



การจัดการหลักสูตร ทางพลศึกษาและนันทนาการ *PERSIL for Life Creation*

ภุษา เสวกพันธ์



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร
Naresuan University Publishing House
www.nupress.grad.nu.ac.th

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ภูฟ้า เสวกพันธ์.

การจัดการหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ = PERSIL for Life Creation.- พิษณุโลก : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2564.
314 หน้า.

1. พลศึกษา--หลักสูตร 2. นันทนาการ--หลักสูตร. I. ชื่อเรื่อง.

613.707

ISBN 978-616-426-208-9

สพน. 85

ราคา 300 บาท

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2564



สงวนลิขสิทธิ์ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
ไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร เท่านั้น

ผู้จัดพิมพ์ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

มีวางจำหน่ายที่ 1. ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- สาขา ศาลาพระเกี้ยว กรุงเทพฯ โทร. 0 2218 7000-3
สยามสแควร์ อาคารวิทยกิตติ กรุงเทพฯ โทร. 0 2218 9881, 0 2255 4433
มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก โทร. 0 5526 0162-5
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา โทร. 0 4421 6131-2
มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี โทร. 0 3839 4855-9
โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (ร.ร.จปร.) จังหวัดนครนายก โทร. 0 3739 3023, 0 3739 3036
จัดสรรจามจุรี กรุงเทพฯ โทร. 0 2160 5301
มหาวิทยาลัยพะเยา โทร. 0 5446 6799, 0 5446 6800
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โทร. 0 4492 2662-3
สาขาย่อยคณะครุศาสตร์จุฬา โทร. 0 2218 3979
สาขาหัวหมาก โทร. 0 2374 1378

2. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาคารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 50 ถนนงามวงศ์วาน
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร. 0 2579 0113

3. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อาคารอเนกประสงค์ ชั้น 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ถนนพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0 2613 3899, 0 2623 6493

- สาขา ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ โทร. 0 5394 4990-1
ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา โทร. 0 7428 2980, 0 7428 2981
ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จังหวัดยะลา โทร. 0 7329 9980

4. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร อาคารมหาธรรมราชา
จังหวัดพิษณุโลก 65000 โทร. 0 5596 8833-8836

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก

ออกแบบรูปเล่ม

พิมพ์ที่

กองบรรณาธิการจัดทำเอกสารสิ่งพิมพ์ทางวิชาการของสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

สรญา แสงเย็นพันธ์

สรญา แสงเย็นพันธ์

ห้างหุ้นส่วนจำกัด พี.ดี.ดี.ดี. จำกัด 194/15 ถนนพญาลีไท ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย
<http://www.thaibooksociety.com>



พิมพ์บน
กระดาษคุณภาพ เพื่อผลงานคุณภาพ
กระดาษจากอเมซอนคาร์บอน

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือปริมาณมาก หรือเข้าชั้นเรียนติดต่อได้ที่
ฝ่ายจัดจำหน่ายสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

✉ nu-ph@nu.ac.th

📌 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

☎ 0 5596 8833-8836

📱 [nu_publishing](https://www.facebook.com/nu_publishing)



คำนำ

การจัดการหลักสูตรทางพลศึกษาและนันทนาการ (PERSIL for Life Creation) คือ หลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการตามแนวคิดการศึกษาแบบเรียนร่วมเพื่อส่งเสริมวิถีชีวิต ผู้เขียน ได้พัฒนาขึ้นให้เป็นหลักสูตรรายวิชาพลศึกษาและนันทนาการพิเศษ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหาร ครู และผู้สนใจใช้เป็นทางเลือกในการจัดการเรียนรู้เพิ่มเติมจากหลักสูตรปกติ อันสืบเนื่องจากวิถีชีวิตเป็นปรปักษ์กับข้อจำกัดทางสังคม จารีตและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ดังนั้นจึงส่งผลต่อลักษณะ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬาและนันทนาการ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหลักสูตรพิเศษขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความเหมาะสมโดยเน้นความหลากหลายของผู้เรียน อันจะเป็นการส่งเสริมการมีกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการในชีวิตประจำวันอย่างน่าสนใจ หนังสือเล่มนี้จึงประกอบด้วย บทการพัฒนาหลักสูตรการพลศึกษาในโรงเรียน การนันทนาการ ในโรงเรียนและการศึกษาวิถีและวิถีชีวิต อันจะนำไปสู่การสร้างหลักสูตรซึ่งประกอบไปด้วย วิสัยทัศน์ หลักการ เป้าหมาย คุณลักษณะที่พึงประสงค์ สาระของหลักสูตร คำอธิบายหลักสูตร มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้เรื่องวิถีชีวิตของผู้เรียน แนวทางการจัดการเรียนรู้ แนวทาง การวัดและประเมินผล ตลอดจนสื่อและแหล่งการเรียนรู้

ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนมีวิถีชีวิตที่ดีอันหมายถึงการมีสุขภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญาและ สังคมกับวิถีชีวิตที่เหมาะสมพร้อมที่จะดำรงชีวิตในฐานะพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป

ภูฟ้า เสวกพันธ์

สารบัญ

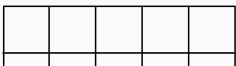
บทที่ 1 การจัดการพัฒนาหลักสูตรทางพลศึกษา.....	1
บทนำ	2
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการพัฒนาหลักสูตร	2
ความสำคัญของหลักสูตร.....	6
องค์ประกอบของหลักสูตรพลศึกษา	7
รูปแบบของหลักสูตรพลศึกษาและนันทนาการเชิงบูรณาการ.....	12
รูปแบบของการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษา.....	16
การเลือกเนื้อหาหลักสูตรและประสบการณ์การเรียนรู้พลศึกษา	28
การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตร	35
การนำหลักสูตรไปใช้	37
การประเมินหลักสูตรพลศึกษา	38
หลักสูตรสถานศึกษา	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรทางพลศึกษา	46
บทสรุป.....	49
บรรณานุกรม.....	51
บทที่ 2 พลศึกษาในโรงเรียน.....	55
บทนำ	56
แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน.....	56
การสอนพลศึกษาในชั้นเรียน	57
การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน.....	61
การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน.....	69
การจัดพลศึกษาพิเศษ.....	74
หลักสูตรพลศึกษา.....	77

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาในโรงเรียน	91
บทสรุป	94
บรรณานุกรม	95
บทที่ 3 นันทนาการในโรงเรียน.....	97
บทนำ	98
แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการในโรงเรียน.....	98
ความเป็นมาของนันทนาการในประเทศไทย.....	103
นันทนาการในโรงเรียน	110
ความหมายของนันทนาการ.....	117
ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ.....	118
ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับนันทนาการ.....	123
ประเภทและกิจกรรมนันทนาการ.....	131
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการในโรงเรียน	142
บทสรุป	145
บรรณานุกรม	147
บทที่ 4 วิถีและลีลาชีวิต.....	149
บทนำ	150
แนวคิดเกี่ยวกับวิถีและลีลาชีวิต.....	150
การศึกษาวีถีชีวิตด้านการตั้งถิ่นฐาน	153
การศึกษาวีถีชีวิตด้านเศรษฐกิจ	164
การศึกษาวีถีชีวิตด้านสังคมและวัฒนธรรม.....	168
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีและลีลาชีวิต	184
บทสรุป	187
บรรณานุกรม	188

บทที่ 5 PERSIL.....	191
บทนำ	192
กรณีศึกษาพลศึกษาในโรงเรียนของ PERSIL	193
กรณีศึกษานันทนาการในโรงเรียนของ PERSIL	194
การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกของ PERSIL.....	195
ลีลาชีวิตของ PERSIL.....	196
องค์ประกอบของ PERSIL	197
บทสรุป.....	302
บรรณานุกรม.....	303
ดัชนี.....	304

บทที่ 1

การจัดการพัฒนา หลักสูตรทางพลศึกษา





บทนำ

การจัดการพัฒนาหลักสูตรทางพลศึกษาเป็นฐานความรู้สำคัญที่นักการศึกษาและนักวิชาการต้องรู้ เข้าใจและตระหนักในกระบวนการเริ่มต้นที่จะนำพาพลศึกษาไปสู่การเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพในชั้นเรียน โดยในบทนี้จะประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการพัฒนาหลักสูตร ความสำคัญของหลักสูตร องค์ประกอบของหลักสูตร รูปแบบหลักสูตรและรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรทางพลศึกษา การเลือกเนื้อหา หลักสูตรและประสบการณ์การเรียนรู้พลศึกษา การตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร การนำหลักสูตรไปใช้ การประเมินหลักสูตรพลศึกษา หลักสูตรสถานศึกษา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาเพื่อส่งเสริมให้เกิดการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการพัฒนาหลักสูตร

การจัดการพัฒนาหลักสูตรเป็นผลมาจากการใช้หลักสูตรที่ผ่านกระบวนการจัดการเรียนรู้ในชั้นเรียนที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะการณ์ของสังคมและบริบทของประเทศชาติ การพัฒนาหลักสูตรควรต้องศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบสำคัญดังต่อไปนี้

1. ความหมายของหลักสูตร

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า หลักสูตร ไว้หลายท่าน ดังนี้

สงัด อุทยานันท์ (2532) กล่าวว่า คำนิยามของหลักสูตรมีในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังต่อไปนี้

1. หลักสูตร คือ สิ่งที่สร้างขึ้นในลักษณะของรายวิชา ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาสาระที่ได้จัดเรียงลำดับความยากง่ายหรือเป็นขั้นตอนอย่างดีแล้ว
2. หลักสูตร ประกอบด้วยประสบการณ์ทางการเรียนซึ่งได้วางแผนไว้เป็นการล่วงหน้าเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ
3. หลักสูตร เป็นสิ่งที่สังคมสร้างขึ้นสำหรับให้ประสบการณ์ทางการศึกษาแก่ผู้เรียนในโรงเรียน
4. หลักสูตร ประกอบด้วยประสบการณ์ทั้งหมดของผู้เรียนซึ่งเขาได้ทำได้รับรู้และได้ตอบสนองต่อการแนะแนวทางของโรงเรียน

The background is a light gray color with various sports-related icons scattered throughout. These include a basketball, a tennis ball, a baseball bat, a dumbbell, a stopwatch, a soccer ball, a tennis racket, a flag, a medal with the number '1', a pair of boxing gloves, a whistle, a tennis ball, a soccer ball, a tennis racket, a bowling ball, a hockey stick, a trophy, a pair of goggles, a t-shirt, and a volleyball. There are also several stars and small circles. The text 'บทที่ 2' is centered in a large, bold, black font. Below it, the text 'พลศึกษาในโรงเรียน' is centered in a white font inside a black rectangular box. The box has a white border and is surrounded by a white line that forms a partial frame around the text.

บทที่ 2

พลศึกษาในโรงเรียน



บทนำ

พลศึกษาในโรงเรียนเป็นรอยต่อทางคุณภาพระหว่างหลักสูตรที่มีประสิทธิภาพและการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนเพื่อเพิ่มประสบการณ์ทางพลศึกษาให้กับผู้เรียน ประเทศไทยเรานั้นได้มีการจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับสำหรับผู้เรียนทุกคน ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษามาเป็นเวลานานแล้ว เพื่อให้ผู้เรียนนำกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬา ต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ หลังจากสำเร็จการศึกษาไปแล้ว ด้วยด้วยเหตุนี้วิธีการเรียนการสอนจึงมุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง ในบทนี้ประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน การสอนพลศึกษาในชั้นเรียน การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน การแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดพลศึกษาพิเศษ หลักสูตรพลศึกษา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาในโรงเรียน เพื่อทำให้รูปแบบการสอนพลศึกษาเกิดผลกระทบที่ดีต่อผู้เรียน

แนวคิดเกี่ยวกับพลศึกษาในโรงเรียน

1. ความหมายของพลศึกษาในโรงเรียน

วรงค์ดี เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า พลศึกษาในโรงเรียน คือ การจัดพลศึกษาในโรงเรียนที่สมบูรณ์เพื่อให้ผู้เรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนทุก ๆ คนได้มีโอกาส มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงกันตามความต้องการ ความสามารถ ความสนใจของผู้เรียนแต่ละคน ทั้งนี้รวมถึงการได้รับคำสอน การช่วยเหลือแนะนำ การใช้สถานที่ การใช้อุปกรณ์ และการใช้บริการอย่างอื่น ๆ เกี่ยวกับการพลศึกษาด้วย เพื่อให้ผู้เรียนแต่ละคนได้พัฒนาการตามศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด ฉะนั้นถ้าโรงเรียนจะจัดโปรแกรมพลศึกษาให้สามารถบรรลุผลตามหลักการและปรัชญาการพลศึกษาอย่างแท้จริง แล้วจะต้องจัดรายการการพลศึกษาของโรงเรียนให้มีความสมบูรณ์ตามที่กล่าวนี้

2. ส่วนประกอบของพลศึกษาในโรงเรียน

พลศึกษาในโรงเรียนที่จะถือว่ามีคุณภาพสมบูรณ์ได้นั้นจะต้องมีการจัดในด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน พร้อม ๆ กันดังนี้ คือ

- 2.1 การสอนพลศึกษาในชั้นเรียน (Physical Education Class Instruction Programs)
- 2.2 การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน (Intramural Athletic Programs)

บทที่ 3

นันทนาการในโรงเรียน





บทนำ

นันทนาการในโรงเรียนเป็นองค์ประกอบด้านหนึ่งของกิจกรรมทางพลศึกษาว่าด้วยกิจกรรมทางกาย เกมและการเล่นที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือการเรียนรู้สำคัญในศตวรรษที่ 21 ในการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ การยอมรับในความแตกต่างและเคารพซึ่งกันและกัน ในบทนี้ประกอบไปด้วย แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการในโรงเรียน ความเป็นมาของนันทนาการในประเทศไทย นันทนาการในโรงเรียน ความหมายของนันทนาการ ลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ ประเภทและกิจกรรมนันทนาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการในโรงเรียน เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เกิดความรู้และตระหนักถึงความสำคัญของนันทนาการต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการในโรงเรียน

1. ความเป็นมาของนันทนาการในโรงเรียน

นันทนาการเกิดมาพร้อมพร้อมกับมนุษยชาติ ดังจะเห็นได้จากการศึกษาประวัติศาสตร์ความเป็นมาของมนุษย์ จากหลักฐานที่พบ จากการสันนิษฐานและหรือจากข้อมูลอื่นจะพบว่า นันทนาการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่ยุคแรกตามหลักฐานที่พบจากการศึกษาด้านมานุษยวิทยา ในยุคอดีตโบราณเดิมที่มนุษย์อาศัยอยู่ตามธรรมชาติตามหุบเขา ตามถ้ำ ดำรงชีพโดยหาของป่าและล่าสัตว์เพื่อการดำรงชีวิต มีความเชื่อเรื่องภูตผีปีศาจและอารักษ์เทวดาในการใช้ชีวิตเพื่อการดำรงชีพกับความเชื่อในสิ่งเหล่านี้ แม้แต่ปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ฝนตก พายุร้อน พายุหนาว ลมพัด ตลอดจนสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติต่างก็เข้าใจว่าเป็นผลจากภูตผีปีศาจหรือเทพเทวดากระทำให้เกิด มีการต่อสู้ระหว่างมนุษย์ด้วยกันเองเพื่อแย่งชิงถิ่นทำมาหากิน ลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพเพื่อการอยู่รอดไม่ต่างกับสัตว์ป่าโดยทั่วไป เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์ที่ฉลาดที่สุดในโลกมีการฝึกเพื่อการอยู่รอดจากภัยอันตรายต่าง ๆ ทั้งจากธรรมชาติ จากสัตว์ร้าย ฝึกการล่าสัตว์ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นกิจกรรมทางกายทั้งสิ้น เช่น การวิ่ง การกระโดด การว่ายน้ำ การพุ่ง ขว้าง ปา ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมจำเป็นเพื่อการดำรงชีพทั้งสิ้นจึงสามารถทำให้มีชีวิตรอดมาได้ และการขยายถ่ายทอดเผ่าพันธุ์สืบต่อกันมามากมาย และจากความเชื่อในเรื่องเร้นลับ ความเชื่ออำนาจของภูตผีปีศาจหรือเทพเทวดากับการดำรงชีพในการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ในขณะนั้นไม่ว่าจะทำสิ่งใด ๆ มักจะมีการร้องขอหรือบวงสรวงเช่นไหว้



บทที่ 4

วิถีและลีลาชีวิต



บทนำ

การศึกษาวิถีและลีลาชีวิตมีความสำคัญต่อการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน เนื่องด้วยจะเป็นกรอบและการกำหนดทิศทางของกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะของผู้เรียนและชุมชนที่ตั้ง นักการศึกษาจำเป็นต้องเข้าใจและตระหนักถึงประเด็นดังกล่าว ก่อนกำหนดเป็นสาระการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศตวรรษที่ 21 ที่เราต่างต้องคำนึงถึงวิถีดั้งเดิมของผู้เรียน ในบทนี้ผู้เขียนมุ่งให้ความรู้ในด้านแนวคิดเกี่ยวกับวิถีและลีลาชีวิต การศึกษาวิถีชีวิตด้านการตั้งถิ่นฐาน การศึกษาวิถีชีวิตด้านเศรษฐกิจ การศึกษาวิถีชีวิตด้านสังคมและวัฒนธรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิถีและลีลาชีวิต เพื่อให้ผู้อ่านได้ร่วมกันคิดแบบรอบด้านก่อนทำการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรในชั้นเรียน

แนวคิดเกี่ยวกับวิถีและลีลาชีวิต

1. ความหมายของวิถีชีวิต

คำว่า “วิถีชีวิต” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539) ได้ให้ความหมายของคำว่า วิถีชีวิต หมายถึง ความเป็นไปได้ในการดำรงชีวิตส่วน (ประเสริฐ วิทยารัฐ 2522 อ้างถึงใน สุมาลี หวังพุดิ, 2546) ได้กล่าวสรุปความหมายของคำว่า วิถีชีวิต หมายถึง การอยู่อาศัยของกลุ่มคน ได้ประกอบอาชีพทำมาหากินตามสภาพแวดล้อม ผูกพันกันและมีกฎระเบียบที่ตักทอดกันมาควบคุม และได้กล่าวสรุปไว้ว่า การศึกษาวิถีชีวิตชุมชนท้องถิ่นในสภาวะต่าง ๆ สามารถศึกษาจากด้านการตั้งถิ่นฐาน ด้านเศรษฐกิจและสังคมวัฒนธรรมของชุมชนนั้น ๆ

วิถีชีวิต (ภูสิทธิ์ ชันติกุล, 2552) หมายถึง การกระทำตามวิธีการและแนวทางอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้มีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต โดยกระทำอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย กระทั่งการกระทำนั้นได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต

วิถีชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้คนในแต่ละสังคมบนพื้นฐานวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ และสอดคล้องกับแนวคิดของ นันทพร ศรีสุทธะ (2544) ได้สรุปความหมายของคำว่า วิถีชีวิต หมายถึง การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เป็นนิสัยซึ่งจะสะท้อนทัศนคติและวัฒนธรรมของบุคคล เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลในเรื่องที่อยู่อาศัย ลักษณะครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณี การดูแลสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของ

หนังสือแนะนำ



ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ
จากแนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ
ผู้แต่ง: ผศ. ดร.ชำนาญ ปาณาวงษ์

“งานวิจัยมีหลายประเภท แต่ละประเภทมีขั้นตอน กระบวนการและการให้คำตอบที่แตกต่างกัน งานวิจัยที่เป็นเชิงคุณภาพก็เป็นประเภทหนึ่ง ที่มีขั้นตอน กระบวนการ และการให้คำตอบที่นำไปใช้ประโยชน์ได้ ในรูปแบบของการอธิบาย ให้รู้ถึงภูมิหลังที่มา สภาพปัจจุบัน และอนาคต ได้เป็นอย่างดี หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึง ขั้นตอน กระบวนการ ในการได้มาซึ่งคำตอบของงานวิจัย เชิงคุณภาพ อย่างละเอียด ตามประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้รวบรวมมา”



การเพิ่มสมรรถนะการเคลื่อนไหว:
จากหลักการสู่แนวทางปฏิบัติ
ผู้แต่ง: ผศ. ดร.กนกวรรณ ศรีสุภกรกุล

มนุษย์เราจะสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีสมรรถนะการเคลื่อนไหวที่ดี หนังสือเล่มนี้เล็งเห็นถึงความสำคัญของสมรรถนะการเคลื่อนไหว และได้อธิบายถึงความรู้พื้นฐานของการเคลื่อนไหว และวิธีการสำหรับเพิ่มสมรรถนะการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ความใส่ใจ และการจินตนาการการเคลื่อนไหว หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับบุคลากรทางสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาลนักกายภาพบำบัด และนักกิจกรรมบำบัด และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มสมรรถนะการเคลื่อนไหวให้กับบุคคลทั่วไป นักกีฬา หรือบุคคลที่มีความบกพร่องในเรื่องของการเคลื่อนไหว



การประเมินการปฏิบัติ : แนวคิดสู่การปฏิบัติ
ผู้แต่ง: ผศ. ดร.กฤษฎากาญจน์ โตพิทักษ์

ทักษะในศตวรรษที่ 21 มีความซับซ้อนมากเกินกว่าที่จะประเมินได้ด้วยวิธีการวัดแบบดั้งเดิม ดังนั้น การประเมินการปฏิบัติ (Performance Assessment) จึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับการประเมินทักษะของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน และเป็นทั้งวิธีการตรวจสอบการใช้ความคิด และทักษะในระดับสูงของผู้เรียน ที่สอดคล้องกับการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวคิดการประเมินการปฏิบัติ และวิธีการออกแบบการประเมินในรูปแบบต่าง ๆ โดยมีขอบข่ายของการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่ใช้ทั้งสองและจิตใจ ซึ่งผู้เรียนทำงานร่วมกันและประยุกต์ใช้แนวคิดและทักษะในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน



☎ 0 5596 8833-8836

f สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

✉ nuph@nu.ac.th



การบริหารและการจัดการศึกษาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

ผู้แต่ง: รศ. ดร.ธีรศักดิ์ อุปรมัย อุปไมยอริชัย และ ผศ. ดร.สุชาติ บางวิเศษ

การบริหารและการจัดการศึกษาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นจุดเริ่มต้นและเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ อันเกิดจากการหล่อหลอมให้รักในการศึกษา รักในความรู้ รักชาติ รักศาสนา และรักพระมหากษัตริย์ สร้างวัฒนธรรมอันดีงามในความเป็นประเทศไทย ครูและบุคลากรทางการศึกษาทุกท่านต้องศึกษาและเรียนรู้พร้อมนโยบายจากรัฐบาลสู่การพัฒนาให้เกิดประสิทธิผลในตัวผู้เรียนให้มากที่สุด โดยยึดหลักการทฤษฎีสู่แนวทางในการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมสามารถกระทำได้จริงเกิดผลลัพธ์ตามดัชนีตัวบ่งชี้และส่งถึงผลกระทบตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความหลากหลายในวัฒนธรรมเชิงพื้นที่และบริบทที่มีความแตกต่างทางเชื้อชาติ การกำเนิดและการเปลี่ยนแปลงภายใต้เศรษฐกิจฐานความรู้ สู่การพัฒนาที่ยั่งยืนและความเป็นพลเมืองที่ดีต่อการพัฒนาประเทศชาติสืบไป



กายภาพบำบัดในผู้ป่วยภาวะวิกฤต

ผู้แต่ง: รศ. ดร.กภ.วีระพงษ์ ชิดนอก และ กภ.เอกลักษณ์ กอบสาริกรณ

นักกายภาพบำบัด มีบทบาทสำคัญในการประยุกต์ใช้เทคนิคการรักษาทางกายภาพบำบัด เพื่อการบำบัดภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงและข้อต่อติดการฝีกความแข็งแรง กล้ามเนื้อหายใจ การระบายเสมหะด้วยเทคนิคแบบต่าง ๆ ช่วยให้ผู้ป่วยหาย่าเครื่องช่วยหายใจได้เร็วขึ้นจากภาวะวิกฤตของผู้ป่วยด้วยพยาธิสภาพของโรค การนอนบนเตียงเป็นเวลานาน และไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาทำกิจกรรมต่าง ๆ และสามารถหายใจเองได้เร็วขึ้น ทั้งนี้ นักกายภาพบำบัดควรทำการรักษาผู้ป่วยแบบองค์รวม โดยการวิเคราะห์ปัญหาผู้ป่วย วางแผนการรักษา และทำการรักษาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในระยะยาวสำหรับผู้ป่วย



เทคนิคการสรุปความ

ผู้แต่ง : ผศ.วรารัชต์ มหามนตรี

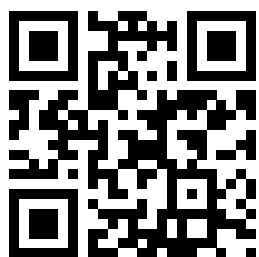
หนังสือเทคนิคการสรุปความเล่มนี้มีเนื้อหาครอบคลุมวิธีการสรุปความงานเขียนประเภทต่าง ๆ ที่พบเห็นได้จากสื่อในชีวิตประจำวัน อาทิ สารคดี บันเทิงคดี บทวิเคราะห์ บทวิจารณ์ บทสัมภาษณ์ โดยนำวิธีการจดบันทึกแบบ Cornell Notes ของ Dr. Walter Pauk มาประยุกต์ใช้ในการเขียนเรียบเรียงเนื้อความสรุป อีกทั้งยังมีการสรุปความในการเขียนผลงานวิจัย เพื่อให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเขียนผลงานวิจัยอย่างประกอบ และเพื่อป้องกันการลักลอกและละเมิดลิขสิทธิ์ผลงานวรรณกรรมพร้อมตัวอย่างประกอบอย่างชัดเจนในแต่ละบท เพื่อให้ผู้อ่านสามารถศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง จึงเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน นักศึกษา ครู อาจารย์ นักวิชาการ และผู้สนใจในทุกสาขาอาชีพ



สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

สั่งซื้อหนังสือออนไลน์

จัดส่งถึงบ้านสะดวกรวดเร็ว



สั่งซื้อทันที

กรณีต้องการสั่งซื้อหนังสือปริมาณมาก หรือเข้าชั้นเรียนติดต่อได้ที่
ฝ่ายจัดจำหน่ายสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

✉ nuph@nu.ac.th

📘 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร

☎ 0 5596 8833-8836

🌐 [nu_publishing](https://www.nupress.grad.nu.ac.th)



NUPH
online store

www.nupress.grad.nu.ac.th