นอนหลับตา</p> | <p>ค. ทำตัวในท่าสบายให้เลือดไหลเวียนสะดวก</p> <p>ง. นอนหงายหลับตาในท่าสบาย</p> <p>17. ท่าผีเสื้อ นักเรียนจะต้องปรับร่างกายอย่างไร</p> <p>จึงจะก้มตัวได้</p> <p>ก. นั่งงอเข่า วางมือที่กัน ยึดคอ เหยยศีรษะไปด้านหลัง</p> <p>ข. นั่งเข่าสูง วางมือหลังสะโพก ยึดคอ เหยยศีรษะไปด้านหลัง ยกกัน</p> <p>ค. นั่งงอเข่า วางมือที่กัน เหยียดแขน เหยยศีรษะไปด้านหลัง</p> <p>ง. นั่งงอเข่า วางมือที่กัน แขนเหยียดตั้ง เหยยศีรษะไปด้านหลัง</p> <p>18. ในการทำท่าผีเสื้อ กล้ามเนื้อส่วนใดของร่างกายจะเกิดอาการตึง</p> <p>ก. ส่วนเอว และแผ่นหลัง</p> <p>ข. กล้ามเนื้อท้อง และแผ่นหลัง</p> <p>ค. กล้ามเนื้อส่วนหลัง และหน้าขา 2 ข้าง</p> <p>ง. ทุกส่วนทั้งหมด</p> <p>19. ทำนั่งแยกขา ก้มตัว ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด</p> <p>ก. กล้ามเนื้อต้นขา ทั้งด้านในและด้านนอก</p> <p>ข. ทุกส่วนของร่างกาย</p> <p>ค. กล้ามเนื้อส่วนหน้า</p> <p>ง. กล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อหลัง</p> <p>20. การบริหารร่างกาย ทำนั่งแยกขา ก้มตัว นักเรียนทำอย่างไรจึงจะก้มตัวได้</p> <p>ก. พยายามก้มตั้งลงให้ได้อย่างรวดเร็ว</p> <p>ข. ถ้าก้มไม่ได้ก็ไม่ต้องปฏิบัติ</p> <p>ค. รีบหยุดปฏิบัติการออกกำลังกายทันที</p> <p>ง. ก้มตัวเท่าที่ร่างกายก้มได้ ไม่ต้องฝืน</p> |
|---|---|

ใบบันทึกคะแนนแบบประเมินค่าทักษะโยคะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อ.....ห้อง.....เลขที่.....

ในแต่ละทักษะย่อยใช้แบบประเมินค่า 4 ระดับ โดยเริ่มจาก 0 ถึง 3 โดยพิจารณาเกณฑ์ดังนี้
 นักเรียนปฏิบัติไม่ได้ ได้ 0 คะแนน นักเรียนปฏิบัติได้ 1 ขั้นตอน ได้ 1

คะแนน

นักเรียนปฏิบัติได้ 2 ขั้นตอน ได้ 2 คะแนน นักเรียนปฏิบัติได้ 3 ขั้นตอน ได้ 3

คะแนน

| หัวข้อทักษะ | ขั้นตอนการปฏิบัติ | ทักษะที่ปฏิบัติได้ | ระดับคะแนน |
|---|--|--------------------|------------|
| <p>1. ท่ากงล้อ(จักรราชัน)</p>  | <ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง เท้าชิด ยกแขนขวาขึ้น นำคันทันแขนไปชิดใบหู ลดมือซ้ายลงไปตามขาซ้าย ปล่อยให้แขนขวาโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างซ้าย คืนลำตัวตั้ง ลดมือขวาลง ยกแขนซ้ายขึ้น นำคันทันชิดใบหู ลดมือขวาไปตามขาขวา ปล่อยให้แขนซ้ายโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างขวาคืนลำตัวตั้งตั้งลดมือลง | | |
| <p>2. ท่ายืนก้มตัว มือจับนิ้วโป้งเท้า</p>  | <ol style="list-style-type: none"> ยืนท่าภูเขา แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ก้มตัว เข่าทั้งสองตั้ง ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางจับ (กำ) รอบนิ้วโป้งเท้า จับนิ้วโป้งเท้าให้แน่น เงยหน้าขึ้น ยืดจากส่วนสะโพกไล่ลงไปยังกลางหลัง ผ่อนไหล่คงท่าไว้ งอศอก จับนิ้วโป้งเท้าให้แน่น ก้มศีรษะไปใกล้เข่าทั้งสองให้มากที่สุด คลายท่า จากนั้นยืดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น | | |

| หัวข้อทักษะ | ขั้นตอนการปฏิบัติ | ทักษะที่ปฏิบัติได้ | ระดับคะแนน |
|--|---|--------------------|------------|
| <p data-bbox="400 371 751 405">3. ทำเหยียดหลัง (ปัจฉิมโหน)</p>  <p data-bbox="408 797 759 831">4. ทำนั่งข้อมรองเท้า (ท่าผีเสื้อ)</p>  <p data-bbox="403 1234 647 1267">5. ทำนั่งแยกขาแก้มตัว</p>  | <ol data-bbox="834 371 1294 640" style="list-style-type: none"> 1. นิ่งขาเหยียด 2. เตรียมทำนี้ขึ้นเป็นตะขอ 3. เหยียดหลังโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้นิ้วมือรวบนิ้วหัวแม่มือโป่ง 4. ลดไหล่ ลดคอดลง 5. ลดคอก ก้มหน้าผากลงจรดเข่า <ul style="list-style-type: none"> ● คงนิ่งอยู่ในท่า <ol data-bbox="834 797 1294 1066" style="list-style-type: none"> 1. นิ่งประกบฝ่าเท้าเข้าด้วยกัน ดึงสันเท้าเข้ามาใกล้กับกัน 2. มือทั้งสองกำรอบนิ้วเท้า 3. ใช้แรงจากกล้ามเนื้อขา กดเข่าทั้งสองให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด (อย่าขย่มเข่าขึ้นลง) 4. ก้มลำตัวไปข้างหน้าเท่าที่จะก้มได้ 5. คลายท่า <ol data-bbox="834 1223 1294 1603" style="list-style-type: none"> 1. นิ่งท่าก่อนไม่ 2. แยกขาออกให้กว้างที่สุดเหยียดให้เข้าตึง กระดกนิ้วเท้าเข้าหาหน้าแข้ง จัดกึ่งกลางข้อ สะโพก เข่า และข้อเท้าให้อยู่ในแนวตรงกัน 3. มือขวาจับเท้าขวา มือซ้ายจับเท้าซ้าย (ถ้าจับไม่ถึง ให้ใช้มือจับบริเวณเหนือข้อเท้า) ก้มและยืดลำตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด เงยหน้า คงท่าไว้ 4. ก้มลำตัวและก้มหน้าให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด คงท่าไว้ 5. คลายท่า | | |

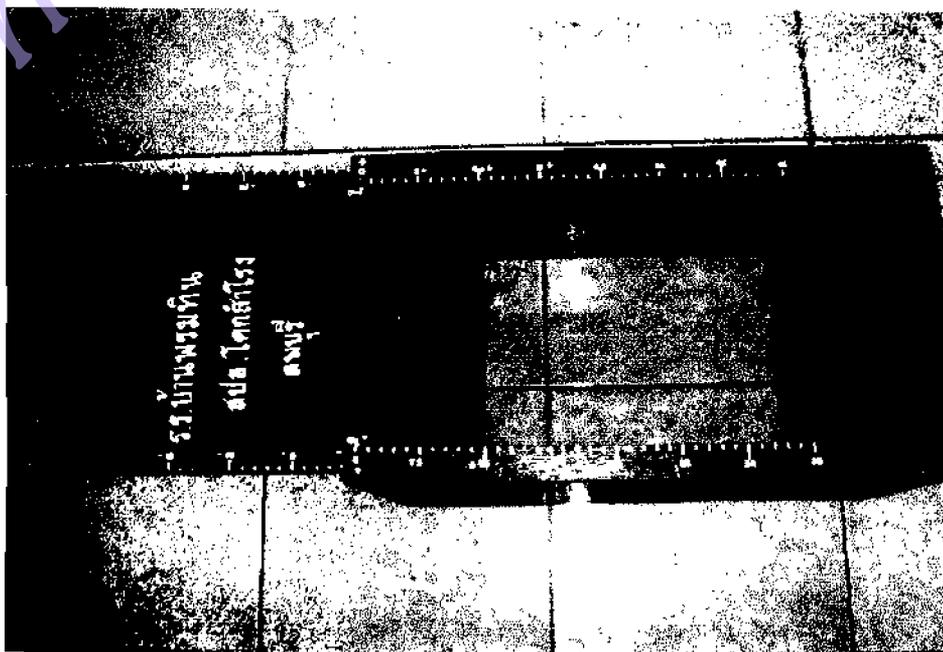
| หัวข้อทักษะ | ขั้นตอนการปฏิบัติ | ทักษะที่ปฏิบัติได้ | ระดับคะแนน |
|---|--|--------------------|------------|
| <p>6. ทำจับนิ้วโป้งเท้า</p>  | <ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งท่าก่อนไม้ 2. งอเข่าทั้งสอง วางเท้าใกล้กัน ใช้นิ้วชี้ นิ้วนางและนิ้วหัวแม่มือถือการอบนิ้วโป้งเท้า(ผู้ฝึกที่มีความชำนาญเพิ่มขึ้นให้ใช้มือจับที่ฝ่าเท้าหรือสันเท้า) 3. เขยียดขาออกจนเข่าตั้ง ลำตัวเอนไปด้านหลัง ยืดหลัง ทรงตัวให้อยู่ในท่าที่สมดุล 4. คลายท่า | | |
| <p>7. ทำคืบไกล (ทะเลาะชัน)</p>  | <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนหงายมือวางข้างลำตัว 2. ยกขาทั้งสองขึ้นที่ 30,60 และ 90 องศา 3. ยกกันขึ้นสอยพันพื้น โนม้ขาไปทางศีรษะ จนเท้าแตะพื้น คงตัวอยู่ในท่า 4. ค่อยเขยียดขาออกไปทีละนิด เขยียดเข่าตั้ง 5. นำมือประสานกันไว้ที่บริเวณกระหม่อม ลองเขยียดขาออกเพิ่มอีกแต่อย่าฝืน <ul style="list-style-type: none"> ● ตอนคืนกลับ คลายมือออก วางข้างลำตัว ● คืนลำตัว ขากลับมาที่ 90 องศา ● ลดขาลง | | |
| <p>8. ทำเรือ (เนาะกะชัน)</p>  | <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนหงายมือวางข้างลำตัว 2. ยกขาทั้งสองขึ้นพร้อมกัน มาที่ 45 องศา 3. ยกลำตัวและศีรษะขึ้น มาที่ 45 องศา 4. เขยียดแขนตรง ชี้นไปทางปลายเท้า คงนั่งอยู่ในท่า <ul style="list-style-type: none"> ● ลดมือลง ● ลดลำตัวและศีรษะลง ● ลดขาลง | | |

| หัวข้อทักษะ | ขั้นตอนการปฏิบัติ | ทักษะที่ปฏิบัติได้ | ระดับคะแนน |
|--|---|--------------------|------------|
| <p data-bbox="427 488 655 524">9. ทำธนู (ธนูราชัน)</p>  <p data-bbox="427 913 655 949">10. ทำงู (กุงงศ์ชัน)</p>  | <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนคว่ำ 2. งอเข่า 3. มือจับข้อเท้า หายใจเข้า กลั้นลมหายใจ 4. ยกศีรษะ ทรวงอก มองไปข้างหน้า 5. ยกต้นขาขึ้น คงตัวนิ่งไว้ <ul style="list-style-type: none"> ● ลดทรวงอก ลดต้นขา ● กลายมือจากข้อเท้า สดขาลง <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนคว่ำ 2. วางมือทั้งสองข้างทรวงอก นิ้วโป้งชี้ดทรวงอก ฝ่ามืออยู่ใต้ไหล่พอดี 3. ยกคางขึ้นมองไปข้างหน้า 4. ค่อยยกทรวงอกขึ้น 5. ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น จนถึงบริเวณสะดือ คงตัวนิ่งไว้ <ul style="list-style-type: none"> ● คืบกลับซ้ำ ๆ ตามลำดับ | | |

เครื่องมือวัดทักษะความงอตัว



ภาพ 43 เครื่องมือวัดความงอตัวก่อนใช้



ภาพ 44 เครื่องมือวัดความงอตัว เมื่อเริ่มใช้งาน



ภาพ 45 การปฏิบัติทักษะการวัดความงอตัวนักเรียนหญิง



ภาพ 46 การปฏิบัติทักษะการวัดความงอตัวนักเรียนชาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบประเมินความสอดคล้องด้านเนื้อหาจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน
คำชี้แจง ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาลักษณะหรือพฤติกรรมว่าสามารถวัดได้ตามที่กำหนดหรือไม่โดย
 ขีดเครื่องหมาย/ลงในช่อง +1 = แนใจว่าวัดได้ 0 = ไม่หรือไม่แน่ใจว่าวัดได้หรือไม่ และ
 -1 = แนใจว่าวัดไม่ได้

| ประเภท | พฤติกรรมที่จะใช้วัด | IOC | แปลผล |
|--|--|------|---------|
| 1. ท่ากงล้อ (จักรวาลัน) | 1. ยืนตรง เท้าชิด 2. ยกแขนขวาขึ้น นำต้นแขนไปชิดใบหู 3. ลดมือซ้ายลงไปตามขาซ้าย ปลอบให้ แขนขวาโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างซ้าย 4. คืบลำตัวตั้ง ลดมือขวาลง 5. ยกแขนซ้ายขึ้น นำต้นแขนชิดใบหู 6. ลดมือขวาไปตามขาขวา ปลอบให้แขน ซ้ายโค้งลง ตัวเอียงลงทางข้างขวาคืบลำตัว ตั้งลดมือลง | 1.00 | เหมาะสม |
| 2. ทำยืนก้มตัว มือจับนิ้วหัวแม่เท้า | 1. ยืนท่าภูเขา แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ 2. ก้มตัว เข่าทั้งสองตึง ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลางจับ (กำ) รอบนิ้วโป้งเท้า 3. จับนิ้วโป้งเท้าให้แน่น เหยงหน้าขึ้น ยึดจาก ส่วนสะโพกไล่ลงไปยังกลางหลัง ผ่อนไหล่ ลงทำไว้ 4. งอศอกจับนิ้วโป้งเท้าให้แน่นก้มศีรษะไปใกล้ เข่าทั้งสองให้มากที่สุด 5. คลายท่า จากนั้นยึดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น | 1.00 | เหมาะสม |
| 3. ทำเหยียดหลัง (ปัจฉิมทนา) | 1. นั่งขาเหยียด 2. เตรียมทำนี้้ขึ้นเป็นคะขอ 3. เหยียดหลังโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้นิ้วมือ รอบนิ้วหัวแม่โป้ง 4. ลดไหล่ ลดคอดลง 5. ลดศอก ก้มหน้าผากลงจรดเข่า ● คงนั่งอยู่ในท่า | 1.00 | เหมาะสม |

| ประเภท | พฤติกรรมที่จะใช้วัด | IOC | แปลผล |
|-----------------------------------|--|------|---------|
| 4. ทำนั่งข้อมรองเท้า (ท่าผีเสื้อ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งประกบฝ่าเท้าเข้าด้วยกัน ดึงส้นเท้าเข้ามาใกล้กับกัน 2. มือทั้งสองกำรอบน่องเท้า 3. ใช้แรงจากกล้ามเนื้อขา กดเข้าทั้งสองให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด (อย่าขยับเขยื้อนลง) 4. ก้มลำตัวไปข้างหน้าเท่าที่จะก้มได้ 5. คลายท่า | 1.00 | เหมาะสม |
| 5. ทำนั่งแยกขา ก้มตัว | <ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งท่าท่อนไม้ 2. แยกขาออกให้กว้างที่สุดเหยียดให้เข้าตึง กระดกน่องเท้าเข้าหาหน้าแข้ง จัดกึ่งกลางข้อสะโพก เข่าและข้อเท้าให้อยู่ในแนวตรงกัน 3. มือขวาจับเท้าขวา มือซ้ายจับเท้าซ้าย (ถ้าจับไม่ถึง ให้ใช้มือจับบริเวณเหนือข้อเท้า) ก้มและยืดลำตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด เงยหน้า คงท่าไว้ 4. ก้มลำตัวและก้มหน้าให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด คงท่าไว้ 5. คลายท่า | 1.00 | เหมาะสม |
| 6. ทำจับน่องไปงเท้า | <ol style="list-style-type: none"> 1. นั่งท่าท่อนไม้ 2. งอเข่าทั้งสอง วางเท้าใกล้กัน ใช้นิ้วชี้ นิ้วนางและนิ้วหัวแม่มือกำรอบน่องไปงเท้า(ผู้ฝึกที่มีความชำนาญเพิ่มขึ้นให้ใช้มือจับที่ฝ่าเท้าหรือส้นเท้า) 3. เหยียดขาออกจนเข้าตึง ลำตัวเอนไปด้านหลัง ยืดหลัง ทรงตัวให้อยู่ในท่าที่สมดุล 4. คลายท่า | 1.00 | เหมาะสม |

| ประเภท | พฤติกรรมที่จะใช้วัด | IOC | แปลผล |
|---------------------------|---|------|---------|
| 7. ทำคันทอ (ทาละชั้น) | 1. นอนหงายมือวางข้างลำตัว 2. ยกขาทั้งสองขึ้นที่ 30,60 และ 90 องศา 3. ยกกันขึ้นลอยพ้นพื้น โน้มขาไปทางศีรษะ จนเท้าแตะพื้น คงตัวอยู่ในท่า 4. ค่อยเหยียดขาออกไปทีละนิดเหยียดเข้าดึง 5. นำมือประสานกันไว้ที่บริเวณกระหม่อม ลองเหยียดขาออกเพิ่มอีกแต่อย่าฝืน <ul style="list-style-type: none"> ● คอนคืนกลับ คลายมือออก วางข้างลำตัว ● คืบลำตัว ขากลับมาที่ 90 องศา ● ลดขาลง | 1.00 | เหมาะสม |
| 8. ทำเรือ (เนาะกะชั้น) | 1. นอนหงายมือวางข้างลำตัว 2. ยกขาทั้งสองขึ้นพร้อมกัน มาที่ 45 องศา 3. ยกลำตัวและศีรษะขึ้น มาที่ 45 องศา 4. เหยียดแขนตรง ชี้ไปทางปลายเท้า คง นิ่งอยู่ในท่า <ul style="list-style-type: none"> ● ลดมือลง ● ลดลำตัวและศีรษะลง ● ลดขาลง | 1.00 | เหมาะสม |
| 9. ทำธนู (ธนูราชั้น) | 1. นอนคว่ำ 2. งอเข่า 3. มือจับข้อเท้า หายใจเข้า กลั้นลมหายใจ 4. ยกศีรษะ ทรวงอก มองไปข้างหน้า 5. ยกคันทอขึ้น คงตัวนิ่งไว้ <ul style="list-style-type: none"> ● ลดทรวงอก ลดคันทอ ● คลายมือจากข้อเท้า ลดขาลง | 1.00 | เหมาะสม |

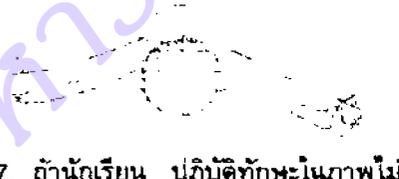
| ประเภท | พฤติกรรมที่จะใช้วัด | IOC | แปลผล |
|---------------------------|---|------|---------|
| 10. ท่างู (กุซงศ์ชัน) | 1. นอนคว่ำ 2. วางมือทั้งสองข้างทรวงอก นิ้วโป้งชิด ทรวงอก ฝ่ามืออยู่ใต้ไหล่พอดี 3. ยกคางขึ้นมองไปข้างหน้า 4. ค่อยยกทรวงอกขึ้น 5. ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้น จนถึงบริเวณสะดือ คงตัวนิ่งไว้ • คืบกลับซ้ำ ๆ ตามลำดับ | 1.00 | เหมาะสม |

| ข้อสอบนักเรียน | IOC | แปลผล |
|--|------|---------|
| 19. ทำนั่งแยกขาแก้มตัว ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนใดมากที่สุด ก. กล้ามเนื้อต้นขา ทั้งด้านในและด้านนอก ข. ทุกส่วนของร่างกาย ค. กล้ามเนื้อส่วนหน้า ง. กล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อหลัง | 1.00 | เหมาะสม |
| 20. การบริหารร่างกาย ทำนั่งแยกขาแก้มตัว นักเรียนแก้มตัวไม่ลงจะทำอย่างไร ก. พยายามแก้มตั้งลงให้ได้อย่างรวดเร็ว ข. หยุดปฏิบัติทันทีทันใด ค. รับหยุดปฏิบัติการออกกำลังกายทันที ง. แก้มตัวเท่าที่ร่างกายแก้มได้ ไม่ต้องฝืน | 1.00 | เหมาะสม |

ตาราง 8 แสดงดัชนีความสอดคล้องแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์หลังการเรียนรู้โปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน

คำชี้แจง ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาลักษณะหรือพฤติกรรมว่าสามารถวัดได้ตามที่กำหนดหรือไม่โดยขีดเครื่องหมาย✓ลงในช่อง +1 = แนใจว่าวัดได้ 0 = ไม่หรือไม่แนใจว่าวัดได้หรือไม่ และ -1 = แนใจว่าวัดไม่ได้

| ข้อสอบนักเรียน | IOC | แปลผล |
|---|------|---------|
|  <p>1. จากภาพเป็นการออกกำลังกายในท่าใด ก. สุริยะนัมัสการ ข. ท่ากัมมัตตะ ค. ท่ากงล้อ ง. ท่างู</p> | 1.00 | เหมาะสม |
|  <p>2. จากภาพในท่าการออกกำลังกาย เป็นการบริหารส่วนใด ก. ขาท่อนล่างและไหล่ ข. หลัง – ขาท่อนบน ค. ขาท่อนบน – หลัง ง. ขาท่อนบน - หน้าอก</p> | 1.00 | เหมาะสม |
|  <p>3. จากภาพ นักเรียนคิดว่า นักเรียนปฏิบัติได้หรือไม่ได้ เพราะอะไร ก. ไม่ได้ เพราะก้มมากหลังตั้ง ข. ไม่ได้ เพราะเป็นท่าที่ยาก ค. ได้ เพราะเป็นท่าก้มจับหัวแม่เท้า ง. ได้ เพราะเป็นท่าก้มแตะ</p> | 1.00 | เหมาะสม |

| ข้อสอบนักเรียน | IOC | แปลผล |
|---|------|---------|
|  <p>4. จากภาพ นักเรียนไม่ชอบการปฏิบัติทักษะใด เพราะอะไร ก. ทำเรือ ข. ทำ ธนู ค. ทำเหยียดหลัง ง. ทำจับนิ้วหัวแม่เท้า</p> | 1.00 | เหมาะสม |
| <p>5. การออกกำลังกายโยคะอาสนะ ให้ผลดีในด้านใดบ้าง ก. อวัยวะได้ออกกำลังกาย ข. ได้ออกกำลังทุกส่วนของร่างกาย ค. ได้การฝึกสมาธิ ง. ถูกทุกข้อ</p>  | 1.00 | เหมาะสม |
| <p>6. ในภาพนี้นักเรียนได้ประโยชน์ อะไร ก. คลายปวดหลัง ข. ความงอตัว ค. บิดหลังให้สมบูรณ์ ง. ได้ออกกำลังส่วนช่องท้อง</p>  | 1.00 | เหมาะสม |
| <p>7. ถ้านักเรียน ปฏิบัติทักษะในภาพไม่ได้ นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร ก. ไม่ต้องทำ ข. นั่งดูเพื่อนทำ ค. ต้องฝึกทำทุกวัน ง. ให้เพื่อนนั่งทับหลัง</p> | 1.00 | เหมาะสม |
| <p>8. ทำให้พระอาทิตย์ นักเรียนได้ประโยชน์ด้านใดมากที่สุด ก. ได้ออกกำลังกายแขนและขา ข. ได้ออกกำลังกายหลังและลำตัว ค. ได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ง. ได้ออกกำลังกายเกี่ยวกับอวัยวะภายใน</p> | 1.00 | เหมาะสม |
| <p>9. นักเรียนนอนหงาย ปลายเท้าแยกเล็กน้อย มีคว่าข้างลำตัว กำหนดลมหายใจ เราเรียกท่านี้ว่า ก. ทำเรือ ข. ทำธนู ค. ทำงู ง. ทำศพ</p> | 1.00 | เหมาะสม |
| <p>10. นักเรียนจะปฏิบัติ "ท่าเรือ" นักเรียนจะต้องทำมุมกึ่งกลางระหว่างขากับพื้น ก. 30 องศา ข. 35 องศา ค. 40 องศา ง. 45 องศา</p> | 1.00 | เหมาะสม |

ภาคผนวก ง

- 1. รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ**
- 2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ**

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผศ.ดร. ปราโมทย์ จันทร์เรือง ประธานสาขาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
2. ผศ. มนตรี สุขทวี อาจารย์ประจำภาคพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
3. ผศ. อภิรัฐ ภัคทีวงศ์ อาจารย์ประจำภาคพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
4. ดร. ทรงศรี ตุ่นทอง อาจารย์ประจำวิชาวัดและประเมินผล คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
5. นายรัฐ คุณยากร ผู้จัดการโรงเรียนบรรจงรัตน์

ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/๘๖๔



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ถนนนารายณ์มหาราช
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นายรัฐ ดุลยากร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบวัดผลสัมฤทธิ์
๒. แบบวัดทักษะปฏิบัติการรอดตัว

ด้วยนางจุรีรัตน์ จุ่นเงิน นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังการแบบโยคะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต ๑ โดยมี ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง เป็นประธานผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอน
การสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ
คุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไต่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน
ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้
และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พุฒคำ)

รองคณบดี รักษาราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์

คณะครุศาสตร์

โทร.๐-๓๖๕๑-๑๑๑๒ , ๐-๓๖๕๒-๒๖๐๗-๙ ต่อ ๕๑๑

โทรสาร ๐-๓๖๕๒-๒๖๑๐

Email : rajabhat@theptsatri.rits.ac.th



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ ๓๕๓/๕๓

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร.ปราโมทย์ จันทน์เรือง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบวัดผลสัมฤทธิ์
๒. แบบวัดทักษะปฏิบัติการงอตัว

ด้วยนางจุรีรัตน์ จันทน์เรือง นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังการแบบโยคะสำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๔ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต ๑ โดยมี ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง
เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญ
ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พุฒคำ)

รองคณบดี รักษาราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ มธส/คส

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.มนตรี สุขทวี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบวัดผลสัมฤทธิ์
๒. แบบวัดทักษะปฏิบัติการงอตัว

ด้วยนางจूरิรัตน์ จุ่นเงิน นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังการแบบโยคะสำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๔ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต ๑ โดยมี ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง
เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแผ่ เป็นกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญ
ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไกร่ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พุฒคำ)

รองคณบดี รักษาการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ มคศ/วศ/๙

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอลงความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.อภิรัฐ ภัคดีวงศ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบวัดผลสัมฤทธิ์
๒. แบบวัดทักษะปฏิบัติการงอตัว

ด้วยนางจุรีรัตน์ จุ่นเงิน นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังการแบบโยคะสำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๔ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต ๑ โดยมี ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง
เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแม่ เป็นกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญ
ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพล พุฒคำ)

รองคณบดี ศึกษาราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ที่ มธบ/รท

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบวัดผลสัมฤทธิ์
๒. แบบวัดทักษะปฏิบัติการงอตัว

ด้วยนางจุรีรัตน์ จุ่นเงิน นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังการแบบโยคะสำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๔ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี เขต ๑ โดยมี ผศ.กิตติ โพธิ์ศรีสูง
เป็นประธานผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.วิไล ทองแม่ เป็นกรรมการผู้ควบคุม
วิทยานิพนธ์ ปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือใช้ในการทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยได้เรียนเชิญ
ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในครั้งนี้

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ไคร้ขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพล พุฒคำ)

รองคณบดี รักษาราชการแทน

คณบดีคณะครุศาสตร์

ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์

| | |
|----------------------|---|
| ชื่อ – สกุล | นางจวีรัตน์ จุ่นเงิน |
| วัน,เดือน,ปีเกิด | วันที่ 10 เมษายน 2503 |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | บ้านเลขที่ 24 หมู่ 3 ตำบลจิวราย อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี รหัสไปรษณีย์ 15000 |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | โรงเรียนวัดธรรมเจดีย์ หมู่ 3 ตำบลจิวราย อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี รหัสไปรษณีย์ 15000 |
| ประวัติการศึกษา | พ.ศ. 2520 ม.ศ. 5 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2524 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยครูเทพสตรี พ.ศ. 2526 ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) วิทยาลัยครูเทพสตรี พ.ศ. 2550 ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาหลักสูตรและการสอน) มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |