

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลสำหรับครูและผู้ปกครอง เรื่อง กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาช่วงระยะความสนใจและความสามารถในการสื่อสารของเด็กสมาธิสั้น ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในการวิจัยดังนี้

1. การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล
2. สมาธิสั้นและช่วงระยะความสนใจ
3. ความสามารถในการสื่อสาร
4. กิจกรรมพลศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล

1.1 ความหมายของชุดฝึกอบรมทางไกล

ชุดฝึกอบรมเป็นรูปแบบและวิธีการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจวิธีหนึ่ง ที่สามารถช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2537) อธิบายว่า ชุดฝึกอบรมเป็นชุดสำเร็จที่ใช้เป็นแนวทางและเครื่องมือในการดำเนินการฝึกอบรมอย่างมีระบบระเบียบ ทั้งในสวนวิทยากรให้การฝึกอบรม และในสวนของสมาชิกที่มารับการฝึกอบรม โดยมีการกำหนดขั้นตอนในการฝึกอบรม กำหนดสื่อ กำหนดกิจกรรม กำหนดเนื้อหา และประสบการณ์ รวมทั้งกำหนดเครื่องมือ และการประเมินการฝึกอบรมไว้อย่างครบถ้วน นอกจากนี้ ชุดฝึกอบรมยังหมายถึง สื่อประสมที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ โดยการนำเอาสื่อประเภทวัสดุ อุปกรณ์ และเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่ต้องการมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งชุดฝึกอบรมจะประกอบไปด้วยคำชี้แจงสำหรับวิทยากรหรือผู้สอน และผู้รับการอบรมหรือผู้เรียน ทั้งนี้ การใช้จะต้องมีการกำหนด จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม โครงสร้างเนื้อหา และกิจกรรม สื่อประสม รวมทั้งแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม

ศิริพรรณ สายหงษ์ และสมประสงค์ วิทยเกียรติ (2534: 637) ให้ความหมายของชุดฝึกอบรมว่า เป็นสื่อการศึกษาประเภทหนึ่ง ที่ได้พัฒนาขึ้นตามจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเฉพาะเรื่อง เพื่อใช้เป็นสื่อเสริมกิจกรรมการฝึกอบรม หรือเป็นสื่อสำหรับการศึกษด้วยตนเองของผู้รับการอบรม สามารถใช้ฝึกอบรมให้แก่คนจำนวนมาก ๆ ได้ โดยอาจจัดทำในรูปของเอกสาร สื่อพิมพ์ ชุดฝึกอบรมระยะสั้น ชุดฝึกอบรมแบบบทเรียนสำเร็จรูป ชุดฝึกอบรมแบบโมดูล เป็นต้น

อวิกา พรรณโกมุท (2547) กล่าวว่า ชุดฝึกอบรม หมายถึง ชุดนวัตกรรมที่ใช้เป็นสื่อ หรือเครื่องมือในการพัฒนาสมรรถภาพของผู้เข้าอบรม ตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาชุดฝึกอบรมแต่ละตอน

ประกอบด้วย เนื้อหาสาระที่เป็นบทเรียนสำเร็จรูป มีลักษณะเด่นคือ ผู้เข้าอบรมสามารถใช้ศึกษาด้วยตนเองได้ง่าย สะดวก และรวดเร็ว

สมาลี สังข์ศรี (2546) ได้เสนอหลักการของการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยวิธีการศึกษาทางไกลไว้ดังนี้

- 1) เป็นการเรียนการสอนที่ผู้เรียนและผู้สอนไม่อยู่ในที่เดียวกัน ผู้เรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่เรียนด้วยตนเองจากสื่อ อาจมีการกำหนดให้ผู้เรียนมาพบผู้สอนเป็นครั้งคราว
- 2) เป็นการเรียนการสอนที่เน้นการศึกษาด้วยตนเอง ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดเวลาศึกษาหาความรู้ต่างๆ ด้วยตนเอง กำหนดสถานที่เรียนเอง และทำกิจกรรมเสริมต่างๆ ตามเวลาที่สะดวกหรือมีความพร้อม ไม่ต้องเรียนพร้อมผู้อื่น ไม่ต้องเรียนตามเวลาที่สถาบันกำหนด จะเรียนเร็วช้าได้ตามความสามารถและความพร้อมของตนเอง
- 3) ใช้สื่อประเภทต่าง ๆ เป็นเครื่องมือในการจัดการศึกษา ส่วนใหญ่จะมีการใช้สื่อประสมโดยที่สื่อประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นสื่อหลัก และมีสื่ออื่นๆ เป็นสื่อเสริม สื่อที่ใช้ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เทปเสียง คอมพิวเตอร์ ดาวเทียม ฯลฯ และมีสื่อบุคคลเสริมเป็นครั้งคราว
- 4) มีการจัดเตรียมสื่ออย่างเป็นระบบก่อนเริ่มการเรียนการสอน ผู้รับผิดชอบหรือสถาบันผู้จัดจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในระบบการจัดการศึกษาทุกขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อการเรียนการสอนซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของระบบการศึกษาทางไกล สื่อทุกชนิดจะต้องผลิตให้แล้วเสร็จก่อนเริ่มการเรียนการสอน
- 5) เป็นการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ผู้สอนหรือผู้เชี่ยวชาญเป็นทีม ในการผลิตเนื้อหาของวิชาหนึ่ง ๆ เพื่อถ่ายทอดไปในรูปของสื่อประเภทต่าง ๆ
- 6) เป็นการเรียนการสอนที่จัดแก่ผู้เรียนจำนวนมาก การจัดการศึกษาด้วยวิธีทางไกลนั้นสามารถจัดให้ผู้เรียนได้คราวละมาก ๆ โดยไม่จำกัดจำนวน สามารถจัดให้แก่ผู้เรียนที่อยู่ทุกภูมิภาค ทั้งใกล้หรือไกลได้ทั่วประเทศในคราวเดียวกัน

ดังนั้น ชุดฝึกอบรมด้วยวิธีการศึกษาทางไกลจึงหมายถึง ชุดของบทเรียนแบบโปรแกรมที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ สำหรับให้กลุ่มเป้าหมายที่มีจำนวนมากได้ศึกษาด้วยตนเองตามเนื้อหาที่กำหนดไปที่ละขั้น โดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาและสถานที่

1.2 องค์ประกอบของชุดฝึกอบรม

การผลิตสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบของเอกสารหรือสื่อสิ่งพิมพ์ที่ใช้ศึกษาด้วยตนเอง จินตนา ไบกาซูยี (2536: 70-78) กล่าวว่า การผลิตสื่อที่ใช้เสริมความรู้ควรมีเนื้อหาที่ให้ความรู้ด้านต่างๆ ที่หลากหลาย นอกเหนือจากความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาสาระ ควรมีภาพประกอบและกิจกรรมบางอย่างประกอบเนื้อหา ที่ก่อให้เกิดความสนใจ หรือเร้าใจให้อยากเรียน ดังนั้นเพื่อป้องกันหรือแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการเขียนเนื้อหาและเป็นแนวทางในการเตรียมข้อมูลเพื่อเขียนเนื้อหา การผลิตสื่อจึงต้องมีการวาง

แผนการเขียนให้ชัดเจน เป็นระบบก่อนลงมือเขียน ความรู้ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อการจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ เพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง รายละเอียดมีดังนี้

องค์ประกอบของการผลิตสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1) บทนำ ประกอบด้วย

คำนำ เป็นส่วนที่แสดงจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมของบทเรียน เพื่อให้ผู้เรียนรู้ว่าเมื่อศึกษาเอกสารจบแล้ว ผู้เรียนจะแสดงความเจริญงอกงามเป็นพฤติกรรมที่วัดได้อย่างไรบ้าง พฤติกรรมที่ผู้เรียนจะได้รับนี้ต้องเป็นเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังใช้แสดงจุดมุ่งหมายของบทเรียน เพื่อบอกให้ผู้เรียนรู้ว่าเมื่อเรียนจบแล้ว ตนจะได้รับสิ่งใดจากการเรียนหรือใช้แสดงจุดมุ่งหมายของการจัดทำสื่อการเรียน ลักษณะของชุดการเรียน คำแนะนำวิธีเรียน หรือวิธีใช้ชุดการเรียนชนิดนั้นอย่างสังเขปได้อีกด้วย

คำชี้แจงหรือกิจกรรมสำหรับผู้เรียน จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนทราบบทบาทหน้าที่ของตนเอง แนะนำวิธีการเรียนด้วยตนเอง และข้อปฏิบัติที่ผู้เรียนจะต้องดำเนินการศึกษาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด จึงจะบรรลุจุดมุ่งหมายของชุดฝึกอบรมนั้น ๆ

สารบัญ คือ บัญชีรายชื่อเรื่องทั้งหมดที่ปรากฏในเอกสารฝึกอบรมนั้น ๆ โดยกำหนดตามหน้าที่เรื่องนั้นปรากฏอยู่

2) เนื้อหา

การกำหนดเนื้อหาจะต้องพิจารณาจากจุดประสงค์การเรียนรู้ที่ได้กำหนดระดับการเรียนรู้ของผู้เรียนไว้อย่างชัดเจน จากนั้นจึงนำจุดประสงค์การเรียนรู้มาจัดทำโครงสร้างของเนื้อหาโดยแบ่งเป็นหน่วยการเรียนหรือแบ่งเป็นบท เป็นชุด ตามที่กำหนดไว้ในบทนำ การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้นี้ ควรเป็นไปตามขั้นตอนหรือตามลำดับเนื้อหาจากเรื่องง่ายไปสู่เรื่องยากจากเรื่องใกล้ตัวไปสู่เรื่องที่ไกลตัว ไม่ควรกระโดดข้ามขั้นไปมาตามใจชอบของผู้จัดทำและเพื่อให้งานเขียนนั้นมีคุณภาพ มีเนื้อหาสาระที่สมบูรณ์ น่าสนใจ องค์ประกอบในการพิจารณาวางแผนจัดทำโครงสร้างของเนื้อหาประกอบด้วย

2.1 การกำหนดเนื้อหา เป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้อ่าน จำเป็นต้องมีความรู้และมีข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวมากพอ จะทำให้งานเขียนนั้นมีเนื้อหาสาระที่สมบูรณ์ น่าสนใจ และต้องกำหนดองค์ประกอบของข้อมูลต่างๆ ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ในการจัดทำสื่อได้แก่ การกำหนดรูปแบบในการเขียน การกำหนดภาพประกอบและชนิดของภาพประกอบ การกำหนดลักษณะการจัดหน้าและการจัดรูปเล่ม เป็นต้น

2.2 การกำหนดคุณสมบัติและระดับของผู้อ่าน เพื่อให้การเรียนนั้นสามารถสื่อสารได้ตรงกับระดับของผู้อ่าน รวมถึงการเลือกใช้คำ ประโยค ข้อความและความสั้นยาวของ เนื้อหา

2.3 การกำหนดวัตถุประสงค์ในการเขียนกรอบหรือขอบเขตของการเรียนต้องกำหนดให้ชัดเจน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเขียนเนื้อหาให้ตรงตามประเด็นสำคัญ ๆ ที่กำหนดไว้ การกำหนดวัตถุประสงค์นอกจากจะเป็นเครื่องมือช่วยกำกับผู้เขียนแล้ว ยังเป็นเครื่องมือสำหรับตรวจสอบความ

สอดคล้อง และความสมบูรณ์ของเนื้อหาให้เป็นไปตามกรอบที่กำหนด และเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้อ่านทราบถึงความมุ่งความสนใจไปที่ประเด็นใด หรือต้องการให้ผู้อ่านเกิดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องใด เป้าหมายของการอ่านคืออะไร ซึ่งจะทำให้การอ่านมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนมากยิ่งขึ้น

2.4 การกำหนดหัวข้อเรื่องหรือหัวเรื่อง ควรเป็นประโยคหรือวลีบอกเล่า มีความน่าสนใจ น่าอ่าน เข้าใจง่าย เนื้อหาครอบคลุมเรื่องราวทั้งหมดที่จะเขียนและตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ส่วนชื่อเรื่องที่จะเขียน ควรมีการกำหนดไว้ล่วงหน้าให้สอดคล้องกับหัวเรื่อง และขอบข่ายเนื้อหาที่กำหนดไว้ในโครงสร้างเนื้อหา และจะต้องสื่อให้ผู้อ่านคาดคะเนได้ว่า เนื้อหาภายในเป็นเรื่องอะไรชื่อเรื่องที่ดีต้องมีความน่าสนใจ สะดุดตาและใจ ชวนให้เปิดอ่าน สั้นกะทัดรัด ใช้คำน้อย ชัดเจน ไม่มีคำเกินความจำเป็น และไม่ใช้ตัวย่อ

สำหรับในส่วนของเนื้อหาแต่ละหน่วยการเรียนรู้ บท หรือชุดที่กำหนดขึ้น จะต้องประกอบด้วย องค์ประกอบต่อไปนี้

ความคิดรวบยอด ควรบอกให้ทราบหลักการและเหตุผลของการเรียน เนื้อหาของหน่วยการเรียนรู้ ความคิดรวบยอดของเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ ซึ่งผู้จัดทำสามารถคิดขึ้นเองให้เหมาะสมกับเนื้อหานั้น ๆ ได้

จุดประสงค์ทั่วไป ต้องเป็นจุดประสงค์ที่แสดงให้ผู้เรียนทราบจุดมุ่งหมายเชิง พฤติกรรมที่ชัดเจนขึ้น หลังจากศึกษาจนจบแล้วจะได้รับความรู้เรื่องใด หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร และถ้าต้องการย้่วิธีการเรียนให้ครบตามขั้นตอน เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติได้ถูกต้องชัดเจนและสามารถเรียนได้บรรลุตามเป้าหมาย ซึ่งอาจใช้การบอกวิธีการเรียนของหน่วยการเรียนรู้หรือบทเรียนซ้ำก็ได้

แบบทดสอบประเมินผลก่อนและหลังเรียน ควรเป็นแบบทดสอบที่มีลักษณะเป็นแบบทดสอบตนเอง ที่ผู้เรียนสามารถทราบผลการทดสอบได้โดยตรวจคำตอบหลังจากที่ทำแบบทดสอบเสร็จ แบบทดสอบก่อนเรียนเป็นแนวทางให้ผู้เรียนทราบว่าวัตถุประสงค์ใดที่ได้เรียนรู้ หรือทราบมาแล้ว กิจกรรมใดที่สามารถข้ามไป โดยไม่ต้องเสียเวลาเรียนในสิ่งที่รู้แล้วซ้ำอีก นอกจากนี้ยังใช้เป็นเครื่องมือทดสอบความรู้และประสบการณ์เดิมของผู้เรียนได้อีกด้วย

เนื้อหา กิจกรรมการเรียน และสื่อการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ เนื้อหา กิจกรรมและสื่อการเรียน ซึ่งจะอยู่ในหน่วยการเรียนรู้แต่ละชุด มีข้อพิจารณา ดังนี้

ลักษณะสื่อ โดยทั่วไปที่ใช้ควรมีความหลากหลาย สามารถใช้ได้ตรงกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้และเหมาะสมกับเนื้อหา ประสบการณ์ของผู้เรียน ลักษณะการตอบสนองของผู้เรียนที่คาดว่าจะได้รับ สามารถจัดหาหรือจัดทำขึ้นได้ไม่ยากนัก อาจทำในลักษณะ เช่น เป็นหนังสือให้ความรู้ต่างๆ แบบตำราเรียน เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม หรือเป็นหนังสือให้ความรู้สั้น ๆ เป็นต้น

ลักษณะเนื้อหา ขอบเขตของเนื้อหาหรือเค้าโครงเนื้อหา จะต้องระบุให้ผู้เรียนทราบระดับความยากง่ายของเนื้อหา รวมถึงเป็นตัวกำหนดจำนวน ขนาดและลำดับการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ด้วย

ส่วนแนวทางการนำเสนอเนื้อหา ต้องสอดคล้องกับสื่อที่กำหนดไว้ และควรใช้หลายวิธีประกอบกัน เช่น ใช้ภาพ ภาพวาด ภาพถ่าย ช่วยอธิบายเนื้อหา แต่งเรื่องราว มีตัวละคร มีพูดโต้ตอบ ใช้การ์ตูนหรือ ภาพวาดลายเส้นตลกขบขันช่วย มีแผนภูมิ กราฟ สถิติ ช่วยในการขยายข้อมูลให้ชัดเจน เป็นต้น สำหรับภาษาที่ใช้ในการเขียนเนื้อหา ควรเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่ต้องตีความ สั้นกะทัดรัด ไม่วกวน สับสน เขียนถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ เป็นภาษาเขียนที่ดี เหมาะสมกับแนวการเขียนหรือวิธีนำเสนอเนื้อหา

ลักษณะกิจกรรม กิจกรรมการเรียนรู้ เป็นชุดของประสบการณ์ที่ได้จัดเตรียมขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ กิจกรรมนี้ควรเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกได้ตามความสนใจ ตามความสามารถ กิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เรียนเลือกนี้ อาจจะมีทั้งกิจกรรม การเขียน การอ่าน การพูด การดู การอภิปราย ซึ่งจะต้องสอดคล้องกับเนื้อหาที่กำหนดให้เรียนและ จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ในหน่วยการเรียนรู้ชุดนั้นด้วย กิจกรรมนี้อาจจะจัดในรูปแบบใบงาน แบบฝึกหัด งานตามสั่ง ฯลฯ หลังการทำกิจกรรมในบางครั้งหลังจบกิจกรรมแต่ละกิจกรรม อาจมีแบบฝึกหัดหรือข้อทดสอบตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนดูความก้าวหน้าของตนเอง หรือทดสอบว่าตนเองผ่าน จุดประสงค์นั้น ๆ หรือไม่

3) บทสรุป

เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นให้ผู้เรียนทราบว่า ได้เรียนรู้สิ่งใดมาบ้างโดยสรุป เป็นการย้ำสาระสำคัญของบทเรียนหรือชุดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ของหน่วยการเรียนนั้น ๆ อีกครั้งหนึ่งก่อนจะขึ้นสู่บทเรียนใหม่ การเรียนใหม่ หรือกิจกรรมใหม่ ในส่วนนี้อาจมีคำชมเชย การกล่าวเกริ่นถึงบทเรียน ชุดการเรียนรู้ หรือกิจกรรมของบทต่อไปบ้างเล็กน้อย เพื่อเป็นการจูงใจความสนใจของผู้เรียน

จากที่กล่าวสรุปได้ว่า ชุดฝึกอบรบด้วยวิธีการศึกษาทางไกล ควรประกอบด้วย 3 ส่วน คือ บทนำ เนื้อหา และบทสรุป

1.3 ขั้นตอนการผลิตชุดฝึกอบรบ

การผลิตชุดฝึกอบรบด้วยวิธีการศึกษาทางไกล มีขั้นตอนและกระบวนการผลิตเช่นเดียวกับชุดฝึกอบรบทั่วไป และชุดการสอน ซึ่งพารีค และ รว (Pareek and Ruo 1980: 1) ได้เสนอขั้นตอนในการพัฒนาชุดฝึกอบรบไว้ดังนี้

1. การระบุปัญหาในเรื่องระดับความสามารถของคนหรือองค์กร ต้องเป็นปัญหาที่วิเคราะห์แล้วว่ามีคามจำเป็นต้องแก้ไขและสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรบ
2. การกำหนดแนวทาง รูปแบบและเทคนิคในการฝึกอบรบ ต้องเหมาะสมกับวิธีการฝึกอบรบ
3. การระบุความจำเป็นในการฝึกอบรบ ต้องกำหนดวัตถุประสงค์ให้ตรงกับปัญหาและความจำเป็นในการฝึกอบรบ

4. การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม ต้องกำหนดแนวทางการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้ตรงกับปัญหาและความจำเป็นในการฝึกอบรม

5. การกำหนดวัตถุประสงค์ต้องเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เนื่องจากจะทำให้สามารถกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงความจำเป็นในการฝึกอบรมเป็นสำคัญ

6. การคัดเลือกเนื้อหา จะต้องให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เป็นสิ่งใหม่ และเป็นที่น่าสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยพิจารณาจากวัยและระดับความรู้เดิม

7. การเลือกกิจกรรมการเรียนรู้หรือประสบการณ์การเรียนรู้ นอกจากจะต้องเป็นการส่งเสริมให้บรรลุวัตถุประสงค์แล้ว ประสบการณ์ที่จัดให้จะต้องน่าสนใจและเป็นการส่งเสริมกันระหว่างประสบการณ์เดิมกับประสบการณ์ใหม่ สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ได้หลายทาง ผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่สามารถลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

8. การเลือกสื่อในการฝึกอบรม สื่อนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ จากผู้พูดไปยังผู้ฟัง สื่อที่ดีจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความสนใจและกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การจะนำสื่อประเภทใดมาใช้ ต้องพิจารณาถึงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ประโยชน์หรือความสำคัญของเนื้อหาสาระของสื่อ ความถูกต้อง ความน่าสนใจ ความทันสมัย ความน่าเชื่อถือ ความเหมาะสมในการนำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมการฝึกอบรม ลักษณะของการนำเสนอ วิธีการนำเสนอ คุณภาพด้านการผลิต มีความเหมาะสมหรือไม่เพียงใด และที่สำคัญคือ สื่อนั้นจะต้องผ่านการทดลองและได้รับการยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้รู้

9. การประเมินสื่อ การประเมินสื่อจะพิจารณาจากวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเป็นเกณฑ์พิจารณาว่าสามารถทำให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้เพียงใด เพื่อจะได้ทราบว่าสื่อที่มีความเหมาะสมเพียงใด ควรปรับปรุงหรือไม่ อย่างไร

10. การดำเนินการฝึกอบรม เป็นขั้นนำชุดฝึกอบรมที่พัฒนาไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบเนื้อหา กิจกรรมการฝึกอบรม วิธีการฝึกอบรมและสื่อ ว่าเป็นไปตามขอบเขตที่กำหนดไว้หรือไม่ และสามารถทำให้ผู้รับการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพียงใด

11. เป็นการประเมินเพื่อศึกษาว่าผู้รับการอบรมมีความรู้ ทักษะเพิ่มขึ้นหรือมี พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมที่ตั้งไว้หรือไม่ เพียงใด

นิพนธ์ ศุขปรีดี (2537) ได้เสนอขั้นตอนในการสร้างชุดฝึกอบรมไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์การฝึกอบรม โดยการกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมเพื่อให้ทราบถึงผลที่จะได้จากการฝึกอบรมว่าบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่

2. จัดลำดับสาระการนำเสนอ โดยพิจารณาจากหลักสูตรฝึกอบรม วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม การกำหนดขอบข่ายของเนื้อหาการฝึกอบรม และการจัดลำดับประสบการณ์การฝึกอบรม

3. ผลิตชุดฝึกอบรม เป็นการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม โดยคำนึงถึงหลักการทางปรัชญา จิตวิทยา และสังคมวิทยาทางการศึกษา

4. เลือกสื่อชุดฝึกอบรมที่ช่วยให้ประสบการณ์มีลักษณะเป็นรูปธรรมสูงขึ้น โดยพิจารณาการตอบสนองวัตถุประสงค์ การตอบสนองผู้เข้ารับการฝึกอบรม และเหมาะสมกับประสบการณ์เดิมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

5. ประเมินชุดฝึกอบรม โดยมีขอบข่ายการประเมินในด้านวัตถุประสงค์เนื้อหาสาระการประเมินก่อนเข้ารับการฝึกอบรม ยุทธศาสตร์การฝึกอบรม สถานที่ เวลา และสื่อฝึกอบรม

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2537) ได้เสนอขั้นตอนการผลิตชุดฝึกอบรมไว้ 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์เนื้อหา โดยการกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์ อาจกำหนดเป็นหมวดวิชาหรือบูรณาการเป็นแบบสหวิทยาการ

2. กำหนดหน่วยหรือคาบในการฝึกอบรม แบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นหน่วยการฝึกอบรม โดยประมาณเนื้อหาวิชาที่จะให้วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้แก่ผู้รับการฝึกอบรมได้ครบถ้วนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

3. กำหนดหัวข้อเรื่อง วิทยากรผู้สอนจะต้องถามตนเองว่า ในการฝึกอบรมแต่ละหน่วยควรให้ประสบการณ์อะไรแก่ผู้รับการฝึกอบรม แล้วกำหนดหัวข้อเรื่องออกมาเป็นหน่วยย่อย และลำดับขั้นให้เหมาะสม

4. กำหนดแนวคิด การกำหนดแนวคิดจะต้องสอดคล้องกับหน่วยและหัวข้อเรื่อง โดยสรุปแนวคิด สาระ และหลักเกณฑ์สำคัญไว้ เพื่อเป็นแนวทางการจัดเนื้อหาฝึกอบรมให้สอดคล้องกัน

5. กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับหัวข้อเรื่อง มักกำหนดในรูปวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ที่ต้องมีเงื่อนไข พฤติกรรม และเกณฑ์การเปลี่ยนพฤติกรรมไว้ทุกครั้ง

6. กำหนดกิจกรรม การกำหนดกิจกรรมการฝึกอบรมจะต้องกำหนดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้วิทยากรทราบว่าจะหลังจากผ่านการฝึกอบรม และประกอบกิจกรรมแล้วผู้รับการฝึกอบรมได้เปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

7. กำหนดการประเมิน ต้องประเมินให้ตรงกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้วิทยากรทราบว่า หลังจากที่ผู้รับการฝึกอบรมผ่านกิจกรรม ผู้รับการฝึกอบรมได้เปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

8. เลือกและผลิตสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม เป็นการเลือกและการผลิตสื่อเพื่อการฝึกอบรม ทั้งสื่อวัสดุอุปกรณ์ และวิธีการที่วิทยากรใช้เป็นสื่อการฝึกอบรม เมื่อผลิตสื่อใช้ในการฝึกอบรมของแต่ละหัวข้อแล้ว ให้จัดสื่อเหล่านั้นไว้เป็นหมวดหมู่

9. ทดสอบประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมและปรับปรุง เพื่อเป็นการประกันว่าชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการฝึกอบรม

10. นำมาใช้จริง โดยมีการกำหนดขั้นตอนในการใช้ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำแบบทดสอบก่อนการฝึกอบรม

ขั้นที่ 2 นำเข้าสู่เรื่อง

ขั้นที่ 3 ประกอบกิจกรรม

ขั้นที่ 4 สรุปผลการฝึกอบรม

ขั้นที่ 5 ทำแบบทดสอบหลังการฝึกอบรม

พัชรี ผลโยธิน และคณะ (2548) ได้ผลิตชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง นวัตกรรม การจัดการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์ ซึ่งประกอบด้วย ชื่อชุดฝึกอบรม คำชี้แจงการใช้ชุดฝึกอบรม วัตถุประสงค์ การประเมินผลตนเองก่อนเรียน เนื้อหาสาระที่ใช้ในการฝึกอบรม กิจกรรมระหว่างเรียน และการประเมินผลตนเองหลังเรียน โดยมีขั้นตอนในการผลิตชุดฝึกอบรม 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นที่ 2 ประชุมปฏิบัติการวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาสาระ

ขั้นที่ 3 ผลิตชุดฝึกอบรมทางไกล

ขั้นที่ 4 ตรวจสอบคุณภาพของชุดฝึกอบรม

ขั้นที่ 5 ปรับปรุงแก้ไขชุดฝึกอบรม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล ได้ผสมผสานขั้นตอนการผลิตชุดฝึกอบรมตามที่ได้นำเสนอข้างต้น และกำหนดเป็นขั้นตอนการผลิตชุดฝึกอบรม เรื่อง การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาช่วงระยะความสนใจของเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดจุดประสงค์ของชุดฝึกอบรม

ขั้นที่ 2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดฝึกอบรมทางไกล

เด็กสมาธิสั้น การจัดกิจกรรมศิลปะ ดนตรีและพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

ขั้นที่ 3 สร้างชุดฝึกอบรมทางไกล

ขั้นที่ 4 ตรวจสอบคุณภาพชุดฝึกอบรม

ขั้นที่ 5 ทดลองใช้และวิเคราะห์ผลการใช้ชุดฝึกอบรม

ขั้นที่ 6. ปรับปรุงชุดฝึกอบรม

2. สมาธิสั้นและช่วงระยะความสนใจ

สมาธิสั้นและช่วงระยะความสนใจ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน เพื่อให้ผู้ศึกษางานวิจัยเรื่องนี้เกิดความเข้าใจในความคิดรวบยอดของคำทั้งสองคำ จึงขอสรุปความหมายไว้พอสังเขปดังนี้

ช่วงระยะความสนใจ (Attention Span) หมายถึง ระยะเวลาที่บุคคลมีความตั้งใจต่อการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างใจจดจ่อ ซึ่งพฤติกรรมนี้จะส่งผลต่อความสำเร็จของงานหรือกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ บุคคลแต่ละคนจะมีช่วงความสนใจในการทำงานหรือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดแตกต่างกันไป บางคนมีช่วงระยะความสนใจสั้น บางคนมีช่วงระยะความสนใจยาว ทั้งนี้ขึ้นกับสิ่งเร้าและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลซึ่งแตกต่างกัน

สมาธิสั้น Attention Deficit Hyperactivity Disorders (ADHD) (จอม ชุ่มช่วย 2551; ผดุง อารยะวิญญู 2550) อาการสมาธิสั้น เกิดจากความผิดปกติของสมอง โดยที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนว่า

อะไรที่ทำให้สมองมีความผิดปกติ แต่จากวิทยาการและวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันมีผลพหุพิสูจน์ได้ว่าน่าจะเป็นผลมาจากพันธุกรรม แต่ว่าพันธุกรรมจะมีส่วนอย่างไรและมีการถ่ายทอดอย่างไร ยังไม่มีรายละเอียดที่ชัดเจน แต่มีผลต่อสมองทำให้การทำงานของสมองบางส่วนเกิดการบกพร่อง โดยเฉพาะสมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสมาธิของเรา ทำให้เกิดการดำเนินงานที่ไม่สัมพันธ์กันต่อระบบสิ่งงานอื่นๆ อาการนี้อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ในอดีตมีชื่อเรียกเกี่ยวกับกลุ่มอาการเหล่านี้ได้ในหลายชื่อเช่น Hyper Kinetic Disorders / Minimal Brain Abnormality / Minimal Brain Dysfunction แต่จากการศึกษาในปัจจุบันเรารวมเรียกกลุ่มอาการต่างรวมมาเป็น Attention Deficit Hyperactivity Disorders (ADHD) หรือในบ้านเรานิยมเรียกว่า โรคเด็กไฮเปอร์ จากการทำการวิจัยสำรวจเด็กไทยในเขตกรุงเทพมหานครพบว่าเด็กในกลุ่มสมาธิสั้นประมาณร้อยละ 5-10 ของเด็กวัยเรียนหรือประมาณ 2-3 คนในห้องเรียนขนาด 50 คน สำหรับในต่างประเทศพบได้ประมาณร้อยละ 3-15 ขึ้นอยู่กับแต่ละประเทศและระบบการศึกษา อาการสมาธิสั้นเป็นปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในเด็กที่มีสมาธิสั้นร่วมกับอาการซุกซนอยู่ไม่นิ่งหุนหันพลันแล่น พบร้อยละ 2 – 7 พบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง 4 – 6 เท่า

อาการที่สำคัญของเด็กกลุ่มสมาธิสั้นแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. อาการซนมากกว่าปกติ (Hyper Activity) ลักษณะความซนจะมากกว่าเด็กทั่วไป ซนแบบไม่อยู่นิ่ง อยู่ไม่เป็นสุข ลุกรี่ลุกรน ตลอดเวลา
2. อาการสมาธิสั้น สามารถสังเกตได้โดยเด็กจะมีความวอกแวกง่าย แม้แต่สิ่งเร้าเล็กๆน้อยก็สามารถทำให้เด็กเสียสมาธิได้ เช่น การเกิดเสียงขึ้นเบา ๆ ในขณะที่เด็กกำลังนั่งอ่านหนังสือ เช่น เสียงของตกพื้น หรือกิ่งไม้หล่นบนพื้น เด็กกลุ่มนี้จะหันไปหาแหล่งต้นเสียงทันที หรือขณะนั่งเรียนอยู่ในห้องเรียนแล้วมีคนเดินผ่านก็จะหันไปดูโดยทันที ซึ่งเป็นลักษณะเป็นความไวต่อสิ่งเร้าภายนอกโดยผ่านทาง ตา หู นอกจากนั้นยังอาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในตัวของเด็กเอง ในกรณีนี้จะแสดงออกในลักษณะอาการเหม่อลอย นิ่งนิ่งๆ เป็นระยะเวลาหลายๆ เหม่อบ่อย เป็นต้น กลุ่มอาการสมาธิสั้นนี้ยังแสดงออกในรูปของการทำงานไม่ค่อยสำเร็จ เพราะในขณะที่กำลังทำงานอย่างหนึ่งอยู่นั้น ใจก็จะคิดวอกแวกไปคิดถึงเรื่องอื่นๆต่อไป ทำให้ทำงานกว่าจะเสร็จได้ต้องใช้เวลาานาน ต้องคอยจ้ำจี้จ้ำไชงานถึงจะสำเร็จลุล่วงไปได้
3. อาการหุนหันพลันแล่น (Impulsive) เด็กมักจะแสดงออกในลักษณะที่รอคอยไม่เป็น ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่กำลังคุยกันอยู่ เมื่ออยากจะพูดเด็กก็จะพูดแทรกขึ้นมาในทันทีโดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม โดยเด็กจะไม่สามารถอดใจทนรอให้การสนทนานั้นเสร็จเสียก่อนหรืออีกตัวอย่างเช่น ผู้ปกครองเด็กบอกให้ช่วยหยิบน้ำให้แก้วหนึ่ง ลูกจะรีบวิ่งไปหยิบเอาแต่แก้วมายื่นให้ เหมือนกับยังไม่ทันฟังคำร้องขอให้เสร็จก่อน ก็รีบวิ่งไปก่อนเสียแล้วจะแสดงออกในลักษณะรีบเร่ง หุนหันพลันแล่น รอคอยไม่เป็น มักเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุต่อกับตัวเด็กได้ง่ายซึ่งลักษณะอาการสำคัญทั้ง 3 ของกลุ่มเด็กสมาธิสั้นข้างต้น เด็กอาจมีลักษณะครบทั้ง 3 กลุ่มได้ หรือ โดยอาจมีลักษณะใดลักษณะหนึ่งที่เด่นหรืออาจมีลักษณะเด่นร่วมกัน 1-2 อาการเลยก็ได้

สรุปลักษณะที่สำคัญของเด็กสมาธิสั้นคือ วอกแวกง่าย ทำงานไม่ค่อยเสร็จ ซนไม่อยู่นิ่ง หุนหันพลันแล่น ดังนั้นการวินิจฉัยจึงมักต้องเปรียบเทียบกับเด็กธรรมดาทั่วไป ที่สำคัญคือมักทำงานใดๆไม่ค่อยสำเร็จ และชอบรบกวนเด็กอื่นมากกว่าปกติทั่วไป แม้แต่การเล่นก็เล่นก็ไม่จบ เช่นการเล่นต่อตัวต่อเลโก้ โดยเด็กทั่วไปในวัย 7-8 ขวบน่าจะนั่งเล่นตัวต่อเลโก้จนได้เป็นรูปเป็นร่างได้ แต่ในเด็กกลุ่มสมาธิสั้นอาจทำไม่สำเร็จ เรามักจะใช้เกณฑ์ของกลุ่มเด็กปกติทั่วไปเป็นเกณฑ์ในการช่วยเปรียบเทียบตัดสิน เช่น เด็กวัยประมาณ 7 ขวบ จะสามารถนั่งเล่นอยู่กับที่ได้นานประมาณ 15-30 นาที แต่ถ้าเด็กที่นั่งเล่นอยู่กับที่ไม่ได้ก็ให้ลูกคิดไว้ก่อน เป็นต้น

เมื่อกลุ่มเด็กสมาธิสั้นนี้ ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ รักษาอย่างถูกวิธีในวัยเด็ก เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็มีผลต่อเนื่องให้เป็นผู้ที่ทำอะไรไม่ค่อยสำเร็จ ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง ณจุดนี้อาจแยกเป็น 2 กลุ่มได้คือ กลุ่มหนึ่งจะแปรเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเกร่ กร้าวร้าว ต่อต้านสังคม อีกกลุ่มจะกลายเป็นคนที่ไม่มีก้ำ ก้าว ซึมเศร้า หงอยเหงา คนในกลุ่มนี้จะมองตัวเองไม่ดี ไร้ค่า อาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ทั้งสองกลุ่มข้างต้นมักจะพบได้บ่อยในกลุ่มเด็กสมาธิสั้นที่เริ่มโตขึ้น แต่ก็มีบ้างบางส่วนที่อาจจะไปในทิศทางที่ดี สาเหตุเนื่องจากมีพรสวรรค์ด้านอื่นเป็นพิเศษมาช่วยชดเชยมาช่วยทำให้เด็กมีความภูมิใจ หรือมีสภาพแวดล้อมและพ่อแม่มีความเข้าใจลูกเป็นอย่างดีคอยดูแล

2.1 สาเหตุของอาการสมาธิสั้น

1. พันธุกรรม พบว่าพ่อแม่ พี่น้อง ของเด็กเหล่านี้มีโรคสมาธิสั้นและโรคทางจิตเวชอื่นสูงกว่าประชากรทั่วไป นอกจากนี้ยังพบว่าการถ่ายทอดทางพันธุกรรมบางอย่างร่วมกับโรคอื่นด้วย
2. ความผิดปกติของสมอง เช่น สมองส่วนที่ควบคุมสมาธิทำงานผิดปกติ สมองได้รับอันตรายถูกกระทบกระเทือนหรือตรวจพบว่าคลื่นสมองผิดปกติ

2.2 การเพิ่มสมาธิให้เด็กสมาธิสั้น

เด็กสมาธิสั้นมักมีลักษณะซุกซนมาก อยู่ไม่นิ่งหุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจและไม่รู้จักวางแผน ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียน การคบเพื่อนและความเป็นอยู่อื่นๆ ในชีวิตประจำวัน พ่อแม่ผู้ดูแลเด็กสมาธิสั้นคงอดไม่ได้ที่จะคาดหวังในลูก เกี่ยวกับความสามารถควบคุมตนเองและมีสมาธินั่งเรียนในห้องเรียนอย่างเรียบร้อย และความสามารถในการพัฒนาตนเองได้เช่นเดียวกับเด็กทั่วไป วิธีการหนึ่งที่จะช่วยได้คือการปรับพฤติกรรมเพื่อให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กสามารถทำงานต่อเนื่อง เช่น ก่อนทำการบ้าน ต้องให้ลูกรับประทานขนม ดื่มน้ำ เข้าห้องน้ำ หรือทำธุระส่วนตัวให้เสร็จเรียบร้อยก่อน เมื่อเริ่มต้นนั่งทำงานแล้วห้ามลุกจากที่นั่งจนกว่าจะทำงานที่กำหนดไว้เสร็จหรือครบเวลาที่ตั้งไว้ เป็นต้น การให้เด็กทราบเวลาในการทำงานโดยการวางนาฬิกาไว้ให้เด็กดูเวลาจะช่วยลดความกระสับกระส่ายในการทำงานลงได้ เพราะเด็กจะมีกำลังใจในการทำงานตามระยะเวลาที่กำหนด ในบางกรณีที่มีการบ้านจำนวนมากๆ การเห็นโจทย์การบ้านมากๆ ในเวลาเดียวอาจทำให้รู้สึกไม่มีกำลังใจและไม่อยากทำ อาจช่วยเหลือเด็กได้โดยการแบ่งการบ้านออกเป็นหลายส่วนย่อยเปิดให้เด็กทำทีละส่วน เมื่อทำเสร็จแล้วจึงชมเชยและทยอยทำส่วนที่เหลือ ซึ่งอาจมีจำนวนข้อมากกว่าครั้งแรก โดยพิจารณาให้มีช่วง การให้เด็กพักเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถตาม

สมควร ขณะที่เด็กทำการบ้าน พ่อแม่ควรนั่งอยู่กับเด็ก คอยดูแลแบบตัวต่อตัวเพื่อดีงสมาธิให้จดจ่อกับงาน และให้กำลังใจเด็ก ควรชื่นชมและให้กำลังใจลูกทุกครั้งเมื่อลูกทำสิ่งที่ถูกต้องและมีการพัฒนาตนเอง

อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มสมาธิให้เด็กได้ก็คือ การออกกำลังกาย เด็กสมาธิสั้นมักเป็นเด็กที่มีพลังงานมากมาย การออกกำลังกาย จนเหนื่อยมากๆ จะช่วยให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น วุ่นวายน้อยลง และยังเป็นกิจกรรมที่สร้างวินัยให้เด็กด้วย ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเวลาที่เหมาะสม เช่น วิ่งรอบสนามวันละ 3 รอบ ทุกวันเวลา 6 โมงเย็น โดยผู้ใหญ่ควรช่วยควบคุมให้เด็กทำได้จริงๆ ไม่ใช่ปล่อยให้สนุกสนานโดยไร้จุดหมาย การที่เด็กวิ่งหรือว่ายน้ำให้ครบแต่ละรอบ เด็กจะคอยจดจ่อกับการนับรอบเพื่อให้ครบตามเป้าหมายจึงถือเป็นการช่วยสมาธิเด็กอีกวิธีหนึ่งด้วย อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายอาจเป็นวิธีใดๆ ก็ได้ เช่น เล่นแบดมินตัน ฟุตบอล ฯลฯ ซึ่งสะดวกสำหรับเด็กและควรใช้เวลาอย่างต่ำวันละ 20 นาทีหรือจนกระทั่งมีเหงื่อออกหรือรู้สึกเหนื่อยจริงๆ

2.3 การช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น

แนวทางการรักษาโรคสมาธิสั้น ประกอบด้วยวิธีการมากมายและแต่ละวิธีการจะมีประโยชน์ มีความสำคัญไปคนละอย่าง เมื่อมาเสริมรวมกันจะส่งผลทำให้เด็กถูกพัฒนาขึ้นได้เต็มศักยภาพ แนวทางการรักษาประกอบด้วย

1. การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเด็กที่เป็นสมาธิสั้นแก่พ่อแม่และบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ให้โอกาสพ่อแม่เข้าใจตนเอง รวมทั้งเทคนิคในการฝึกฝนเพื่อเพิ่มทักษะความสามารถของเด็ก
2. การใช้ยา
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ขัดขวางพัฒนาการทุกด้าน
4. ความช่วยเหลือด้านการเรียน เด็กเหล่านี้ส่วนมากจะมีเซวาร์ปัญญาปกติหรือค่อนข้างฉลาด แต่ผลการเรียนไม่ดีและไม่ประสบความสำเร็จด้านการเรียนเท่าที่ควรอาจเกิดจากปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นจึงต้องการความช่วยเหลือจากหลายๆ ฝ่าย ได้แก่ พ่อ แม่ ครู แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา โดยมีแนวทางดังนี้

4.1 การปรับพฤติกรรม ฝึกให้ควบคุมตัวเองไม่ให้เกิดความก้าวร้าว ฝึกความอดทน ฝึกเด็กรู้จักรอคอยโดยการให้รางวัล คำชมเชย เมื่อเด็กทำได้หรือการทำโทษเด็กที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมด้วยวิธีต่างๆ เช่น ตัดสิทธิไม่อนุญาตให้ทำในสิ่งที่เด็กชอบ

4.2 การปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม จัดลำดับขั้นตอนในการทำงาน การแก้ไขปัญหา ประเมินตัวเองว่า ทำไมไม่มีเพื่อน ทำไมเพื่อนไม่ยอมเล่นด้วย เมื่อเด็กเข้าใจถูกต้องแล้ว อาจให้รางวัลหรือแรงเสริมทางบวก

4.3 การฝึกฝนทักษะทางสังคม จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เด็กฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคม พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดูเป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อให้เด็กฝึกฝนโดยการเตือนและให้กำลังใจ กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนหรือกิจกรรมย่อย จะช่วยเด็กได้มากกว่าการทำกลุ่มในคลินิก การช่วยเหลือเด็กในการควบคุมความก้าวร้าว ความวุ่นวายและช่วยแนะแนวทางแก้ไขปัญหา

4.4 การทำจิตบำบัด การทำจิตบำบัดในเด็ก โดยจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาจะช่วยให้เด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รักษาช่วยเหลือเรื่องความภาคภูมิใจในตัวเองให้แก่เด็กและทำให้เด็กร่วมมือในการรักษามากขึ้น

4.5 การช่วยเหลือครอบครัว พ่อแม่หลายท่านที่มีลูกเป็นเด็กสมาธิสั้น มักประสบความยุ่งยากในชีวิต อย่างไม่ว่าจะเป็นเรื่องการอบรมสั่งสอน การเข้าสังคม ปัญหาการเรียนหรือปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนและญาติพี่น้อง พ่อ แม่ อาจขัดแย้งกันเองในการอบรมเลี้ยงดูลูก บางครั้งอาจรู้สึกท้อแท้กับปัญหาที่ลูกก่อขึ้นทุกวันและไม่รู้จะจัดการกับลูกได้อย่างไร ดังนั้นพ่อแม่ควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ควรได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากญาติ เพื่อนฝูงและแพทย์ในรูปแบบต่างๆ กัน

2.4 การเพิ่มการควบคุมตนเองในเด็กสมาธิสั้น

ครอบครัวควรมีระเบียบวินัยและกิจวัตรประจำวันที่น่านอนสม่าเสมอ พ่อหรือแม่ไม่ควรใช้อารมณ์ของตนเองเป็นตัวกำหนดว่าเด็กจะได้รับอนุญาตให้ทำอะไรหรือไม่ เมื่อจำเป็นต้องใช้คำสั่ง ต้องเป็นคำสั่งที่ง่าย สั้น สิ่งเมื่อเด็กมีสมาธิในการรับฟัง เมื่อเด็กทำเสร็จแล้วจึงออกคำสั่งเพิ่มบางครั้ง ต้องให้เด็กทวนคำสั่งให้ฟังก่อนทำ เมื่อสั่งแล้วต้องทำเลยเพราะเด็กมักลืมง่าย ในเด็กโตอาจใช้วิธีจดคำสั่งเป็นข้อ ๆ ให้ชัดเจน เมื่อเด็กสามารถทำตามคำสั่งได้ดีหรือมีพฤติกรรมดีขึ้น พ่อแม่ควรเรียนรู้ที่จะชมเชยหรือให้รางวัลด้วย รางวัลที่ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งของเสมอไป อาจเป็นคำชม การกอด การหอมแก้ม เป็นต้น เมื่อลูกทำผิดก็ต้องมีบทลงโทษที่ชัดเจน โดยไม่จำเป็นต้องใช้วิธีตีเสมอไป การตีอาจไม่ได้ผลดีเพราะเด็กมักลืมง่าย จำไม่ได้ว่าถูกตีเรื่องอะไร และมักทำผิดซ้ำ จนต้องตีบ่อยๆ เกิดเป็นปัญหาตามมา การลงโทษควรทำทันทีที่เด็กกระทำความผิด อาจเตือนก่อนสักครั้งสองครั้ง หากไม่เชื่อฟังจึงลงโทษตามที่ตกลงกันไว้ อย่าพูดว่าจะลงโทษด้วยวิธีที่คุณเองไม่สามารถทำได้ ควรให้ออกาสเด็กได้มีช่องทางระบายอารมณ์โกรธบ้าง เด็กสมาธิสั้นมักมีอารมณ์โกรธและหงุดหงิดง่ายกว่าเด็กทั่วไป คุณไม่ควรคาดหวังว่าเด็กจะควบคุมอารมณ์ของตนได้ทั้งหมด บางครั้งเด็กอาจอารมณ์เสีย เดินกระแทกเก้าอี้ ปิดประตูดัง พ่อแม่ควรจะอดทนและอนุญาตให้แสดงอารมณ์โกรธและหงุดหงิดได้บ้าง ดีกว่าที่จะไปแสดงอารมณ์กับคนอื่นหรือสัตว์เลี้ยง ของเล่นบางชนิดช่วยให้เด็กระบายความโกรธได้ดี และเมื่อลูกอารมณ์ดีขึ้นแล้ว ควรหาโอกาสพูดคุย ทำความเข้าใจและช่วยเหลือเด็กอย่างถูกวิธีต่อไป เด็กสมาธิสั้นมักหลงลืมง่าย อาจใช้วิธีเขียนตารางกิจวัตรแต่ละวันติดไว้ที่ผนังหรือในที่ที่เด็กสามารถเห็นได้ชัดเจนเพื่อเตือนความจำและลดปัญหาความขัดแย้งจากการออกคำสั่งบ่อยๆ

2.5 การลดสิ่งเร้าสำหรับเด็ก

เด็กสมาธิสั้นมักมีลักษณะซุกซนมากอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจและไม่รู้จักวางแผน ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียน การคบเพื่อนและความเป็นอยู่อื่นๆ ในชีวิตประจำวัน การลดสิ่งเร้าเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับเด็กสมาธิสั้น ทั้งในเรื่องการทำการบ้าน การละเล่นหรือการใช้เวลาอื่นๆ

การทำการบ้าน มักเป็นปัญหาหนักใจสำหรับคุณพ่อคุณแม่มากที่สุด ควรมีสถานที่เงียบๆ ในการทำงานหรือทำการบ้าน อาจเป็นห้องที่เงียบปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น ไม่มีเสียงโทรทัศน์วิทยุ เครื่อง

ตกแต่งห้องควรมีน้อยชิ้นเท่าที่จำเป็น ไม่ควรมีตู้กระจกที่มีของตั้งเรียงให้เห็นได้จากภายนอก โต๊ะทำงานไม่ควรมีสิ่งของเกะกะ ซึ่งสามารถทำให้เด็กกวอกแวกได้

การพักผ่อน การไปเที่ยว เด็กสมาธิสั้น ควรหลีกเลี่ยงการไปเที่ยวในสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน หรือมีสิ่งเร้ามากเกินไป เพราะเด็กจะถูกกระตุ้น ทำให้สมาธิสั้นขึ้น อยู่ไม่นิ่ง และควบคุมได้ยาก

การดูโทรทัศน์ ไม่ควรดูโทรทัศน์มากเกินไป เพราะเป็นการกระตุ้นเด็ก ทำให้ยิ่งขาดสมาธิ นอกจากนี้ภาพโนโทรทัศน์ยังอาจเป็นความก้าวร้าวรุนแรงที่เด็กสามารถเลียนแบบได้ควรเลือกรายการดีๆ เช่น สารคดี หรือรายการเกี่ยวกับธรรมชาติให้เด็กดู หรือเลือกใช้การพักผ่อนด้วยวิธีอื่นๆ

การออกกำลังกาย เด็กสมาธิสั้นมักเป็นเด็กที่มีพลังงานมากมาย การออกกำลังกายจนเหนื่อยมากๆ จะช่วยให้เด็กมีสมาธิสั้นดีขึ้น ว่ายน้ำน้อยลง และยังเป็นกิจกรรมที่สร้างวินัยให้เด็กด้วย

การไปพักผ่อนตามสวนสาธารณะ ใกล้ชิดธรรมชาติ และไม่พลุกพล่าน เป็นวิธีพักผ่อนหย่อนใจที่ดีมาก และยังเป็นโอกาสที่ดีสำหรับการใช้เวลาาร่วมกันระหว่างสมาชิกครอบครัวอีกด้วย

2.6 การสร้างความมั่นใจในตนเองสำหรับเด็กสมาธิสั้น

เด็กสมาธิสั้นมักมีลักษณะซุกซนมากอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่นขาดความยับยั้งชั่งใจและไม่รู้จักวางแผน ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียน การคบเพื่อนและความเป็นอยู่อื่นๆ ในชีวิตประจำวัน สังคมที่ล้อมรอบตัวเด็กทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน พ่อแม่ พี่น้อง มักแสดงความเบื่อหน่ายรำคาญหรือไม่สนใจ ไม่อยากให้เข้าใกล้ ทำให้เด็กๆ ความรู้สึกต่ำต้อยในตนเองคิดว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจหรือต้องการ ทำให้เด็กเกิดปัญหาทางอารมณ์และขาดความมั่นใจในตนเองได้ในที่สุด

การชื่นชมเด็ก การกอดรัดสัมผัสโดยพ่อแม่จะช่วยทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ไม่คิดว่าตนเองโดดเดี่ยว หรือถูกทอดทิ้ง เด็กจะภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเองมากขึ้น เมื่อได้รับการบอกกล่าวว่า ความประพฤติที่เขาพยายามปรับปรุงนั้นดีขึ้นมากน้อยเพียงไร มีอะไรที่ต้องแก้ไขบ้าง พ่อแม่ควรคุยกับลูกเป็นระยะๆ ว่ามองเห็นลูกพัฒนาไปอย่างไรบ้าง โดยเริ่มต้นพูดคุยถึงสิ่งที่ดีขึ้นด้วยการชมเชยก่อน แล้วตามด้วยสิ่งที่เด็กควรพัฒนาต่อไปอีก

2.6 สภาพอารมณ์ของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู

การดูแลเด็กที่มีสมาธิสั้นเป็นเรื่องไม่่ง่ายนัก คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยดูแลเด็กจากอุบัติเหตุต่างๆ ซึ่งมีโอกาสเกิดได้มากกว่าในเด็กทั่วไป พ่อแม่ต้องระมัดระวังไม่ให้เด็กพันสายตาหรือไปในสถานที่ซึ่งอาจมีอันตรายได้ การดูแลเหล่านี้เป็นเรื่องน่าเหน็ดเหนื่อย ดังนั้น คุณจะต้องระมัดระวังอารมณ์ของคุณด้วย อย่าปล่อยให้ตนเองล้าเกินไป พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ แบ่งปันการดูแลระหว่างพ่อแม่ให้เหมาะสม พยายามปรึกษาและให้กำลังใจกันและกัน ถ้าจำเป็นอาจต้องหาพี่เลี้ยงหรือญาติมาช่วยแบ่งเบา แต่ต้องไม่ลืมสอนหรือแนะนำพี่เลี้ยงถึงวิธีการดูแลเด็ก พร้อมๆ กันนั้นก็ควรให้พี่เลี้ยงได้มีโอกาสพักผ่อนบ้างเป็นระยะๆ

2.7 บทบาทของครูกับการช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น

เด็กสมาธิสั้น มักไม่ประสบผลสำเร็จเท่าความสามารถที่แท้จริงของเด็กในด้านการเรียน และมักมีผลกระทบทางจิตใจตามมา คือ มองตนเองเป็นคนไม่ดี ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ ไม่มี ความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่า

ตนเองไม่เป็นที่ต้องการของใครๆ และอาจจะกลายเป็นเด็กเกเร ก้าวร้าว ในที่สุด ถ้าไม่ได้รับการรักษา ดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ครูถือว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือเด็ก เพราะเด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน และเป็นช่วงเวลาที่ต้องใช้สมาธิเต็มที่ด้วย สำหรับแนวทางการให้ความช่วยเหลือเด็กขณะอยู่ในห้องเรียน มีดังนี้ (นารินทร์ญา อภัย 2554)

1. ตำแหน่งโต๊ะเรียนไม่ควรให้เด็กนั่งติดหน้าต่างหรือประตู เพราะจะทำให้เด็กเสียสมาธิง่าย ควรให้เด็กนั่งแถวหน้าสุดใกล้โต๊ะครู เพื่อคุณครูจะได้สามารถเรียกสมาธิเด็กได้ ควรจัดให้เด็กนั่งติดกับนักเรียนที่ไม่ค่อยเล่น ไม่ค่อยคุยในระหว่างเรียน

2. เมื่อเห็นว่าเด็กหมดสมาธิจริงๆ ควรให้เด็กเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ช่วงครึ่งหลังของคาบเรียน ควรอนุญาตให้เด็กลุกจากที่ได้บ้าง แต่ในทางสร้างสรรค์ เช่น ให้ไปล้างหน้า ช่วยคุณครูลบกระดาน หรือแจกสมุดให้เพื่อน เป็นต้น จะช่วยลดความเบื่อของเด็กลง และมีสมาธิเรียนได้นานขึ้น

3. ในกรณีที่เด็กมีสมาธิสั้นมาก ควรใช้วิธีลดระยะเวลาในการทำงานให้สั้นลง แต่ทำบ่อยกว่าคนอื่น โดยเน้นในเรื่องความรับผิดชอบและความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ แม้ว่าจะต้องทำหลายครั้ง

4. เมื่อพบว่าเด็กควบคุมตัวเองได้ไม่ดีแม้ว่าจะพยายามแล้วก็ตาม เช่น ซุ่มซำม ทำของเสียหาย หุนหันพลันแล่น ไม่ควรลงโทษรุนแรงควรตักเตือนและสอนอย่างสม่ำเสมอ ว่าพฤติกรรมใดไม่เหมาะสม และพฤติกรรมใดเหมาะสม เปิดโอกาสให้เด็กได้แก้ไขด้วยตนเอง เช่น เก็บของเข้าที่ใหม่ ชดใช้ของที่เสียหาย หรือได้รับการลงโทษเมื่อทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

5. สร้างบรรยากาศความเข้าใจ และเป็นกำลังใจ เพื่อให้เด็กพยายามปรับปรุงตัวเองมากขึ้น ควรให้ความสนใจ และชื่นชมเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี เช่น สนใจเรียนได้นาน ไม่รบกวนเพื่อน ช่วยงานครู พยายามทำงาน และเมื่อเด็กทำผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ ควรใช้คำพูดปลอบใจ ทำที่เห็นใจ แนะนำวิธีแก้ไข

6. การสื่อสารกับเด็ก ควรสังเกตว่าเด็กอยู่ในภาวะที่พร้อมหรือมีสมาธิที่จะให้ความสนใจสิ่งที่คุณครูกำลังจะพูดอยู่หรือไม่ หากสนใจอยู่ครูควรพูดกับเด็กโดยใช้คำพูดที่กระชับได้ใจความชัดเจนได้ทันที คุณครูควรเข้าไปหาเด็กและใช้การกระทำร่วมด้วย เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมตามที่คุณครูต้องการ เช่น เมื่อต้องการให้เด็กเข้ามาในห้องเรียน หากใช้วิธีเรียกประกอบการโอบ หรือจูงตัวเด็กให้เข้าห้องด้วย จะได้ผลดีกว่าเรียกเด็กอย่างเดียว ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการฝึกให้เด็กรับฟังและปฏิบัติตามได้ดีขึ้น

7. ในการให้ความช่วยเหลือด้านการเรียน การใช้คำอธิบายง่ายๆ สั้นๆ พอที่เด็กจะเข้าใจ และให้ความสนใจฟังอย่างเต็มที่ หากมีการสาธิตตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรมจะช่วยให้เด็กเข้าใจได้ง่ายกว่าการใช้คำพูดอธิบายเพียงอย่างเดียว

3. ความสามารถในการสื่อสาร

สำหรับเรื่องการสื่อสาร ขอนำเสนอวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ความหมายของการสื่อสาร กระบวนการสื่อสาร เทคนิคการสื่อสารกับเด็กสมาธิสั้น บทบาทของครูกับการช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้น ซึ่งจะเสนอตามลำดับดังนี้

3.1 ความหมายของการสื่อสาร มีผู้ให้ความหมายของการสื่อสาร ไว้หลายท่าน ได้แก่

การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการนำข่าวสาร ได้แก่ ข้อเท็จจริง ความคิดเห็นหรือทัศนคติต่างๆ จากบุคคลหนึ่งหรือหลาย ๆ คน ไปสู่อีกคนหนึ่งหรือหลายคน การสื่อสารเปรียบเหมือนสะพานที่เชื่อมโยงบุคคลสองกลุ่มให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน (พรรณราย ทรรศนะประภา 2529: 147)

การสื่อสาร หมายถึง การส่งข้อความหรือเรื่องราวจากผู้หนึ่งไปยังอีกผู้หนึ่ง ซึ่งอาจเป็นคนๆ เดียวหรือหลายคน เพื่อให้ผู้นั้นทราบข้อความ ในการติดต่อสื่อสารผู้ส่งสารจำเป็นต้องอาศัยสื่อหรือพาหนะในการนำสารจากฝ่ายหนึ่งไปอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งสื่อที่อาจเป็นกริยาวาจา ท่าทาง สัญลักษณ์ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรศัพท์ หรืออื่นๆ การสื่อสารยังเกี่ยวข้องกับการสื่อความหมายของข่าวสารด้วย คือ ผู้รับข่าวสารต้องแปลความหมายของข่าวารออกมาให้ตรงกับที่ผู้ส่งสารมุ่งหวัง จะให้ผู้รับทราบ การจะทำเช่นนั้นได้ก็ต่อเมื่อทั้งสองฝ่ายใช้สัญลักษณ์ที่ทั้งสองฝ่ายรู้และเข้าใจ (วนิดา เสนีเศรษฐ และชอบ อินทรประเสริฐกุล 2530: 40)

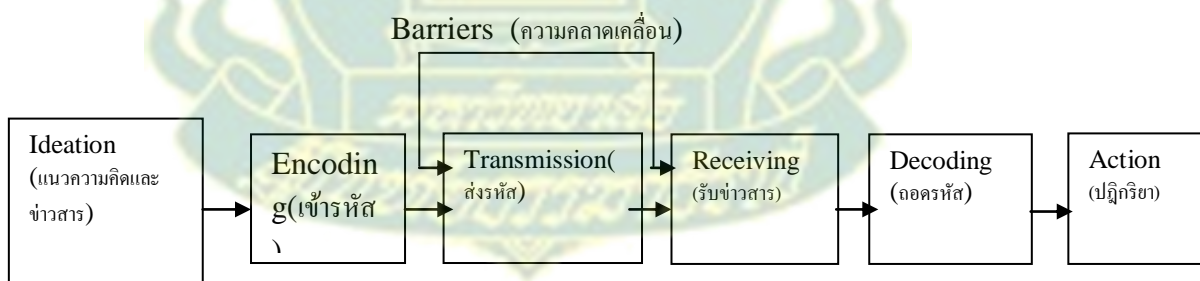
การสื่อสารหมายถึง กระบวนการติดต่อเกี่ยวข้องและประสานงานระหว่างบุคคลตดยอาศัยวิธีการถ่ายทอดและรับข้อมูล ทั้งนี้เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ (วินิจ เกตุขำ 2535: 155)

การสื่อสาร หมายถึง กระบวนการวิธีการถ่ายทอดความคิด สาระ ข่าวสาร จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่งโดยอาศัยสื่อ เป็นตัวเชื่อมโยง เพื่อให้สองฝ่ายสื่อสารกันอย่างเข้าใจกัน (วิชัย แหวนเพชร 2543: 156)

จากความหมายของการสื่อสารดังได้นำเสนอข้างต้น พอสรุปได้ว่า การสื่อสาร เป็นกระบวนการในการดำเนินการเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างผู้สื่อสารซึ่งประกอบด้วย ผู้ส่งสาร กับผู้รับสาร ซึ่งต้องอาศัยสื่อเป็นตัวเชื่อมโยงเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3.2 กระบวนการสื่อสาร

การติดต่อสื่อสารโดยทั่วไปอาจใช้ปัจจัยต่อไปนี้ในการสื่อสาร 1) คำพูด 2) การเขียน 3) ภาพ 4) ท่าทาง ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบใด จะต้องผ่านกระบวนการสื่อสาร 6 ขั้นตอน ดังนี้ (วนิดา เสนีเศรษฐ และชอบ อินทรประเสริฐกุล 2530: 52-54)



กระบวนการในการติดต่อสื่อสาร (วนิดา เสนีเศรษฐ และชอบ อินทรประเสริฐกุล 2530: 52-54)

ขั้นที่ 1 แนวความคิดและข่าวสารที่จะส่ง (Ideation) เริ่มจากการมีข่าวสารหรือข้อความที่จะส่ง ซึ่งผู้ส่งเป็นผู้มีแนวความคิดและเลือกแนวทางที่จะใช้ในการสื่อสาร ขั้นนี้ผู้ส่งข่าวสารจะต้องเข้าใจว่าการติดต่อสื่อสารที่สมบูรณ์นั้นไม่ได้ใช้การพูดเสียงดัง หรือการเขียนตัวโต แต่อยู่ที่จะทำอย่างไรให้ผู้รับข่าวสารเข้าใจสิ่งที่ผู้ส่งส่งไป ดังนั้นผู้ส่งควรคิดอย่างรอบคอบก่อนดำเนินการขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 การทำให้ข่าวสารและข้อความที่จะส่งเป็นรหัส (Encoding) หรือสัญลักษณ์ที่ผู้รับสามารถเข้าใจได้ง่าย ซึ่งอาจเป็นภาพ ตัวหนังสือ คำพูด หรือเครื่องหมายต่าง ๆ รวมทั้งกริยาวาจา

ขั้นที่ 3 การส่งสัญลักษณ์ หรือรหัสไปยังผู้รับ (Transmission) จากแผนภาพได้แสดงให้เห็นว่า ขณะที่ข่าวสารกำลังเดินทางอยู่นั้น อาจเกิดการคลาดเคลื่อนในข่าวสารขึ้นได้

ขั้นที่ 4 การรับทราบข่าวสาร (Receiving) ผู้รับจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดีหากเป็นข่าวสารที่เป็นคำพูด มิฉะนั้นอาจทำให้ข้อความที่ทำการสื่อสารขาดหายไป

ขั้นที่ 5 การถอดรหัส (Decoding) ผู้รับสารจะถอดรหัสหรือสัญลักษณ์ที่ส่งมา โดยได้ความหมายตรงกับที่ผู้ส่งต้องการส่ง

ขั้นที่ 6 ปฏิกริยาตอบรับ (Action) ผู้รับข่าวสารอาจเข้าใจหรือไม่เข้าใจในสารที่รับมา อาจจะตอบรับหรือแสดงปฏิกริยากลับเพื่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมหากยังไม่เข้าใจในสารที่ได้รับ

ประเภทของสื่อที่ใช้ในการสื่อสาร สื่อที่ใช้ในการสื่อสารอาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ภาษาหรือถ้อยคำ เป็นการสื่อสารแบบใช้ภาษา ได้แก่ การสื่อสารที่ใช้ภาษาพูดและภาษาเขียน เช่น การสื่อสารเป็นคำพูด สื่อสารเป็นลายลักษณ์อักษร การสื่อสารเป็นสัญลักษณ์ต่าง ๆ
2. รูปภาพ เป็นสัญลักษณ์ที่ใช้ในการสื่อสารแบบไม่ใช้ภาษา ได้แก่ แบบพิมพ์เขียว แผ่นภาพ फिल्म เป็นต้น
3. อากัปกริยา เป็นสัญลักษณ์อีกอย่างที่ใช้ในการสื่อความหมาย กริยาท่าทางหรืออากัปกริยาที่แสดงออก เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อสารได้อีกประการหนึ่ง

ดังที่ได้กล่าวในเบื้องต้นแล้วว่าการสื่อสารทำได้หลากหลายทาง และประเภทของสื่อที่ใช้ในการสื่อสารก็มีต่างประเภทกันไปตามแต่ผู้ส่งสารจะเลือกใช้ อย่างไรก็ตามในการสื่อสารให้เกิดประสิทธิภาพต้องอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ ปัจจัยที่มีผลต่อการสื่อสาร นายแพทย์ธนู ชาดิธนานนท์ (2554) ได้อธิบายไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. ความพร้อมของผู้ส่งและผู้รับสาร ผู้ส่งและผู้รับสารต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ต้องพร้อม ไม่เจ็บป่วย พักการ อ่อนเพลีย สมองและระบบประสาท ทำงานเป็นปกติ เป็นต้น จิตใจและอารมณ์ อยู่ในสภาวะสุขสบายตามสมควร ไม่เครียดมาก ไม่วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน หวาดระแวง ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ที่รุนแรง หรือด้วยความคิดที่มีอคติ สังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในสภาวะที่เอื้ออำนวย ไม่มีสภาวะของความกดดันมาก ผู้สื่อสารควรมีความรู้ความเข้าใจ ในวัตถุประสงค์ของการสื่อสารนั้น เข้าใจการใช้ภาษาทั้งภาษาพูด ภาษากาย นอกจากนั้นควรมีความรู้และเข้าใจกระบวนการสื่อสาร เป็นต้น

2. สภาพของสื่อ สื่อที่ดีควรมีลักษณะง่าย สั้น ไม่ซับซ้อน ใช้ภาษาและท่าทางที่เข้าใจกัน บนพื้นฐานทางสังคมประเพณี วัฒนธรรมที่คล้ายๆ กัน มีการเรียบเรียงออกมาอย่างเป็นระบบ เป็นต้น

3. กระบวนการสื่อสาร สื่อไม่ว่าในรูปของเสียง คำพูด หรือภาษากาย ควรแสดงออกมาโดยชัดเจน สามารถส่ง และรับสารได้ไม่ยาก เหมาะสมกับเนื้อหา เหตุการณ์ และโอกาส เช่น พูดชัด มองเห็นได้ชัดเจน มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่สอดคล้องกัน เป็นต้น

4. สัมพันธภาพ สัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้รับสารกับผู้ส่งสารเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าผู้ส่งและผู้รับสื่อมีสัมพันธภาพต่อกันโดยเหมาะสม การสื่อสารระหว่างบุคคลจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.3 เทคนิคการสื่อสารกับเด็กสมาธิสั้น

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ได้กล่าวถึงเทคนิคการสื่อสารกับเด็กสมาธิสั้น พอสรุปได้ว่าเด็กสมาธิสั้นจะไม่ค่อยสนใจฟังว่าจะให้ทำอะไรบ้าง จนไม่สามารถทำได้เสร็จหรือครบตามที่บอก และถูกลงโทษ ปัญหาเรื่องการสื่อสารของเด็กสมาธิสั้นจึงเป็นปัญหาที่สำคัญ หลักในการสื่อสารกับเด็กสมาธิสั้น ควรสังเกตว่าเด็กอยู่ในภาวะที่พร้อมที่ฟังในสิ่งที่พ่อ กำลังจะพูดหรือไม่ ควรมีภาษาท่าทางและการสัมผัสร่วมกับการพูดคุย เช่น การแตะไหล่ สัมผัสมือ เพื่อให้เด็กมีหันมาสนใจ มีสมาธิกับการฟังสิ่งที่เรากำลังพูดมากขึ้น ถ้าไม่แน่ใจว่าเด็กฟังสิ่งที่เราบอกหรือไม่ลองให้เด็กทบทวนสิ่งที่ได้ฟังอีกครั้งว่าเราบอกอะไร ควรพูดกับเด็กโดยใช้คำพูดที่กระชับ ได้ใจความชัดเจน หากเด็กกำลังเหม่อหรือไม่สนใจ ควรเรียกหรือแตะตัวอย่างนุ่มนวลให้เด็กรู้สึกตัว และหันมาสนใจเสียก่อน จึงค่อยพูดคุยกับเด็ก ในบางครั้งเพียงใช้การบอก เรียก หรืออธิบายอย่างเดียว เด็กอาจไม่ฟังหรือไม่ทำตาม ควรเข้าไปหาและใช้การกระทำร่วมด้วย เช่น จูงเด็กให้ไปทำการบ้าน จะได้ผลดีกว่าเรียกอย่างเดียว ซึ่งวิธีนี้จะเป็นการฝึกให้รับฟังและปฏิบัติตามผู้ใหญ่ได้ดีขึ้นในเวลาต่อมา

ในกรณีที่มีงานหลายอย่างให้เด็กทำ ควรบอกทีละอย่าง เมื่อทำงานที่กำหนดให้เสร็จแล้วค่อยบอกสิ่งที่จะให้ทำต่อไป เด็กอาจฟังได้ไม่ครบและไม่ได้ทำในที่สุด ถ้าเป็นงานที่ต้องใช้เวลาาน ควรมีการเข้าไปติดตาม คอยแนะนำและให้กำลังใจเป็นระยะ การสื่อสารกับเด็กสมาธิสั้นได้ถูกวิธีนอกจากจะช่วยให้เด็กทำงานได้มากขึ้นแล้วยัง ช่วยลดความขัดแย้งลงได้มากอีกด้วย

4. กิจกรรมพลศึกษา

4.1 ความหมาย

พลศึกษา (Physical Education) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ที่อยู่บนรากฐานทางวิทยาศาสตร์ และมีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์แขนงอื่นๆ อีกหลายแขนงซึ่งพลศึกษาในสมัยโบราณยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน แต่จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตปัจจุบันมนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด เช่น การหาอาหาร การต่อสู้สัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต และความเจริญเติบโตนี้เองเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และสังคม จนมีคำกล่าวที่ว่า “ ผู้ให้กำเนิดชีวิต คือ การเคลื่อนไหว ”

4.2 ความสำคัญของพลศึกษา

นักการศึกษาหลายแขนงได้มองเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ทุกช่วงของวัยไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือแม้แต่วัยชราก็ตาม ถ้าหากได้ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพลศึกษาอย่าง

เหมาะสม ทุกช่วงวัยต่างๆดังกล่าว จะช่วยให้การพัฒนาทางการเคลื่อนไหว และพัฒนาการด้านอื่นๆจะดีไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น การส่งเสริมให้เด็กได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการต่างๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ผ่านวัยผู้ใหญ่ไปแล้ว แต่ยังไม่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายลงได้ดี นอกจากนี้ยังอาจช่วยเพิ่มความสนใจซึ่งเป็นผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ทางวิชาการได้อีกด้วย (University of Illinois 2009)

4.3 ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษา ต้องเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาระบบอวัยวะของเด็กที่มีมาตั้งแต่เกิด เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ขว้างปา ห้อยโหน ฯลฯ ให้มีการเจริญพัฒนาการอย่างถูกต้อง สมส่วนด้วยเหตุนี้กิจกรรมพลศึกษา จึงประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างง่ายๆ ไม่มีกฎกติกามากนัก มีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตามสมควร เกมบางประเภทสามารถนำมาใช้กับผู้ใหญ่ได้อย่างสนุกสนาน

2. กิจกรรมกีฬา (Sport) เป็นกิจกรรมใหญ่ที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย กิจกรรมกีฬา แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ได้ 2 ประเภทได้แก่

2.1 กีฬาในร่ม (Indoor Sport) ได้แก่ประเภทกีฬาที่ไม่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างหนัก แต่จะเน้นเรื่องความสนุกสนาน และมักจะนิยมเล่นภายในอาคารหรือโรงยิม เช่น เทเบิลเทนนิส ยิมนาสติก ฯลฯ

2.2 กีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport) ได้แก่ประเภทกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนัก และมักจะเล่นภายนอกอาคาร เช่น ฟุตบอล ซี่ม้า พายเรือ วิ่ง ฯลฯ

3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activity) ได้แก่กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นส่วนประกอบ

4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Body Conditioning) เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อรักษาหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง ฯลฯ

5. กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activity) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไปกระทำตามภูมิประเทศที่น่าสนใจ เช่น การปีนเขา เดินทางไกล ทักษนาจร ค่ายพักแรม ฯลฯ

6. กิจกรรมแก้ไขความพิการ (Adaptive Activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีจุดประสงค์เพื่อรักษาความพิการทางร่างกาย

วัตถุประสงค์ของพลศึกษา การจัดกิจกรรมพลศึกษามีวัตถุประสงค์ในการจัดดังนี้

1. พัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย
2. พัฒนาความเจริญทางด้านจิตใจ
3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์

4. พัฒนาการทางด้านสังคม
 5. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
1. พัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย
 - 1.1 พัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ให้มีขนาดโตขึ้นมีความแข็งแรงมากขึ้น
 - 1.2 พัฒนาระบบกระแสโลหิต ทำให้ลดการสะสมของกรดแลคติก ซึ่งทำให้เกิดการเหน็ดเหนื่อยช้าลง
 - 1.3 พัฒนาระบบเส้นโลหิต ทำให้เส้นโลหิตมีความยืดหยุ่นตัวดี
 - 1.4 พัฒนาระบบหัวใจ ทำให้หัวใจมีขนาดโตขึ้นมีความแข็งแรงมากขึ้นอัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง
 - 1.5 พัฒนาระบบความดันโลหิต ทำให้ความดันโลหิตปกติ (120/80 มิลลิเมตรปรอท)
 - 1.6 พัฒนาระบบหายใจ ทำให้ปอดแข็งแรง อัตราการหายใจต่ำลง
 - 1.7 พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดทักษะ (Skill)
 - 1.8 พัฒนาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
 2. พัฒนาความเจริญทางด้านจิตใจ เสริมสร้างความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น ความอดทน ความเสียสละความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา ฯลฯ
 3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เสริมสร้างสมาธิ การควบคุมอารมณ์ ความสดชื่น สนุกสนาน ฯลฯ
 4. พัฒนาการทางด้านสังคม เสริมสร้างการทำงานร่วมกัน (Team Work) การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี การปรับตัวเข้ากับสังคม ฯลฯ
 5. พัฒนาการด้านสติปัญญา เสริมสร้างความคิดริเริ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ฝึกไหวพริบ ฯลฯ

4.4 การจัดโปรแกรมบรรดิกการทางพลศึกษา

การจัดโปรแกรมบรรดิกการ เป็นการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ สมคิด ชิตประสงค์ (2521) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมาย หลักการ และการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ไว้ พอสรุปได้ดังนี้

4.4.1 จุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

- 1) เพื่อช่วยแก้ไขสภาพการณ์ของเด็กเท่าที่จะสามารถปรับปรุงได้ และป้องกันไม่ให้มีสภาพที่บกพร่องมากกว่าที่เป็นอยู่โดยการกำหนดกิจกรรมพลศึกษาที่แน่นอน
- 2) จัดให้มีโอกาสได้เรียนและทำกิจกรรมทางสันนาการ และเกมกีฬาที่เหมาะสมในช่วงเวลาว่าง
- 3) ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาความแข็งแรงของอวัยวะ พัฒนาความรู้ และเห็นคุณค่าเกี่ยวกับร่างกาย และจิตใจของตนเอง

- 4) เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และสร้างความรู้สึกรู้สึกว่าเป็นผู้มีคุณค่าทางสังคม ช่วยให้เข้าใจ และเห็นคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งที่เป็นผู้เล่นและผู้ชม
- 5) ช่วยให้มีการทำงานของระบบประสาทและระบบกลไกของร่างกายที่ดี

4.4.2 หลักการจัดโปรแกรมบรรดิกการทางพลศึกษา

การจัดโปรแกรมบรรดิกการทางพลศึกษา ครูควรพิจารณาจากพื้นฐานของความต้องการและสภาพของผู้เรียนแต่ละคน โปรแกรมที่จะจัดต้องมีการวางหลักการไว้อย่างแน่นอน ซึ่งมีหลักการจัดดังนี้ (สมคิด ชิตประสงค์ 2521)

1. วางขั้นของการพัฒนาการของเด็กที่เหมาะสม
2. การจัดกิจกรรมในโปรแกรมพลศึกษาให้ใกล้เคียงกับความสามารถของเด็ก
3. การแก้ไขปรับปรุงความพิการ หรือการกระทำที่เป็นไปได้
4. ช่วยเหลือในการปรับตัวของนักเรียน
5. หลีกเลี่ยงการทำให้สภาพร่างกายเลวลง
6. อนุญาตให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความปลอดภัย
7. ในกรณีที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็ก ควรให้เด็กปฏิบัติ น้อยดีกว่าให้ปฏิบัติมากเกินไป

4.4.3 การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ผู้จัดควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. โปรแกรมที่จัดขึ้นควรเน้นเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านทักษะ กลไกเบื้องต้น เพื่อให้เด็กมีการประสานสัมพันธ์กันของกล้ามเนื้อส่วนเล็ก และประสาทตา มือ มีความสัมพันธ์กัน
2. ครูควรเอาใจใส่ตักเตือนให้เด็กปฏิบัติและให้ความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับกลไกทางร่างกาย
3. กิจกรรมพลศึกษาควรเน้นด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ควรให้มีการป็น กระโดด วิ่ง กิจกรรมทดสอบตนเอง เกม และการเล่นเป็นทีม
4. จัดกิจกรรมอย่างกว้างขวางและเปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ เพื่อให้เด็กเกิดความสนใจ
5. ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นผู้นำและยอมรับผู้อื่น ฝึกให้รู้จักสิทธิของตนเอง กระตุ้นให้เกิดความสัมพันธ์ในหมู่พวก และเป็นประชาธิปไตย
6. เด็กที่มีความต้องการพิเศษ มีความต้องการโอกาสเหมือนคนอื่น แต่โอกาสนั้นจะต้องได้รับความปลอดภัย ความสำเร็จภายใต้ขีดจำกัดของแต่ละบุคคล จึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาตามความสามารถภายใต้ขีดจำกัดของตนเอง

4.5 การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

กิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เป็นกิจกรรมที่ควรสอนตั้งแต่ในวัยเด็กทั้งนี้เพราะกิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว สามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการ

พัฒนาการเคลื่อนไหวไปสู่กิจกรรมพลศึกษาประเภทอื่นๆ และทำให้การทำงานของร่างกายในชีวิตประจำวัน เป็นไปด้วยความคล่องแคล่ว ครูสามารถสอดแทรกคุณลักษณะอื่น เข้าไปในกิจกรรมนี้ได้ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การรู้จักแก้ปัญหา เป็นต้น (ศิริมาศ ไทยวัฒนา 2538)

การเคลื่อนไหวร่างกายมี 3 ประเภทคือ

1. การเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่ ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ โดยที่เท้าอยู่กับที่ เช่น การบิดตัว การเหวี่ยงแขน การยกขา การก้มเงย เป็นต้น
2. การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น
3. การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ได้แก่ การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่โดยที่ร่างกายอาจอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ได้ เช่น การโยนรับลูกบอล การขว้างลูกบอล การเตะฟุตบอล เป็นต้น

ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ทำให้การเรียนการสอนดำเนินไปได้ดี นักเรียนสนใจร่วมกิจกรรม และสนุกสนาน ควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ควรจัดกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จ คือ
 - 1.1 เริ่มจากการเคลื่อนไหวง่ายไปสู่การเคลื่อนไหวที่ยากเป็นลำดับ
 - 1.2 เริ่มจากกิจกรรมที่ช้าไปสู่กิจกรรมที่เร็วขึ้น
 - 1.3 เริ่มฝึกหัดเคลื่อนไหวทีละส่วนไปสู่การเคลื่อนไหวหลายๆ ส่วน เช่น การวิ่ง อาจฝึกหัดจากการแกว่งแขน การยกขา การก้าวเท้า การโน้มตัว ฯลฯ แล้วจึงหัดการวิ่ง เป็นต้น
 - 1.4 ฝึกหัดเคลื่อนไหวคนเดียวไปสู่การฝึกหัดรวมกันหลายคน
 - 1.5 มีการเชื่อมโยงจากการเคลื่อนไหวที่เคยเรียนไปแล้วนำสู่การเคลื่อนไหวอย่างใหม่
 - 1.6 จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย ความสามารถและความสนใจของนักเรียน
2. ควรนำทักษะการเคลื่อนไหวที่เรียนไปแล้วมาใช้ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างใหม่ด้วย เพื่อเป็นการทบทวนทักษะเดิมและทำให้การทำงานของร่างกายผสมผสานกันมากยิ่งขึ้น
3. ควรจัดกิจกรรมที่ทำหายความสนใจของนักเรียน โดยการดัดแปลงกิจกรรมให้แตกต่างออกไปไม่ซ้ำซาก และเพิ่มประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว องค์ประกอบในการดัดแปลงการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว มีดังนี้
 - 3.1 เคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ เช่น กระโดดไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา เป็นต้น
 - 3.2 เคลื่อนที่ไปเป็นรูปแบบต่างๆ เช่น การเดินเป็นเส้นตรง วงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม ชิกแซก เป็นต้น
 - 3.3 เคลื่อนไหวด้วยความเร็วต่างๆกัน เช่น หมุนแขนช้า หมุนแขนเร็วๆ หมุนแขนจากช้าแล้วเร็วขึ้น เป็นต้น
 - 3.4 ลีลาของการเคลื่อนไหว เช่น เดินทุกก้าวสม่ำเสมอ เดินและหยุดทุกก้าว

3.5 คุณภาพของการเคลื่อนไหว เช่น วิ่งลงสู่พื้นเบาๆ วิ่งกระแทกเท้า เหยียงแขนแรงๆ เหยียงแขนเบา เป็นต้น

3.6 อาการของการเคลื่อนไหว เช่น แสดงท่าทางสนุกสนาน แสดงท่าทางโกรธ แสดงท่าทางเศร้าโศก เป็นต้น

3.7 ลักษณะของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว เช่น เดินยกแขนสูงเหนือศีรษะ เดินก้มหน้าไปข้างหน้า เดินโดยแขนอยู่ชิดลำตัว เดินเขย่งปลายเท้า เป็นต้น

3.8 การรับน้ำหนักของร่างกายในขณะที่เคลื่อนไหว เช่น วิ่งลงปลายเท้า วิ่งลงสั้นเท้า ยืนทรงตัวบนปลายเท้า ยืนทรงตัวบนขาข้างเดียว ยืนทรงตัวด้วยสามส่วนของร่างกาย เป็นต้น

4. ควรมีการแข่งขันและเล่นเกมประกอบด้วย เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนาน และได้ทดสอบความสามารถของตนเอง

4.5.1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กประถมศึกษา

กิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ที่ควรสอนนักเรียนระดับประถมศึกษา มีดังนี้

1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เป็นกิจกรรมที่ซื่อๆส่วนมากมักใช้ในชั้นเตรียมเพื่อ ทำให้ร่างกายพร้อมที่จะออกกำลังภายในกิจกรรมต่อไปการเคลื่อนไหวอยู่กับที่มีลักษณะกิจกรรมดังนี้

1.1 การงอตัวเป็นการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ได้แก่

- การงอแขนหรือขา เมื่อร่างกายอยู่ในลักษณะยืน นิ่ง และนอน
- การงอแขนและขาพร้อมกัน เช่น งอแขนและขาซ้ายพร้อมกัน งอแขนขวากับแขนซ้าย
- การก้มตัวในลักษณะต่างๆ เช่น การก้มตัวมือแตะพื้นข้างหน้า ข้างๆและข้างหลัง
- ให้นักเรียนพยายามงอหลายๆส่วนของร่างกายและทดลองดูว่าส่วนไหนที่สามารถงอได้
- นักเรียนจับเป็นคู่และกลุ่ม ฝึกหัดงอส่วนต่างๆของร่างกาย

1.2 การแกว่งแขนและขา อาจแกว่งในลักษณะหมุนรอบแกนหรือแกว่งแบบลูกตุ้ม นาฬิกา

กิจกรรมได้แก่

- แกว่งแขนและขาไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างๆ
- แกว่งแขนหรือขาซ้ายและขวา
- แกว่งแขนและขาข้างเดียวกัน
- แกว่งแขนและขาสลับกัน
- หมุนแขนซ้ายๆหมุนแขนเร็วๆ
- นั่ง ยืน เดิน หรือกระโดดในขณะที่หมุนแขน ฯลฯ

1.3 การบิดตัวคือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายรอบแกนหรือข้อต่อ ข้อต่อที่สามารถบิดได้คือกระดูกสันหลัง คือ คอ ไหล่ สะโพก ข้อเท้าและข้อมือ กิจกรรมได้แก่

- ยืนแยกเท้า บิดตัวไปทางซ้ายและขวา
- บิดส่วนต่างๆของร่างกาย พร้อมกัน 2-3 ส่วน

- บิดร่างกายส่วนล่างโดยให้ลำตัวอยู่นิ่งๆ
- นิ่งหรือนอนบิดลำตัว
- ยืนทรงตัวบนขาข้างเดียวและบิดร่างกายซ้ำๆ
- บิดส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เป็นรูปร่างต่างๆ

1.4 การเหยียดตัว คือ การเคลื่อนไหวที่ทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ ยาวหรือกว้างที่สุด

กิจกรรมได้แก่

- การกางแขนหรือขาให้กว้างที่สุด
- การกางแขน หรือขาในลักษณะต่างๆ เช่น กางแขนซ้าย ยกแขนขวาขึ้น กางแขนข้างซ้าย

และแยกขาข้างซ้ายไปด้านข้าง เป็นต้น

- นิ่งหรือนอนกางแขนและขาให้กว้างที่สุด
- นิ่งคุกเข่า ก้มตัวเหยียดแขนไปข้างหน้า ทำเครื่องหมายให้ไกลที่สุด
- ทำตัวให้สูงเหมือนยีราฟ ทำตัวให้ใหญ่เหมือนยักษ์ ฯลฯ

1.5 การหมุนตัว คือ การเคลื่อนไหวร่างกายรอบแกน กิจกรรม ได้แก่

- ยืนขาชิดหมุนตัวไปข้างซ้ายหรือขวา หนึ่งส่วนสี่ ครึ่งรอบ และ หนึ่งรอบ
- ยืนแยกขา ขาข้างหนึ่งอยู่กับที่อีกข้างหนึ่งค่อยๆ ลากไปกับพื้นเป็นวงกลม
- นิ่งเหยียดขาใช้เท้าวงกลม
- นอนคว่ำ ดันตัวขึ้นให้แขนเหยียดตรง พยายามเท้าวาดเป็นวงกลม โดยที่มืออยู่กับที่

1.6 การผลักหรือดัน คือการควบคุมและออกแรงทำให้วัตถุออกห่างจากตัวหรือออกแรง

ต้านกับวัตถุ กิจกรรมได้แก่

- ยืนในลักษณะต่างๆ เช่น ขาชิด แยกขา ก้าวเท้าไปข้างหน้า ทำท่าดันกำแพง
- ทำท่าผลักสิ่งของที่มีน้ำหนักต่างกันในขณะที่นอน นิ่งหรือยืน
- นักเรียนจับกันเป็นคู่ ใช้ฝ่ามือผลักกัน และลองใช้ส่วนต่างๆ ผลักหรือดันกัน
- นอนคว่ำทำท่าดันพื้น ฯลฯ

1.7 การดึง คือการควบคุมและการออกแรงให้วัตถุเข้าหาร่างกาย ในการดึงควรทำฐานและ

จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายให้ต่ำ เพื่อให้การทรงตัวดี กิจกรรมได้แก่

- ทำท่าดึงสิ่งต่างๆ เบาๆ และแรงๆ
- ดึงวัตถุที่อยู่ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย และข้างขวาด้วยมือทั้งสองข้างและมือข้างเดียว
- เดินไปข้างหน้าและดึงสิ่งของที่อยู่ข้างหลัง เดินถอยหลังดึงสิ่งของที่อยู่ข้างหน้า
- จับกันเป็นคู่ หันหน้าเข้าหากัน ดึงปลายเชือกคนละข้าง ด้วยวิธีต่างๆ
- นิ่งและดึงวัตถุต่างๆ
- ลองดึงวัตถุด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย ฯลฯ

2. การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวที่เป็นการเคลื่อนไหวที่ซึ่งนักเรียนต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ ถ้านักเรียนได้รับการฝึกหัดเคลื่อนไหวได้ถูกต้อง จะทำให้การทำงานของร่างกายเป็นไปด้วยความคล่องแคล่ว มีประสิทธิภาพดี และทรวดทรงดี การเคลื่อนไหวเหล่านี้ได้แก่

2.1 การเดิน การเดินที่ถูกต้อง คือร่างกายและศีรษะตรง ตามองตรงไปข้างหน้าการก้าวเท้าต้องให้ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ลงสู่พื้นด้วยส้นเท้าแล้วถ่ายน้ำหนักมายังส้นโค้งและปลายเท้า การแกว่งแขนและการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆเป็นไปตามสบาย กิจกรรมได้แก่

- การเดินตามสบาย ก้าวเท้าสม่ำเสมอ
- เดินและหยุดตามสัญญาณ
- เดินไปในทิศทางต่างๆ
- แสดงความรู้สึกต่างๆในขณะที่เดิน เช่น ดีใจ โกรธ กลัว เหนื่อย เป็นต้น
- สมมุติว่าเดินบนพื้นที่แตกต่างกัน เช่น พื้นดิน พื้นทรายที่ร้อน พื้นดินที่แฉะแฉะ

พื้นกรวด เป็นต้น

- เดินเลียนแบบบุคคลต่างๆ เช่น ทหาร มนุษย์อวกาศ นักไต่เชือกในละครสัตว์ เป็นต้น
- การเดินทรงตัวบนท่อนไม้หรือม้ายาว

2.2 การวิ่งมีลักษณะการเคลื่อนไหวคล้ายกับการเดิน ต่างกันที่ความเร็วของการเคลื่อนไหวและการถ่ายน้ำหนักตัวลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า ลำตัวโน้มไปข้างหน้า แขนงอและแกว่งเฉียงลำตัว มือกำหลวมๆอยู่ในระดับหน้าอก กิจกรรมได้แก่

- การวิ่งที่ถูกต้อง ช้าๆ และเร็วขึ้น
- การวิ่งไปบนเส้นทางต่างๆ
- การวิ่งและหยุดตามคำสั่ง
- การวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง
- การวิ่งประกอบการเล่นเกม เช่น ไล่เตาะ เป็นต้น
- วิ่งและเดินสลับกัน
- วิ่งและเปลี่ยนทิศทางตามคำสั่ง เช่น วิ่งไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย และข้างขวา

2.3 การกระโดด ลักษณะการกระโดดที่ถูกต้องคือข้อเท้า เข่าและตะโพกงอ เหวียงแขนช่วยเมื่อสปริงขึ้นจากพื้น ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า เข่างอโน้มตัวไปข้างหน้าและทำตัวให้ต่ำ เพื่อช่วยในการทรงตัว กิจกรรมได้แก่

- กระโดดขึ้นและลงอยู่กับที่
- กระโดดไปข้างหน้า ข้างหลังและข้างๆ
- กระโดดหมุนตัวหนึ่งส่วนสี่ ครึ่งรอบ และหนึ่งรอบ
- กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางในระดับต่างๆ
- กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางในระดับต่างๆ

- กระโดดข้ามเส้นที่ขีดเส้นระยะห่างที่เพิ่มขึ้น
- กระโดดจากที่สูง
- กระโดดทำท่าต่างๆ เช่น กระโดดกางแขน กระโดดจับเข่า กระโดดตบมือ
- กระโดดเลียนแบบสัตว์ เช่น กระโดดเหมือนนกบ จิงโจ้ กระต่าย

2.4 การกระโดดขาเดียวหรือการเขย่ง คือการกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยขาข้างหนึ่งและลงสู่พื้นด้วยขาข้างนั้น ก่อนที่นักเรียนจะสามารถกระโดดขาเดียวได้ นักเรียนต้องยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียวได้ก่อน การกระโดดขาข้างเดียวต้องลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า เข่างอ กางแขนเล็กน้อยช่วยในการทรงตัว กิจกรรมได้แก่

- กระโดดขาเดียว ด้วยขาขวาหรือขาซ้ายอยู่กับที่
- กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าด้วยขาซ้ายหรือขาขวาตลอด
- กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าด้วยขาซ้าย 4 ครั้งและขวา 4 ครั้งสลับกัน
- กระโดดขาเดียวไปบนเส้นที่มีลักษณะต่างๆ
- กระโดดขาเดียวหลบหลีกเชือกที่วางบนพื้น
- กระโดดขาเดียวหมุนไปรอบๆตัวเองทางซ้ายหรือขวา ฯลฯ

3. การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างสายตากับมือและเท้า กิจกรรมที่ควรจัดได้แก่

3.1 การขว้าง

- ขว้างสิ่งของที่มีน้ำหนักต่างๆ
- ขว้างในขณะที่นอน นั่ง ยืน
- ขว้างโดยที่แขนอยู่ในระดับต่างๆ เช่น เหนือศีรษะ เหนือไหล่ต่ำกว่าไหล่ เป็นต้น
- ขว้างโดยการยืนในลักษณะต่างๆ เช่น ขาชิด แยกขาและก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า

เป็นต้น

3.2 การโยนสิ่งของเข้าเป้า

- โยนเปี้ยเข้ากระเป๋
- โยนลูกบอลให้เข้าเป้าที่ติดอยู่บนฝาผนัง
- โยนลูกบอลเข้าห่วงหรือตะกร้า

3.3 การโยนรับลูกบอล ก่อนที่จะฝึกหัดโยนรับลูกบอล นักเรียนควรได้รับการฝึกหัดให้คุ้นเคยกับลูกบอลและสร้างความมั่นใจในการรับลูกบอล ดังนั้นกิจกรรมที่จัดควรมีลำดับดังนี้

3.3.1 การกลิ้งลูกบอล

- กลิ้งลูกบอลไปบนพื้น ในขณะที่นั่ง ยืนย่อเข่าและยืนก้าวเท้าไปข้างหน้า
- กลิ้งลูกบอลลอดใต้ขาไปข้างหลัง
- กลิ้งลูกบอลไปกระทบกับวัตถุ เช่น กล้องนม กระจ่าง ฯลฯ

- กลิ้งลูกบอลรับส่งกับคู่ในขณะที่นั่งและยืน
- กลิ้งลูกบอลรับส่งเป็นกลุ่ม ฯลฯ

3.3.2 การโยนรับด้วยตนเอง ในระยะแรกของการฝึกหัดควรใช้วัตถุที่เบาและมีขนาดใหญ่ เช่น ลูกโป่ง ลูกวอลเลย์บอล ลูกบอลที่ประดิษฐ์เอง เป็นต้น

- โยนลูกบอลขึ้นด้วยสองมือและรับด้วยสองมือ
- โยนลูกบอลขึ้นด้วยสองมือและรับด้วยมือขวาหรือมือซ้าย
- โยนลูกบอลด้วยมือขวาและรับด้วยมือขวา
- โยนลูกบอลด้วยมือขวาและรับด้วยมือซ้าย
- โยนลูกบอลขึ้นตบมือ 1 ครั้งก่อนรับ
- นั่งโยนลูกบอล และสปริงตัวขึ้นรับลูกบอล
- โยนลูกบอลขึ้นและหมุนตัวหนึ่งรอบ ก่อนรับลูกบอล
- โยนลูกบอลไปข้างหน้าแล้วก้าวเท้าหรือเดินออกไปรับลูกบอล ฯลฯ

3.3.3 โยนรับลูกบอลกับคู่ ควรเริ่มโยนในระยะใกล้ ก่อนแล้วเพิ่มระยะทางให้มากยิ่งขึ้น

3.3.4 โยนรับลูกบอลเป็นกลุ่มตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป กิจกรรมได้แก่

- โยนรับในทิศทางเดียวกันตลอด
- โยนรับด้วยลูกบอลมากกว่า 1 ลูก
- เล่นเกมโยนรับลูกบอล เช่น ลิงชิงบอล ฯลฯ

4.5.2 การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบการเล่นเกม

เยาวพา เดเซคุปต์ (2546: 61) ได้เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. อธิบายวิธีเล่น ครูต้องแนะนำวิธีเล่นของแต่ละเกมด้วยคำพูดที่ชัดเจนชัดคำด้วยประโยคสั้น ๆ กระชับ และควรยืนอธิบาย เพื่อให้เด็กทุกคนได้เห็นหน้าและได้ยินอย่างทั่วถึง ควรจัดที่นั่งให้นักเรียนในรูปพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว

2. การสาธิตการเล่น ถึงแม้ครูจะได้อธิบายรูปแบบการเล่นแต่ละเกมแล้วก็ตาม อาจมีนักเรียนบางคนไม่เข้าใจ ครูควรมีการสาธิตการเล่นนั้น ๆ ให้ทุกคนเห็น โดยการสาธิตซ้ำ ๆ หรือสาธิตไปพร้อมๆกับการอธิบาย

3. ทดลองและลงมือปฏิบัติ เมื่อนักเรียนเข้าใจวิธีการและกฎกติกาในแต่ละเกมแล้ว ควรให้ทุกคนได้ลงมือปฏิบัติหรือเล่นเกมนั้น ๆ โดยกำหนดเวลาในการเล่นในจุดที่พอเหมาะ ไม่ใช่เวลาน้อยหรือมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ ในขั้นตอนนี้ครูควรสอดส่องดูแลนักเรียนให้ทั่วถึง

4. การติดตามผล ในการสอนเกมแต่ละเกมย่อมมีจุดมุ่งหมายเฉพาะเกม ในขั้นนี้ครูต้องคอย

ติดตามดูผลว่า หลังจากลงมือปฏิบัติแล้วนักเรียนจะมีผลอย่างไรบ้าง ซึ่งทำได้สองวิธีคือ โดยการจัดการแข่งขัน เมื่อสอนเล่นเกม นั้น ๆ ไปแล้ว หรือ โดยการใช้ปฏิบัติซ้ำ เป็นการจัดให้เล่นใหม่อีกครั้งโดยจัดระบบหรือแบ่งกลุ่มใหม่แต่สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย

4.6 การนำกิจกรรมบำบัดและการเคลื่อนไหวมาใช้กับเด็กออทิสติกโดยครอบครัว

เมลลอคซ์ และ โรเลย์ (Mailloux & Roley, 2001: 126-127) กล่าวถึงการบำบัดว่าในการบำบัดด้วยหลักการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกนั้น นอกจากจะทำในห้องรักษาแล้ว นักกิจกรรมบำบัดสามารถให้คำปรึกษาแนะนำแก่ครอบครัวเพื่อจัดสภาพแวดล้อมที่บ้านให้เกิดประโยชน์กับเด็กให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมสิ่งเร้าที่เหมาะสมแก่เด็ก เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้สำเร็จเป็นที่พอใจ เมื่อพ่อแม่ผู้ปกครองเข้าใจวิธีที่เด็กจัดการกับความรู้สึกแล้ว ผู้ปกครองจะสามารถคาดเดาการตอบสนองของเด็กได้ แม้ว่าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ได้รับการฝึกในห้องรักษาไปใช้ที่บ้านได้ทั้งหมด แต่ผู้ปกครองส่วนมากสามารถนำกิจกรรมที่มีพื้นฐานจากการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวัน การให้คำปรึกษาแก่ครอบครัวทำให้การบำบัดได้ผลดีที่สุดและเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวในการดูแลเด็กออทิสติก

แอร์ (Ayles, 1989 : 123-124, 164-167) กล่าวว่าเมื่อผู้ปกครองเด็กออทิสติกสังเกตอาการของเด็กว่าน่าจะมีคามผิดปกติของระบบรับรู้ความรู้สึก ให้พาเด็กไปรับการวินิจฉัยจากนักกิจกรรมบำบัด เพราะเด็กอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ความรู้สึกได้ โดยลักษณะของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันไป เด็กออทิสติกส่วนมากมักจะมีปัญหาในกระบวนการรับรู้ความรู้สึกและการวางแผนการเคลื่อนไหว เมื่อพบว่าเด็กมีปัญหา นักกิจกรรมบำบัดและครอบครัวต้องวางแผนร่วมกันเพื่อเตรียมกิจกรรมที่เหมาะสมให้ ควรเป็นลักษณะของการเล่นหรือกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายต้องให้เด็กเกิดความพึงพอใจและต้องการที่จะทำ หากบังคับให้เด็กเล่นจะทำให้เด็กต่อต้านและมีผลต่อการรับรู้ของสมอง โดยมีการเปลี่ยนกิจกรรมตามความต้องการข้อมูลการรับรู้ความรู้สึก ใช้การเล่นหรือสถานการณ์ที่มีการประยุกต์เพื่อกระตุ้นการรับรู้ความรู้สึก ระบบต่าง ๆ ให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การโยก การหมุน การกลิ้ง เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ นักกิจกรรมบำบัดจะเป็นผู้วิเคราะห์ว่าเหมาะสมในการกระตุ้นให้เกิดการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกได้ดีขึ้น ผู้ปกครองสามารถนำไปฝึกเด็กเองที่บ้านได้และสภาพแวดล้อม ที่บ้านเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาเด็ก

สมชาติ กิจยรรยง (2539: 17-18) พิระพงษ์ บุญศิริ และมาลี สุรพงษ์ (2536: 17) ได้เสนอวิธีการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบการเล่นเกมไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายเพื่อสร้างความพร้อมก่อนการเล่น
2. อธิบายวัตถุประสงค์ของเกม บอกชื่อเกมการเล่นและการจัดเด็กในรูปแถวหรือรูปแบบการเล่นเป็นอันดับแรก
3. ชี้แจงรายละเอียดของเกมที่จะเล่น ชื่อเกม กติกา ระยะเวลาตอนในการเล่นตั้งแต่ต้นจนจบพูดให้ได้ยินทั่วถึงและชัดเจน สามารถอธิบายโดยการเขียนรูปให้ดูเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน
4. เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้ซักถาม เพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของเกม
5. อธิบายพร้อมทั้งสาธิตให้ดู โดยใช้เวลาสาธิตพอสมควรอย่านานเกินไป

6. ก่อนเล่นย้ำเรื่องความปลอดภัยให้ผู้เล่นทราบทุกครั้ง
7. ทำการแบ่งกลุ่มผู้เล่น จัดให้มีหัวหน้าทีมแต่ละทีม
8. แจกวัสดุอุปกรณ์ที่จะให้เล่นเกม
9. ให้สัญญาณเมื่อลงมือเริ่มเล่นเกม
10. ครูคอยควบคุมกติกา จับเวลา สังเกตพฤติกรรมของผู้เล่นและคอยอำนวยความสะดวก
11. ให้สัญญาณเมื่อหมดเวลา
12. ครูเฉลยเกม ประกาศรายชื่อบุคคลหรือกลุ่มที่เป็นผู้ชนะ บอกข้อดีข้อเสียของกลุ่มผู้ชนะ และกลุ่มผู้แพ้เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป
13. ถ้ากลุ่มใดเป็นผู้ชนะ ให้กลุ่มอื่นๆ ปรบมือให้เกียรติและกลุ่มชนะควรแสดงความขอบคุณ ด้วยการคำนับเพื่อปลูกฝังการแพ้ชนะในตัวผู้เล่น
14. ครูสรุปเชื่อมโยงพฤติกรรมที่สังเกตได้ในขณะเล่นเกมเพื่อผลทางด้านการปลูกฝังลักษณะนิสัยให้แก่สมาชิกผู้เล่น
15. หลังการสรุปผลและประเมินการเล่นแล้ว ให้ผู้เล่นได้พักหายใจน้อย ไปดื่มน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือ ล้างหน้า

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษโดยพิจารณาจัดกิจกรรมทั้งที่เป็นกิจกรรมที่เด็กสามารถเล่นได้คนเดียวและเล่นเป็นกลุ่ม โดยการทำกิจกรรมเดี่ยวเพื่อมุ่งพัฒนาสมาธิและการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะในการเคลื่อนไหวและการช่วยตัวเอง ส่วนการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้มีการพัฒนาทักษะทางสังคมซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็กสมาธิสั้น

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดการฝึกอบรม

กล้า ทองขาว และคณะ (2545) ได้จัดทำโครงการวิจัยและพัฒนาทักษะการทำงานด้านการพัฒนาสังคมขององค์การบริหารส่วนตำบลโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดตัวชี้วัดเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการทำงานด้านการพัฒนาสังคมขององค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อพัฒนาตัวแบบการพัฒนาทักษะดังกล่าว ทดลองและประเมินผลการใช้ตัวแบบพัฒนาทักษะที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้พัฒนาตัวแบบการพัฒนาทักษะการทำงาน และตัวชี้วัดชุมชนเข้มแข็งด้านการพัฒนาสังคม แล้วสร้างชุดฝึกอบรมการพัฒนาทักษะการทำงาน เป็นชุดฝึกอบรมทางไกลที่ใช้สื่อประสม แล้วนำชุดฝึกอบรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างแกนนำจาก อบต. 3 แห่ง ในจังหวัดน่าน รวม 46 คน ผลการทดลองใช้ พบว่า ชุดฝึกอบรมมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ประโยชน์ ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาเกี่ยวกับการทำงานมากขึ้นกว่าก่อนการอบรม และผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้และทักษะการทำงานที่ได้รับไปใช้ในชีวิตจริง

โกศล มีคุณ และคณะ (2546) ได้ทำการวิจัยและพัฒนาทักษะการทำงานด้านการศึกษาของผู้นำชุมชนชนบท โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์ และกำหนดทักษะการทำงานด้านการศึกษา ของผู้นำชุมชนชนบท กำหนดรูปแบบการพัฒนาทักษะการทำงานด้านการศึกษาของผู้นำ ชุมชนชนบท ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการพัฒนาทักษะการทำงานด้านการศึกษา รวมทั้งกำหนดกลยุทธ์การพัฒนาทักษะการทำงานด้านการศึกษาของผู้นำชุมชนชนบท ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลเพื่อพัฒนาทักษะการทำงานด้านการศึกษา พบว่า รูปแบบการพัฒนาที่สร้างขึ้นมีประสิทธิผลเป็นที่น่าพอใจ โดยผู้เข้ารับการอบรมมีผลสัมฤทธิ์ในทักษะการทำงานด้านการศึกษาสูงขึ้น และมีจิตสำนึกต่อการจัดการศึกษาเพื่อชุมชนดีขึ้น

อรุณี หรตลและคณะ(2548) ได้ทำการวิจัยและพัฒนาความพร้อมในการจัดการศึกษาปฐมวัยขององค์การบริหารส่วนตำบล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ และกำหนดองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการจัดการศึกษาปฐมวัยขององค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมการเตรียมความพร้อมในการจัดการศึกษาปฐมวัยขององค์การบริหารส่วนตำบล และเพื่อกำหนดกลยุทธ์การพัฒนาองค์การบริหารส่วนตำบลให้มีความพร้อมในการจัดการศึกษาปฐมวัย ผลการวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลพบว่า ผู้เข้าอบรมมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการศึกษาปฐมวัยหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจในด้านการจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย และด้านการบริหารและการจัดการสถานศึกษาปฐมวัยหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมทั้ง 2 ด้าน และผู้เข้าอบรมมีความคิดเห็นว่ากระบวนการอบรมในภาพรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาแยกเป็นรายด้าน ผู้เข้าอบรมมีความเห็นว่า กิจกรรมและสื่อประกอบการอบรมมีความเหมาะสมในระดับมาก กระบวนการฝึกอบรมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานได้มากที่สุด

พัชรี ผลโยธินและคณะ(2548) ได้ดำเนินการวิจัย เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง นวัตกรรมจัดการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและทดลองใช้ชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง นวัตกรรมจัดการเรียนรู้ตามแนว คอนสตรัคติวิสต์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์ ทั้งในภาพรวมและรายด้าน คือ ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับทฤษฎีการสร้างความรู้ การสอนแบบโครงการหรือโครงงาน การสอนแบบสตอรี่ไลน์ และการสอนรูปแบบซิปปา มากกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้เข้ารับการอบรมมีความเห็นว่า การจัดฝึกอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ทั้งในภาพรวม และเป็นรายด้าน คือ สื่อและกิจกรรมการฝึกอบรม กระบวนการฝึกอบรม ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกอบรม และความพึงพอใจต่อการฝึกอบรม

วัฒนา มัคคสมัน และคณะ (2551) ดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมทางไกลเรื่องนวัตกรรมจัดการเรียนรู้ตามแนวการศึกษาออลดอร์ฟ โดยมีองค์ประกอบ คือ ชื่อชุดฝึกอบรม คำชี้แจงการใช้ชุดฝึกอบรม วัตถุประสงค์ การประเมินผลตนเองก่อนเรียน เนื้อหาสาระที่ใช้ในการฝึกอบรม กิจกรรมระหว่างเรียน และการประเมินผลตนเองหลังเรียน ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมี

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวการศึกษาออลดอร์ฟหลังการเข้ารับการศึกษาฝึกอบรบมากกว่าก่อนเข้ารับการศึกษาฝึกอบรบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรีลักษณ์ รัตนาพันธ์ (2552) ได้การพัฒนาชุดฝึกอบรบทางไกล เรื่อง การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาช่วงระยะความสนใจของเด็กที่มีความต้องการพิเศษซึ่งมีประสิทธิภาพ 83.50/81.18 โดยชุดฝึกอบรบประกอบด้วย เอกสารชุดฝึกอบรบทางไกลและคู่มือการใช้ชุดฝึกอบรบทางไกล เอกสารชุดฝึกอบรบทางไกล มีองค์ประกอบดังนี้ ชื่อชุดฝึกอบรบ คำชี้แจงการศึกษาชุดฝึกอบรบ โครงสร้างเนื้อหา แนวคิด วัตถุประสงค์ เนื้อหา และกิจกรรมหลังการศึกษา คู่มือการใช้ชุดฝึกอบรบทางไกล ประกอบด้วย คำอธิบายชุดฝึกอบรบ และวัตถุประสงค์ คำชี้แจงการใช้ชุดฝึกอบรบ กำหนดการฝึกอบรบ เอกสารประกอบการบรรยายและการประเมินผลการอบรบ สำหรับผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรบพบว่าหลังใช้ชุดฝึกอบรบกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นครูและผู้ปกครองเด็กออทิสติกจำนวน 30 คน มีความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาช่วงระยะความสนใจของเด็กที่มีความต้องการพิเศษสูงกว่าก่อนใช้ชุดฝึกอบรบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการใช้ชุดฝึกอบรบกลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษสูงกว่าก่อนใช้ชุดฝึกอบรบ

ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ (2553) การพัฒนาชุดฝึกอบรบแบบกลุ่มกิจกรรมเรื่อง ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 240 คน ผลการพัฒนาพบว่า ชุดฝึกอบรบมีคุณภาพ 82.03 /78.74 นักเรียนที่เข้ารับการศึกษาฝึกอบรบมีความก้าวหน้าในการฝึกอบรบจากชุดฝึกอบรบแบบกลุ่มกิจกรรมและมีความคิดเห็นต่อชุดฝึกอบรบในระดับมาก

ศิตา เขี่ยมขันติถาวร (2554) พัฒนาชุดฝึกอบรบทางไกล เรื่อง การสอนภาษาอังกฤษเพื่อพัฒนาสมรรถนะครูภาษาอังกฤษระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนนทบุรี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นครูมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี จำนวน 26 คน พบว่า ชุดฝึกอบรบที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 80.64/80.77 ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดฝึกอบรบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความพึงพอใจของครูที่มีต่อชุดฝึกอบรบอยู่ในระดับมาก

ปรีชา เนาว์เย็นผล (2555) ได้พัฒนาชุดฝึกอบรบทางไกล เรื่อง กิจกรรมโครงการคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนาชุดฝึกอบรบทางไกล เรื่อง กิจกรรมโครงการคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา (2) ประเมินการใช้ชุดฝึกอบรบทางไกล เรื่อง กิจกรรมโครงการคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษาในด้านความรู้ และความพึงพอใจ และ (3) วิเคราะห์ผลการทากิจกรรมโครงการคณิตศาสตร์ของผู้รับการอบรบ ผลการวิจัย พบว่า (1) ครูผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรบทางไกล เรื่อง กิจกรรมโครงการคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ร้อยละ 80.44 ของคะแนนเต็ม และ (2) ครูผู้เข้ารับการศึกษาฝึกอบรบมีความพึงพอใจต่อชุดฝึกอบรบทางไกล เรื่อง กิจกรรมโครงการคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา ในระดับพึงพอใจมากทั้งด้านความรู้ที่ได้รับ และด้านการจัดการศึกษาฝึกอบรบ และ (3) โครงการอย่างง่ายที่ผู้เข้าอบรมจัดทำแบ่งได้เป็น 5 ประเภท คือ โครงการอย่างง่ายในรูปแบบ

แบบฝึกหัด ในรูปเกมหรือกิจกรรมเกี่ยวกับบทเรียน การแสดงวิธีการหรือขั้นตอนการหาคาคอของโจทย์ การสรุปบทเรียน และการขยายความรู้จากบทเรียน

จากผลการวิจัยที่เสนอมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การใช้ชุดฝึกอบรมทางไกลที่มีขั้นตอนการพัฒนาอย่างเป็นระบบ มีองค์ประกอบที่เหมาะสม และมีการพัฒนาชุดฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในเรื่องที่ได้รับการฝึกอบรมมากขึ้น ผู้เข้ารับการอบรมพึงพอใจในรูปแบบการอบรมทางไกลและเห็นว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

อาร์มฟิลด์ (Armfield,1991) ทำการวิจัย เรื่อง การช่วยเหลือด้านการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความพิการ โดยมียัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการของเด็กที่มีความพิการและวิธีการสนองความต้องการของเด็กกลุ่มดังกล่าว โดยการสัมภาษณ์ครูจำนวน 16 คน ซึ่งมีความรู้เฉพาะในเรื่องเด็กที่มีความพิการ ผลการวิจัยพบว่า ครูมีความเห็นเป็นสามประการคือ ประการที่หนึ่งเด็กที่มีความพิการในโรงเรียน และต้องการบริการพิเศษนอกเหนือจากระบบการเรียนปกติ ประการที่สอง บริการที่มีให้เด็กที่มีความพิการจำกัดในระบบโรงเรียนและมีข้อกำหนดเคร่งครัดในเรื่องการศึกษาพิเศษ ประการที่สามเด็กที่มีความพิการเพียงอย่างเดียวไม่มีความต้องการพิเศษอื่นร่วมด้วยไม่ควรให้เด็กเข้ารับบริการของการศึกษาพิเศษ

ไวเกล (Vogel,1991) ทำการวิจัย เรื่อง ผลการศึกษาการเคลื่อนไหวโดยฝึกใช้กระบวนการความคิดที่มีต่อนักเรียนที่มีความพิการในบริบทของวิชาพลศึกษา โดยมียัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลการฝึกการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กที่มีความพิการ จำนวน 24 คน และเด็กปกติ 24 คน ซึ่งเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 - 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหว 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าทั้งเด็กที่มีความพิการและเด็กปกติที่ได้รับการทดลองมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

กาธุซัน (Kaduson,1993) ทำการวิจัย เรื่อง การใช้เกมการควบคุมตนเองกับผู้ที่มีความพิการ วัตถุประสงค์ เพื่อ เปรียบเทียบผลการฝึกการควบคุมตนเองโดยการใช้เกมปรับพฤติกรรมซึ่งเกมจะเป็นตัวแปรส่งผลให้เกิดการควบคุมการทำงานของร่างกายและจิตใจของผู้ที่มีความพิการ เก็บข้อมูลการวิจัยกับเด็กประถมศึกษาจำนวน 63 คน ซึ่งเป็นเด็กที่มีความพิการบกพร่องและมีพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง ผลการวิจัยพบว่าเมื่อติดตามผลหลังการทดลอง 3 เดือนนักเรียนมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรีลักษณ์ รัตนพันธ์ (Jareeluk Ratanaphan and others 2013) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมดนตรีไทยบำบัดที่มีต่อเด็กออทิสติกและเด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ พบว่า ช่วงระยะเวลาความสนใจของเด็กออทิสติกและเด็กบกพร่องในการเรียนรู้หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีไทยบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลเปรียบเทียบทักษะการสื่อสารก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีไทยบำบัด พบว่า ระยะเวลาในการสนทนาหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการทำกิจกรรมดนตรีไทยบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ภาษาพูด ภาษาท่าทางเพื่อสื่อความหมายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่ม

ตัวอย่างมีพฤติกรรมดังกล่าวมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีไทยบำบัด ช่วงระยะความสนใจกับทักษะการสื่อสารของเด็กออทิสติกมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ช่วงระยะความสนใจกับทักษะการสื่อสารของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กันในทางลบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ครูและผู้ปกครองเห็นด้วยกับการจัดกิจกรรมดนตรีไทยบำบัดทั้งด้านการฟัง การเล่น การเคลื่อนไหวและการร้อง เสนอให้ปรับเวลาทำกิจกรรมที่ใช้กับเด็กตามสภาพปัญหาของเด็กควรจัดอบรมเพื่อให้ความรู้แก่ครู ผู้ปกครองในช่วงต้นปีการศึกษาเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและร่วมเตรียมความพร้อมของเด็กก่อนการเข้ารับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และควรแจกเพลงเพื่อให้ผู้ปกครองเปิดให้ลูกฟังที่บ้าน

กันตรัตน์ ไพรินทร์ (2546) ได้ศึกษาความสามารถในการรู้คิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กออทิสติกที่มีความสามารถอยู่ในระดับเรียนได้และไม่มีภาวะพิการซ้ำซ้อนซึ่งมีอายุระหว่าง 9 – 14 ปี โดยใช้กิจกรรมศิลปะการวาดภาพจากการคาดการณ์ การวาดภาพจากการสังเกต วาดภาพจากจินตนาการ พบว่าความสามารถในการรู้คิดและการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กออทิสติกหลังใช้กิจกรรมศิลปะเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รุ่งนภา ทรัพย์สุพรรณ (2546) ทำการวิจัย เรื่อง การศึกษาผลกิจกรรมกระตุ้นความรู้สึกลและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัว ที่มีต่อการแสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ การเล่นอย่างเหมาะสมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ของเด็กออทิสติก รูปแบบการวิจัยเป็นแบบ Single Subject Design รูปแบบ ABA โดยใช้ชุดแบบฝึกกิจกรรมกระตุ้นการรับรู้สึกลและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัว ศึกษาจากเด็ก ออทิสติก อายุ 11 ปีที่มีความบกพร่องในการรับรู้สึกลและการเคลื่อนไหว จำนวน 1 คน การทดลองแบ่งเป็นสามระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นช่วงการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมขณะที่เด็กเล่นอย่างอิสระใช้เวลา 6 สัปดาห์ ระยะที่ 2 ใช้ชุดฝึกกิจกรรมกระตุ้นการรับรู้สึกลและการเคลื่อนไหวเป็นเวลา 16 สัปดาห์ ระยะที่ 3 เป็นระยะถอดถอนใช้เวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกระตุ้นการรับรู้สึกลและการเคลื่อนไหวโดยครอบครัว มีการแสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ ลดลง มีการเล่นอย่างเหมาะสมมากขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่มากขึ้น

กัลยาณี อินตะสิน (2550) ทำการศึกษาทักษะทางสังคมของเด็กออทิสติกในระดับปฐมวัยจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบการเล่นเกม กับเด็กออทิสติกเพศชาย 1 คนอายุ 3 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นบริหาร โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ทำการศึกษาโดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Single Subject Design รูปแบบ ABA ผลการวิจัยพบว่า เด็กมีการเล่นร่วมกับเพื่อน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีการปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มสูงขึ้น

เสาวภา สุขเฉลิมชัย (2550) ทำการศึกษาทักษะการรอคอยของเด็กออทิสติกโดยการสอนด้วยเรื่องราวทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กออทิสติกอายุ 5-10 ปี จำนวน 3 คน ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Single Subject Design รูปแบบ Multiple Baseline across Situations แบ่งการทดลองเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นระยะศึกษาพฤติกรรมเดิมเป็นเวลา 5 วัน ระยะที่ 2 เป็นเวลา 5 วัน เป็นช่วงการ

ฝึกทักษะการร้อยค้อยโดยการสอนด้วยเรื่องราวทางสังคมพร้อมนำเด็กสู่สถานการณ์จริง ผลการศึกษาพบว่า เด็กออทิสติกมีทักษะการร้อยค้อยสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการสอนโดยเรื่องราวทางสังคม

