

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

หลักสูตรเสริมเพื่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมโดยวิธีการลูกเสือ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

หลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรเสริมที่มุ่งพัฒนาพฤติกรรมคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดยใช้วิธีการลูกเสือ เป็นหลักสูตรที่มีเนื้อหาเพิ่มเติมจากสิ่งที่นักศึกษาเคยศึกษามาแล้ว และใช้เทคนิคการสอนที่แตกต่างไปจากเดิม โดยการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับคุณธรรม ด้านความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความเสียสละ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เพื่อให้นักศึกษารู้จักตนเอง รักและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น มีพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ รักษ์ความเป็นไทย สามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

เมื่อนักศึกษาผ่านการเรียนด้วยหลักสูตรเสริมแล้วจะเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะ ดังนี้

1. มีความรู้ ความเข้าใจในปัญหา ความสำคัญ ความจำเป็นของการเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม และแนวคิดพื้นฐานของความเป็นคุณธรรมจริยธรรม
2. มีเจตคติที่ดีต่อการมีคุณธรรมจริยธรรม
3. มีพฤติกรรมการมีคุณธรรมจริยธรรมในด้านความมีวินัย ด้านความรับผิดชอบ ด้านความซื่อสัตย์ ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และด้านความเสียสละ อยู่ในระดับที่พึงประสงค์
4. มีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหา และแก้ปัญหาต่าง ๆ ส่งเสริมพฤติกรรมการมีคุณธรรมจริยธรรมในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเป็นระบบบนพื้นฐานความมีวินัยในตนเอง

แนวการจัดการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เน้นให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ลงมือกระทำด้วยตนเอง มีการเรียนรู้ร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดซึ่งกันและกัน เพื่อให้นักศึกษาได้ค้นพบ เรียนรู้ด้วยตนเอง จนเกิดการยอมรับ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การดำเนินการสอนในแต่ละแผนการดำเนินกิจกรรมมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. การแบ่งกลุ่มของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตเพื่อความทั่วถึงในการแบ่งความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมการเรียนรู้

2. การจัดห้องเรียนให้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม และสอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละแผนการดำเนินงาน กิจกรรม

3. การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม เป็นขั้นที่นำเข้าสู่กิจกรรมที่ต้องทำร่วมกันของนักศึกษาแต่ละคน หรือสมาชิก ภายในกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน โดยให้ครูชี้แจงเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ของแต่ละกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นกิจกรรม เป็นขั้นที่นักศึกษาทุกคนในกลุ่มลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดให้ เพื่อหาคำตอบจากกิจกรรม และนำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในชั้นเรียน หรือแต่ละกลุ่ม

ขั้นสรุป เป็นการสรุปความคิดเห็นต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อให้ได้แนวคิดและวิธีการ ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเองต่อไป

ขั้นวัดและประเมินผล เป็นการวัดผลประเมินผลตามสภาพจริง

กระบวนการจัดกิจกรรม

เพื่อให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ มุ่งเน้นให้นักศึกษาลงมือกระทำ ด้วยตนเอง ผู้ดำเนินการจึงได้นำวิธีการลูกเสือมาใช้ในกระบวนการจัดกิจกรรม เนื้อหาสาระ ตามโครงสร้างหลักสูตรของกิจกรรมลูกเสือมีความหลากหลาย ทั้งนี้สำนักงานลูกเสือโลก ได้กำหนดวิธีการสอนลูกเสือไว้ 10 วิธี ดังต่อไปนี้ (เอกสารประกอบการฝึกอบรมลูกเสือ ขั้นผู้ช่วยผู้ให้การฝึกอบรม, 2535, 90 - 150)

1. การสอนแบบบรรยาย (Lecture) การสอนแบบบรรยาย ยังเป็นวิธีการสอนที่ดี และใช้กันแพร่หลาย และทุก ๆ วิชาจะต้องใช้การบรรยายเป็นพื้นฐานของการสอนที่จะนำไปสู่ การสอนวิธีอื่น ๆ แต่การบรรยายนำในการสอนลูกเสือนั้นไม่ควรใช้เวลาเกิน 5 - 10 นาที ยกเว้นบางรายวิชาที่ไม่สามารถใช้วิธีการสอนอื่น

2. การสอนแบบการประชุมกลุ่มย่อย (Buzz Group) เป็นวิธีการสอนที่กำหนดให้ลูกเสือ ได้ประชุมปรึกษาคำถามหรือกันอย่างไม่เป็นพิธีการหัวข้อที่มอบให้ไปพิจารณาเป็นหัวข้อง่าย ๆ แต่การประชุมกลุ่มย่อย นอกจากจะได้ให้ลูกเสือแสดงความคิดเห็นมาก ๆ แล้ว ยังเป็นทาง ช่วยแก้ปัญหาลูกเสือที่ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นได้อีกทางหนึ่งด้วย

3. การระดมสมอง (Brain Storming) การสอนวิธีนี้ เป็นการฝึกให้ลูกเสือได้มีโอกาส เสนอความคิดเห็นอย่างเสรี โดยปราศจากข้อจำกัดหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ ไม่คำนึงถึงข้อผิด - ข้อถูก

ดี - ไม่ดี สิ่งที่ได้จากการสอนคือได้ข้อมูลมาก ๆ จากนั้นให้นำข้อมูลเหล่านี้ไปสรุปหล่อหลอมเป็นแนวคิดที่สมาชิกกลุ่มใหญ่ยอมรับ (กรณีที่เป็นเรื่องเดียวกัน) การสอนแบบสาธิต (Demonstration) การสาธิต คือ การฝึกให้ลูกเสือได้รับประสบการณ์ตรง ช่วยเสริมสร้างทักษะในวิชาลูกเสือโดยการแสดงให้ดูก่อนการปฏิบัติจริง การสอนวิธีนี้เหมาะกับการสอนวิชาเงื่อนไขการปฐมพยาบาล ระเบียบแถว แผนที่ทหารและเข็มทิศ เป็นต้น

4. การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การอภิปรายกลุ่ม เป็นกลวิธีที่สร้างบรรยากาศทางความคิดที่ขัดแย้งกัน โดยการอภิปรายได้ตอบเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อหาข้อยุติ แต่ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้การนำของผู้นำกลุ่ม

5. การสอนแบบสาธิต (Demonstration) การสาธิต คือ การฝึกให้ลูกเสือได้รับประสบการณ์ตรง ช่วยเสริมสร้างทักษะในวิชาลูกเสือโดยการแสดงให้ดูก่อนการปฏิบัติจริง การสอนวิธีนี้เหมาะกับการสอนวิชาเงื่อนไขการปฐมพยาบาล ระเบียบแถว แผนที่ทหารและเข็มทิศ เป็นต้น

6. การสอนแบบฐาน (Base Method) การสอนวิธีนี้เป็นการสอนที่ใช้กันมานานแล้ว แม้ในปัจจุบันก็ยังคงเป็นที่นิยมและใช้กันมากโดยเฉพาะหน่วยทหาร ดำรง การฝึกลูกเสือ การสอนแบบฐานจะช่วยให้ลูกเสือฝึกประสบการณ์ตรง เกิดทักษะ และให้ความรู้ ความเข้าใจสามารถนำไปใช้ได้เป็นสำคัญมากกว่าการเปลี่ยนทัศนคติ วิชาที่เหมาะสมจะนำมาสอนในวิธีนี้ มักจะเป็นหน่วยวิชาที่เป็นภาคปฏิบัติ

7. การศึกษากรณี (Case Study) การศึกษาเป็นกรณีเป็นวิธีสอนอีกวิธีหนึ่งที่ดี และเหมาะสำหรับการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่อีกทั้งเป็นวิธีช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านสติปัญญา ทักษะและทัศนคติอีกด้วย

8. การแบ่งกลุ่มปฏิบัติงานตามโครงการ (Project Work Group) การแบ่งกลุ่มปฏิบัติงานตามโครงการ เป็นวิธีการสอนที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมายในรายวิชาที่ต้องการให้ลูกเสือออกไปฝึกการทำงานในความรับผิดชอบให้แล้วเสร็จในเวลาที่กำหนด การแบ่งกลุ่มปฏิบัติงานตามโครงการเป็นไปเพื่อเพิ่มทักษะในวิชาลูกเสือ

9. การสวมบทบาท (Role play) เป็นวิธีการสอนอีกแบบหนึ่งที่นิยมใช้ เพราะเป็นวิธีการฝึกให้ลูกเสือได้รู้จักการวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ การประเมินผลในบทบาทของผู้แสดง จนสามารถสรุปออกมาเป็นเรื่องราวได้

10. การอภิปรายเป็นคณะ (Panel Discussion) การสอนแบบนี้ เป็นวิธีการฝึกพูดในที่ชุมชนหรือกลุ่มคนให้กับลูกเสือ เพื่อการเสนอความรู้ แนวความคิด การวิเคราะห์ปัญหา

จากวิธีการสอนลูกเสือทั้ง 10 วิธีดังกล่าวมา ได้สรุปคุณค่าที่เกิดขึ้นต่อลูกเสือในด้าน
ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Performance or Skill) และเจตคติ (Attitude) ดังตารางที่ 10

สื่อการจัดกิจกรรม

1. เอกสาร และอุปกรณ์ประกอบการเรียนรู้ในแต่ละแผนการดำเนินกิจกรรม เช่น
ใบความรู้ ใบงาน และข่าวจากหนังสือพิมพ์ เป็นต้น
2. เครื่องคอมพิวเตอร์
3. อุปกรณ์ต่าง ๆ ได้แก่ กระดาษปฐพี กระดาษชาร์ต บัตรคำ ปากกาเมจิก ซีดีรอม วีซีดี
ภาพยนตร์ เป็นต้น

การวัดผลและประเมินผล

การวัดผลและประเมินผลมีทั้งการประเมินรายกลุ่ม และรายบุคคล ครูควรสอน
และประเมินผลการเรียนรู้เป็นทีมโดยให้ครูแต่ละคนรับผิดชอบเป็นครูพี่เลี้ยงประจำกลุ่มแต่ละกลุ่ม
เพื่อให้คำปรึกษา และนำพร้อมประเมินผลการเรียนรู้ไปพร้อมกัน การประเมินผลการเรียนรู้
จากการฝึกอบรม มีวิธีการประเมิน 2 วิธี คือ

1. การประเมินพฤติกรรมตามคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สวนดุสิตเป็นการประเมิน ก่อน - หลังการฝึกอบรม โดยนักศึกษาเป็นผู้ประเมินตนเองซึ่งมี
แบบประเมินคุณธรรมจริยธรรมทั้ง 5 ด้าน ๆ ละ 4 ข้อ จำนวน 20 ข้อ
 2. ประเมินโดยผู้สอน ระหว่างการฝึกอบรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ มีวิธีประเมิน
3 วิธี คือ
 - 2.1 ประเมินจากใบงานที่ได้รับมอบหมาย การนำเสนอแนวคิด ผลจากการระดมสมอง
และอภิปรายกลุ่มในแต่ละกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งมีเกณฑ์การประเมิน และเกณฑ์การตัดสิน ดังนี้
การประเมินผลจากการปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน ต้องผ่านเกณฑ์ร้อยละ 50
- เกณฑ์การประเมิน**
- | | | |
|--------|-------|--------------|
| 9 - 10 | คะแนน | ดีมาก |
| 7 - 8 | คะแนน | ดีมาก |
| 5 - 6 | คะแนน | ปานกลาง |
| 0 - 4 | คะแนน | ต้องปรับปรุง |

เกณฑ์การตัดสิน

5 - 10 คะแนน ผ่าน

0 - 4 คะแนน ไม่ผ่าน

2.2 ประเมินพฤติกรรมที่ดีตามแบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ในแต่ละกิจกรรม

การเรียนรู้ของการพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้วิธีการลูกเสือ ซึ่งวิธีการลูกเสือนั้นจะเป็นการประเมินในระบบหมู่ จึงได้จัดทำแบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- ความร่วมมือในการกำหนดหน้าที่สมาชิก
- การแสดงความคิดเห็นในการวางแผนทำงาน
- การรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่ม
- ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม
- การร่วมปรับปรุงผลงานของกลุ่ม

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

มีพฤติกรรมที่ดีตามแบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่มอย่างน้อยร้อยละ 50

เกณฑ์การประเมิน

18 - 20 คะแนน ดีมาก

14 - 17 คะแนน ดี

10 - 13 คะแนน ปานกลาง

0 - 9 คะแนน ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

11 - 20 คะแนน ผ่าน

ได้ต่ำกว่า 10 คะแนน ไม่ผ่าน

2.3 การประเมินคุณธรรม จริยธรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นการประเมิน

คุณธรรมในแต่ทั้ง 5 ด้าน หลังฝึกอบรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยแบบประเมินผลคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม ต้องผ่านการประเมิน ด้านคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ร้อยละ 50

เกณฑ์การประเมิน

18 - 20 คะแนน ดีมาก

14 - 17 คะแนน ดี

10 - 13 คะแนน ปานกลาง
0 - 9 คะแนน ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสิน

11 - 20 คะแนน ผ่าน
ได้ต่ำกว่า 10 คะแนน ไม่ผ่าน

บทบาทผู้สอน

เพื่อให้การดำเนินการฝึกอบรมตามหลักสูตรเสริมเพื่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม โดยใช้วิธีการลูกเสือของนักศึกษาามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ วิทยากรหรือผู้ดำเนินการฝึกอบรม ควรดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ก่อนการฝึกอบรม

1.1 การประชุมคณะวิทยากรหรือผู้ดำเนินการฝึกอบรม เพื่อจัดทำหลักสูตร การฝึกอบรม

1.2 การประชุมคณะวิทยากรหรือผู้ดำเนินการฝึกอบรม เพื่อศึกษาทำความเข้าใจ คู่มือการใช้หลักสูตรอบรม เอกสารหลักสูตร สื่อและเอกสารต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการฝึกอบรม

1.3 วางแผนดำเนินงานระหว่างกรฝึกอบรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของหลักสูตร จัดกิจกรรมฝึกอบรมให้เหมาะสมกับวัย และวุฒิภาวะของผู้เข้ารับ การอบรม โดยมีการเตรียมการล่วงหน้า ดังนี้

1.3.1 แนวทางการแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม

1.3.2 บริหารเวลาในการดำเนินกิจกรรมแต่ละหน่วยตามที่กำหนดไว้

1.3.3 กำหนดบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของคณะวิทยากร

ผู้ให้การฝึกอบรม

1.3.4 จัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์ และเอกสารสำหรับการฝึกอบรม

1.3.5 กำหนดแนวทางการประเมินผลการฝึกอบรม

1.4 จัดเตรียมสถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องมือเครื่องใช้ในการฝึกอบรม และอาหาร

1.5 ปฐมนิเทศเพื่อชี้แจงในเรื่องต่าง ๆ เช่น วัตถุประสงค์ สถานที่ การใช้สมุด การแต่งกาย ตารางฝึกอบรม การวัดและประเมินผล สร้างข้อตกลงร่วมกัน ระหว่างผู้สอน และผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1.6 ประเมินผู้เข้ารับการอบรมก่อนการฝึกอบรมโดยใช้แบบประเมินที่กำหนดไว้ในระหว่างการฝึกอบรม

2. ระหว่างการฝึกอบรม

2.1 ให้ปรับเปลี่ยนบทบาทจากผู้สอนเป็นผู้สนับสนุน ผู้ให้กำลังใจ ผู้ช่วยเหลือแนะนำแหล่งความรู้หรือเป็นต้นแบบที่ดีในการสนับสนุนการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักศึกษา

2.2 ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ อำนวยความสะดวก แก่ผู้เข้ารับการอบรมทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ตลอดจนสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง

2.3 กระตุ้นนักศึกษาให้แสดงออกเกี่ยวกับสาระการคิด วิชิตคอย่างอิสระ ทั้งการทำกิจกรรมรายบุคคล และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและสร้างบรรยากาศแบบกัลยาณมิตร ในระหว่างการฝึกอบรม

2.4 สร้างความตระหนักในขณะปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มให้ผู้เข้ารับการอบรม รู้จักการให้ความร่วมมือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้เกียรติ ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เกิดมิตรภาพที่ดีต่อกัน เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ตามเป้าหมาย

2.5 ช่วงเย็นหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมในแต่ละวัน คณะวิทยากรและตัวแทนกลุ่มประชุมเพื่อประเมินผลกิจกรรมรายวัน สรุปกิจกรรม สิ่งที่ได้รับและปัญหาอุปสรรค เพื่อหาข้อแก้ไข และเติมเต็มการฝึกอบรมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในวันต่อไป

2.6 บันทึกปัญหา การจัดการเรียนการสอน การใช้หลักสูตร เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงหลักสูตรและวิธีจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่อไป

3. หลังการฝึกอบรม

3.1 ประเมินผู้เข้ารับการอบรมหลังการฝึกอบรมโดยใช้แบบประเมินที่กำหนดไว้

3.2 วิเคราะห์ผลการฝึกอบรมจากข้อมูลที่ได้จากการประเมินผลผู้เข้ารับการอบรม ทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรม

3.3 สรุปผลการฝึกอบรมตามข้อมูลที่เกิดขึ้นจริง

บทบาทผู้เรียน

ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง (Active Learner) โดยมีลักษณะต่อไปนี้

1. การมีส่วนร่วม (Participation) ในกิจกรรมระดมสมอง (Brainstorming)

2. ทำงานเป็นกลุ่ม (Teamwork)

3. แสดงความคิดเห็นในกิจกรรมการอภิปราย (Discussion)

4. การเรียนรู้ด้วยตนเองจากการจัดกิจกรรมเรียนรู้ โดยใช้วิธีการทางลูกเสือ 10 วิธี

เป็นกลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

โครงสร้างของหลักสูตรเสริม

โครงสร้างของหลักสูตรเสริม แบ่งออกเป็น 7 แผนการดำเนินกิจกรรม ใช้เวลาในการเรียนรู้ มีรายละเอียดเนื้อหา ดังนี้

หน่วยที่	ชื่อวิชา/ กิจกรรม	รูปแบบการจัดกิจกรรม	เวลา (นาที)
1	ความมีวินัย กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 จิตสำนึก กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 คุณธรรม จริยธรรมสร้างวินัย	รูปแบบที่ 1 การสร้างความ ตระหนัก รูปแบบที่ 2 การบรรยาย รูปแบบที่ 3 การสาธิต รูปแบบที่ 4 การระดมสมอง	150 นาที
2	ความรับผิดชอบ กิจกรรมการเรียนรู้ รับผิดชอบดี มีคุณจริง	รูปแบบที่ 1 การสร้าง ความตระหนัก รูปแบบที่ 2 การระดมสมอง รูปแบบที่ 3 การสวมบทบาท รูปแบบที่ 4 สถานการณ์จำลอง รูปแบบที่ 5 การประชุม กลุ่มย่อย	160 นาที
3	ความซื่อสัตย์ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 ตามรอย พันท้ายนรสิงห์ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 กิจกรรม กระป๋องสี่ล้อ	รูปแบบที่ 1 การสร้าง ความตระหนัก รูปแบบที่ 2 การบรรยาย รูปแบบที่ 3 การระดมสมอง รูปแบบที่ 4 การประชุม กลุ่มย่อย รูปแบบที่ 5 การศึกษารายกรณี รูปแบบที่ 6 การสวมบทบาท	160 นาที

หน่วยที่	ชื่อวิชา/ กิจกรรม	รูปแบบการจัดกิจกรรม	เวลา (นาที)
4	ความเสียสละ กิจกรรมการเรียนรู้ Walk Rally ความเสียสละ	รูปแบบที่ 1 การสร้าง ความตระหนัก รูปแบบที่ 2 การบรรยาย รูปแบบที่ 3 การสาธิต รูปแบบที่ 4 การประชุมกลุ่มย่อย รูปแบบที่ 5 การสอนแบบฐาน	160 นาที
5	ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กิจกรรมการเรียนรู้ รู้ทิศทางด้วยเข็มทิศ	รูปแบบที่ 1 การสร้าง ความตระหนัก รูปแบบที่ 2 การบรรยาย รูปแบบที่ 3 การสาธิต รูปแบบที่ 4 การประชุมกลุ่มย่อย	160 นาที
6	พลังแห่งกาย	เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การ เคลื่อนไหวประกอบเกม เพลง และนิทาน	120 นาที
7	การชุมนุมรอบกองไฟ	รูปแบบที่ 1 กิจกรรมกลุ่ม รูปแบบที่ 2 สถานการณ์จำลอง รูปแบบที่ 3 การสวมบทบาท	120 นาที
8	กลุ่มสัมพันธ์/ บทเรียนรู้จัก ซึ่งกันและกัน	รูปแบบที่ 1 กิจกรรมกลุ่ม รูปแบบที่ 2 สถานการณ์จำลอง รูปแบบที่ 3 การสวมบทบาท	120 นาที

วิธีการดำเนินการหลักสูตรเสริม

ใช้วิธีการฝึกอบรม

มาตรฐานผู้ผ่านการฝึกอบรม

ผู้ผ่านการฝึกอบรม มีคุณสมบัติที่พึงประสงค์ด้านคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึก และเห็นความสำคัญของเอกลักษณ์ของชาติ และปฏิบัติตนอยู่บนวิถีชีวิตของความเป็นไทย

คุณสมบัติผู้เข้ารับการฝึกอบรม

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 50 คน

ระยะเวลาการฝึกอบรม

จำนวน 3 วัน 2 คืน

กิจกรรม/ รายวิชา

1. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความมีวินัย
2. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์
3. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความรับผิดชอบ
4. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความมีวินัย
5. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
6. นักศึกษากับการชุมนุมรอบกองไฟ
7. นักศึกษากับการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กำหนดการฝึกอบรม

หลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมโดยวิธีการลูกเสือ

ระหว่างวันที่ 25 - 27 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555

ณ ค่ายหัตถวุฒิ อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

วันที่ 1 ของการฝึกอบรม

เวลา 07.30 - 08.00 น. รายงานตัว

08.30 - 08.30 น. ปฐมนิเทศ

08.30 - 09.30 น. พิธีเปิดในห้องประชุม

- ประธานจตุรปู เทียน บูชาพระรัตนตรัย และพระบรมรูปรัชกาลที่ ๖

- กล่าวรายงาน

- ประธานกล่าวปราศรัยเปิดการฝึกอบรม

พิธีเปิดรอบเสาธง

ชักธงขึ้น

- สวดมนต์

- สงบนิ่ง

- ผู้อำนวยการฝึกอบรมกล่าวปราศรัย

09.30 - 12.00 น. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความมีวินัย

12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 16.30 น. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์

16.30 - 17.30 น. ประชุมคณะวิทยากร

18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 - 20.00 น. นักศึกษากับกลุ่มสัมพันธ์

20.00 - 21.00 น. นักศึกษากับบทเรียนรู้จักซึ่งกันและกัน

21.00 น. สวดมนต์ - นอน

วันที่ 2 ของการฝึกอบรม

เวลา 05.30 - 06.30 น. ตื่นนอน กายบริหาร ภารกิจส่วนตัว

07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

08.00 - 09.00 น. พิธีรอบเสาธง

- 09.00 - 12.00 น. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความรับผิดชอบ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 16.30 น. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- 16.30 - 17.30 น. ประชุมคณะวิทยากร
- 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 - 21.00 น. นักศึกษากับการชุมนุมรอบกองไฟ
- 21.00 น. สวดมนต์ - นอน

วันที่ 3 ของการฝึกอบรม

- เวลา 05.30 - 06.30 น. ตื่นนอน กายบริหาร ภารกิจส่วนตัว
- 07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.00 - 09.00 น. พิธีรอบเสาธง
- 09.00 - 12.00 น. นักศึกษากับการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านความเสียสละ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.00 น. - สรุป อภิปราย ชักถามปัญหา และประเมินผล
- 14.00 น. พิธีปิดการฝึกอบรม
- ผู้แทนผู้เข้ารับการฝึกอบรมกล่าวความรู้สึก
 - ผู้อำนวยการฝึกอบรมประกาศผลการฝึกอบรม
 - ผู้อำนวยการฝึกอบรมกล่าวปราศรัยปิดการฝึกอบรม
- พิธีปิดรอบเสาธง
- สวดมนต์ สงบนิ่ง ชักธงลง
 - ร้องเพลงสามัคคีชุมนุม
 - จับมือลา
- 15.00 น. เดินทางกลับ

- หมายเหตุ 1. ตารางการฝึกอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
2. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30 - 10.45 น. และ 14.30 - 14.45

ตารางที่ 9 ตารางการฝึกอบรมหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมโดยวิธีการทางนักศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

เวลา วันที่	05.30 - 09.00 น.	09.00 - 12.00 น.	12.00 - 13.00 น.	13.00 - 16.30 น.	16.30 - 19.00 น.	19.00 - 21.00 น.
25 ก.พ. 55	รายงานตัว (07.30 - 08.30น.)	- ปฐมนิเทศ - พิธีเปิดการฝึกอบรม - พิธีปิดรอบเสาธง	นักศึกษาทำการ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ด้านความมีวินัย	นักศึกษาทำการพัฒนา คุณธรรมจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์	ประชุมแผนและสรุปผล	
26 ก.พ. 55	- กิจกรรมกายบริหาร (พลึงแห่งชาติ) - รับประทานอาหาร - พิธีรอบเสาธง	นักศึกษาทำการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ด้านความรับผิดชอบ	ประชุมแผนและสรุปผล		นักศึกษาทำการพัฒนา คุณธรรมจริยธรรม ด้านความ ซื่อสัตย์เพื่อแผ่นดิน	นักศึกษาทำการ กิจกรรมรอบ กองไฟ
27 ก.พ. 55	- กิจกรรมกายบริหาร (พลึงแห่งชาติ) - รับประทานอาหาร - พิธีรอบเสาธง	นักศึกษาทำการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ด้านความเสียสละ	สรุป อภิปราย และประเมินผล - พิธีปิดการฝึกอบรม - พิธีปิดรอบเสาธง		เดินทางกลับ	

หมายเหตุ ตารางการฝึกอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา 10.30 - 10.45น. และ 14.30 - 14.45 น.

กิจกรรม/ รายวิชาและเนื้อหาสาระ

การปฐมนิเทศ

1. การใช้สมุดจดวิชา

หน้าที่ 1 บอกให้ทราบถึงหลักสูตรการฝึกอบรม เช่น

การฝึกอบรมหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมโดยวิธีการทางนักศึกษา

ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ระหว่างวันที่ 25 - 27 กุมภาพันธ์ 2555

ณ ค่ายลูกเสือห้วยตุม อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

หน้าที่ 2 รายชื่อคณะผู้ให้การฝึกอบรม เขียนเยื้องไปทางซ้ายเพื่อจะเหลือด้านขวา

ของหน้ากระดาษไว้สำหรับขอลายเซ็น

หน้าที่ 3 รายชื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมภายในกลุ่ม ปฏิบัติเช่นเดียวกับหน้าที่ 2

หน้าที่ 4 ข้อความของประธานผู้กล่าวเปิดหรือผู้รายงานที่เป็นใจความสำคัญ

หน้าที่ 5 ตารางฝึกอบรม

หน้าที่ 6 เป็นหน้าที่ที่นักศึกษาจะต้องบันทึกเกี่ยวกับคำบรรยายของวิทยากรแต่ละวิชา

ควรจะมีรูปแบบดังนี้

หัวข้อวิชาที่บรรยาย

- ผู้บรรยายคือใคร
- บรรยายเมื่อไร วันที่เท่าไร ควรเขียนไว้ที่มุมทางซ้ายแต่ละหน้า

ต่อจากนั้นแต่ละบรรทัดควรมีหัวข้อย่อลงไปตามลำดับ

- สมุดโน้ตวิชาเหมือนกระเจกเงาของแต่ละคน วันสุดท้ายก่อนปิดการฝึกอบรม
- วิทยากรประจำกลุ่มมีหน้าที่ตรวจและให้ข้อคิดเห็นในสมุดของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

2. การจัดกลุ่ม

2.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน แต่งกายชุดนักศึกษาและชุดลำลอง ฯลฯ ตามโอกาสอันควรใช้ผ้าผูกคอของการฝึกอบรมตามที่กำหนด คณะวิทยากรแต่งกายชุดผู้บังคับบัญชาลูกเสือ

2.2 แบ่งกลุ่มนักศึกษา 5 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน มีหัวหน้ากลุ่มและรองหัวหน้ากลุ่ม

ทำหน้าที่ดูแลสมาชิก และมีวิทยากรประจำกลุ่มคอยให้คำแนะนำ

3. ตารางฝึกอบรมประจำวัน

เวลา 05.30 น. ตื่นนอนกายบริหาร

เวลา 07.00 น. รับประทานอาหาร

เวลา 08.00 น. พิธีรอบเสาธง

เวลา 09.00 น. การฝึกอบรม กิจกรรม

เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 น. การฝึกอบรม กิจกรรม

เวลา 18.00 น. ชักธงลง รับประทานอาหารเย็น

เวลา 19.00 น. การฝึกอบรม กิจกรรม

เวลา 21.00 น. สวดมนต์ นอน

4. การตรงต่อเวลาและการรักษาความสะอาด เป็นไปตามตารางการฝึกอบรม

และข้อกำหนด

5. ห้ามสูบบุหรี่และการดื่มสุราของมีนเมาทุกชนิดในการเข้ารับการฝึกอบรม

6. การรักษาพยาบาล เป็นหน้าที่ของผู้รับการฝึกอบรมจะต้องปฏิบัติและรักษาตัวเอง

และค่ายฝึกอบรมจะจัดเจ้าหน้าที่ฝ่ายบริการ และให้ความสะดวกตลอดเวลาการฝึกอบรม

7. หน้าที่กลุ่มบริการ

ให้เป็นไปตามข้อกำหนดเพื่อความเหมาะสม แต่ละสถานที่ในการฝึกอบรม

โดยจะกำหนดกลุ่มบริการไว้เป็นประจำ และหน้าที่กลุ่มบริการแต่ละวันจะสิ้นสุดลง เวลา 18.00 น.

หน้าที่กลุ่มบริการ อาจกำหนดไว้วันละ 1 หรือ 2 กลุ่ม ตามความเหมาะสม และมีหน้าที่ในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การเตรียมและชักธงชาติขึ้นสู่ยอดเสาในเวลาเช้า เวลา 08.00 น. และการชักธงลง

เวลา 18.00 น. การชักธงขึ้นและการชักธงลง ให้ปฏิบัติตามข้อบังคับ

2. การทำความสะอาดสถานที่ใช้ร่วมกัน เช่น ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องเรียน บริเวณรอบเสาธง

3. การจัดสถานที่ชุมนุมรอบกองไฟ การเตรียมสถานที่ ทำพวงมาลัย การทำความสะอาดหลังการชุมนุมรอบกองไฟ

4. การรักษาความสะอาดในบริเวณการอยู่ค่ายพักแรม เช่น การกำจัดขยะมูลฝอย

เศษแก้วแตก การกลบหลุมบ่อ ฯลฯ เป็นต้น

5. การช่วยเหลือจัดอุปกรณ์ เตรียมอุปกรณ์ที่จะใช้ในการฝึกอบรมตามที่วิทยากรกำหนด

6. หน้าที่อื่นใดที่ได้รับมอบหมาย

7. การวัดผลหรือการประเมินผลในระหว่างการฝึกอบรม

ผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมหรือไม่ผ่านการฝึกอบรมพิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมีเวลาในการฝึกอบรม 80% นอกจากจะได้รับอนุญาต

จากผู้อำนวยการฝึกอบรมเป็นผู้พิจารณาเป็นราย ๆ ไป

2. ระบบกลุ่ม
3. ความตั้งใจและสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในระหว่างการฝึกอบรม
4. สมุดจดวิชา
5. ผู้อำนวยการฝึกอบรมเป็นผู้ประเมินผลจากการสังเกตและพิจารณาของวิทยากรจากการวัดผลประเมินผลที่กำหนดไว้

พิธีรอบเสาธงในตอนเช้าในระหว่างการฝึกอบรม

1. ความสำคัญ

การดำเนินกิจกรรมหน้าเสาธง เป็นพิธีการที่ทุกคนต้องอยู่ในความสงบ สำนึกกาย สำนึกใจ ในขณะที่ทำการเคารพธงชาติ ร้องเพลงชาติ สวดมนต์ ฟังประกาศ รวมทั้งกิจกรรมเพิ่มเติมอื่น ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งใน การสร้างระเบียบ วินัยในตนเอง การรู้จักกาลเทศะ รู้จักปรับตัว เข้ากับสิ่งรอบข้าง โดยควรเริ่มปลูกฝังจากสถาบันครอบครัว และพัฒนาต่อมายังสถาบันการศึกษา ในทุกระดับ ฉะนั้นผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย จึงควรตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ โดยการร่วมมือกัน ปลูกจิตสำนึกของนักศึกษาให้ตระหนักถึงเรื่องการมีวินัยที่ดี เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ผลที่จะ เกิดขึ้นกับเยาวชนของชาติ โดยมีหลักและวิธีที่ดีเป็นแนวทาง เริ่มจากการปลูกฝังให้ตระหนักถึง ความสำคัญ โดยการนำหลักธรรม หรือหลักพระราชดำรัสขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาใช้และรณรงค์ให้ทุกคนมีความร่วมมือกัน จนเกิดเป็นนิสัยตลอดไปรวมถึงแนะนำให้ผู้อื่น ปฏิบัติตาม

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อปลูกจิตสำนึกของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ให้เป็นคน มีระเบียบวินัยในตนเอง
- 2.2 เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มีจิตสำนึกในการรักษา าศาสน์ กษัตริย์
- 2.3 เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมหน้าเสาธงเป็นไปด้วยความสงบ เรียบร้อย
- 2.4 เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีงามให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- 2.5 เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวิทยากร กับนักศึกษา

3. สิ่งนักศึกษาได้รับจากการร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง

การสอนเกี่ยวกับเรื่องคุณธรรมจริยธรรมจะทำให้คนเป็นคนโดยสมบูรณ์ ผู้ที่เรียนเก่ง ความรู้ดี แต่มีพฤติกรรมไม่ดี ขาดวินัย ขาดคุณธรรม จะไม่เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น การปลูกฝัง คุณธรรมจริยธรรม จะเริ่มตั้งแต่เด็กนักศึกษาชั้นอนุบาล ประถม และมัธยมศึกษา แม้แต่

ระดับอุดมศึกษา ก็ต้องให้ความสนใจในเรื่องดังกล่าวเช่นกัน เพราะประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมหน้าเสาธงมีมากมาย เช่น

3.1 ได้รับการปลูกฝังให้มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ซึ่งเป็นหน้าที่ที่กระทำอย่างต่อเนื่องทุกวัยของผู้เรียน

3.2 ได้รับข่าวสารที่ถือปฏิบัติร่วมกัน ข่าวจากงานต่าง ๆ เช่น งานวิชาการ งานกิจกรรม งานปกครอง งานวัดผลประเมินผล เป็นต้น

3.3 การแสดงออกของนักศึกษา นักศึกษาด้านการเป็นผู้นำ ด้านความคิดเห็น ความกล้าในสิ่งที่ถูกต้องและที่ควรกระทำ เป็นการฝึกความเป็นผู้นำให้กับนักศึกษานักศึกษา

3.4 ได้รับการอบรมคุณธรรมจริยธรรมเช่นระเบียบว่าด้วยเรื่องต่าง ๆ ของกระทรวงศึกษาธิการแนวปฏิบัติของสถานศึกษานั้น ๆ นอกจากนั้น ยังมีเกี่ยวกับ ความสำนึก ในหน้าที่ ความซื่อสัตย์ ความอดทนอดกลั้นและอดออม การสร้างวินัย การเสียสละ ความขยันหมั่นเพียร การทำความเคารพ ความกตัญญูกตเวทิตา การต่อต้านยาเสพติดให้โทษ ทุกชนิด และเรื่องอื่น ๆ ที่คุณครูมอบให้ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นักศึกษา นักศึกษาต้องรับฟัง และนำไปปฏิบัติ

4. สิ่งที่คุณครูหรือคณะวิทยากรได้รับจาก การร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง

4.1 ได้ให้คำแนะนำแก่นักศึกษาในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

4.2 การพักทักทายปราศรัยเพื่อนวิทยากรในตอนเช้าการให้กำลังใจกับศิษย์ที่มาร่วมกิจกรรม

4.3 การได้รับข่าวสาร และเหตุการณ์บ้านเมืองจากคุณครูที่ทำหน้าที่ในการให้ข่าวสารแต่ละวัน การอบรมตลอดจนการรับฟังข่าวสาร การนัดหมายของสถานศึกษาเรื่องต่าง ๆ

4.4 การทำหน้าที่ครูที่ปรึกษาให้คำแนะนำดูแลและควบคุมการร่วมกิจกรรมของนักศึกษานักศึกษา

5. การเตรียมความพร้อมในการทำงานแต่ละวัน

3. วิธีดำเนินการ

สำหรับการฝึกอบรมในครั้งนี้ได้นำพิธีรอบเสาธงในตอนเช้าของการฝึกอบรมนักศึกษา มาประยุกต์ใช้โดยดำเนินการดังนี้ พิธีกรคนหนึ่งซึ่งได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการฝึก เป็นผู้ดำเนินการ และให้มีการปฏิบัติในการชักธงชาติขึ้นสู่ยอดเสาตามลำดับ ดังนี้

1. ให้พิธีกรยืนอยู่หน้าเสาธง หันหลังให้เสาธงห่างประมาณ 3 ก้าว
2. ใช้คำสั่งเรียก และสัญญาณมือให้จัดแถวครึ่งวงกลม

3. ให้กลุ่มแรกอยู่ทางซ้ายมือของผู้เรียกเสมอ ทุกคนจะต้องจัดแถวโดยการสะบัดหน้าไปทางขวามือระยะเคียงระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม 1 ช่วงศอก โดยให้ใช้มือซ้ายทาบสะเอวและดันศอกซ้ายให้เป็นแนวเดียวกับลำตัวระยะเคียงระหว่างกลุ่ม 1 ช่วงแขน โดยให้คนสุดท้ายของกลุ่ม (สมมุติให้เป็นรองหัวหน้ากลุ่ม) ยกแขนซ้ายแตะไหล่ หัวหน้ากลุ่มที่อยู่ถัดไป วัตรระยะแล้วเอียง

4. ให้กลุ่มถัดไปเข้าแถวจัดระยะเคียงต่อจากกลุ่มแรกเรียงกันไปตามลำดับจนครบ ทุกกลุ่มเป็นรูปครึ่งวงกลมให้กลุ่มสุดท้ายอยู่ทางขวามือของผู้เรียกตรงกับกลุ่มแรก คือ รองหัวหน้ากลุ่ม ของกลุ่มสุดท้ายจะต้องยืนตรงกับตัวหัวหน้ากลุ่มของกลุ่มแรก

5. เมื่อพิธีกรเห็นว่าจัดรูปแบบแถวเรียบร้อยแล้วจะสั่ง “นิ่ง” ทุกคนสะบัดหน้ากลับ และคนที่ยกศอกซ้ายมือทาบสะโพกก็ลดมือซ้ายลง ยืนอยู่ในท่าตรง ระวังอย่าให้วงกว้างเกินไป นักจะทำให้ได้ยินเสียงพูดไม่ชัดเจน

6. เมื่อทุกคนพร้อม พิธีกรสั่ง “ตามระเบียบ-พัก” แล้วสั่งกองอยู่ในท่าตรงเสียก่อน จึงสั่งให้กลุ่มบริการเข้าไปเริ่มพิธีการชักธงชาติ ในขณะที่เดียวกันพิธีกรกลับไปเข้าแถวกับวิทยากรอื่นที่เข้าแถวอยู่หลังเสาธง เมื่อจะออกคำสั่งทุกครั้งให้ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว ตั้งเสร็จให้กลับเข้าแถวตามเดิม

7. หัวหน้ากลุ่มบริการหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย 2 คน วิ่งออกไปยืนห่างจากเสาธงชาติ ประมาณ 3 ก้าว

8. ทั้งสองคนทำความเคารพพร้อมกัน คนทางขวามือเดินเข้าไป 2 ก้าว ยืนเท้าชิดแก้มเชือกผูกเสาธงถอยหลังกลับไปอยู่ที่เดิม แยกเชือกธงเส้นที่ชักขึ้นให้คนอยู่ทางซ้ายมือถือไว้ส่วนธงชาติอยู่ที่คนข้างขวา อย่าให้เส้นเชือกหย่อน ยืนเตรียมพร้อม แล้วพิธีกรสั่ง เคารพ - ธงชาติ

9. ผู้ที่ได้รับมอบหมายนำร้องเพลงชาติ ขึ้นนำ ทุกคนร้องเพลงชาติพอเริ่มร้องเพลง ให้ผู้ชักธงคนทางซ้ายค่อย ๆ สาวสายเชือกให้ธงขึ้นสู่ยอดเสาช้า ๆ ให้สายเชือกตึงส่วนคนข้างขวามือสาวสายเชือกให้ธงค่อย ๆ ขึ้นไป และคุมสายเชือกให้ตึงเสมอกัน ผู้ชักธงจะต้องกะระยะว่าพอเพลงชาติจะจบ กะให้ระยะธงชาติห่างจากปลายเสาประมาณ 50 เซนติเมตร พอเพลงชาติจบ จึงกระตุกเชือกให้ธงชาติถึงปลายเสาพอดีเสร็จแล้วคนทางขวาไปผูกเชือกให้เรียบร้อย แล้วถอยหลังกลับมา

10. ผู้เชิญธงชาติทำความเคารพพร้อมกัน แล้วกลับหลังหันวิ่งเข้าไปเข้าแถวตามเดิม

11. พิธีกรสั่ง “นำสวดมนต์” แล้วสั่ง “สงบนิ่ง” ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนรวมทั้งวิทยากรยืนสงบนิ่ง 1 นาที แล้วเลขหน้าขึ้น

12. พิธีกรสั่ง “ตามระเบียบ - พัก” แล้วพิธีกรเชิญผู้อำนวยการฝึก

13. ขณะที่ผู้อำนวยการฝึกเดินออกไปหน้าเสาธง พิธีกรสั่ง “ตรง” พิธีกรสั่ง “ตามระเบียบ - พัก”

14. ผู้อำนวยการฝึกกล่าวปราศรัย ดำเนินการเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน เช่น การรายงาน การตรวจให้โอวาทตามขั้นตอน จบแล้วพิธีกรสั่ง “ตรง” พิธีกรสั่ง “ตามระเบียบ - พัก”

15. พิธีกรนัดหมายแล้วสั่ง “แยก”

สำหรับการฝึกอบรมเป็นการนำพิธีรอบเสาธงในตอนเช้าของการฝึกอบรมนักศึกษา มาประยุกต์ใช้

กายบริหาร

คนเราจะมีชีวิตอยู่และร่างกายแข็งแรง ถ้าได้หายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์ ได้รับประทานอาหาร พักผ่อน และออกกำลังกาย การออกกำลังกายจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา แม้แต่ทารกในครรภ์ยังแสดงการดิ้นตัว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กต้องการการเคลื่อนไหว ส่วนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะลดระดับภาระเร่งกระชุ่มกระชวย เด็ก ๆ ที่ยังเล็กอยู่ที่สามารถออกกำลังกายได้ด้วยการเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย เพื่อให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้เคลื่อนไหว การออกกำลังกายสำหรับเด็กในวัยเรียน จะช่วยส่งผลพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพ คือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยา ซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมก็จะให้คุณประโยชน์สูงสุด ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของนักศึกษา นักศึกษาที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะมี การเจริญเติบโตที่สมวัย กว่านักศึกษาที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง ดังได้กล่าวแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกัน และยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโต ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่าง อาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อ หน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันเช่น การกินอาหารมากเกินไป ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคประสาทเสื่อมสุขภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอชรา

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

การออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้นควรมีหลักดังนี้

1. เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศวัย และสุขภาพของตนเอง
2. เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่

3. ออกกำลังกายให้พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป
4. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทำงานเป็นนิสัย
5. หลังการออกกำลังกายต้องพักผ่อนและรับประทานอาหารให้พอเพียง

การบริหารพื้นฐาน

การบริหารหรือการบริหารกายเพื่อสุขภาพ เราต้องไม่ใช้เวลานานมากและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย แต่ถ้าจะให้ดีก็ไม่ควรต่ำกว่า 10 - 15 นาที และถ้าเราเริ่มต้นในการปฏิบัติอาจเห็นผลชัดเจนภายใน 6 - 7 วัน ข้อสำคัญควรเริ่มต้นแต่น้อย ๆ ค่อย ๆ ทำ และค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น ลำดับขั้นตอนในการบริหารกาย

1. การเหยียดยืดกล้ามเนื้อ โดยใช้การเหยียด การงอ การก้ม การเงยในทุก ๆ ส่วน ของข้อต่อกล้ามเนื้อทุกมัดในร่างกายทำซ้ำ ๆ ควรใช้เวลา 5 - 10 นาที
2. การอบอุ่นร่างกาย ร่างกายจะเริ่มมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น อาจอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ได้ก็ได้ จะปฏิบัติคนเดียวหรือเป็นหมู่ก็ได้ พอให้ร่างกายรู้สึกว่ามีความร้อนเกิดขึ้นอยากจะทำ ออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
3. การบริหารทั่วไป ควรทำให้หนักขึ้น เร็วขึ้นให้มีเหงื่อออก บริหารร่างกายให้ครบทุกด้านไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว ใช้เวลา 15 - 20 นาที
4. ช่วงผ่อนคลาย เป็นการค่อย ๆ ปรับสภาพร่างกายเข้าสู่สภาวะปกติ โดยการลดจากฝึกหนักเป็นปานกลางและเบา ใช้เวลา 5 - 10 นาที

ตัวอย่างการออกกำลังกาย

1. วิ่งเหยาะ เป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นหัวใจและปอดแต่วิ่งเหยาะในที่นี้หมายถึง การวิ่งในจังหวะที่สบาย ไม่รีบร้อนไม่มีการแข่งขัน

หลักของการวิ่งเหยาะที่ดี คือ การรักษาฝีเท้าด้วยความเร็วต่ำกว่าถึงปานกลาง หายใจสบาย วิ่งเหยาะจึงเป็นกิจกรรมบริหารที่เหมาะสมกับทุกคนที่ใช้สถานที่ใด เวลาใดก็ได้ ควรวิ่งสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน จึงจะรักษาความอดทนของร่างกายไว้ได้ข้อสำคัญ คือ เริ่มต้นจากเบา ก่อน จนร่างกายปรับตัวได้ จึงค่อย ๆ เพิ่มระยะทางหรือเวลา และควรวิ่งติดต่อกันให้ได้วันละ 10 นาที

สำหรับเวลาในการวิ่งเหยาะขึ้นอยู่กับความสะดวก เช่น ในตอนเช้ามีอากาศแจ่มใส หรือหลังเลิกงานก่อนเวลาอาหารเย็น หรือหลังอาหารเย็นไปแล้ว 2 ชั่วโมง

สถานที่ ใช้สถานที่ใดก็ได้ที่อยู่ใกล้ๆบ้าน และที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ถ้าเลือกสนามหญ้าได้จะดีกว่าสนามคอนกรีต

เสื้อผ้า ควรใช้ชุดที่เหมาะสม เสื้อผ้าควรจับเหน็บได้ เพื่อระบายอากาศได้ดี ทางเกงจะเป็น ขาสั้นหรือขายาวก็ได้ รองเท้าเป็นรองเท้าพื้นหนาเพื่อป้องกันการกระแทกของส้นเท้ากับ พื้นอัดแข็ง

สิ่งที่สำคัญในการวิ่งเหยาะ คือ กำลังใจและความมีน้ำอดน้ำทนที่จะต้องทำให้สม่ำเสมอ และเต็มใจ

2. กระโดดเชือก อุปกรณ์ที่สำคัญคือ เชือก เดิมการกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกาย เพิ่มบริหารร่างกายโดยเฉพาะนักมวยหรือนักกีฬาที่ต้องใช้ข้อมือ การกระโดดเชือกจะกระโดด คนเดียวหรือกระโดดเป็นกลุ่มก็ได้

รูปแบบที่จะนำเสนอ

1. กระโดดคนเดียว โดยการแกว่งเชือกมาด้านหน้าหรือแกว่งเชือกมาด้านหลัง
2. กระโดด 2 คน โดยให้คนใดคนหนึ่งแกว่งเชือก หรือให้คนใดคนหนึ่งจับปลายเชือก ข้างหนึ่งเหยียดขนานพื้นอีกคนกระโดด
3. แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ใช้เชือก 2 เส้น ให้สองคนเป็นคนแกว่งเชือก อีกคนเป็นคนกระโดด
4. กระโดดแบบแข่งขันอาจแบ่งเด็กออกเป็นทีมๆละเท่าๆกัน เช่น ทีมละ 7 คน มีคนละ 2 คน ช่วยกันแกว่งเชือก อีก 5 คน ที่เหลือเป็นผู้กระโดดจะยืนอยู่ตรงกลาง ผู้กระโดด จะเข้าแถวเรียงเดียว วิ่งเข้ามากระโดดแล้วกระโดดออกไปอ้อมหลักเส้นชัยเพื่อวิ่งกลับมาต่อแถว การวิ่งต้องวิ่งไปตามลำดับจะนับคะแนนเมื่อวิ่งแต่ละคนกลับไปต่อแถวได้โดยไม่ติดเชือก แถวไหน เสร็จก่อนและไม่ติดเชือกเป็นผู้ชนะ
5. การกระโดดประกอบดนตรี โดยนำแนวความคิดจากการออกกำลังกายแบบ แอโรบิกแดนซ์เข้ามาผสม

3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ การออกกำลังกายนานาชนิด ที่ทำติดต่อกัน เป็นเวลานานพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากระบบการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นกว่า ภาวะปกติ จนสามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาในอวัยวะต่างๆที่ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขได้แก่ หัวใจ หลอดเลือด ปอด ข้อต่อกระดูก และกล้ามเนื้อ เป็นต้น ตัวอย่างการกิจกรรม การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน รำมวยจีน และ เต้นแอโรบิก เป็นต้น

เต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นการผสมผสานของท่ากายบริหาร การเคลื่อนไหว เบื้องต้น และจังหวะการเต้นรำประกอบกับเสียงดนตรี โดยจัดความหนักเบาให้ต่อเนื่องเหมาะสมกับท่าเต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น

1. การเต้นแอโรบิกแบบไม่มีแรงกระแทก โดยที่ท่าทั้งสองติดพื้น เช่น การยืนย่อ หรือ ทำนั่งทำนอน เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ผู้สูงอายุและผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน
2. การเต้นแอโรบิกแบบมีแรงกระแทกต่ำ โดยที่เท้าข้างหนึ่งติดพื้น เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย
3. การเต้นแอโรบิกแบบที่มีแรงกระแทกสูง โดยที่เท้าทั้งสองลอยจากพื้น การเต้นชนิดนี้มีอันตรายการเสี่ยงจากการบาดเจ็บข้อเข่าข้อเท้าสูง เนื่องจากมีแรงกระแทกมากกว่าสามเท่าของน้ำหนักตัว การเต้นชนิดนี้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้มีปัญหาของข้อเข่า ข้อเท้า น้ำหนักตัวเกิน ผู้สูงอายุและผู้มีร่างกายไม่แข็งแรง
4. การเต้นแอโรบิกแบบสลับแรงกระแทก ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการเต้นแอโรบิกแบบที่ 1, ที่ 2, และที่ 3 เข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเร้าใจมีความปลอดภัยสูง พัฒนาไปในทางที่ดีและสมรรถภาพเพิ่มขึ้น เหมาะสมสำหรับคนที่เคยผ่านการเต้นแอโรบิกมาแล้ว และกำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน

ขั้นตอนในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีช่วงของการออกกำลังกาย 3 ช่วง คือ

1. ช่วง Warm - Up เป็นตัวช่วยที่สำคัญมากสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรใช้เวลาประมาณ 5 - 8 นาที เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้รับการกระตุ้นให้มีการเตรียมพร้อม สืบเนื่องจากการที่ร่างกายอบอุ่นขึ้นและมีเหงื่อซึมออกมาตามผิวหนังในช่วงนี้จะฝึกก้าวเท้าให้เป็นไปตามจังหวะเพลง และเรียนรู้ทักษะของการก้าวเท้าอย่างถูกต้องวิธีในการออกกำลังกายเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเต้น เช่น กล้ามเนื้อส่วนขา ส่วนเอว ไหล่ ฯลฯ
2. ช่วง Aerobic Exercise หรือ Step Aerobic เป็นขั้นตอนการเต้น ควบคุมโดยจังหวะและการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วนอย่างต่อเนื่องกัน ในช่วงระยะเวลากำหนดความหนักเบาของการออกกำลังกาย ต้องสอดคล้องกับความสมรรถนะของร่างกายผู้เต้น
3. ช่วง Cool - Down เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรเน้นการเหยียดยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าและนุ่มนวล เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพภาวะเข้าสู่สภาวะปกติ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ควรได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง เพราะเหตุว่าในระหว่างการออกกำลังกายอย่างหนัก ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดจะถูกกระตุ้นให้ทำหน้าที่

อย่างหนัก โดยมีหัวใจทำหน้าที่สูดฉีดเลือดส่งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ออกแรง เคลื่อนไหว เลือดซึ่งทำหน้าที่ลำเลียงสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อจะหมุนเวียน กลับคืนสู่หัวใจโดยทางหลอดเลือดดำ และฉีดกลับออกไปเลี้ยงกล้ามเนื้ออีก หลังจาก ผ่านกระบวนการทางเคมีแล้ว ในลักษณะที่วนเวียนต่อเนื่องกันเช่นนี้เรื่อยไป การหยุดออกกำลังกาย อย่างทันที จะเป็นสาเหตุให้เลือดที่เคยไหลผ่านหัวใจครั้งจำนวนมาก ๆ ขณะออกกำลังกาย อย่างหนักกลับลดปริมาณไม่สามารถกระจายและระบายออกจากร่างกายได้เร็วเท่าที่ควร เนื่องจาก ระบบไหลเวียนเลือดและกล้ามเนื้อลดปริมาณการทำงานลงอย่างรวดเร็ว ทำให้กรดแลคติกที่ควรจะถูกกำจัดไปยังคงค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หายใจเหนื่อย หรือฟื้นตัวกลับสู่ สภาพปกติได้ช้ากว่าการเปิดโอกาสให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัวคืนสู่สภาพปกติอย่างต่อเนื่อง ที่ละน้อยโดยการทำ Cool - Down นอกจากจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากการเหน็ดเหนื่อยได้เร็วขึ้น ยังช่วยผ่อนคลายความเครียดและอาการปวดเมื่อยที่จะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

พลังแห่งกาย

สำหรับคาบบริหารตอนเช้าในการฝึกอบรมครั้งนี้ ได้นำรูปแบบของการเคลื่อนไหว ประกอบเพลง เกม จากนิทานแมคลีลูกหมาป่า ที่ “ริดยาร์ด คิปลิง” ได้ประพันธ์ไว้ ซึ่งใช้กิจกรรม การเรียนรู้เรื่อง พลังแห่งกาย ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ชื่อกิจกรรม	พลังแห่งกาย	จำนวน 1 ชั่วโมง
สาระสำคัญ	วินัยสามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกอบรม เกม เพลงและการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	
วัตถุประสงค์	1. ให้ความหมายของการออกกำลังกายได้ 2. ฝึกฝนการออกกำลังกายได้ 3. เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ 4. นำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมไปปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้	
ขอบข่ายรายวิชา	พลังแห่งกาย เป็นการออกกำลังกายเลียนแบบตัวละครในนิยายแมคลีลูกหมาป่า ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม ดังนี้	

กิจกรรมชุดที่ 1 กิจกรรมเต้น (JUNGLE DANCES) อย่างมีวินัย

1. เต้นรำของหมีบาตู
2. การเต้นท่าของเสือคำบาเกียร์

เต้นรำของหมีบาตู

บาตูเป็นหมีเผ่าสีน้ำตาล บาตูเป็นผู้สอนกฎของป่าให้กับแมคลี แม้จะดูด่าตบตีเอาบ้างตามวิสัยผู้ใหญ่ แต่บาตูเป็นผู้มีเมตตาธรรม เป็นผู้รอบรู้ แข็งแรงเหมือนตำรวจที่มีรูปร่างที่กำยำ ลำสัน

เพลงหมีบาตู

หมีบาตูอยู่ในป่า อยู่ในป่า อยู่ในป่า หมีบาตูอยู่ในป่า เป็นครูของแมคลี

วิธีเต้น

ให้นักศึกษาเป็น “บาตู” เข้าแถววงกลมใหญ่ กลางวงกลมให้นักศึกษาคนหนึ่งเป็นแมคลี อาเคล่า สั่งให้นักศึกษาที่เป็นบาตูขวาหันแล้วเดินตามนายหม้อย่างช้า ๆ อย่างอู้อี้ อ้าย มีสง่า เดินแอ่นพุงออกไปข้างหน้า ข้อศอกกางออก คางเซิดขึ้น ฟามองซ้ายที่ขวาที่มีความหึ่งในตัว ขณะที่เดินไปก็พูดว่า “นักศึกษามีระเบียบวินัยในตนเอง นักศึกษาประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี” 2 จบ เมื่อก้าวครบ 4 ก้าว หันหน้าเข้าสู่วงกลมแล้วนั่งลงบนส้นเท้า ตบมือลงบนพื้นดินด้วยตามจังหวะเร็ว ๆ ว่า “นักศึกษามีระเบียบวินัยในตนเอง นักศึกษาประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี” 2 จบ ครั้นแล้วบาตูทั้งหมดยืนขึ้นขวาหัน ก้าวเดินไปอย่างช้า ๆ อีก 4 ก้าว แล้วหันกลับเข้าสู่วงกลม นั่งลงบนส้นเท้า ตบมือลงบนพื้นดินด้วย และพูดซ้ำอย่างคราวแรก ให้ทำซ้ำ ๆ กัน 4 เที้ยว ส่วนแมคลีตั้งอกตั้งใจฟังตลอดเวลา เมื่อครบ 4 เที้ยวแล้ว แมคลีตอบว่า “ฉันได้ยินแล้ว ฉันจะจำไว้ ท่านบาตู” ครั้นแล้ว บาตูทั้งหมดสปริงตัวชูมือทั้งสองขึ้น แล้วกล่าวดัง ๆ ว่า “ดีแล้วปฏิบัติเถิด เจ้าน้องชาย” จบแล้ว

การเต้นท่าของเสือคำ (บาเกียร์)

บาเกียร์เป็นเสือคำผู้เกรียงไกร มีความสามารถในการขึ้นต้นไม้และปีนคลานได้อย่างเงิบเงิบ สองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในที่มีมืดได้ สามารถพรางตัวไม่ให้ใครเห็นได้ในเวลากลางคืน บาเกียร์เป็นเสือคำที่มีไหวพริบรอบตัว มีความชำนาญในการล่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร ทั้งกล้าหาญและอดทน แม้ว่าบาเกียร์จะเป็นสัตว์ที่ดุร้ายและน่ากลัว แต่มันก็เป็นสัตว์ที่เปี่ยมไปด้วยความกรุณาปราณี มันเป็นผู้ถ่ายทอดชีวิตแมคลีด้วยวูปาหนุ่มและอ้วนตัวหนึ่ง เป็นผู้สอนแมคลีให้รู้จักล่าสัตว์และหาอาหารเพื่อการยังชีพในป่าสอนให้รู้จักการพรางตัว วิธีเต้นให้นักศึกษาเข้าแถววงกลมใหญ่ หมอบลงกับพื้น ก้มศีรษะต่ำอยู่ในท่าพลางตัว เตรียมออกล่าสัตว์ กลางวงกลมให้นักศึกษาคนหนึ่งเป็นกวางอยู่ในท่าก้ม ๆ เงย ๆ กินหญ้าอย่างสบาย

วิทยากร (อาเคล่า) สั่ง “เริ่ม” นักศึกษาทุกคนที่สมมติเป็นเสือบาเกียร์ล่า ค่อย ๆ หันหน้ามองทางซ้ายที ทางขวาทีช้า ๆ ในลักษณะกำลังมองหาเหยื่อ แล้วหันกลับมองทางซ้ายอีกครั้ง แล้วหันไปมองนายหนูหัวแฉวง นายหนูยกมือขวาขึ้นชี้ฟ้า แล้วค่อย ๆ โบกธงชี้ไปข้างหน้า (ส่งสัญญาณเคลื่อนที่ไปข้างหน้า) ทุกคนเคลื่อนที่ตามนายหนู โดยชักเท้าซ้ายงอคืบไปข้างหน้าพร้อมกันช้า ๆ แล้วงอเท้าขวาคืบตามไปโดยวิธีกลานสอก แล้วหยุด ค่อย ๆ หันหน้ามองทางซ้าย แล้วหันกลับ ทำการเคลื่อนที่ต่อไปเหมือนเดิมเช่นครั้งแรก แล้วหยุดมองทางขวา แล้วคืบต่อไปใหม่เช่นเดียวกัน หยุดมองทางซ้าย เห็นกวาง ทุกคนค่อย ๆ หันไปทางกวางแล้วหมอบนิ่ง

กวางเงยหน้าขึ้น ทุกคนค่อย ๆ คืบถอยหลัง 1 ก้าว ก้มหน้าไว้

กวางก้มหน้ากินหญ้า ทุกคนค่อย ๆ คืบไปหากว 2 ก้าว แล้วหยุด

กวางเงยหน้าขึ้นเหลียวซ้าย ทุกคนหมอบนิ่ง

กวางก้มหน้ากินหญ้า ทุกคนค่อย ๆ คืบไปหากว 2 ก้าว แล้วหยุด

กวางเงยหน้าขึ้นเหลียวขวา ทุกคนหมอบนิ่ง กลานถอยหลังช้า ๆ 1 ก้าว แล้วหยุดหมอบนิ่ง

กวางก้มหน้ากินหญ้าไปเรื่อย ๆ หันตัวไปกินทางขว้างทางซ้ายบ้างโดยไม่เงยหน้า

ทุกคนที่เป็นเสือบาเกียร์ล่า คืบคลานเข้าไปอยู่ห่างกวางประมาณ 3 ก้าวแล้วหมอบหยุดนิ่ง กวายังคงก้มกินหญ้าโดยไม่ระวังตัว นายหนูสั่ง “จับกวาง” ทุกคนสปริงตัวขึ้น พุ่งออกไปเอามือขวาจับกวางไว้ กวากร้องและดิ้นแสดงอาการเจ็บปวด แล้วนิ่งไป ทุกคนที่เป็นบาเกียร์ล่าแสดงท่ากินกวาง และส่งเสียงคำราม แล้วค่อยถอยออกไปอยู่ในวงกลมใหญ่ แสดงท่ากัดกินกวางอีกครั้ง แล้วค่อยถอยออกไปอยู่ในวงกลมใหญ่ นอนหมอบเพราะอิ่มแล้ว

หมายเหตุ ทุกคนให้สังเกตนายหนู ค่อยปฏิบัติตามนายหนู เล่นด้วยความระมัดระวัง จบแล้ว

กิจกรรมชุดที่ 2 พลังแห่งกาย (2) จำนวน 1 ชั่วโมง

1. เกม สองคนหลังขึ้นมา
2. เกมเป่ายางฉุบกับผู้นำ

เกมสองคนวิ่ง

วิธีเล่นและกติกา

1. นักศึกษาแต่ละทีมเข้าแถวตอนและนั่งหันหน้าเข้าหาวิทยากร
2. วิทยากร สั่ง “เปลี่ยนที่” ให้ผู้เล่น 2 คน หลังของแต่ละแถว วิ่งขึ้นมาข้างหน้าแถว

ขณะเดียวกันผู้เล่นทุกคนในแถวต้องขยับตัวถอยหลังไป เพื่อให้เกิดที่ว่างสำหรับ 2 คน ที่วิ่งขึ้นมานั่ง

3. ผู้เล่น 2 คนของแถวใดนั่งลงก่อนเป็นผู้ชนะ
4. ให้ทีมที่แพ้เดินเพลงประกอบท่าทาง แล้วเริ่มแข่งขันใหม่

ข้อเสนอแนะ

ให้ผู้เล่นแต่ละแถว วิ่งขึ้นทางขวามือทางเดียว เพื่อไม่ให้วิ่งชนกันและไม่เหยียบมือผู้เล่น

ที่นั่งอยู่

ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม

1. เพื่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ให้มีความคล่องแคล่วและสัมพันธ์กัน

นำไปสู่ทักษะในการสร้างวินัย

2. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย
3. ปลุกฝังการทำงานเป็นทีม ให้รู้จักยึดหยุ่นในการทำงานและยอมรับข้อแตกต่าง

ระหว่างบุคคล

เกมเป่ายางฉุบกับผู้นำ

วิธีเล่นและกติกา

1. นักศึกษาแต่ละทีมเข้าแถวตอน ให้มีผู้นำ ยืนหน้าทีมทุกทีม ทีมละ 1 คน
2. เริ่มสัญญาณ ให้ผู้เล่นคนแรกของแถว “เป่ายางฉุบ” กับผู้นำ ของแต่ละทีม ถ้าคนแรก

“เป่ายางฉุบ” แพ้ หรือเสมอ ผู้นำ ต้อง “เป่ายางฉุบ” ใหม่จนกว่าชนะ

3. ผู้นำเมื่อแพ้ต้องวิ่งไปต่อท้ายแถว คนแรกที่ชนะขึ้นมาเป็นผู้นำ คนที่สอง “เป่ายางฉุบ” กับผู้นำคนใหม่ ทำครบทุกคน จนกว่าผู้นำคนแรกกลับมาเป็นผู้นำอีกครั้ง

4. ทีมใดเสร็จก่อน นั่งแล้วส่งเสียง “ไชโย” เป็นผู้ชนะ

ข้อเสนอแนะ

1. ให้ผู้เล่นแต่ละแถว วิ่งทางขวามือของแถวเพียงทางเดียว เพื่อไม่ให้วิ่งชนกัน
2. ควร “เป่ายางฉุบ” อย่างรวดเร็ว ไม่เชื่องช้า

ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเกม

1. เพื่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ให้มีความคล่องแคล่วและสัมพันธ์กันนำไปสู่ทักษะในการสร้างวินัย
2. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย
3. ปลูกฝังการทำงานเป็นทีม ให้รู้จักยืดหยุ่นในการทำงานและยอมรับข้อแตกต่างระหว่างบุคคล

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University