

## ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**  
**หนังสือราชการ**



ที่ ศธ 0514.5/ 0334

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

19 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนฝ่ายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์

ด้วย นางสาวชานาน กงสะเต็ม รหัสประจำตัว 475050240-7 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “เชาร์อาร์มณของเล็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี” ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายในการทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูล คือ นักเรียนชั้นอนุบาล 1 จำนวน 20 คน ดังนั้น เพื่อให้การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้บุคคลดังกล่าวดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือและเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ตามความประสงค์ ในระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม 2549 ถึง 30 กันยายน 2549

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวณี ศรีพุทธรัตน์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 138

โทรสาร 0-4334-3454



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 2580  
 ที่ ศธ 0514.5/ 2 6152 วันที่ 14 กรกฎาคม 2549  
 เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ด้วย นางสาวชานน กงสะเต็ม รหัสประจำตัว 475050240-7 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "เสาวอารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะสาสนะประกอบเสียงดนตรี" ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมโยคะสาสนะประกอบเสียงดนตรี ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ วุฒิพันธ์ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวณี ตรีพุทธรัตน์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โทร. 2580  
 ที่ ศว 0514.5/ ๑ 0152 วันที่ 14 กรกฎาคม 2549  
 เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์

ด้วย นางสาวชานาน กงสะเด็น รหัสประจำตัว 475050240-7 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “เชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยไทยกับการจัดกิจกรรมไฮคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี” ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมไฮคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจนวิทย์ พิทักษ์ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวณี ดิทรพิทักษ์)  
 ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ  
 ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ 0514.5/ ว 0371

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

14 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ด้วย นางสาวชานาน กงสะเด็น รหัสประจำตัว 475050240-7 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “เชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี” ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า นางสาวอุบล เรืองสมุทร เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อ ตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวณี ลีพิทุธรักษ์)  
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยวิชาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 138

โทรสาร 0-4334-3454



ที่ ศธ 0514.5/ ๖๖๖.๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

๑๖ กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านนาบัว

ด้วย นางฉาวชำนาญ กงสะเด็น รหัสประจำตัว 475050240-7 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “เชา์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโตะอาสาสนะประกอบเสียงดนตรี” ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมโตะอาสาสนะประกอบเสียงดนตรี ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า นาสชนทชนนพลภ ป่าอินทพร เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อ ตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวณี ศรีพุทธรัตน์)  
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 136

โทรสาร 0-4334-3454



ที่ ศบ 0514.5/ 3 03-1

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

14 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนฝ่ายหินหนองทุ่มวิทยาสรรค์

ด้วย นางสาวชานาน กงสะเด็น รหัสประจำตัว 475050240-7 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “เชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโศกอาสนะประกอบเสียงดนตรี” ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและพิจารณาเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมโศกอาสนะประกอบเสียงดนตรี ซึ่งเป็นเครื่องมือในการทำวิจัยก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า นางนาวรัตน์ ถดุดเวทิน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงไต่ขอแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อ ตรวจสอบและพิจารณาเครื่องมือดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ไฉน ๗/

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวณี ศรีพุทธรัตน์)  
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 138

โทรสาร 0-4334-3454



ที่ ศธ 0514.5/ 0372

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40002

14 กรกฎาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งผู้ช่วยวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนฝายหินหนองพุมพิทยาสรรค์

ด้วย นางสาวชานาน กงสะเด็น รหัสประจำตัว 475050240-7 นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “เชาวน์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมโยคะตามประสบการณ์เสียงดนตรี” ในการศึกษาครั้งนี้ จำเป็นต้องมีผู้ช่วยวิจัย บันทึกเชาวน์อารมณ์ของเด็กปฐมวัยช่วยเหลือผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พิจารณาแล้วเห็นว่า นางสาวสุกวรรณ นันทา เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวณี คีรีพุทธรัตน์)  
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการและเทคโนโลยีสารสนเทศ  
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานวิชาการ

โทร. 0-4334-3452-3 ต่อ 138

โทรสาร 0-4334-3454

**ภาคผนวก ข**  
**แนวการจัดกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี**  
**บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1-5**

## แนวการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่แฝงไว้ซึ่งความสุนทรีย์นุ่มนวล และมีสมาธิ ทั้งนี้เป็นเพราะการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ พร้อมกับการกำหนดลมหายใจให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหว เป็นการฝึกทั้งทางร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญา ควบคู่กันไปในขณะเดียวกัน ทั้งนี้สมาธิถือเป็นสิ่งในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ที่สำคัญยิ่ง และยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการสมองได้ด้วย เห็นได้จากการที่คนเรามีสันสมองต่ำ จะสามารถเรียนรู้หรือภาวะทางอารมณ์ ผ่องใส โดยเฉพาะจิตใจที่สดชื่น มีชีวิตชีวา เป็นสิ่งที่สังคมต้องการที่สุด ดังคำกล่าวที่ว่า “เก่ง ดี มีสุข” นั้นหมายความว่า การที่มนุษย์จะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขนั้น ก็จะต้องเป็นคนเก่ง เป็นคนดี และเป็นคนที่ปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งคนที่จะสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่ตนเองใกล้ชิดหรือสังคมใหม่เป็นไปอย่างไม่ยากในที่สุดก็ส่งผลให้มีความสุข และยังสามารถแผ่แผ่ความสุขไปยังคนในสังคม ในที่สุดก็จะทำให้สังคมโดยรวมมีความสุขไปด้วย

การฝึกโยคะอาสนะใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นตัวเชื่อมโยงกายและจิตให้สัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งนักการศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพการทำงานของคนจะแปรเปลี่ยนไปตามคลื่นสมองที่ส่ง ยิ่งคลื่นสมองต่ำเท่าใดยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น การที่เด็กมีโอกาสได้ฝึกโยคะอาสนะอย่างสม่ำเสมอ เด็กจะเริ่มมีสมาธิสามารถสัมผัสถึงความสงบในจิตใจ เด็กเริ่มนิ่ง มีสติ รู้จักคิดเป็น แยกแยะเป็น มีสมาธิที่จะทำในสิ่งที่ควรทำ และไม่ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

นอกจากนี้เสียงดนตรีนับเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมอย่างหนึ่งที่มีความใกล้ชิดกับเด็ก ณรุทธ์ สุทธจิตต์ (2548) กล่าวว่า ในระดับปฐมวัยเสียงดนตรีมีความสำคัญอย่างยิ่งในการวางรากฐานในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การสื่อสารหรือการแสดงออกทางอารมณ์ จิตใจ และสังคม เนื่องจากดนตรีเป็นเรื่องของศิลปะที่ที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึก อันจะนำเด็กไปสู่การรับรู้ในเรื่องของสุนทรีย์ ช่วยให้เด็กเป็นคนละเอียดอ่อน ไวต่อการรับรู้เหตุผล ดนตรียังช่วยทำให้เด็กมีจิตใจเข้มแข็งเกิดการผ่อนคลาย

โยคะอาสนะสำหรับเด็กปฐมวัย ประกอบไปด้วย 15 ท่า ซึ่งแต่ละท่าใช้ชื่อเรียกเป็นชื่อสัตว์ เป็นสิ่งที่ทำให้เด็ก ๆ ให้ความสนใจมากขึ้น ทั้งนี้ ชื่อที่ใช้เรียกเป็นชื่อสัตว์ที่เด็กรู้จักและสามารถจินตนาการสัตว์เหล่านั้นไปด้วย ทำให้เกิดความสนุกสนาน และเกิดความคิดสร้างสรรค์ในที่สุด

ในแต่ละวันจะมีท่าโยคะอาสนะทั้งหมด 3 ท่า ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม รวมทั้งอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายแล้ว ใช้เวลาวันละ 20 นาที

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อศึกษาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัย ที่เกิดจากการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

### เนื้อหา

กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

### หลักการจัดกิจกรรม

กิจกรรมนี้จัดสัปดาห์ละ 5 วัน ได้แก่ วันจันทร์ – วันศุกร์ วันละ 20 นาที สัปดาห์ที่ 1-2 สร้างความคุ้นเคยกับเด็ก ๆ และสังเกตพฤติกรรมพื้นฐานของเชาว์อารมณ์ สัปดาห์ที่ 3-10 จัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

## แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ที่ 1

ชั้นอนุบาลปีที่ 1      เวลา 09.00 – 09.20 น.      สอนวันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....  
 กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี      ครูผู้สอน นางสาวชำนาน กงสะเด็น

### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกโยคะอาสนะ ทำไหว้พระอาทิตย์, ทำภูเขา, ทำต้นไม้
2. สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ตามจินตนาการ
3. เด็กสามารถใช้สมาธิประสานสัมพันธ์กล้ามเนื้อและระบบประสาทในการทำกิจวัตรประจำวัน
4. เด็กสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

### 2. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### ชั้นนำ (5 นาที)

- 1) ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะ ช้า – เร็ว – หยุด
- 2) ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการจากเรื่องที่ฟังดังนี้ “เด็ก ๆ จินตนาการเป็นภูเขาที่กว้างใหญ่ในยามเช้าเมื่อพระอาทิตย์สาดส่องแสงสีทองปกคลุมภูเขาแห่งนี้ ทำให้เห็นความเขียวงามของต้นไม้ และกลิ่นอายของดอกไม้ ครั้นเมื่อพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าภูเขาที่ตั้งตระหง่านก็มีมืดลง ทุกสิ่งทุกอย่างบนขุนเขาก็มืดเรียบสัจด์”

3) ให้เด็ก ๆ อบอุ่นร่างกายในท่ากายบริหารดังนี้ หมุนคอ หมุนไหล่ หมุนแขน หมุนเอว และบริหารข้อเท้า เพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่ขั้นการทำโยคะอาสนะ ทำไหว้พระอาทิตย์ ทำภูเขา ทำต้นไม้

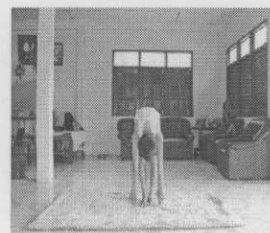
#### ชั้นสอน (13 นาที)

- 1) แปลงกายทำไหว้พระอาทิตย์ ฝึกได้ดังนี้

- (1) เตรียมตัว
- (2) ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นช้า ให้สุดแขน แล้วค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอดพร้อมแอ่นตัวตั้งแต่เหนือเอวขึ้นไปด้านหลังหยุดนิ่งสักครู่
- (3) ค่อย ๆ โน้มแขนและลำตัวมาด้านหน้าแล้วหายใจออก จนมือทั้งสองจรดพื้น ขนานกับเท้าทั้งสองแล้วก้มศีรษะให้ต่ำสุด



- (4) ยกศีรษะขึ้น แล้วค่อย ๆ ยกแขนและลำตัวส่วนบนขึ้นจนตัวตรง
- (5) แอ่นตัวไปด้านหลังอีกครั้ง
- (6) โน้มลำตัวส่วนบนกลับมาช้า ๆ มือค่อย ๆ ลดลงวางแนบกับลำตัว



- (7) นอนหลับในท่าฟองน้ำ เบาลอย สบาย จนหายเหนื่อย

### ข้อดีของการฝึกทำนี้

ท่าแปลงกายนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรง ยืดเส้นเอ็นหลังและไหล่ คลายปวดเมื่อยบริหารให้วัยะต่างๆในช่องท้องแข็งแรง กระตุ้นให้เลือดไหลเวียนเลี้ยงทั่วศีรษะ ระบบประสาทได้รับเลือดมากขึ้น หัวใจ ปอดแข็งแรง

## 2) แปลงกายท่าภูเขา ฝึกได้ดังนี้

- (1) ยืนตรงในท่าเตรียม
- (2) กางขาแยกออกจากกันให้กว้างกว่าไหล่ เข้าตึงกางแขนเสมอไหล่
- (3) ยกแขนเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ
- (4) มือประกบกัน หายใจเข้าลึกๆ ลากขามาชิดกันแล้วยืดตัวให้เหยียดสุด
- (5) ลดแขนลงมาข้างลำตัว หายใจออก
- (6) ยกแขนขึ้นเป็นภูเขาสูงๆ อีก 3 หน



### ข้อดีของการฝึกทำนี้

การแปลงร่างเป็นภูเขาลดน้อยๆ ทำให้เรายืนตัวตรง ยืนได้มั่นคงอย่างภูเขา แข็งขาแข็งแรง ออกผายไหล่ผึ่ง กระดูกสันหลังตรง ทำให้ประสาทสัมผัสส่วไว มีความตื่นตัว ปอดแข็งแรง จิตใจแจ่มใส เป็นผู้ที่มึบุคลิกภาพดูสง่า

## 3) แปลงกายท่าต้นไม้ ฝึกได้ดังนี้

- (1) ยืนตรงในท่าเตรียม ให้ฝ่าเท้าทั้งสองวางสัมผัสพื้นเต็มฝ่าเท้า ไหล่ หลัง คอตั้งตรง ออกผาย ไหล่ผึ่ง



- (2) งอเข่าข้างหนึ่งขึ้น ให้ฝ่าเท้าแนบชิดกับต้นขาด้านในอีกข้าง ให้เข่าที่งอขึ้นออกด้านข้าง ลำตัว มือเท้าสะเอวตามองไปข้างหน้าจุดใดจุดหนึ่ง รักษาการทรงตัวไว้ ไม่ให้เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง
- (3) ยกมือพนมไว้ระหว่างอกแล้วค่อยๆ ยกมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะจนยืดแขนเหยียดสุด แล้วทรงตัวไว้ไมโอนเอนไปมา ยืนนี้ นับ 1-20
- (4) สลับงอเข่าอีกข้างหนึ่งบ้าง แล้วนั่งให้นานเหมือนต้นไม



### ข้อดีของการฝึกทำนี้

กับสิ่งต่างๆ ได้นานขึ้น เช่น ถ้าเราตั้งใจฝึกทำนี้จะทำให้เรามีความอดทนเหมือนต้นไม มีน้ำใจมุ่งมั่นอดทน ไม่เปลี่ยนใจบ่อยๆ อยากทำอะไรก็ทำได้นานขึ้น

### ขั้นสรุป (2 นาที)

- 1) เด็กผ่อนคลายร่างกายในท่าฟองน้ำ เป็นท่าที่ง่ายๆ เพื่อเป็นการพักผ่อนร่างกายกล้ามเนื้อต่างๆ หลังจากทำท่าโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

### ท่าผ่อนคลาย



### 3. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. รูปภาพทำโยคะอาสนะ
2. อุปกรณ์สำหรับปูนั่ง นอน
3. เครื่องเล่นซีดี
4. ซีดีเพลงบรรเลงชุด Green music ของจำรัส เสวตาภรณ์
  - เพลงอรุณพรหม จาก Album นิพพาน
  - เพลงพรหมโลก จาก Album นิพพาน
  - เพลงปรนิมมิตวสวัตดี จาก Album นิพพาน
  - เพลงนิพพาน จาก Album นิพพาน

### 4. การวัดผล

การวัดผล สังเกตพฤติกรรม

1. สังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ด้วยการท่าทำโยคะอาสนะ
2. สังเกตอารมณ์ของเด็กขณะฝึกแล้วครูบันทึกท้ายแผน

## แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ที่ 2

ชั้นอนุบาลปีที่ 1 เวลา 09.00 – 09.20 น.

สอนวันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

ครูผู้สอน นางสาวชานาน กงสะเด็น

### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกโยคะอาสนะ ท่ากระต่าย, ท่าแมว, ท่าสุนัข
2. สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ตามจินตนาการ
3. เด็กมีสมาธิเพิ่มมากขึ้น
4. เด็กสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

### 2. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

#### ขั้นนำ (5 นาที)

- 1) เด็ก ๆ ร่วมกันร้องเพลงออกกำลังพร้อมกับท่าทางประกอบเพลงอย่างอิสระ
- 2) ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการจากเรื่องที่ได้ฟังดังนี้ “เด็ก ๆ จินตนาการเป็นกระต่ายที่มีขนปุกปุยอ่อนนุ่ม กำลังก้มตัวลงหยิบแครอทที่อยู่ในแปลงดินเคียวกินกับเพื่อนๆ อย่างเอร็ดอร่อย กระต่ายมีขาที่แข็งแรง ขาหน้าสั้นกว่าขาหลัง ขาหลังยาวกว่าและแข็งแรง ใช้ถีบตัวให้กระโดดไปไกลๆ อย่างรวดเร็วขาหน้าทั้งสองของกระต่ายมีหน้าที่เหมือนกับมือที่คอยจับผักกินและใช้ขุดคุ้ยดิน ที่ฝ่าเท้ามีลักษณะพิเศษกว่าสัตว์อื่นคือมีขนนุ่มปุกปุยรองรับ ทำให้กระต่ายเคลื่อนไหวกระโดดไปมาอย่างเียบกริบ แลอดภัยจากศัตรู หูยาวๆ ของกระต่ายจับเสียงไวเหมือนเรดาร์เพราะสายตากรต่ายไม่ค่อยดี จึงต้องใช้หูเป็นตัวช่วยในการรับฟัง ซึ่งอาศัยหลักการสัมผัสของเสียงที่มาจากกระยะไกลๆ หูยังช่วยระบายความร้อนในร่างกายด้วย”

- 3) ให้เด็ก ๆ อบอุ่นร่างกายในท่ากายบริหารดังนี้ หมุนคอ หมุนไหล่ หมุนแขน หมุนเอว และบริหารข้อเท้า เพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่ขั้นท่าท่าโยคะอาสนะ ท่ากระต่าย ท่าแมว ท่าสุนัข

#### ขั้นสอน (13 นาที)

- 1) แปลงกายท่ากระต่าย ฝึกได้ดังนี้
  - (1) นั่งบนหลังเท้ามือทั้งสองจับส้นเท้าไว้
  - (2) ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ยกสะโพกขึ้นโดยมียังจับส้นเท้าให้ศีรษะจรดพื้นเลื่อนศีรษะให้เข้าไปใกล้เข้าส่วนที่สัมผัสพื้นคือ ศีรษะเข้าทั้งสอง ขาและหลังเท้าราบกับพื้น นิ่งสักครู่ นับ 1-10
  - (3) ยกศีรษะขึ้น ค่อยๆ ตามด้วยหน้าอกหน้าท้อง ลำตัวส่วนหลัง
  - (4) กลับมาในท่านั่งเริ่มต้นแล้ววางมือทั้งสองหงายอยู่บนเข่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
  - (5) นั่งหลับตาสักครู่ แล้วเหยียดขาออกไป นั่งพักให้สบาย



### ข้อดีของการฝึกทำนี้

ฝึกทำนี้เป็นประจำทำให้ไม่ปวดหลัง ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น จิตใจแจ่มใส สบายตัว กระปรี้กระเปร่า และบรรเทาอาการปวดไหล่และคอได้

#### 2) แปลงกายท่าแมว ฝึกได้ดังนี้

- (1) อยู่ในท่าคุกเข่า เข่าชิด วางมือบนพื้นห่างกันระดับหัวไหล่
- (2) ค่อย ๆ พับข้อศอก ให้นำอก คางและหน้าผากลงสัมผัสพื้น ขณะที่ยังกางข้อศอก นิ่งอยู่ในท่านี้เหมือนแมวกำลังขยี้เหยื่อ นับ 1-20
- (3) ยกหน้าผาก คาง คอ หน้าอก แก่นหลัง หายใจเข้า ใช้มือทั้งสองดันข้อศอกและลำตัวโก่งขึ้นให้สุด เขม่วท้อง
- (4) ห้อยศีรษะลงต่ำเหมือนแมวกำลังทำท่าขู่ นิ่งสักครู่ นับ 1-20
- (5) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง หายใจออก ทำท่าแมว 2-3 ครั้ง
- (6) โยกลำตัวมาด้านหลัง หย่อนก้นลงบนส้นเท้า วางแขนข้างลำตัว
- (7) วางศีรษะบนพื้น พักอยู่ในท่าเดา



### ข้อดีของการฝึกทำนี้

ฝึกเป็นแมวจะทำให้หลัง หัวไหล่ หน้าท้อง ผ่อนคลาย ปอดแข็งแรง ระบบหายใจดีขึ้น มีความจำดี

#### 3) แปลงกายท่าสุนัข ฝึกทำท่าสุนัข 2 ท่า คือ ท่าหมาแหงน



- (1) นอนคว่ำ ให้แขนทั้งสองแนบข้างลำตัว
- (2) ลากแขนทั้งสองเข้าใกล้ราวนมแล้ววางฝ่ามือบนพื้น
- (3) ยกศีรษะขึ้น ใช้มือยันตัว ยกบริเวณหน้าอก หลังส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่างเหยียดขาให้ตรง นับ 1-20
- (4) ลดแขนและหน้าท้อง หน้าอกลำตัวที่ส่วนนอนพักสักครู่
- (5) วางแขนข้างตัว แนบหน้าไปกับพื้น

#### ท่าหมาง้ม

- (1) เตรียมตัวในท่าหมาแหงน ดึงข้อเท้าทั้งสองขึ้น
- (2) ยกสะโพกทั้งสองขึ้นเหนือพื้นให้เข้าตึงห้อยศีรษะลงต่ำมือทั้งสองอยู่ในตำแหน่งเป็นมุมฉากกับไหล่
- (3) ข้อศอกเหยียดตรง กดส้นเท้าวางราบกับพื้นให้เท้าทั้งสองข้างขนานกัน ยกกันให้สูง นับ 1-20
- (4) หายใจออก ยกศีรษะขึ้น แล้วค่อย ๆ ลดลำตัวลง นอนราบกับพื้น แล้วพักในท่าจะเข้



### ข้อดีของการฝึกทำนี้

เวลาที่เราร่อนเพลีย ชี้เกียจ ให้ทำท่าสุนัขขี้นกชี้เกียจจะช่วยจัดความเมื่อยล้า แก้อาการปวดข้อเท้า สันเท้า หัวไหล่ และหลัง ทำให้ข้อเท้าแข็งแรง ขาทั้งสองข้างได้สัดส่วน บรรเทาอาการข้อไหล่อักเสบ ทำให้เลือดไหลมาเลี้ยงสมองได้สะดวก เซลล์สมองฟื้นตัวกระตุ้นกระหาย เบิกบานขยันเรียน และขยันทำงาน

#### ขั้นสรุป (2 นาที)

1) เด็กผ่อนคลายร่างกายในท่าฟองน้ำ เป็นท่าที่ง่าย ๆ เพื่อเป็นการพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ หลังจากทำท่าโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

### 3. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. รูปภาพท่าโยคะอาสนะ
2. อุปกรณ์สำหรับปูนั่ง นอน
3. เครื่องเล่นซีดี
4. ซีดีเพลงบรรเลงชุด Green music ของ จำรัส เศวตาภรณ์
  - เพลง Love is all around จาก Album Mother care fairly child
  - เพลง MAMA and PAPA จาก Album Mother care fairly child
  - เพลง แรกพบ จาก Album Whisper of the wind
  - เพลง Childhood จาก Album Whisper of the wind

### 4. การวัดผล

การวัดผล สังเกตพฤติกรรม

1. สังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ขณะทำท่าโยคะอาสนะ
2. สังเกตการมีส่วนร่วม อารมณ์โดยรวมของทุกๆ คน
3. สังเกตและบันทึกความอดทนในการฝึกจะทำได้ดีภายในกี่นาที

### แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ที่ 3

ชั้นอนุบาลปีที่ 1 เวลา 09.00 – 09.20 น. สอนวันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี (ท่าลิง,ท่าสิงโต,ท่าผีเสื้อ) ครูผู้สอน นางสาวชานาน กงสะเด็น

#### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกโยคะอาสนะ ท่าลิง, ท่าสิงโต, ท่าผีเสื้อ
2. สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ตามจินตนาการ
3. เด็กสามารถใช้สมาธิ ในการคิด วิเคราะห์
4. เด็กสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

#### 2. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

##### ชั้นนำ (5 นาที)

- 1) ให้เด็กๆ ร่วมกันร้องเพลง “ นกเขา ” พร้อมทำท่าทางประกอบเพลง
- 2) ให้เด็กๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการจากเรื่องที่ฟังดังนี้ “ให้เด็กจินตนาการเป็นสิงโตตัวผู้ที่มีขนยาวๆ ปกคลุมรอบคอ กำลังนั่งพักอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงา มีแมลงวันตัวใหญ่ตัวหนึ่งบินวนเวียนรอบจมูกของมันไปมา เจ้าสิงโตเลยอ้าปากของมันอย่างแรงแล้วคำรามออกมาลั่นป่า ”

- 3) ให้เด็ก ๆ ออกมาเป็นผู้นำสาธิตท่าอบอุ่นร่างกายในท่ากายบริหารเพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่การทำโยคะอาสนะ ท่าลิง ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ โดยให้เด็กๆเลือกท่าอบอุ่นร่างกายเองตามที่ตนถนัด

##### ชั้นสอน (13 นาที)

- 1) แปลงกายท่าลิง ฝึกได้ดังนี้

- (1) ยืนตรงในท่าเตรียม แยกเท้าและขาห่างกันเท่าช่วงไหล่
- (2) โนมตัวลงไปข้างหน้า จนมือวางราบกับพื้นเหมือนมีสี่ขา
- (3) ยกศีรษะมองไปข้างหน้า
- (4) ก้าวขาเดินเหมือนลิง ไปรอบๆห้องสัก 10 ก้าว
- (5) หายใจเข้าลึกๆ ยกตัวส่วนหลัง ตั้งแต่หน้าอก หน้าท้อง ขึ้นทีละส่วนจนกลับมาอยู่ใน

ท่ายืน พักสักครู่



#### ข้อดีของการฝึกทำนี้

การฝึกท่าลิงทำให้ผู้ฝึกประจำไม่ปวดหลัง ระบบย่อยอาหารดีขึ้น มือ แขน ขาแข็งแรง คล่องแคล่วเหมือนลิง และระบบไหลเวียนของเลือดลมดีขึ้น

- 2) แปลงกายท่าสิงโต ฝึกได้ดังนี้

- (1) นั่งบนหลังเท้า คว่ำฝ่ามือทั้งสองวางบนเข่า



(2) คอตรง ยึดลำตัวให้ตรง แอ่นลำตัวขึ้นหายใจเข้าให้เต็มปอดเหมือนสิงโตกำลังทำท่าพองขนชูศัตรู

(3) วางฝ่ามือทั้งสองค้ำมาที่พื้นข้างหน้า ยกสะโพกอยู่ในท่าคุกเข่า เกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วน  
(4) กักลมหายใจไว้แล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปาก โดยเปล่งเสียง อา ๆ ๆ ออกมากางนิ้วออก ตาเบิ่งกว้าง จ้องมองพร้อมกับแลบลิ้นให้ยาวที่สุด  
(5) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทุกส่วนทั่วตัว นิ่งหลับตาสักครู่ แล้วเหยียดขาออกไป นิ่งพักจนหายใจเหนื่อย

### ข้อดีของการฝึกทำนี้

การได้แปลงกายเป็นสิงโตบ่อยๆ ทำให้มีลมหายใจสะอาด ลั้นสะอาดขึ้น เป็นการฝึกเปล่งเสียงออกมาจากท้อง ใครพูดไม่ชัด ตะกุกตะกักหรือติดอ่าง จะทำให้พูดชัดเจนขึ้น รู้วิธีการเปล่งเสียงที่ถูกต้องด้วย

### 3) แปลงกายทำผีเสื้อ ฝึกได้ดังนี้

- (1) นิ่งหลังตรง เหยียดขาทั้งสองออก
- (2) ดึงเข่าทั้งสองข้างเข้าหาตัวให้ฝ่าเท้าประกบกัน
- (3) มือทั้งสองจับที่ข้อเท้า ดันส้นเท้าเข้าให้ใกล้บริเวณฝีเย็บ
- (4) แยกต้นขาออกและลดเข่าลงให้มากที่สุดพยายามให้ชิดพื้น ยึดหลังให้ตรง
- (5) จินตนาการว่าขาทั้งสองของเราเป็นปีกผีเสื้อและกระพือปีกยกเข่าทั้งสองขึ้นลงประมาณ

20 รอบ

- (6) ปล่อยมือจากข้อเท้า เหยียดขาที่จะข้าง อยู่ในท่านั่งพัก
- (7) แยกขาทั้งสองออกจากกัน วางแขนทั้งสองไปด้านหลัง เอนตัวไปด้านหลังให้สบาย

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน พักให้หายใจเหนื่อย



### ขั้นสรุป (2 นาที)

1) เด็กผ่อนคลายร่างกายในท่าฟองน้ำ เป็นท่าที่ง่าย ๆ เพื่อเป็นการพักผ่อนร่างกายกล้ามเนื้อต่างๆ หลังจากทำท่าโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

### 3. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. รูปภาพท่าโยคะอาสนะ
2. อุปกรณ์สำหรับปูนั่ง นอน
3. เครื่องเล่นซีดี
4. ซีดีเพลงบรรเลงชุด Green music ของ จำรัส เสวตาภรณ์
  - เพลง Wood wind story จาก Album Whisper of the wind
  - เพลง ผูกพัน จาก Album Whisper of the wind
  - เพลงอาทิตย์อัสดง จาก Album Plano in the garden
  - เพลงสายหมอก จาก Album Plano in the garden

#### 4. การวัดผล

การวัดผล สังเกตพฤติกรรม

1. สังเกตการณ์เลือกทำอบอุ่นร่างกายของเด็ก
2. สังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ด้วยการท้าทายคะแนนแต่ละท่าว่าทำได้
3. ง่ายหรือทำได้บ้างที่ยากสำหรับเด็กจาก 9 ท่าที่ฝึกมาแล้ว
4. ครุบันทึกรอารมณ์ ความสุขของเด็กขณะทำกิจกรรม

# แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ที่4

ชั้นอนุบาลปีที่ 1 เวลา 09.00 – 09.20 น.

สอนวันที่ .....เดือน.....พ.ศ.....

กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

ครูผู้สอน นางสาวชานาน กงสะเด็น

## 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกโยคะอาสนะ ทำห่าน, ทำงู, ทำจระเข้
2. สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ตามจินตนาการ
3. เด็กมีสมาธิเพิ่มขึ้น
4. เด็กสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

## 2. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

### ชั้นนำ (5 นาที)

- 1) ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะ ช้า – เร็ว – หยุด
- 2) ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการจากเรื่องที่ฟังดังนี้ “เด็ก ๆ จินตนาการเป็นงูเขียวตัวยาวกำลังเลื้อยขึ้นต้นไม้จากโคนไปยังลำต้นอย่างเชื่องช้า ขณะที่มันกำลังเลื้อยอยู่นั้นก็ได้ยินเสียงลูกนกที่อยู่ในรังนกบนกิ่งไม้ กำลังส่งเสียงเรียกหาแม่ของมัน ”
- 3) ให้เด็ก ๆ อบอุ่นร่างกายในท่ากายบริหารดังนี้ หมุนคอ หมุนไหล่ หมุนแขน หมุนเอว และบริหารข้อเท้า เพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่ขั้นทำท่าโยคะอาสนะ ทำห่าน ทำงู ทำจระเข้

### ชั้นสอน (13 นาที)

#### 1) แปลงกายท่าห่าน ฝึกได้ดังนี้

- (1) นั่งบนส้นเท้า
- (2) ก้มหน้าและก้มแตะพื้นอยู่ในท่าเต่า
- (3) ยกตัวขึ้นในท่าคุกเข่าและมือทั้งสองเหยียดตรงรับน้ำหนักในลักษณะแตะพื้น



- (4) เหยียดตัวไปด้านหน้าให้สะโพกแนบกับพื้นแอ่นหลัง และศีรษะแอ่นไปด้านหลังเล็กน้อย
- (5) ยกเท้าเข้าไปหาศีรษะ พยายามให้ปลายเท้าแตะศีรษะ
- (6) ค่อย ๆ ลดเท้าและขาลงแตะพื้นช้า ๆ
- (7) โก่งหลังขึ้น มือยังคงแตะพื้นเหยียดไปข้างหน้า
- (8) หน้าผากแตะพื้น นำแขนทั้งสองวางข้างลำตัว กลับตาให้สนิทและนั่งพักให้สบาย

## ข้อดีของการฝึกทำนี้

ทำนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกมีบุคลิกภาพที่ดี หลังไม่โก่ง ยืดหยุ่นได้ดี

## 2) แปลงกายท่างู ฝึกได้ดังนี้

### งูตัวเล็ก

- (1) นอนคว่ำ เท้าชิดกัน เขยียดแขนทั้งสองขึ้นไปเหนือศีรษะ
- (2) ลากมือทั้งสองมาวางใต้ราวนม งอข้อศอก ให้แขนแนบลำตัว ขาชิดกัน ตั้งคางวางไว้กับพื้น
- (3) ยกศีรษะ คาง คอ หน้าอก โดยใช้มือทั้งสองดันลำตัวส่วนบนตั้งแต่หน้าอก ไหล่ แขนขึ้น ให้ข้อศอกทั้งสองลุไปด้านหลัง ทรงตัวในท่านี้สักครู่ นับลมหายใจเข้าออกลึกและยาว นับ 1- 10
- (4) ค่อยๆ ลดมือลง ตามด้วยลำตัว หน้าอก หัวไหล่ คางและหน้าผาก แล้วค่อยคลายกล้ามเนื้อ
- (5) พักในท่าจะเข้จนหายเหนื่อย



### งูตัวใหญ่

- (1) เตรียมตัวเหมือนงูตัวเล็ก
- (2) ลากมือทั้งสองมาอยู่ระดับเดียวกับใต้ราวนม แขนชิดลำตัว เท้าชิดกัน ยกศีรษะ คาง หัวไหล่ หน้าอก ใช้ฝ่ามือทั้งสองดันลำตัวตั้งแต่ หน้าอก หน้าท้องเหนือสะดือพร้อมแอ่นอก ไหล่ เปิดคาง ศีรษะไปด้านหลัง ข้อศอกไม่ตึงนั่งอยู่ในท่านี้สักครู่ หายใจเข้าลึกๆ ออกยาวๆ นับ 1-10
- (3) ค่อยๆ ลดระดับหน้าท้อง ท่อนหลังที่ละส่วน หน้าอก ไหล่ คาง หน้าผาก จนกระทั่งนอนรอบกับพื้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนปล่อยแขนวางข้างลำตัว
- (4) นอนพักในท่าจะเข้จนหายเหนื่อย



### ข้อดีของการฝึกทำนี้

การฝึกเป็นงูบ่อยๆ จะทำให้กระดูกสันหลังอ่อนช้อย แข็งแรง ระบบขับถ่ายดีและลดกรดในกระเพาะอาหาร

## 3) แปลงกายท่าจะเข้ ฝึกได้ดังนี้

### (1) นอนคว่ำ



- (2) ยกแขนขวาไขว้มาจับที่ต้นแขนซ้าย และมือซ้ายสอดใต้รักแร้ ขึ้นไปจับต้นแขนขวา หรืออาจทำสลับแขนกันตามความถนัดยกศีรษะโดยพักหน้าผากไว้ที่ข้อศอกพับข้อศอกในท่าสบาย
- (3) แยกขาห่างจากกันพอประมาณให้สบาย ให้ปลายเท้าทั้งสองชี้ออกจากกันไปด้านหลัง สันเท้าหันเข้าหากัน นิ่งในท่านี้สักครู่ นับลมหายใจลึก 10 รอบจนหายเหนื่อย

### ข้อดีของการฝึกทำนี้

การฝึกเป็นจระเข้ เป็นท่าที่เหมาะกับผู้ที่มีปัญหานอนหงายไม่สบาย ผู้ที่ตัวอ้วน น้ำหนักมาก นอนทำนี้จะสบาย ช่วยนวดท้องอย่างดี ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น จระเข้หลังกินอิ่มก็นอนพักอย่างนี้แหละ เป็นท่าพักระหว่างการฝึกท่านอนคว่ำ

#### ขั้นสรุป (2 นาที)

1) เด็กผ่อนคลายร่างกายในท่าฟองน้ำ เป็นท่าที่ง่าย ๆ เพื่อเป็นการพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ หลังจากทำท่าโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

### 3. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. รูปภาพท่าโยคะอาสนะ
2. อุปกรณ์สำหรับปูนั่ง นอน
3. เครื่องเล่นซีดี
4. ซีดีเพลงบรรเลงชุด Green music ของ จำรัส เสวตาภรณ์
 

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| - เพลง วาดฟ้าระบายดาว   | จาก Album The Chaophraya River |
| - เพลง ใบไม้            | จาก Album Song of Leaf         |
| - เพลง น้ำค้าง          | จาก Album Song of Leaf         |
| - เพลง นทีธารสูนิมานรดี | จาก Album The River of Forever |

### 4. การวัดผล

#### การวัดผล สังเกตพฤติกรรม

1. สังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย และการทำท่าโยคะอาสนะ
2. สังเกตเขว้าอารมณ์ของเด็กขณะฝึกโยคะอาสนะและบันทึกพฤติกรรม
3. สังเกตการทำท่าโยคะอาสนะในแต่ละท่าว่ามีท่าไหนบ้างที่เด็กทำได้ดีและท่าไหนบ้างที่เด็กทำไม่ค่อยได้

### แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้การจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ที่ 5

ชั้นอนุบาลปีที่ 1 เวลา 09.00 – 09.20 น. สอนวันที่ .....เดือน.....พ.ศ..... ....  
กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี (ท่ากบ, ท่าเต่า, ท่าฟองน้ำ) ครูผู้สอน นางสาวชานาน กงสะเด็น

#### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกโยคะอาสนะ ท่ากบ, ท่าเต่า, ท่าฟองน้ำ
2. สามารถเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตามจินตนาการ
3. เด็กมีสมาธิในการเรียนรู้นานขึ้น
4. เด็กสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

#### 2. กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นนำ (5 นาที)

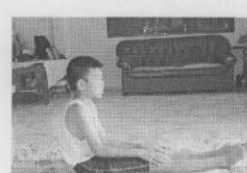
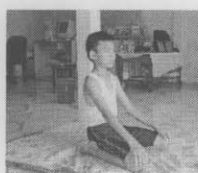
- 1) ให้เด็ก ๆ ร่วมกันร้องเพลง “ กายบริหาร ” พร้อมท่าทางประกอบเพลง
- 2) ให้เด็ก ๆ เคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการจากเรื่องที่ฟังดังนี้ “ เด็ก ๆ จินตนาการเป็นกบตัวเล็ก ๆ ตัวหนึ่งอยู่ในใบบัว แล้วกระโดดข้ามใบบัวหนึ่งไปอีกใบหนึ่งอย่างสนุกสนาน พร้อมส่งเสียงร้องอ้อ ๆ กับเพื่อน ๆ กบ เพื่อนกบบางตัวก็สนุกสนานกระโดดลงไปในน้ำ ทำให้น้ำกระเซ็นเป็นละอองใส ๆ เต็มสระน้ำไปหมด เด็ก ๆ คงเคยได้ยินคำว่า “ กบจำศีล ” แล้ว ในฤดูกาลแห่งแล้ง น้ำแห้ง อาหารลดน้อย กบจะเก็บตัวในหลุมในโพรงเพื่อลดอุณหภูมิในร่างกาย ทำให้กบใช้พลังงานในการหายใจและการเต้นของหัวใจน้อยลง การเผาผลาญอาหารก็มีน้อยลงด้วย วิธีนี้จะทำให้กบไม่หิว ไม่ต้องกินเลยก็ได้ อาหารและน้ำ ก็มีความจำเป็นน้อยลงสำหรับเด็ก ๆ จะใช้วิธีจำศีลเหมือนกบไม่ได้ ต้องให้ร่างกายเติบโตเต็มที่ก่อนแล้วจึงลองฝึก การอยู่นิ่ง ๆ ทำให้จิตใจและร่างกายสงบอย่างเช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะก็เป็นการจำศีลได้เหมือนกัน ”

- 3) ให้เด็ก ๆ ออกมาเป็นผู้นำสาธิตท่าอู่นร่างกายในท่ากายบริหารเพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่ขั้นท่าท่าโยคะอาสนะ ท่ากบ ท่าเต่า ท่าฟองน้ำ โดยให้เด็ก ๆ เลือกท่าอู่นร่างกายเองตามที่ตนถนัด

##### ขั้นสอน (13 นาที)

##### 1) แปลงกายท่ากบ ฝึกได้ดังนี้

- (1) นั่งบนหลังเท้า มือวางบนตัก ตัวตรง หลังตรง ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า
- (2) แยกเท้าทั้งสองออกจากกันให้มากที่สุดจนนิ้วเท้าชิดกัน หลังตรง ตัวตรง คอตั้งตรง มองไปข้างหน้าแล้วหลับตา หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ และหายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 ต่อการหายใจแต่ละรอบ



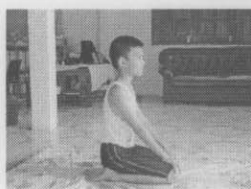
- (3) เคลื่อนเข้าเข้าหากัน แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อเหยียดขาออกไป นั่งพักสบาย ๆ

#### ข้อดีของการฝึกทำนี้

หากฝึกท่ากบเป็นประจำทำให้อวัยวะรอบ ๆ กระดูกเชิงกรานแข็งแรง ยืดเส้นเอ็นต้นขาและเข่า ทำให้มีความอดทน สามารถหลับตานิ่งอยู่ได้นาน ๆ เหมือนกบกำลังจำศีลในน้ำแล้ว

## 2) แปลงกายท่าเต่า ฝึกได้ดังนี้

- (1) นั่งบนหลังเท้า ยึดหลังตรง
- (2) ยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ
- (3) โน้มตัวไปข้างหน้า วางมือทั้งสองลงกับพื้น และค่อยๆ ก้มตัวให้หน้าท้อง หน้าอก ศีรษะแตะพื้นแต่ไม่ยกกันขึ้น ค่อยๆ เคลื่อนมือเข้าหาตัว ข้อศอกอยู่ในท่าอให้สบาย นิ่งอยู่ในท่านี้นับ 1-10



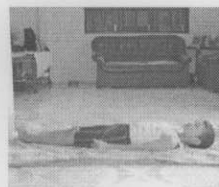
(4) ค่อยๆ ยกศีรษะ คอ หน้าอก หน้าท้อง พร้อมเคลื่อนแขนและมือมาวางหน้าขา ลำตัวตั้งตรง กลับตาสักครูเหยียดขาออกไปข้างหน้า นิ่งพักให้สบายสักครู

### ข้อดีของการฝึกทำนี้

ท่าเต่าเป็นท่าที่เรามักใช้เวลาพัก เก็บพลังไว้กับตัวเอง ทำให้ไม่ปวดหลัง ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยบรรเทาวิญะในช่องท้อง และกระตุ้นให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมองดี

## 3) แปลงกายท่าฟองน้ำ ฝึกได้ดังนี้

- (1) นอนหงายเหยียดแขนขาข้างลำตัว หายใจผ่านมือ กางขาออกห่างกันพอสมควร กลับตาเบา ๆ



(2) ขยับตัวนอนให้สบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงปลายเท้า ปลดปล่อยลมหายใจให้สบายตามปกติ

(3) ตัดความกังวลทั้งหมดออกไป ให้รู้สึกเบาสบายตัว ลองหลับตานึกว่าตัวเราเป็นเหมือนสำลี หรือฟองน้ำลอยละล่องไปในทะเล แล้วนอนพักในท่านี้นับ 3 นาที

(4) สังเกตลมหายใจที่หน้าท้อง วางมือบนหน้าท้อง สัมผัสลมหายใจของเราว่า “เต็น” อยากรู้แล้วต่อนั้นหายใจเข้าให้หน้าท้องพองออก ตัวเราเหมือนลูกโป่งลอยขึ้นจากพื้น แล้วหายใจออกช้าๆ หน้าท้องแฟบลง ๆ ให้ตัวเรารู้สึกหนักขึ้น เหมือนก้อนหินแบนติดพื้น ลองทำดูสัก 5 ครั้ง

(5) ปลดปล่อยลมหายใจให้สบาย ไม่ควบคุมหรือบังคับลมหายใจ ให้เรารู้สึกถึงความสบายกาย ลมหายใจ “เต็น” ขำสบาย และจินตนาการเหมือนว่าตัวเราเบาสบายเหมือนฟองน้ำลอยสบายไปตามสายน้ำ เรามีความสุข เย็นสบาย ยิ้มให้ตัวเองที่มุมปาก แล้วค่อย ๆ ลืมตาตื่นขึ้นมายิ้มให้คนรอบ ๆ ข้าง

### ข้อดีของการฝึกทำนี้

หากฝึกทำนี้ประจำทำให้เราแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ไม่ปวดหัวทำให้หลับสบาย จิตใจดีขึ้น

### ขั้นสรุป (2 นาที)

1) เด็กผ่อนคลายร่างกายในท่าฟองน้ำ เป็นท่าที่ง่าย ๆ เพื่อเป็นการพักผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ หลังจากทำท่าโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

### 3. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. รูปภาพทำโยคะอาสนะ
2. อุปกรณ์สำหรับปูนั่ง นอน
3. เครื่องเล่นซีดี
4. ซีดีเพลงบรรเลงชุด Green music ของ จำรัส เสวตาภรณ์
  - เพลง กลับสู่ความหมายนิรันดร์ จาก Album The River of Forever
  - เพลง สายน้ำนิรันดร์ จาก Album The River of Forever
  - เพลง สายน้ำไม่ไหลย้อนกลับ จาก Album The River of Forever
  - เพลงริมฝั่งน้ำเนรัญชรา จาก Album The Naerunchara river

### 4. การวัดผล

การวัดผล สังเกตพฤติกรรม

1. สังเกตการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย และการทำท่าโยคะอาสนะ
2. สังเกตดูว่าเด็ก ๆ ชอบเพลงประกอบหรือไม่
3. สังเกตเด็ก ๆ ชอบท่าทำโยคะอาสนะท่าใดมากที่สุด เพราะเหตุใด

หมายเหตุ ผู้แสดงแบบ คือ เด็กชายรัชชานนท์ โชติมา อายุ 9 ปี

## ผลการบันทึกการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

การวิจัยในครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี จำนวน 40 ครั้ง เพื่อศึกษาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้บันทึกการสังเกตพฤติกรรมจากการจัดกิจกรรมทั้งหมด 40 ครั้ง สรุปได้ดังนี้

### ครั้งที่ 1 กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

การจัดกิจกรรมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อร่างกาย ผักสมมติ พัฒนาการมาให้แสดงออกอย่างเหมาะสม

โดยสรุปการจัดกิจกรรมครั้งนี้พบว่า ในช่วงแรกของการจัดกิจกรรมเด็กยังไม่กล้าแสดงออก ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเด็กบางส่วนมีอาการนั่งเฉย จนกระทั่งผู้วิจัยพาทำท่าทางต่างๆตามเรื่องที่เล่า เด็กเริ่มให้ความสนใจโดยการยิ้ม หัวเราะและทำท่าทางต่างๆตามผู้วิจัย เด็กให้ความสนใจกับผู้วิจัยมากขึ้น กล้าที่จะทำท่าทางต่างๆตามจินตนาการของตนเอง แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้เด็กสามารถค้นพบด้วยตัวเองว่าผู้วิจัยมีความอบอุ่นและปลอดภัยสำหรับพวกเขา

ดังนั้น การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ 1 ควรเน้นที่การปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับเด็ก ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง

### ครั้งที่ 2 กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

การจัดกิจกรรมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเชาว์อารมณ์ของเด็กปฐมวัย ผักสมมติ ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการ

การจัดกิจกรรมครั้งนี้พบว่า

ขั้นนำ ผู้วิจัยเตรียมเด็กให้เกิดความสนใจโดยการพาร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลง “ออกกำลัง” บรรยากาศในการทำกิจกรรม เด็กให้ความสนใจร่วมร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลงอย่างสนุกสนาน เด็กอบอุ่นร่างกายในท่ากายบริหารเพื่อเตรียมพร้อมฝึกทำโยคะอาสนะด้วยความตั้งใจ

ขั้นทำกิจกรรมโยคะอาสนะ ผู้วิจัยพาเด็กแปลงกายท่ากระต่าย ท่าแมว และท่าสุนัข ตามลำดับ เด็กสามารถทำท่ากระต่ายได้อย่างรวดเร็วเพราะเป็นท่าที่ง่าย ท่าที่เด็กทำได้ลำบากที่สุดใน 3 ท่านี้คือท่าหมาแหงน เพราะเด็กต้องใช้มือยันตัวและยกหน้าอกขึ้นทำให้ต้องใช้กำลังกล้ามเนื้อแขนมาก เมื่อเด็กทำในครั้งแรกจึงทำให้เด็กรู้สึกปวดกล้ามเนื้อแขน

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้เด็กผ่อนคลายร่างกายในท่าฟองน้ำ เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเด็กชอบทำนี้มาก เพราะทำให้รู้สึกสบายได้นอนหลับตาฟังเพลงนิ่งๆทำให้การเหนื่อยจากการแปลงร่างท่ากระต่าย ท่าแมว และท่าสุนัข หายไปร่างกายสดชื่น

โดยสรุป ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ นอกจากเด็กจะได้ฝึกการจินตนาการของตนเองแล้วยังได้ฝึกการกำหนดลมหายใจ ฝึกความอดทน การจัดกิจกรรมครั้งนี้เด็กยังทำท่าโยคะอาสนะยังไม่ค่อยได้นักเพราะเป็นการฝึกทำโยคะอาสนะครั้งแรก ครูควรให้การเสริมแรงบ่อยๆจะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเองกล้าที่จะทำท่าทางต่างๆโดยไม่เขินอาย

### ครั้งที่ 3 กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

การจัดกิจกรรมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีสมาธิในการคิด วิเคราะห์ ส่งเสริมจินตนาการ

การจัดกิจกรรมครั้งนี้พบว่า

ชั้นนำ ผู้วิจัยเตรียมเด็กให้เกิดความสนใจโดยการให้เด็กร้องเพลง “นกเขา” และทำท่าทางตามจินตนาการ พร้อมกับเคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการจากเรื่องที่ฟัง เด็กร่วมร้องเพลงแต่ยังไม่กล้าแสดงออกเท่าที่ควร ผู้วิจัยได้ใช้วิธีนำหุ่นมีอมาร่วมร้องเพลง เล่าเรื่อง และทำท่าทางร่วมกับเด็กๆ จนเด็กเกิดความสนใจในที่สุด ผู้วิจัยจึงให้อาสาสมัครออกมาเป็นผู้นำสาธิตท่าอบอุ่นร่างกายในท่ากายบริหาร เด็กยังมีความเขินอายขาดความมั่นใจในตนเอง

ขั้นทำกิจกรรมโยคะอาสนะ ผู้วิจัยกระตุ้นให้เด็กโยงความรู้เกี่ยวกับสัตว์โดยการถามเด็กว่ารู้จักสัตว์อะไรบ้างแล้วให้เด็กแปลงกายทำสิงห์ ทำสิงโต ทำผีเสื้อ เด็กทำท่าโยคะอาสนะทั้ง 3 ท่าได้ในเวลาอันรวดเร็ว เกือบทุกคน โดยเฉพาะทำสิงโตเด็กเปล่งเสียงคำรามเป็นสิงโตกำลังพองขนชูศัตว์ด้วยความสนุกสนานจนไม่อยากจะหยุดทำ

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้เด็กผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายในท่าฟองน้ำ นอนหลับตาจินตนาการว่าตัวเองเป็นฟองน้ำลอยสงบนิ่งอยู่ในแม่น้ำพร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้าออก

โดยสรุป การจัดกิจกรรมในแต่ละขั้นนอกจากสื่อที่ดึงดูดความสนใจแล้วเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมควรมีการสร้างความรู้ความเข้าใจอีกครั้งและควรต้องใช้ตัวแบบเพื่อดึงดูดความสนใจให้เด็กได้ทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น และให้การเสริมแรงเพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองของเด็ก จากการทำท่าโยคะอาสนะทั้ง 9 ท่าที่ผ่านมา ท่าที่ง่ายสำหรับเด็กคือ ท่าไหว้พระอาทิตย์ ท่าภูเขา ท่ากระต่าย ท่าสิงโต ส่วนท่าที่ยากสำหรับเด็กคือท่าต้นไม้ และท่าแมว

### ครั้งที่ 4 กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

การจัดกิจกรรมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย ฝึกสมาธิและจินตนาการ

การจัดกิจกรรมครั้งนี้พบว่า

ชั้นนำ ผู้วิจัยสร้างความสนใจโดยให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะกลอง ช้า-เร็ว-หยุด และเคลื่อนไหวร่างกายตามจินตนาการจากเรื่องที่ฟัง เด็กอบอุ่นร่างกายท่ากายบริหารเพื่อเตรียมร่างกายเข้าสู่ขั้นทำท่าโยคะอาสนะ

ขั้นทำกิจกรรมโยคะอาสนะ ผู้วิจัยให้เด็กแปลงกายท่าห่าน ท่างู ท่าจระเข้ เด็กส่วนมากตั้งใจและมีความสนใจกระตือรือร้นทำท่าโยคะอาสนะตามผู้วิจัย แต่ยังมีเด็กอยู่ 4 คนที่นั่งเฉยไม่ยอมทำ บอกว่าไม่อยากรู้ว่าทำอะไร ท่าสิงโต ผู้วิจัยจึงให้ข้อเสนอว่าถ้าแปลงกายท่าห่าน ท่างู และท่าจระเข้เสร็จแล้ว จะให้ทำท่าสิงโต เด็กยิ้มพอใจและเริ่มทำท่าโยคะอาสนะร่วมกับเพื่อนๆ

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้เด็กผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายในท่าฟองน้ำ พร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้าออก

โดยสรุป ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้พบว่า ในชั้นนำเด็กบางคนยังขาดความมั่นใจในตนเองอยู่ ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงจินตนาการที่ตนเองคิดออกมากแล้วจะไม่เหมือนเพื่อนแล้วเพื่อนจะล้อ จึงเป็นการเลียนแบบเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ เด็กบางส่วนถ้าทำท่าที่ตนเองไม่ชอบก็ไม่อยากทำแล้วก็จะบอกเพื่อนสนิทไม่ให้ทำด้วย ควรต้องให้การเสริมแรงโดยกล่าวคำชมเชยเด็กที่มีความตั้งใจมากขึ้น

### ครั้งที่ 5 กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี

การจัดกิจกรรมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความอดทน รู้จักการรอคอย มีสมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ นานขึ้น

การจัดกิจกรรมครั้งนี้พบว่า

ชั้นนำ ผู้วิจัยเตรียมเด็กให้เกิดความสนใจโดยให้ร้องเพลง “กายบริหาร” และทำท่าทางตามจินตนาการจากเรื่องที่ได้ฟัง ให้อาสาสมัครออกมาเป็นผู้นำสาธิตท่าอบอุ่นร่างกายโดยเลือกท่าอบอุ่นร่างกายเองตามที่ตนถนัด เด็กมีความกระตือรือร้นและทำท่าอบอุ่นร่างกายได้ทุกคน

ขั้นทำกิจกรรม ผู้วิจัยให้เด็กแปลงกายในท่ากบ ท่าเต่า ท่าฟองน้ำ ตามลำดับแล้วให้เด็กเลือกท่าที่ตนเองชอบมาทำเพิ่มอีก 1 ท่า ผู้สังเกตสังเกตเห็นว่าเด็กส่วนมากชอบท่าสิงโต เพราะเป็นท่าที่ง่ายและสนุกที่ได้เปล่งเสียงคำรามออกมาแข่งกับเพื่อน ๆ ท่าต้นไม้ เพราะเป็นท่าที่ทำหยาต้องใช้สมาธิในการทรงตัวให้นานที่สุด และท่าผีเสื้อ เพราะเด็ก ๆ อยากเป็นผีเสื้อบินไปตอมดอกไม้ที่ตนเองชอบ

ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้เด็กผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายในท่าฟองน้ำ พร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้าออก นอนหลับตาฟังเพลงนิ่ง ๆ เด็กส่วนมากบอกว่าเพลงเพราะดีมีทั้งเสียงเหมือนน้ำไหล มีเสียงนกร้องฟังแล้วเพลินดีเหมือนอยู่ในความฝัน

โดยสรุป ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้พบว่า เด็กมีความสุขในการทำกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม เด็กมีเสียงหัวเราะสนุกสนานในการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ มีการปรับตัวในการทำกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

**ภาคผนวก ค**  
**คู่มือและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี**  
**ของกรมสุขภาพจิต (2546)**

## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี

### ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นลักษณะสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

### การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กจะช่วยให้ครู/ผู้ดูแลเด็ก ได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริมและจุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้าทางอารมณ์มากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะเด็ก 3 ด้าน คือ

1. ด้านดี เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการรู้จักอารมณ์ การมีน้ำใจ การรู้จักว่าอะไรถูกอะไรผิด
2. ด้านเก่ง คือความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากความกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการกล้าพูดกล้าบอก
3. ด้านสุข คือความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจ ความภูมิใจ และความสนุกสนานร่าเริง

มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ การประเมินให้ใช้ความรู้สึกของผู้ประเมินเป็นหลัก แต่กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้ เป็นแนวทางในการประเมิน

|               |         |                                  |
|---------------|---------|----------------------------------|
| ไม่เป็นเลย    | หมายถึง | ไม่เคยปรากฏ                      |
| เป็นบางครั้ง  | หมายถึง | นาน ๆ ครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง   |
| เป็นบ่อยครั้ง | หมายถึง | ทำบ่อย ๆ หรือเกือบทุกวัน         |
| เป็นประจำ     | หมายถึง | ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น |

### การประเมินมีข้อพึงระวังดังนี้

1. ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องรู้จักหรือคุ้นเคยกับเด็กเป็นอย่างดีไม่น้อยกว่า 6 เดือน เพื่อจะได้มีโอกาสให้ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กได้อย่างละเอียดและถูกต้อง
2. ผู้ตอบแบบประเมิน ต้องตอบตามที่เด็กเป็นอยู่จริง
3. ถ้าผู้ตอบมีความรู้ต่ำกว่า ป. 6 ควรใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยผู้ที่นำแบบประเมินไปใช้
4. ไม่ควรนำผลการประเมินไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าวตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่าง ๆ
5. ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็ก โปรดใส่เครื่องหมาย “ / ” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

|              |                                                                          | ไม่<br>เป็น<br>เลย | เป็น<br>บางครั้ง | เป็น<br>บ่อยครั้ง | เป็น<br>ประจำ | คะแนน |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|---------------|-------|
| 29.          | ชอบเดินสำรวจเมื่ออยู่ในสถานที่ใหม่ๆ                                      |                    |                  |                   |               |       |
| 30.          | ตั้งใจฟังเมื่อผู้ใหญ่ตอบเรื่องที่อยากรู้                                 |                    |                  |                   |               |       |
| รวมข้อ 25-30 |                                                                          |                    |                  |                   |               |       |
| 31.          | ร้องไห้เมื่อไปโรงเรียน                                                   |                    |                  |                   |               |       |
| 32.          | เมื่อไม่ได้ खेल เล่นที่อยากได้ก็สามารถเล่นของอื่นแทน                     |                    |                  |                   |               |       |
| 33.          | ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ                                  |                    |                  |                   |               |       |
| 34.          | เข้ากับเด็กคนอื่น ๆ ได้ง่ายเมื่อเริ่มรู้จักกัน                           |                    |                  |                   |               |       |
| 35.          | หงุดหงิดเมื่อต้องเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่คุ้นเคย                            |                    |                  |                   |               |       |
| 36.          | ไม่ชอบไปสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย                                             |                    |                  |                   |               |       |
| รวมข้อ 31-36 |                                                                          |                    |                  |                   |               |       |
| 37.          | กล้าบอกเรื่องที่ตนเองทำผิดพลาดให้ผู้ใหญ่ทราบ                             |                    |                  |                   |               |       |
| 38.          | บอกผู้ใหญ่เมื่อทำของเสียหาย                                              |                    |                  |                   |               |       |
| 39.          | กล้าปฏิเสธเมื่อผู้ใหญ่จะช่วยเหลือเพราะเด็กอยากทำด้วยตนเอง                |                    |                  |                   |               |       |
| 40.          | บอกความต้องการของตนให้ผู้ใหญ่ทราบ                                        |                    |                  |                   |               |       |
| 41.          | บอกปฏิเสธเมื่อมีผู้ชวนเล่นสิ่งที่ไม่ชอบ                                  |                    |                  |                   |               |       |
| 42.          | กล้าพูด กล้าคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น                                     |                    |                  |                   |               |       |
| รวมข้อ 37-42 |                                                                          |                    |                  |                   |               |       |
| 43.          | เมื่อได้รับคำชมเชยมักบอกเล่าให้ผู้อื่นรู้                                |                    |                  |                   |               |       |
| 44.          | ช่วยเหลือตัวเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม                                    |                    |                  |                   |               |       |
| 45.          | ชอบเอาผลงานที่ทำเสร็จมาให้ผู้ใหญ่ดู                                      |                    |                  |                   |               |       |
| 46.          | พอใจที่ผู้ใหญ่ชมว่าเป็นเด็กดี                                            |                    |                  |                   |               |       |
| รวมข้อ 43-46 |                                                                          |                    |                  |                   |               |       |
| 47.          | ช่วยเหลือตนเองได้ดีเมื่อผู้ใหญ่ให้กำลังใจ                                |                    |                  |                   |               |       |
| 48.          | ไม่หวาดกลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย                               |                    |                  |                   |               |       |
| 49.          | รู้จักแผ่ความรักให้คนอื่น เช่น กอด ปลอบน้อมหรือเด็กที่เล็กกว่า           |                    |                  |                   |               |       |
| รวมข้อ 47-49 |                                                                          |                    |                  |                   |               |       |
| 50.          | ร่วมเล่นสนุกสนานกับคนอื่น ๆ ได้                                          |                    |                  |                   |               |       |
| 51.          | รู้จักค้นหาของมาเล่นเพื่อสร้างความสนุกสนานรื่นเริง                       |                    |                  |                   |               |       |
| 52.          | ถึงแม้ไม่ได้เล่นก็สนุกกับการดูคนอื่นเล่นได้                              |                    |                  |                   |               |       |
| 53.          | เมื่อเห็นคนอื่นเล่นสนุกก็อยากเข้าไปเล่นสนุกด้วย                          |                    |                  |                   |               |       |
| 54.          | แสดงอารมณ์ร่วมตามไปกับสิ่งที่เห็นเช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา |                    |                  |                   |               |       |
| 55.          | เก็บตัวไม่เล่นสนุกกับเด็กคนอื่น ๆ                                        |                    |                  |                   |               |       |
| รวมข้อ 50-55 |                                                                          |                    |                  |                   |               |       |

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้  
 กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

|               |     |   |       |
|---------------|-----|---|-------|
| ไม่เป็นเลย    | ให้ | 1 | คะแนน |
| เป็นบางครั้ง  | ให้ | 2 | คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| เป็นประจำ     | ให้ | 4 | คะแนน |

กลุ่มที่ 1 ได้แก่วข้อ (Positive)

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 37 |
| 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 52 | 53 | 54 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

|               |     |   |       |
|---------------|-----|---|-------|
| ไม่เป็นเลย    | ให้ | 4 | คะแนน |
| เป็นบางครั้ง  | ให้ | 3 | คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| เป็นประจำ     | ให้ | 1 | คะแนน |

กลุ่มได้ที่ 2 ได้แก่ข้อ (Negative)

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 6  | 7  | 8  | 9  | 16 |
| 24 | 31 | 35 | 36 | 55 |

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้  
 กลุ่มที่ 1 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

|               |     |   |       |
|---------------|-----|---|-------|
| ไม่เป็นเลย    | ให้ | 1 | คะแนน |
| เป็นบางครั้ง  | ให้ | 2 | คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ | 3 | คะแนน |
| เป็นประจำ     | ให้ | 4 | คะแนน |

กลุ่มที่ 1 ได้แก่วข้อ (Positive)

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 37 |
| 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| 52 | 53 | 54 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

กลุ่มที่ 2 ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

|               |     |   |       |
|---------------|-----|---|-------|
| ไม่เป็นเลย    | ให้ | 4 | คะแนน |
| เป็นบางครั้ง  | ให้ | 3 | คะแนน |
| เป็นบ่อยครั้ง | ให้ | 2 | คะแนน |
| เป็นประจำ     | ให้ | 1 | คะแนน |

กลุ่มได้ที่ 2 ได้แก่ข้อ (Negative)

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 6  | 7  | 8  | 9  | 16 |
| 24 | 31 | 35 | 36 | 55 |

## การแปลผล

เมื่อได้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนนดังนี้

1. รวมคะแนนในแต่ละข้อแต่ละด้านย่อยคือ

[illegible]

1.1 รักษาราชการมณั ได้.....คะแนน

1.2 มีน้ำใจ ได้.....คะแนน

1.3 รวบรวมอะไรผิดอะไรถูก ได้.....คะแนน

เก่ง

2.1 กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ ได้.....คะแนน

2.2 ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ได้.....คะแนน

2.3 กล้าพูดกล้าบอก ได้.....คะแนน

ਲਖ

3.1 มีความพอใจ ได้.....คะแนน

**3.2    **ออกแบบ****

3.3 สนุกสนานรำเริง ได้.....คะแนน

2. นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที่ (T - Score) ตามตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ ปกติคะแนนที่ (T - Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน

3. กรอคะแนนที่ได้ลงในตารางข้างล่าง ให้สอดคล้องกับช่วงเกณฑ์คะแนนที่กำหนด

4. คัดคะแนนความฉลาด ทางอารมณ์รวมได้นำคะแนนที่ทั้ง 9 ด้านมารวมกันแล้วหารด้วย 9 (คะแนนที่ข้อที่  $1.1+1.2+1.3+2.1+2.2+2.3+3.1+3.2+3.3$ )  $\div 9$  แล้วกรอกคะแนนลงในตารางที่แปดผล

ตารางการแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 3-5 ฉบับครู/ผู้ดูแลเด็ก

[illegible]

ตัวอย่าง สมมติว่าครูของ ด.ช.สมชาย ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านดังนี้

|                                              |     |                          |                      |
|----------------------------------------------|-----|--------------------------|----------------------|
| ดี                                           |     |                          |                      |
|                                              | 1.1 | รู้จักอารมณ์             | ได้.....31.....คะแนน |
|                                              | 1.2 | มีน้ำใจ                  | ได้.....22.....คะแนน |
|                                              | 1.3 | รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก     | ได้.....22.....คะแนน |
| เก่ง                                         |     |                          |                      |
|                                              | 2.1 | กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้  | ได้.....22.....คะแนน |
|                                              | 2.2 | ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง | ได้.....16.....คะแนน |
|                                              | 2.3 | กล้าพูดกล้าบอก           | ได้.....18.....คะแนน |
| สุข                                          |     |                          |                      |
|                                              | 3.1 | มีความสุข                | ได้.....12.....คะแนน |
|                                              | 3.2 | อบอุ่นใจ                 | ได้.....9.....คะแนน  |
|                                              | 3.3 | สนุกสนานร่าเริง          | ได้.....22.....คะแนน |
| เมื่อแปลงเกณฑ์ปกติคะแนนที่ของแต่ละด้านดังนี้ |     |                          |                      |
| ดี                                           |     |                          |                      |
|                                              | 1.1 | รู้จักอารมณ์             | ได้.....60.....คะแนน |
|                                              | 1.2 | มีน้ำใจ                  | ได้.....48.....คะแนน |
|                                              | 1.3 | รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก     | ได้.....45.....คะแนน |
| เก่ง                                         |     |                          |                      |
|                                              | 2.1 | กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้  | ได้.....57.....คะแนน |
|                                              | 2.2 | ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง | ได้.....39.....คะแนน |
|                                              | 2.3 | กล้าพูดกล้าบอก           | ได้.....55.....คะแนน |
| สุข                                          |     |                          |                      |
|                                              | 3.1 | มีความสุข                | ได้.....43.....คะแนน |
|                                              | 3.2 | อบอุ่นใจ                 | ได้.....50.....คะแนน |
|                                              | 3.3 | สนุกสนานร่าเริง          | ได้.....56.....คะแนน |

คะแนนรวมที่ความฉลาดทางอารมณ์รวมได้  $(60+51+45+57+39+55+43+50+56) \div 9 = 50.66$

**ตารางการแปลงผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ 3-5 ปีฉบับครู/ผู้ดูแลเด็ก**

| เกณฑ์คะแนนที่<br>(T-score<br>Norms)<br>คะแนน | 1. ดี |     |     | 2. เก่ง |     |     | 3. สุข |     |     | ความฉลาดทาง<br>อารมณ์<br>(คะแนนรวมทุก<br>ด้าน÷9) |
|----------------------------------------------|-------|-----|-----|---------|-----|-----|--------|-----|-----|--------------------------------------------------|
|                                              | 1.1   | 1.2 | 1.2 | 2.1     | 2.2 | 2.3 | 3.1    | 3.2 | 3.3 |                                                  |
| 50-100                                       | 60    | 51  |     | 57      |     | 55  |        | 50  |     | 465÷9 =<br>50.66                                 |
| 40-49                                        |       |     | 45  |         |     |     | 43     |     | 56  |                                                  |
| 0-39                                         |       |     |     |         | 39  |     |        |     |     |                                                  |

เกณฑ์คะแนนที่ คือเกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการทางอารมณ์อยู่ระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด

เกณฑ์คะแนนที่ตั้งแต่ 50 ขึ้นไปบ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40-49 บ่งบอกว่าเด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 บ่งบอกว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ควรตระหนักถึงการส่งเสริมให้เด็กประพฤติตนให้เหมาะสมตามแนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน

**ตารางเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที่ (T-Score-Norms)**  
**ของความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน ของเด็ก 3-5 ปี ฉบับครู / ผู้ดูแลเด็ก**

| คะแนนดิบ<br>ที่ได้ | ด                |             |                              | ก่ง                              |                                  |                        | สุข            |                |                         |
|--------------------|------------------|-------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------|----------------|-------------------------|
|                    | 1.1 รู้จักอารมณ์ | 1.2 มีน้ำใจ | 1.3 รู้ว่าอะไรถูก<br>อะไรผิด | 2.1 กระตือรือร้น<br>/สนใจใคร่รู้ | 2.2 ปรับตัวต่อ<br>การเปลี่ยนแปลง | 2.3 กล้าพูดกล้า<br>บอก | 3.1 มีความพอใจ | 3.2 มีความพอใจ | 3.3 สนุกสนาน<br>ร่าเริง |
| 3คะแนน             |                  |             |                              |                                  |                                  |                        |                | 16             |                         |
| 4คะแนน             |                  |             |                              |                                  |                                  |                        | 8              | 22             |                         |
| 5คะแนน             |                  |             |                              |                                  |                                  |                        | 13             | 28             |                         |
| 6คะแนน             |                  |             |                              | 11                               |                                  | 19                     | 17             | 33             |                         |
| 7คะแนน             |                  | 9           |                              | 14                               | 3                                | 22                     | 21             | 39             | 2                       |
| 8คะแนน             |                  | 12          | 12                           | 17                               | 7                                | 25                     | 25             | 45             | 6                       |
| 9คะแนน             |                  | 15          | 15                           | 20                               | 11                               | 28                     | 30             | 50             | 10                      |
| 10คะแนน            |                  | 17          | 17                           | 23                               | 15                               | 31                     | 34             | 56             | 13                      |
| 11คะแนน            | 2                | 20          | 19                           | 26                               | 19                               | 34                     | 38             | 62             | 17                      |
| 12คะแนน            | 5                | 23          | 22                           | 29                               | 23                               | 37                     | 43             | 67             | 20                      |
| 13คะแนน            | 8                | 26          | 24                           | 31                               | 27                               | 40                     | 47             |                | 24                      |
| 14คะแนน            | 11               | 29          | 26                           | 34                               | 31                               | 43                     | 51             |                | 27                      |
| 15คะแนน            | 14               | 31          | 29                           | 37                               | 35                               | 46                     | 55             |                | 31                      |
| 16คะแนน            | 17               |             | 31                           | 40                               | 39                               | 49                     | 60             |                | 35                      |
| 17คะแนน            | 19               | 34          | 34                           | 43                               | 43                               | 52                     |                |                | 38                      |
| 18คะแนน            | 22               | 37          | 36                           | 46                               | 46                               | 55                     |                |                | 42                      |
| 19คะแนน            | 25               | 40          | 38                           | 49                               | 49                               | 58                     |                |                | 45                      |
| 20คะแนน            | 28               | 43          | 41                           | 52                               | 52                               | 61                     |                |                | 49                      |
| 21คะแนน            | 31               | 45          | 43                           | 54                               | 54                               | 64                     |                |                | 52                      |
| 22คะแนน            | 34               | 48          | 45                           | 57                               | 57                               | 67                     |                |                | 56                      |
| 23คะแนน            | 37               | 51          | 48                           | 60                               | 60                               | 70                     |                |                | 60                      |
| 24คะแนน            | 40               | 54          | 50                           | 63                               | 63                               | 73                     |                |                | 63                      |
| 25คะแนน            | 43               | 56          | 52                           |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 26คะแนน            | 46               | 59          | 55                           |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 27คะแนน            | 49               | 62          | 57                           |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 28คะแนน            | 52               | 65          | 60                           |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 29คะแนน            | 54               | 68          | 62                           |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 30คะแนน            | 57               |             | 64                           |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 31คะแนน            | 60               |             | 67                           |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 32คะแนน            | 63               |             | 69                           |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 33คะแนน            | 66               |             |                              |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 34คะแนน            | 69               |             |                              |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 35คะแนน            | 72               |             |                              |                                  |                                  |                        |                |                |                         |
| 36คะแนน            | 75               |             |                              |                                  |                                  |                        |                |                |                         |

ค่าคะแนนได้จากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์เด็กจำนวน 1,300 คนทั่วประเทศในปี พ.ศ.2545

## แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปีในด้านต่าง ๆ

ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็ก ควรทำสิ่งเหล่านี้ให้สม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็ก

### 1. ด้านดี

1.1 การรู้จักอารมณ์ เมื่อเด็กมีอารมณ์เกิดขึ้น เช่น โกรธ โมโห ผู้ใหญ่ควรช่วยให้เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเองอันเป็นพื้นฐานของการควบคุมอารมณ์ได้ในอนาคต โดยไม่ตำหนิเด็กแต่ควรแสดงท่าทีที่เข้าใจ เช่น โอบกอดเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายและผู้ใหญ่ควรถามเพื่อเป็นการให้เด็กทบทวนอารมณ์ของตนเอง เช่น “หนูรู้สึกว่าคุณก็พากันรักน้ามากกว่าหนูใช่ไหม”

1.2 มีน้ำใจ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น หรือกล่าวชมเมื่อเด็กช่วยเหลือผู้อื่น ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของตัวเด็กเองและการอยู่ร่วมกันคนอื่น

1.3 รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก เมื่อเด็กทำผิด เช่น เดินชนผู้อื่นโดยไม่ตั้งใจ ควรสอนเด็กให้รู้จักกล่าวคำขอโทษ เพราะการเดินชนผู้อื่นอาจทำให้เขาเจ็บหรือไม่พอใจได้ การขอโทษทำให้ผู้อื่นไม่ถือโทษโกรธเด็ก

### 2. ด้านเก่ง

2.1 กระตือรือร้น/ในใจใฝ่รู้ ผู้ใหญ่ควรมีท่าทีสนใจเมื่อเด็กมีข้อสงสัยหรือซักถามเพราะเด็กวัยนี้มักมีความสนใจอยากรู้อยากเห็นสิ่งแปลกใหม่รอบตัว นอกจากนี้ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กรู้จักวิธีค้นหาคำตอบอย่างง่ายที่สอดคล้องกับวัยของตน

2.2 ปรับตัวก่อนการเปลี่ยนแปลง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเด็กมักจะเกิดความหวั่นไหว ดังนั้นผู้ใหญ่ควรปลอบใจ ให้ความมั่นใจเด็กเพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจและปรับตัวได้ นอกจากนี้ผู้ใหญ่ควรให้เด็กได้พบปะคนอื่น ๆ นอกบ้านบ้าง เช่น พาไปเที่ยวบ้านญาติ บ้านเพื่อน หรือเล่นกับเพื่อนนอกบ้านซึ่งจะทำให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับคนอื่นการอยู่ร่วมกับคนอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว

2.3 กล้าพูดกล้าบอก เมื่อเด็กบอกความรู้สึกหรือแสดงความคิดเห็นผู้ใหญ่ ควรรับฟังความสนใจและถามเหตุผล ท่าทีของผู้ใหญ่จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจตนเอง และผู้ใหญ่ก็จะเข้าใจเด็กมากขึ้นด้วย

### 3. ด้านสุข

3.1 มีความพอใจ ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเอง หรือแสดงความสามารถเฉพาะตัวเมื่อเด็กทำได้ผู้ใหญ่ควรกล่าวชมเชย จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภูมิใจและมีความสุข

3.2 อบอุ่นใจ เด็กทุกคนต้องการให้ผู้ใหญ่ อยู่ใกล้ชิด คอยปกป้องและให้กำลังใจ โดยเฉพาะเวลาเด็กเริ่มทำอะไรด้วยตนเองเป็นครั้งแรก เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่กังวล มีความมั่นคงทางอารมณ์ และกล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองในระยะต่อไป

3.3 สนุกสนานร่าเริง ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น หรือร่วมสนุกสนานเฮฮากับเพื่อนเพราะเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตเด็ก ทั้งนี้พ่อแม่อาจจะมีส่วนช่วยกระตุ้นโดยการร่วมกิจกรรมกับเด็ก สิ่งเหล่านี้จะเป็นการฝึกให้เด็กเป็นคนอารมณ์ดี และเป็นการช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ขุ่นมัวทั้งหลายได้เป็นอย่างดี สำหรับเด็กที่มีท่าทางหงอยเหงา ผู้ใหญ่ไม่ควรละเลย แต่ควรสนับสนุนให้เด็กร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนานกับผู้อื่น

นอกจากแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมาแล้ว หากสนใจรายละเอียดเพิ่มเติมท่านอาจจะหาความรู้ได้จากคู่มือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-11 ปี ของกรมสุขภาพจิต

ชื่อ.....เด็กชายภาคภูมิ สุรินทร์.....ชั้น.....อนุบาล 1....

|              |                                                                                              | ไม่<br>เป็น<br>เลย | เป็น<br>บางครั้ง | เป็น<br>บ่อยครั้ง | เป็น<br>ประจำ | คะแนน |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|---------------|-------|
| 1.           | บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกถาม เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ไม่ชอบ ไม่พอใจ               |                    | /                |                   |               | 2     |
| 2.           | มักโอ้อวดหรือคลอเคลียคนที่ตนรัก                                                              |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 3.           | ขี้มั่วเมื่อเล่นกับเพื่อน                                                                    |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 4.           | แสดงความเห็นใจเมื่อเห็นเพื่อนหรือผู้อื่นทุกข์ร้อน เช่น บอกว่าสงสาร เข้าไปปลอบ หรือเข้าไปช่วย |                    | /                |                   |               | 2     |
| 5.           | หยุดการกระทำที่ไม่ดีเมื่อเห็นสีหน้าไม่พอใจของผู้ใหญ่                                         |                    | /                |                   |               | 2     |
| 6.           | ร้องไห้งอแงไปโรงเรียนหรือสถานที่ที่ไม่อยากไป                                                 |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 7.           | กลัวสิ่งที่อยู่ในจินตนาการ เช่น ผี สัตว์ประหลาด                                              |                    | /                |                   |               | 2     |
| 8.           | เอาแต่ใจตนเอง                                                                                |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 9.           | กลัวคนแปลกหน้า                                                                               |                    | /                |                   |               | 2     |
| รวมข้อ 1-9   |                                                                                              |                    |                  |                   |               | 22    |
| 10.          | เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น ๆ เช่น ขนม ของเล่น                                             |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 11.          | ชวนคนอื่นให้เล่นด้วยกัน                                                                      |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 12.          | สงสารไม่ทำร้ายสัตว์                                                                          |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 13.          | บอกผู้ใหญ่เมื่อเพื่อนหรือคนในครอบครัวไม่สบาย                                                 |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 14.          | ใจดีกับเด็กที่เล็กกว่า                                                                       |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 15.          | อาสาช่วยผู้อื่นเช่น งานบ้าน เก็บของที่เกะกะ                                                  |                    | /                |                   |               | 2     |
| 16.          | ไม่ช่วยเหลือเมื่อได้รับการขอร้อง                                                             |                    |                  | /                 |               | 2     |
| รวมข้อ 10-16 |                                                                                              |                    |                  |                   |               | 19    |
| 17.          | เชื่อฟังและทำตามผู้ใหญ่ต้องการ                                                               |                    | /                |                   |               | 2     |
| 18.          | บอกขอโทษหรือเข้ามาประจบเมื่อทำผิด                                                            |                    | /                |                   |               | 2     |
| 19.          | ไม่เล่นของที่เป็นอันตราย เช่น ไม้ขีดไฟ ปลั๊กไฟ มีด หลังจากได้รับการห้ามปรามจากผู้ใหญ่        |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 20.          | ไหว้ขอบคุณเมื่อผู้อื่นให้ของโดยผู้ใหญ่ไม่ต้องบอก                                             |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 21.          | ไหว้หรือสวัสดีเมื่อพบผู้ใหญ่                                                                 |                    | /                |                   |               | 2     |
| 22.          | บอกให้คอยก็ไม่งอแง                                                                           |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 23.          | อดทนได้ รอคอยได้ ไม่ลงมือทำ                                                                  |                    | /                |                   |               | 2     |
| 24.          | เรียกร้องเอาแต่ใจตนเอง                                                                       |                    |                  | /                 |               | 2     |
| รวมข้อ 17-24 |                                                                                              |                    |                  |                   |               | 19    |
| 25.          | ช่างสังเกตและตั้งคำถามผู้ใหญ่ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบเห็น                                      |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 26.          | มักอยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่                                                 |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 27.          | กล้าซักถามหรือแสดงออกท่าทีสนใจเมื่อมีข้อสงสัย                                                |                    | /                |                   |               | 2     |
| 28.          | สนใจรู้สึกสนุกกับงานหรือกิจกรรมการเรียนรู้ใหม่ ๆ                                             |                    |                  | /                 |               | 3     |

|              |                                                                          | ไม่<br>เป็น<br>เลย | เป็น<br>บางครั้ง | เป็น<br>บ่อยครั้ง | เป็น<br>ประจำ | คะแนน |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|---------------|-------|
| 29.          | ชอบเดินสำรวจเมื่ออยู่ในสถานที่ใหม่ ๆ                                     |                    | /                |                   |               | 2     |
| 30.          | ตั้งใจฟังเมื่อผู้ใหญ่ตอบเรื่องที่อยากรู้                                 |                    |                  | /                 |               | 3     |
| รวมข้อ 25-30 |                                                                          |                    |                  |                   |               | 16    |
| 31.          | ร้องไห้เมื่อไปโรงเรียน                                                   |                    |                  | /                 |               | 2     |
| 32.          | เมื่อไม่ได้ของเล่นที่อยากได้ก็สามารถเล่นของอื่นแทน                       |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 33.          | ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ                                  |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 34.          | เข้ากับเด็กคนอื่น ๆ ได้ง่ายเมื่อเริ่มรู้จักกัน                           |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 35.          | หงุดหงิดเมื่อต้องเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่คุ้นเคย                            |                    | /                |                   |               | 3     |
| 36.          | ไม่ชอบไปสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย                                             |                    | /                |                   |               | 3     |
| รวมข้อ 31-36 |                                                                          |                    |                  |                   |               | 17    |
| 37.          | กล้าบอกเรื่องที่ตนเองทำผิดพลาดให้ผู้ใหญ่ทราบ                             |                    | /                |                   |               | 2     |
| 38.          | บอกผู้ใหญ่เมื่อทำของเสียหาย                                              |                    | /                |                   |               | 2     |
| 39.          | กล้าปฏิเสธเมื่อผู้ใหญ่จะช่วยเหลือเพราะเด็กอยากทำด้วยตนเอง                |                    | /                |                   |               | 2     |
| 40.          | บอกความต้องการของตนให้ผู้ใหญ่ทราบ                                        |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 41.          | บอกปฏิเสธเมื่อมีผู้ชวนเล่นสิ่งที่ไม่ชอบ                                  |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 42.          | กล้าพูด กล้าคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น                                     |                    | /                |                   |               | 2     |
| รวมข้อ 37-42 |                                                                          |                    |                  |                   |               | 14    |
| 43.          | เมื่อได้รับคำชมเชยมักบอกเล่าให้ผู้อื่นรู้                                |                    | /                |                   |               | 2     |
| 44.          | ช่วยเหลือตัวเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม                                    |                    | /                |                   |               | 2     |
| 45.          | ชอบเอาผลงานที่ทำเสร็จมาให้ผู้ใหญ่ดู                                      |                    | /                |                   |               | 2     |
| 46.          | พอใจที่ผู้ใหญ่ชมว่าเป็นเด็กดี                                            |                    | /                |                   |               | 2     |
| รวมข้อ 43-46 |                                                                          |                    |                  |                   |               | 8     |
| 47.          | ช่วยเหลือตนเองได้ดีเมื่อผู้ใหญ่ให้กำลังใจ                                |                    | /                |                   |               | 2     |
| 48.          | ไม่หวาดกลัวเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย                               |                    | /                |                   |               | 2     |
| 49.          | รู้จักแผ่แผ่ความรักให้คนอื่น เช่น กอด ปลอบน้อมหรือเด็กที่เล็กกว่า        |                    | /                |                   |               | 2     |
| รวมข้อ 47-49 |                                                                          |                    |                  |                   |               | 6     |
| 50.          | ร่วมเล่นสนุกสนานกับคนอื่น ๆ ได้                                          |                    |                  | 3                 |               | 3     |
| 51.          | รู้จักค้นหาของมาเล่นเพื่อสร้างความสนุกสนานร่าเริง                        |                    | /                |                   |               | 2     |
| 52.          | ถึงแม้ไม่ได้เล่นก็สนุกกับการดูคนอื่นเล่นได้                              |                    | /                |                   |               | 2     |
| 53.          | เมื่อเห็นคนอื่นเล่นสนุกก็อยากเข้าไปเล่นสนุกด้วย                          |                    | /                |                   |               | 2     |
| 54.          | แสดงอารมณ์ร่วมตามไปกับสิ่งที่เห็นเช่น ร้องเพลง กระโดดโลดเต้น หัวเราะเฮฮา |                    |                  | /                 |               | 3     |
| 55.          | เก็บตัวไม่เล่นสนุกกับเด็กคนอื่น ๆ                                        |                    |                  | /                 |               | 2     |
| รวมข้อ 50-55 |                                                                          |                    |                  |                   |               | 14    |

**ภาคผนวก ง**  
**การประเมินแผนการจัดประสบการณ์ (กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี)**  
**นักเรียนชั้นอนุบาล 1 สำหรับผู้เชี่ยวชาญ**

แบบประเมินแผนการจัดประสบการณ์ (กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี)

นักเรียนชั้นอนุบาล 1 สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าแผนการจัดประสบการณ์ (กิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรี) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาล 1 มีความเหมาะสมในด้านต่างๆ เหมาะสมหรือไม่ แล้วให้ระดับความคิดเห็นตามรายการประเมินดังนี้

แผนการสอนที่...1... ทำไหว้พระอาทิตย์ ทำภูเขา และทำต้นไม้

| รายการประเมิน                                                | ระดับความคิดเห็น |            | ข้อเสนอแนะอื่นๆ |
|--------------------------------------------------------------|------------------|------------|-----------------|
|                                                              | เหมาะสม          | ไม่เหมาะสม |                 |
| 1. ครูจัดกิจกรรมน่าสนใจและทำได้จินตนาการก่อนฝึกโยคะอาสนะ     |                  |            |                 |
| 2. กิจกรรมมีความเหมาะสมกับเวลาที่สอน ( 20 นาที )             |                  |            |                 |
| 3. เพลงประกอบเหมาะสมกับวัยและทำโยคะอาสนะ                     |                  |            |                 |
| 4. กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาและจุดประสงค์                    |                  |            |                 |
| 5. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมชั้นนำ                         |                  |            |                 |
| 6. ทำโยคะอาสนะมีความยากง่ายพอเหมาะกับวัย                     |                  |            |                 |
| 7. การฝึกโยคะอาสนะส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย             |                  |            |                 |
| 8. เพลงและทำโยคะอาสนะส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์           |                  |            |                 |
| 9. กิจกรรมโยคะอาสนะส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม              |                  |            |                 |
| 10. สมมติขณะฝึกส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา               |                  |            |                 |
| 11. เพลงและทำโยคะอาสนะส่งเสริมให้เกิดสมาธิ                   |                  |            |                 |
| 12. เพลงและทำโยคะอาสนะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และจินตนาการ |                  |            |                 |
| 13. เพลงและทำโยคะอาสนะพัฒนาสมองทั้งสองซีกให้เกิดความสมดุล    |                  |            |                 |

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

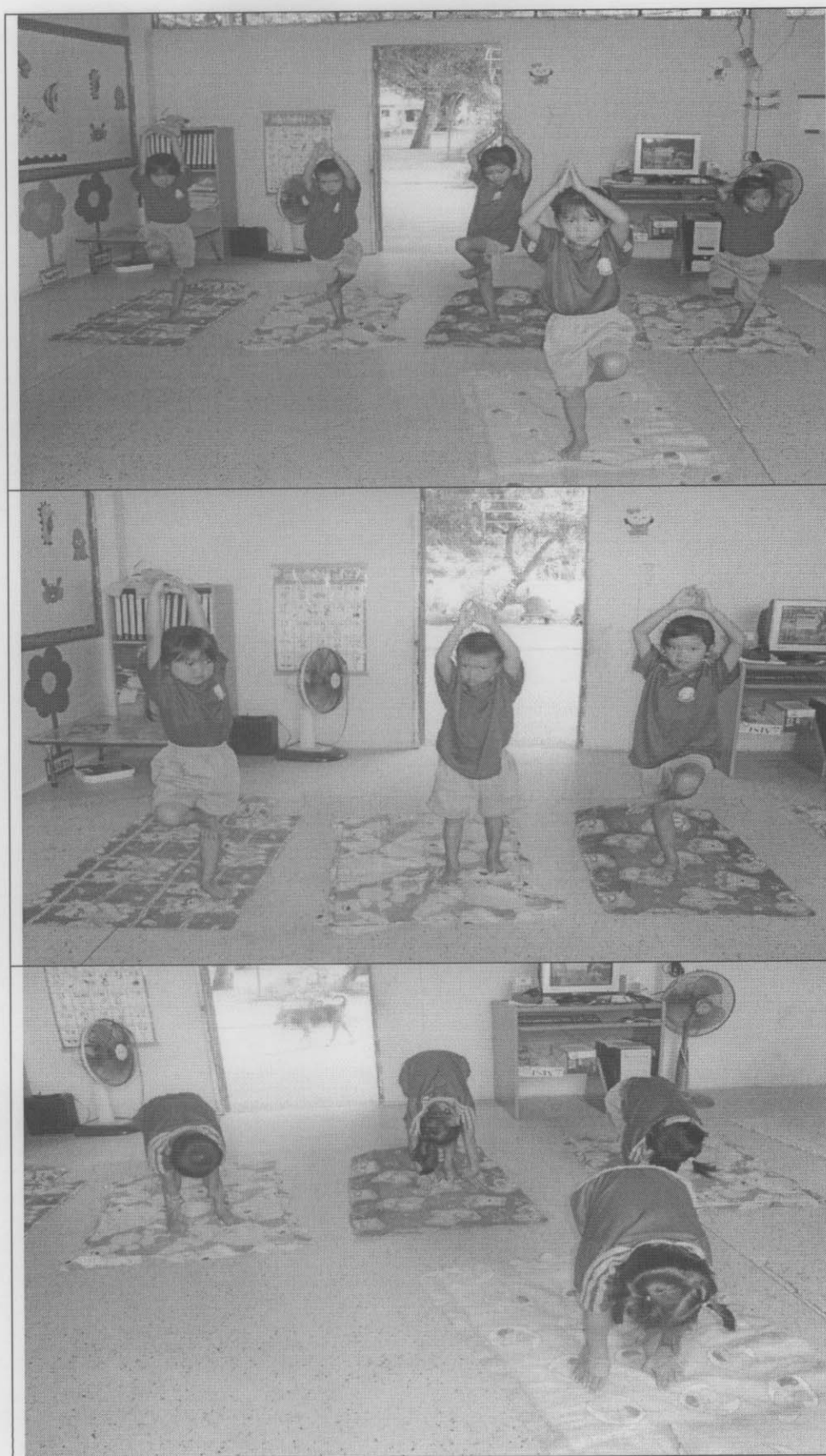
.....

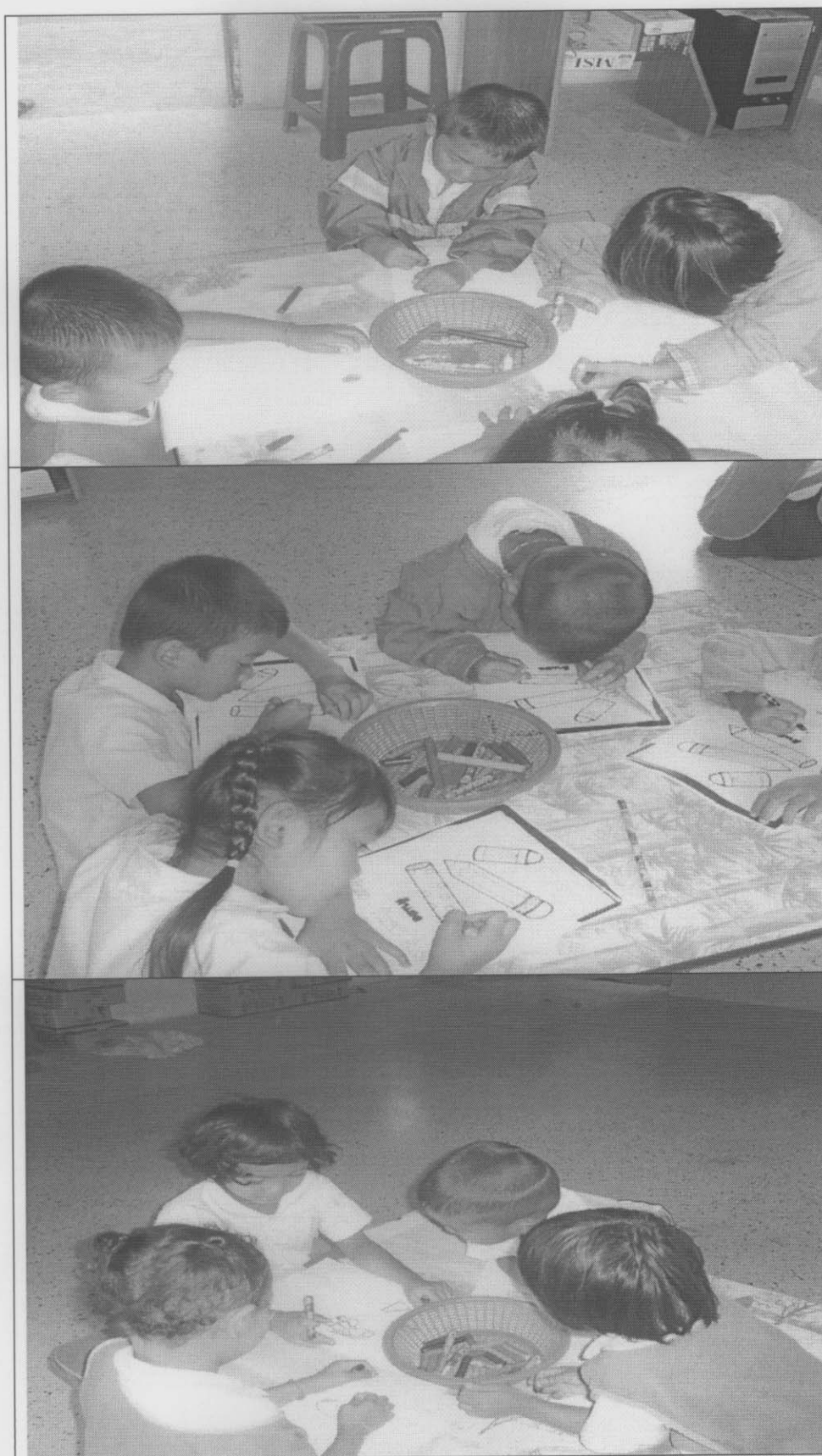
.....

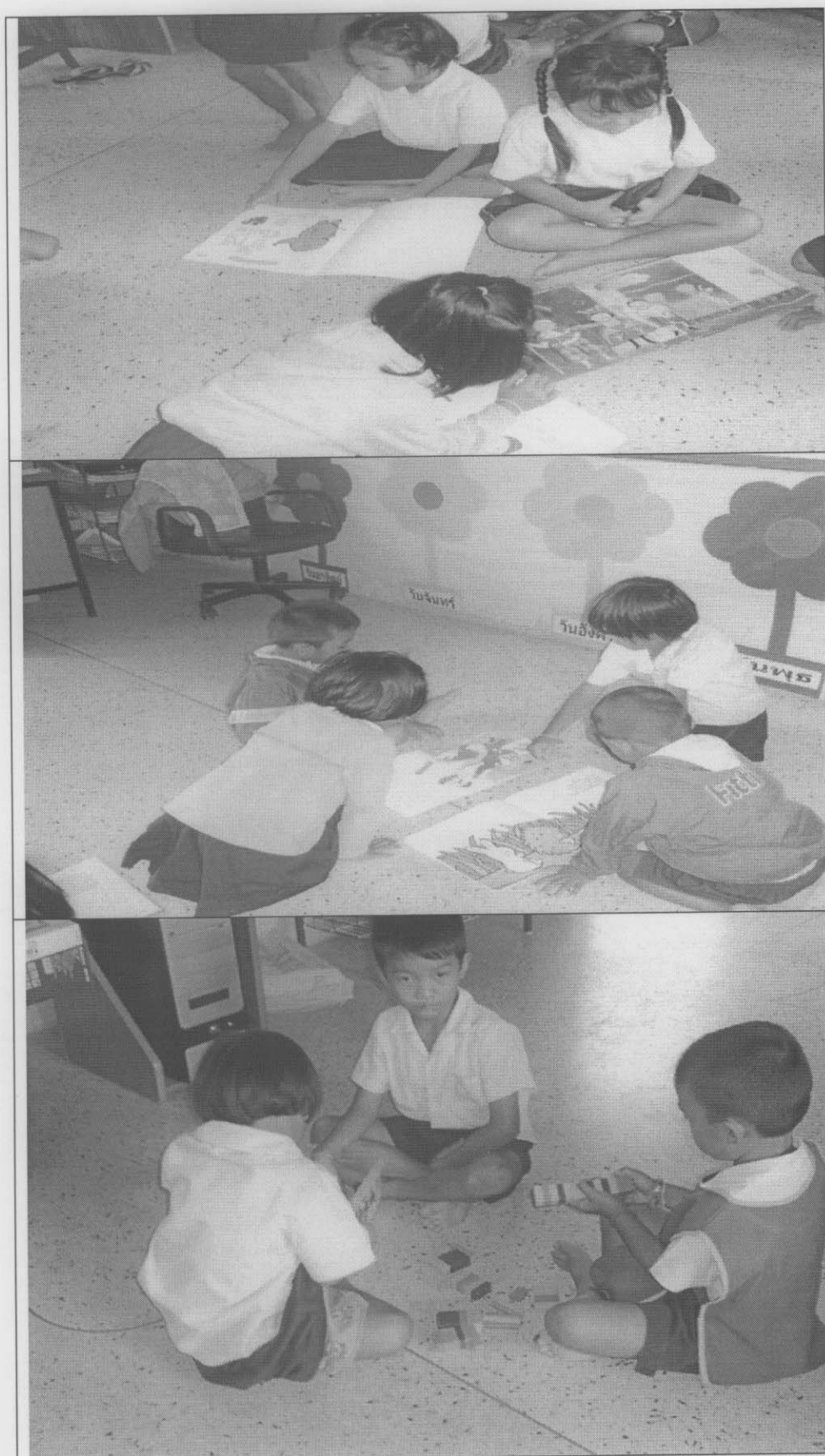
ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

( )

**ภาคผนวก จ**  
**ตัวอย่างภาพประกอบ**







ภาคผนวก จ

ตารางคะแนนเข้าวัดอารมณ์เด็กปฐมวัย แยกรายด้านและรายเดือน

ตารางที่ 14 คะแนนเชาว์อารมณ์เด็กปฐมวัยแต่ละคนแยกรายด้านและรายเดือน ด้านดี ประกอบด้วย  
คุณลักษณะย่อย คือ รู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ และรู้อะไรถูกอะไรผิด

| คนที่ | รู้จักอารมณ์ |            | มีน้ำใจ    |            | รู้อะไรถูกอะไรผิด |            |
|-------|--------------|------------|------------|------------|-------------------|------------|
|       | เดือนที่ 1   | เดือนที่ 2 | เดือนที่ 1 | เดือนที่ 2 | เดือนที่ 1        | เดือนที่ 2 |
| 1     | 48           | 54         | 46         | 53         | 44                | 49         |
| 2     | 48           | 54         | 47         | 53         | 43                | 48         |
| 3     | 51           | 56         | 47         | 50         | 43                | 47         |
| 4     | 32           | 44         | 41         | 47         | 41                | 43         |
| 5     | 36           | 41         | 41         | 44         | 38                | 41         |
| 6     | 37           | 48         | 44         | 50         | 42                | 47         |
| 7     | 45           | 54         | 42         | 49         | 41                | 46         |
| 8     | 30           | 42         | 40         | 46         | 43                | 48         |
| 9     | 33           | 46         | 36         | 45         | 34                | 39         |
| 10    | 27           | 35         | 35         | 38         | 35                | 36         |
| 11    | 39           | 50         | 45         | 50         | 43                | 47         |
| 12    | 45           | 54         | 46         | 50         | 43                | 50         |
| 13    | 39           | 50         | 46         | 50         | 42                | 44         |
| 14    | 48           | 57         | 44         | 50         | 42                | 48         |
| 15    | 45           | 56         | 42         | 47         | 36                | 41         |
| 16    | 49           | 56         | 39         | 45         | 36                | 41         |
| 17    | 50           | 54         | 42         | 47         | 39                | 44         |
| 18    | 48           | 54         | 40         | 45         | 40                | 44         |
| 19    | 46           | 54         | 39         | 44         | 38                | 42         |
| 20    | 40           | 48         | 44         | 50         | 41                | 45         |

ตารางที่ 15 คะแนนเชาว์อารมณ์เด็กปฐมวัยแต่ละคนแยกรายด้านและรายเดือน ด้านเก่ง ประกอบด้วย  
คุณลักษณะย่อย คือ ความกระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และกล้าพูด  
กล้าบอก

| คนที่ | กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ |            | ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง |            | กล้าพูดกล้าบอก |            |
|-------|-------------------------|------------|--------------------------|------------|----------------|------------|
|       | เดือนที่ 1              | เดือนที่ 2 | เดือนที่ 1               | เดือนที่ 2 | เดือนที่ 1     | เดือนที่ 2 |
| 1     | 43                      | 51         | 45                       | 52         | 50             | 57         |
| 2     | 52                      | 54         | 47                       | 51         | 55             | 61         |
| 3     | 48                      | 53         | 45                       | 51         | 55             | 63         |
| 4     | 44                      | 46         | 39                       | 45         | 44             | 51         |
| 5     | 35                      | 46         | 39                       | 45         | 36             | 51         |
| 6     | 46                      | 51         | 46                       | 51         | 47             | 52         |
| 7     | 51                      | 54         | 43                       | 49         | 53             | 60         |
| 8     | 45                      | 53         | 40                       | 51         | 51             | 59         |
| 9     | 40                      | 49         | 40                       | 45         | 43             | 51         |
| 10    | 43                      | 47         | 44                       | 46         | 42             | 49         |
| 11    | 50                      | 52         | 47                       | 52         | 48             | 51         |
| 12    | 53                      | 54         | 49                       | 56         | 54             | 63         |
| 13    | 50                      | 52         | 48                       | 52         | 50             | 55         |
| 14    | 49                      | 54         | 47                       | 52         | 53             | 59         |
| 15    | 50                      | 56         | 46                       | 53         | 57             | 61         |
| 16    | 47                      | 53         | 48                       | 53         | 54             | 64         |
| 17    | 47                      | 53         | 45                       | 52         | 56             | 61         |
| 18    | 46                      | 52         | 45                       | 51         | 57             | 63         |
| 19    | 45                      | 51         | 45                       | 51         | 55             | 61         |
| 20    | 50                      | 56         | 48                       | 54         | 58             | 65         |

ตารางที่ 16 คะแนนเชาว์อารมณ์เด็กปฐมวัยแต่ละคนแยกรายด้านและรายเดือน ด้านสุข ประกอบด้วย  
คุณลักษณะย่อย คือ ความพอใจ ความภูมิใจ และความสนุกสนาน

| คนที่ | ความพอใจ   |            | ความภูมิใจ |            | ความสนุกสนาน |            |
|-------|------------|------------|------------|------------|--------------|------------|
|       | เดือนที่ 1 | เดือนที่ 2 | เดือนที่ 1 | เดือนที่ 2 | เดือนที่ 1   | เดือนที่ 2 |
| 1     | 40         | 49         | 52         | 56         | 42           | 51         |
| 2     | 34         | 41         | 45         | 55         | 40           | 45         |
| 3     | 38         | 45         | 53         | 63         | 47           | 52         |
| 4     | 35         | 41         | 39         | 53         | 36           | 45         |
| 5     | 24         | 32         | 39         | 48         | 32           | 47         |
| 6     | 31         | 42         | 41         | 48         | 34           | 41         |
| 7     | 34         | 43         | 45         | 66         | 44           | 51         |
| 8     | 34         | 43         | 47         | 56         | 39           | 50         |
| 9     | 25         | 35         | 39         | 45         | 31           | 41         |
| 10    | 30         | 31         | 33         | 45         | 26           | 37         |
| 11    | 36         | 42         | 44         | 50         | 39           | 43         |
| 12    | 36         | 44         | 48         | 53         | 45           | 52         |
| 13    | 41         | 43         | 46         | 50         | 37           | 46         |
| 14    | 42         | 46         | 45         | 55         | 44           | 52         |
| 15    | 34         | 45         | 46         | 53         | 42           | 50         |
| 16    | 32         | 42         | 44         | 53         | 42           | 52         |
| 17    | 32         | 41         | 44         | 53         | 42           | 48         |
| 18    | 32         | 41         | 48         | 50         | 39           | 47         |
| 19    | 31         | 38         | 46         | 53         | 39           | 45         |
| 20    | 34         | 46         | 48         | 56         | 42           | 49         |