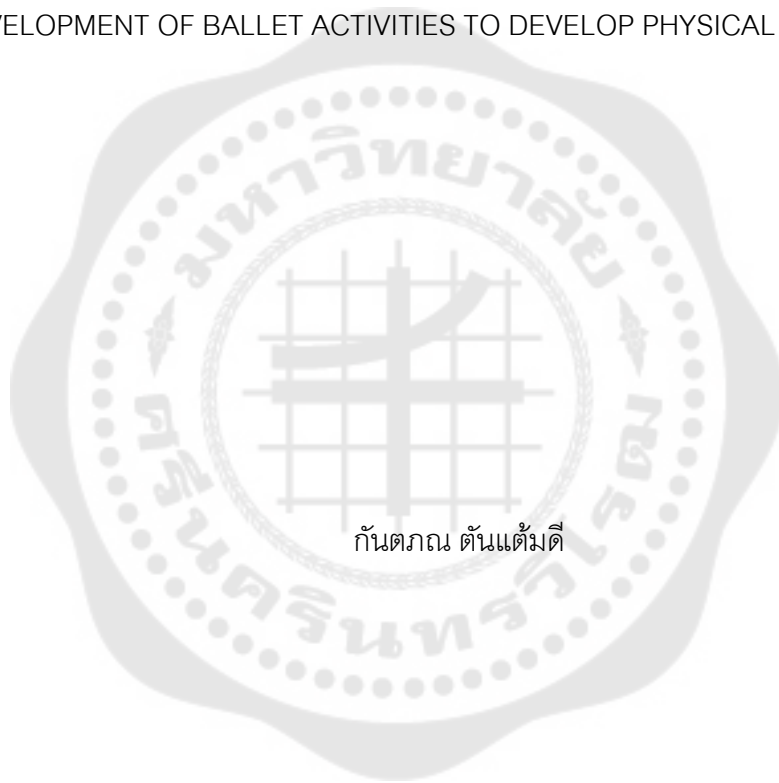




การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
DEVELOPMENT OF BALLET ACTIVITIES TO DEVELOP PHYSICAL PERSONALITY



กันตภณ ตันแต่มีดี

การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

DEVELOPMENT OF BALLET ACTIVITIES TO DEVELOP PHYSICAL PERSONALITY



KANTAPHON TUNTAMDEE

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Art Education)

Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
ของ
กัณฑ์กณ ตันแต่่มดี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.ธรากร จันทนะสาโร)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขสันติ แวงวรรณ)
..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตติกรณ์ นพอุดมพันธุ์)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
ผู้วิจัย	กันตภณ ตันแต่่มดี
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ธรากร จันทนะสาโร
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระวีวรรณ วรรณวิไชย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย และ 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย โดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพทางกายร่วมกับทฤษฎีควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory) โดยนำเนื้อหาจากหลักสูตรนาฏศิลป์หลวงแห่งอังกฤษ (Royal Academy of Dancing: R.A.D.) มาเรียบเรียงและจัดทำข้อมูลเป็นชุดกิจกรรมแบ่งเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในชมรมนาฏศิลป์ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ จำนวน 15 คน ที่ไม่มีพื้นฐานบัลเลต์ และคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบวัดบุคลิกภาพทางกาย การยืน การเดิน การนั่ง ก่อนและหลัง ร่วมกับการสังเกต และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าคะแนนค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์โดยใช้ท่าพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์กับการยืน ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง กดไหล่ ขาแนบชิด หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้าและมือทั้งสองข้างแนบลำตัว การเดินประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง กดไหล่ หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า และแขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของการทำ การเดิน อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่เดินจะช่วยให้การเดินดีขึ้นและการนั่ง ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง กดไหล่ ข้อสะโพก 90 องศาขณะนั่ง และเท้าวางราบกับพื้น โดยใช้เป็นข้อสังเกตของการนั่ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่นั่งจะช่วยให้การนั่งดีขึ้น 2) ผลการทดลองของกลุ่มตัวอย่างหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายมีพัฒนาการในระดับที่เพิ่มขึ้น และพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายสูงขึ้นแสดงนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

คำสำคัญ : บุคลิกภาพ, บัลเลต์, การพัฒนา, นาฏศิลป์บำบัด

Title	DEVELOPMENT OF BALLET ACTIVITIES TO DEVELOP PHYSICAL PERSONALITY
Author	KANTAPHON TUNTAMDEE
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Dr. Dharakorn Chandnasaro
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Rawiwan Wanwichai

The purposes of this research are (1) to develop ballet activities to develop physical personality and ; and (2) to compare the results of pre-test and post-test of ballet activities to develop physical personality. This research was based on Personality and Motor control theory and contents from of the ballet curriculum of at Royal Academy of Dance (R.A.D). The ballet activities were divided into 12 times with 60 minutes each, with 15 grade Ten students, without basic ballet skills in dancing club in Pramardaniijanukroh School, Bangkok, were chosen with purposive sampling as the sample. The research instruments were a physical personality pre-test and post-test on the action movements of standing, walking, and sitting, along with observation. The data was statistically analyzed using mean, standard deviation, and an independent t-test. The results were as follows: (1) ballet activities focused on standing posture and behavioral expressions, such as straight back, straight head, pressed shoulder, close legs, knees and feet pointing to the front and hands close to the body. walking posture were straight back, straight head, pressed shoulder, knees pointing to the front, tip of the foot pointing to the front, arms swinging regularly. sitting posture consisted of straight back, straight head, pressed shoulder, hip bending 90 degrees while sitting, and feet flat on the floor. 2) after applying the activities, the mean scores of the sample were higher than before at a statistically significant level of 0.01.

Keyword : Personality, Ballet, Development, Dance therapy

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความกรุณาช่วยเหลือ แนะนำและให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร.ธรากร จันทนะสาโร ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย ผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมอีกทั้ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขสันติ แวงวรรณ ผู้ทรงคุณวุฒิและกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการคำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีระ พันธุ์ท้าว อาจารย์ ดร.สทาศัย พงศ์หิรัญ อาจารย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิศรุต บุตรอากาศ ที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและได้กรุณาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง และให้คำแนะนำ ในการสร้างเครื่องมือให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอบคุณ อาจารย์ ดร.ดาริณี ชำนาญหมอบ อาจารย์อรจมาภรณ์ ชัยวิสุทธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ องค์ความรู้ทางด้านนาฏศิลป์ตะวันตก

ขอขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาจารย์ ดร.ดวงพร มีทรัพย์ ที่คอยช่วยเหลือ อีกทั้งอาจารย์ฝ่ายกลุ่มสาระการเรียนรู้นาฏศิลป์ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ตลอดจนผู้ปกครองของนักเรียนทุกท่านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

อีกทั้งผู้วิจัยขอขอบพระคุณครอบครัวและญาติพี่น้องทุกท่านที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนทางด้านกำลังใจและกำลังใจด้วยดีมาโดยตลอด คุณค่าและประโยชน์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ตลอดจนผู้มีพระคุณ ครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้มีความเพียรพยายามจนทำให้ประสบความสำเร็จผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

กัณฑ์กณ ตันแต่มดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1. ภูมิหลัง	1
2. ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
3. ความสำคัญของการวิจัย	3
4. ขอบเขตการวิจัย	3
5. นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
6. กรอบแนวคิด	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. แนวคิดทฤษฎี.....	7
2. เอกสารที่เกี่ยวข้อง	10
3. วิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	30
1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	30
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
3. วิธีดำเนินการวิจัย	34

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
1. ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนานาฏลีลาทางกาย	36
2. ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนานาฏลีลาทางกาย.....	67
บทที่ 5 อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	87
1. ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	87
2. สมมติฐานในการวิจัย.....	87
3. ขอบเขตของการวิจัย	87
4. ตัวแปรที่ศึกษา.....	88
5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	88
6. วิธีดำเนินการทดลอง	88
7. การรวบรวมข้อมูล.....	88
8. สรุปผลการวิจัย.....	89
9. อภิปรายผล	91
10. ข้อเสนอแนะ.....	94
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้.....	94
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป	95
บรรณานุกรม	96
ภาคผนวก.....	98
ประวัติผู้เขียน.....	141

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ตารางสรุปท่าการเรียนรู้ที่ราวและการเต้นกลางห้อง (Barre work and Center work) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยืน	47
ตาราง 2 ตารางสรุปท่าการเรียนรู้ที่และและการเต้นกลางห้อง (Barre work and Center work) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน	57
ตาราง 3 ตารางสรุปท่าการเรียนรู้ที่ราวและการเต้นกลางห้อง (Barre work and Center work) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำนั่ง	65
ตาราง 4 ตารางสรุปภาพรวมผลการเปรียบเทียบก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ในกลุ่มทำยืน	68
ตาราง 5 ตารางสรุประดับพฤติกรรม หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ในกลุ่มทำยืน	71
ตาราง 6 ตารางสรุปภาพรวมผลเปรียบเทียบท่าเดิน หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย	73
ตาราง 7 ตารางสรุประดับพฤติกรรม หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ในกลุ่มท่าเดิน.....	76
ตาราง 8 ตารางสรุปภาพรวมผลเปรียบเทียบท่านั่ง หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย	79
ตาราง 9 ตารางสรุประดับพฤติกรรม หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ในกลุ่มทำนั่ง	82
ตาราง 10 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการทดลอง (n=15)	85

ตาราง 11 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการ
เตี้ยบัลเลตเพื่อพัฒนานุคลิกภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการ
ทดลอง (n=15) 86



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés).....	19
ภาพประกอบ 2 ท่าไรส์อัป (Rises up)	19
ภาพประกอบ 3 ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié).....	20
ภาพประกอบ 4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus).....	21
ภาพประกอบ 5 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance).....	22
ภาพประกอบ 6 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)	22
ภาพประกอบ 7 ท่าคลาสสิกคัล วอล์ก (Classical walk).....	23
ภาพประกอบ 8 ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés).....	39
ภาพประกอบ 9 ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié).....	40
ภาพประกอบ 10 ท่าไรส์อัป (Rises up)	41
ภาพประกอบ 11 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus).....	42
ภาพประกอบ 12 ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés).....	43
ภาพประกอบ 13 ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié).....	44
ภาพประกอบ 14 ท่าไรส์อัป (Rises up)	45
ภาพประกอบ 15 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus).....	46
ภาพประกอบ 16 ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés).....	50
ภาพประกอบ 17 ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié).....	51
ภาพประกอบ 18 ท่าไรส์อัป (Rises up)	52
ภาพประกอบ 19 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus).....	53
ภาพประกอบ 20 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)	54
ภาพประกอบ 21 ท่าคลาสสิกคัล วอล์ก (Classical walk).....	55

ภาพประกอบ 22 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés).....	60
ภาพประกอบ 23 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance)	61
ภาพประกอบ 24 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)	62
ภาพประกอบ 25 ท่านั่ง (Sit).....	63



บทที่ 1

บทนำ

1. ภูมิหลัง

บุคลิกภาพภายนอก เป็นลักษณะภายนอกของแต่ละคน ที่สามารถบ่งบอกตัวบุคคล และสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ท่าทางในการแสดงออกเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดโดยบุคลิกภาพเพื่อบ่งบอกความเป็นบุคคลได้จากการแสดงออกอย่างชัดเจนผ่านทางร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อรูปลักษณ์ภายนอกของบุคคลนั้น ๆ รูปลักษณ์ภายนอกเป็นสิ่งสำคัญ เพราะรูปลักษณ์ภายนอกถือเป็นสิ่งที่คนในสังคมปัจจุบันส่วนใหญ่หันมาให้ความสำคัญ เพราะรูปลักษณ์ภายนอกส่งผลถึงบุคลิกภาพของตนเอง ในการทำกิจกรรมต้องอาศัยบุคลิกภาพในการแสดงออกเพื่อที่จะแสดงออกและสื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ การควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายสามารถสื่อสารในสิ่งที่เราต้องการสื่อสารออกมา โดยต้องใช้ความสัมพันธ์ทางด้านร่างกายในการแสดงออก ที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว ที่จะแสดงออกมาเป็นบุคลิกภาพดังที่ (รุจน์ เลหาภักดี, 2555: 21) การพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายพบว่า หากเด็กที่ได้การฝึกการเคลื่อนไหว เช่น การเล่นหรือทำกิจกรรมที่เด็กชอบ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ การเต้น หรือแม้กระทั่งการออกกำลังกายก็จะสามารถทำให้มีการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ (ดาริณี ชำนาญหอม) อธิบายว่า การเต้นบัลเลต์เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยพัฒนาร่างกาย เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผนและเป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก โดยผู้ฝึกต้องจัดระเบียบร่างกายและกล้ามเนื้อให้ถูกต้องตามหลัก เมื่อฝึกต่อเนื่องเป็นเวลานานร่างกายจะสร้างกล้ามเนื้อขึ้นมา ซึ่งการฝึกบัลเลต์ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพได้

การเต้นบัลเลต์ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ต้องจัดการกับสรีระทางร่างกาย ผ่านการจัดระเบียบร่างกาย มีการยืดเหยียดที่ต้องใช้ความยืดหยุ่นของร่างกาย ต้องใช้การรักษาสมดุลของร่างกายในการทรงตัว (รัตนพรพรรณ เนื่อนวล, 2558, น.3) โดยการเต้นบัลเลต์จะเน้นความแข็งแรงของร่างกาย การหาจุดกึ่งกลางขอลำตัวเพื่อการทรงตัว การเต้นเป็นการจัดวางท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่ประกอบขึ้นเป็นท่าและต้องใช้การจัดวางร่างกายเพื่อให้เป็นไปตามรูปแบบของการเต้นอย่างถูกต้องในการจัดวางท่าทาง โดยปกติการเคลื่อนไหวร่างกายของมนุษย์จะแสดงออกทีละส่วน เช่น การเคลื่อนไหวศีรษะหรือการเคลื่อนไหวแขนเพียงอย่างเดียว ไม่เกี่ยวข้องกับการถ่ายเทน้ำหนักตัวไปส่วนอื่น ๆ ของร่างกายการจัดวางท่าทางของร่างกายในหลาย ๆ ส่วนที่เกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียงกันจะก่อให้เกิดการความมั่นใจในตัวเองที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพซึ่งผลดีจากการเต้นบัลเลต์ มีผลทำให้เกิดสมาธิ ผ่านการจดจำท่าเต้นสอดคล้องกับ (พีระ พันธุ์ท้าว, 2562)

กล่าวว่าการเรียนบัลเลต์ทำให้เกิดสมาธิ จิตใจอ่อนโยน จากการฟังดนตรีคลาสสิกระหว่างเรียน การเต้นบัลเลต์เป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องจัดระเบียบร่างกายเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและโครงสร้างของร่างกายให้มีความรู้สึกสว่นทางกับแรงโน้มถ่วง ในด้านร่างกาย ในเนื้อหาของการเรียนบัลเลต์ ผู้เรียนจะต้องจัดระเบียบร่างกายโดยยึดลำตัวเกร็งกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้ถูกตั้งขึ้นและรักษาสมดุลของร่างกาย ทำให้ตัวถูกยึดและตั้งตรง ในรูปแบบการยืน การเดิน ในการเรียนบัลเลต์จึงส่งผลต่อรูปร่างและสามารถปรับบุคลิกภาพทางกายได้และพัฒนาร่างกายไปในทางที่ดีขึ้นได้

รูปแบบการเรียนสอนบัลเลต์ที่มีอยู่ในปัจจุบันเป็นการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรสากล ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาเรียน จะมีการกำหนดท่าเต้นและเพลงในการเรียนการสอนที่ถูกกำหนดโดยหลักสูตรอย่างชัดเจนเพื่อที่จะสามารถพัฒนาขีดความสามารถและดึงศักยภาพทางด้านร่างกายให้ผู้เรียนสามารถนำมาปรับใช้ได้ การเรียนบัลเลต์ในหลักสูตรสากลจะมุ่งสร้างความแข็งแรงเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวในมัดกล้ามเนื้อซึ่งเป็นแรงที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเรียนเต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเต้นเพื่อกำหนดจังหวะขณะปฏิบัติท่าเต้นในช่วงนั้น ๆ ที่ต้องใช้แรงควบคุมร่างกายอย่างมั่นคง ในการทำท่าเทคนิค (ศิริมงคล นาฎยกุล, 2557, น.55) และจุดเน้นของการเรียนการสอนที่เป็นสากลจะเน้นไปที่การมีความพร้อมทางด้านร่างกายต่อการแสดงออกของเทคนิคท่าเต้น ประกอบกับการพัฒนาในด้านทักษะปฏิบัติที่สามารถแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวด้วยอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเป็นส่วนส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคุ้นชินของกลางเนื้อที่มีผลต่อการแสดงออกภายหลังจากการเรียนบัลเลต์ทำให้ผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่ดีจากการเรียนบัลเลต์

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญถึงรูปแบบการเรียนการสอนเต้นบัลเลต์ที่สามารถนำมาปรับใช้กับลักษณะที่แสดงออกผ่านบุคลิกภาพทางกาย ผู้วิจัยมีแนวคิดในการพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ด้วยการนำท่าเต้นบัลเลต์มาใช้พัฒนาลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่แสดงออกผ่านอิริยาบถ ซึ่งการควบคุมร่างกายและรักษาสมดุลให้อยู่ในลักษณะที่สง่างามถือเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยผ่านการเรียนรู้ด้วยวิชาบัลเลต์จะทำให้ผู้เรียนทราบถึงหลักการในการจัดระเบียบร่างกายเพื่อที่จะนำมาปรับจุดบกพร่อง ส่งเสริมจุดเด่นในตัวเองจากการนำไปปรับใช้ในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและการเต้นบัลเลต์เป็นวิชาที่สามารถพัฒนาศักยภาพพัฒนาบุคลิกภาพทางกายให้ผู้เรียน

2. ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 2.1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
- 2.2 เพื่อเปรียบเทียบผลจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายก่อนและหลัง

3. ความสำคัญของการวิจัย

3.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายจากการใช้กิจกรรมการเต้นบัลเลต์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมรมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

3.2 สร้างทัศนคติให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายผ่านการเต้นบัลเลต์ของผู้เรียน

4. ขอบเขตการวิจัย

4.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ การสอนบัลเลต์ในสถาบันการศึกษาของเอกชน หรือในสถาบันการศึกษาของรัฐบาล ไม่น้อยกว่า 10 ปี จำนวนไม่น้อยกว่า 3 คน

4.1.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมรมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ จำนวน 15 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมรมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ที่ไม่มีพื้นฐานการเรียนบัลเลต์และไม่เคยผ่านการเรียนบัลเลต์มาก่อน จำนวน 15 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยแบ่งเป็นนักเรียนชายจำนวน 1 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

4.2 ตัวแปรที่จะศึกษา

4.2.1. ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์

4.2.2. ตัวแปรตาม คือ การพัฒนานุคลิกภาพทางกาย

4.3 ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

เริ่มการทดลองและลงพื้นที่ ระหว่างเดือน มกราคม 2563 ถึง เมษายน 2563รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ใช้เวลาในแต่ละครั้ง 60 นาที

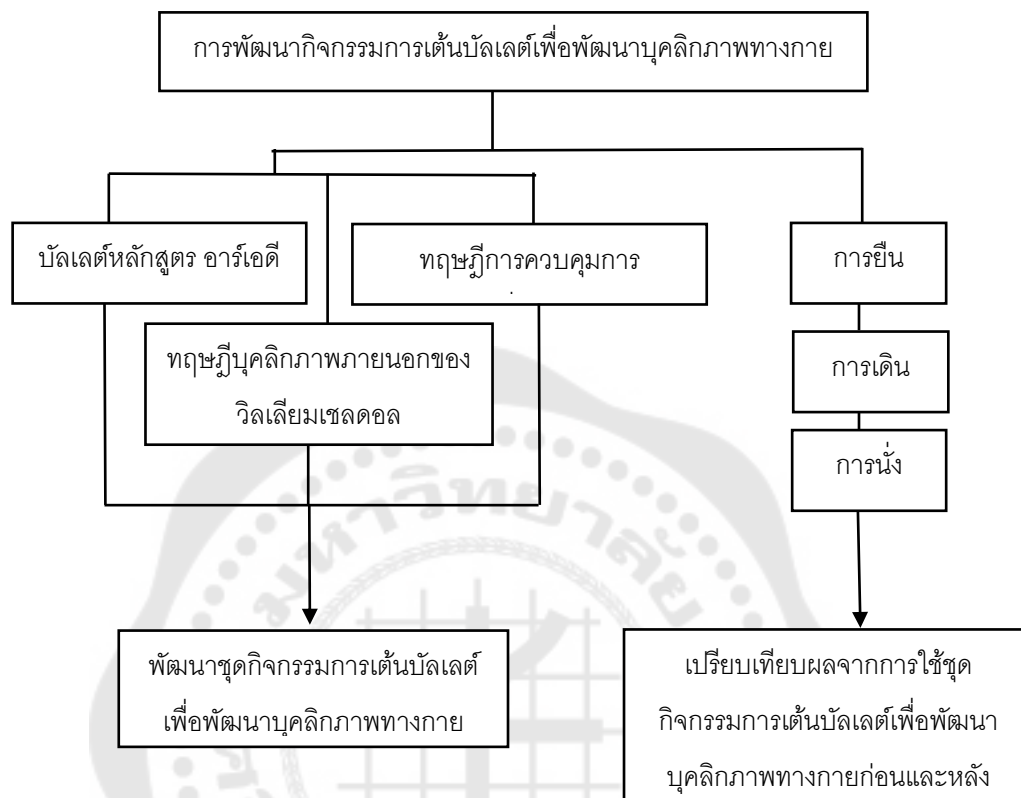
5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 การเต้นบัลเลต์ หมายถึง ศิลปะการเต้นหนีแรงโน้มถ่วงที่ใช้แรงยืดหยุ่น มีการจัดระเบียบร่างกาย โดยอิงรูปแบบการเต้นบัลเลต์ที่ใช้ท่าแม่บทจากการเต้นบัลเลต์สากล แสดงออกอย่างพลิ้วไหว นุ่มนวล เป็นศิลปะการเต้นที่แสดงออกผ่านทางร่างกายมีประโยชน์ในด้านการพัฒนาทางด้านร่างกาย

5.2 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างทักษะการเต้นที่ผู้วิจัยทำขึ้น เพื่อใช้ในการทำกิจกรรม โดยเนื้อหาถูกพัฒนาจากหลักสูตรบัลเลต์ที่เป็นสากล โดยดึงเอาท่าเต้นในการเต้นบัลเลต์พื้นฐานที่ช่วยพัฒนานุคลิกภาพในอิริยาบถการยืน การเดิน การนั่ง

5.3 นุคลิกภาพทางกาย หมายถึง การจัดระเบียบร่างกายให้อยู่ในท่าทางสง่างาม ประกอบกับการรักษาสมดุลร่างกายให้อยู่ในลักษณะตั้งตรงขณะเคลื่อนไหว ที่สามารถแสดงออกได้อย่างคล่องแคล่ว มั่นใจและเป็นธรรมชาติ ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การยืน การเดินและการนั่ง

6. กรอบแนวคิด



ที่มา: นายกันตภณ ต้นแต้มีดี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครั้งนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย โดยผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และหลักการดำเนินการ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎี
 - 1.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพภายนอกของวิลเลียมเชลดอน (William Sheldon)
 - 1.2 ทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory)
2. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 ความหมายของบุคลิกภาพทางกาย
 - 2.2 วัตถุประสงค์ของการพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
 - 2.3 องค์ประกอบพื้นฐานของบุคลิกภาพทางกาย
 - 2.4 ความหมายของบัลเลต
 - 2.5 ความสำคัญของบัลเลต
 - 2.6 ประโยชน์ของบัลเลต
 - 2.7 หลักสูตรและโครงสร้างในการเรียนการสอนเต้น
 - 2.8 รูปแบบวิธีการจัดการเรียนการสอนเต้นบัลเลต
3. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดทฤษฎี

1.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพภายนอกของวิลเลียมเชลดอน (William Sheldon)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยเลือกแนวคิดและทฤษฎีบุคลิกภาพภายนอก บุคลิกภาพภายนอกประกอบไปด้วย การแสดงออกกิริยาท่าทาง การสบสายตา การใช้น้ำเสียง การมีศิลปะการพูดและสื่อสาร การไหว้การแต่งกายและการเลือกเสื้อผ้า การแต่งหน้า การจัดแต่งทรงผมประเภทของบุคลิกภาพบุคลิกภาพของบุคคลโดยทั่ว ๆ ไปแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 2 ประเภทคือ

1. บุคลิกภาพภายนอก ได้แก่ บุคลิกภาพทางกาย เป็นสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส รูปร่าง ความเข้มแข็งของร่างกาย ท่วงที กิริยามารยาท อิริยาบถ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน การยืน การนั่ง การแต่งกาย การวางตัว เป็นต้น

2. บุคลิกภาพภายใน เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่สัมผัสและรู้ได้ สามารถแสดงออกทางสติปัญญา ผ่านการสื่อสาร บุคลิกภาพภายในนั้นอาจดูได้จากการคบหาซึ่งกันและกันจะทำให้สามารถรู้ได้ว่าแต่ละคนมีการแสดงออกมาได้อย่างไร อาทิการแสดงออกผ่าน ความรู้ ความชำนาญ ความเฉลียวฉลาดไหวพริบ ความขยัน อดทน เข้มแข็งความกล้า ความกลัว ความสุภาพ ความก้าวร้าว ความมีคุณธรรมในจิตใจ เป็นต้น

กรรณิการ์ พลพิมพ์. (2555) การปรับปรุงบุคลิกภาพภายนอกหมายถึงสิ่งที่สังเกตได้ชัดหรือสัมผัสได้การปรับปรุงแก้ไขทำได้ง่ายและใช้เวลาไม่นานสามารถเห็นผลได้ทันที ได้แก่ ทฤษฎีบุคลิกภาพตามรูปร่างของบุคคล (Types Personality Theory)

วิลเลียมเชลดอน (William Sheldon) มีความเชื่อว่าบุคลิกภาพแต่ละบุคคลมีส่วนสัมพันธ์กับคุณสมบัติรูปร่างของบุคคลของวิลเลียมเชลดอนได้ทำการวิเคราะห์รูปร่างบุคคลจำนวนหลายพันคนและสามารถสรุปได้ว่ารูปร่างโดยแบ่งตามลักษณะโครงสร้างทางร่างกายแบบพื้นฐานแบ่งเป็น 3 แบบคือ

1. รูปร่างอ้วน (Endomorphy) มีลักษณะรูปร่างอ้วนเนื้อนุ่มและลำตัวมีขนาดกลมรูปร่างไม่ดีมีน้ำหนักมากรับประทานอาหารมากมีความเชื่องช้าอึดอาดไม่สะอาดมีเพื่อนมากมีนิสัยชอบการเข้าสมาคมชอบการนอนและการกินชอบให้ร่างกายสบายและเป็นบุคคลที่มีความสุข

2. รูปร่างสมส่วน (Mesomorphy) มีลักษณะรูปร่างแข็งแรง มีมัดกล้ามเนื้อ มีการพัฒนาทางร่างกายมีกล้ามเนื้อแข็งแรงมองดูดี มีเพื่อนมาก มีความสุข มีคนชอบมาก มีความประณีต มีความเร็ว ชอบช่วยเหลือบุคคลอื่น มีลักษณะรูปร่างแบบนักกีฬา ชอบการต่อสู้ มีพลัง ชอบการผจญภัย ชอบการออกกำลังกายและมีความกล้าหาญ

3. รูปร่างผอม (Ectomorphy) มีลักษณะรูปร่างที่กล้ามเนื้อและกระดูกยังไม่ได้รับการพัฒนา หน้าอกแบนราบ ลำตัวมีขนาดบางและอ่อนแอ ศีรษะมีขนาดใหญ่กว่าปกติ มีน้ำหนักเบารับประทานอาหารได้น้อย ชอบความเงียบ มีความวิตกกังวลใจ มีความหวาดกลัวไม่ชอบการต่อสู้ มีคุณสมบัติที่มีจิตสำนึกของตัวเอง มีอารมณ์อ่อนไหว มีความกังวลใจ ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบการใช้ความคิดเป็นต้น

จากทฤษฎีบุคลิกภาพมีการแบ่งรูปแบบของบุคลิกภาพออกตามลักษณะของรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปประกอบด้วย รูปร่างอ้วน รูปร่างสมส่วน รูปร่างผอม ซึ่งส่งผลต่อบุคลิกภาพที่แสดงออกของอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดินและการนั่งแต่ละบุคคล ให้มีส่วนสัมพันธ์กับคุณสมบัติรูปร่างในตัวของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้นบุคคลจึงต้องพัฒนาบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับร่างกายรู้จักควบคุมน้ำหนักของตนเอง ให้เหมาะสมกับส่วนสูง ดูแลรักษารูปร่างให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โครงสร้างของร่างกายเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาบุคลิกภาพ

1.2 ทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory)

ทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor Control Theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวกับระบบประสาทเนื่องจากระบบประสาทรุนั้นเปรียบเหมือนกับกลไกของการควบคุมการเคลื่อนไหวเพราะการเคลื่อนไหวร่างกายจะมาจากสมองที่ได้รับข้อมูลจากต่อมรับประสาทในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อที่จะผลิตปฏิกิริยาตอบสนองไปยังอวัยวะซึ่งอวัยวะที่เกี่ยวข้องในการเคลื่อนไหว ได้แก่ ดวงตา มือ หู กล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ ซึ่งสามารถอธิบายได้ (Schmidt Richard A, 1988, pp.40-44) ดังนี้

ดวงตา เนื่องจากดวงตาเป็นอวัยวะส่วนที่รับข้อมูลภาพซึ่งมีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวเพราะเป็นตัวชี้ทิศทางและยังเป็นตัวบ่งชี้ถึงสภาพแวดล้อมที่กำลังมีอะไรเกิดขึ้นซึ่งภาพที่ได้รับมานั้นเป็นข้อมูลที่จะกำหนดการเคลื่อนไหวในขั้นต่อไป (Schmidt & Lee, 2011) หรือเรียกได้ว่าดวงตาคือการรับสัมผัสและปฏิกิริยาการเคลื่อนไหว (ประมวญ คิดคินสัน, 2532, น. 267) ตัวอย่างเช่นเดินเจอป้ายเขียนว่า “พื้นลื่น” เราก็จะเดินเลี่ยงบริเวณนั้นโดยอัตโนมัติซึ่งนี่คือปฏิกิริยาตอบสนองจากการประมวลผลของสมองซึ่งแสดงให้เห็นว่าการมองเห็นมีผลต่อการควบคุมการเคลื่อนไหวเป็นอย่างมาก

มือ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการเคลื่อนไหวมือเป็นส่วนที่ช่วยสัมผัสให้เกิดการเรียนรู้เพิ่มพัฒนาการนอกจากนี้มือยังทำให้ดวงตาเห็นชัดขึ้นเพราะสามารถจับสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่นิ่งเพื่อดวงตามองเห็นดังนั้นมือและดวงตาจะทำงานร่วมกันตลอดสังเกตได้ในทารกชอบมองในตำแหน่งเดียวกับมือเสมอ

หู เป็นอวัยวะส่วนที่รับข้อมูลเสียงเนื่องจากข้อมูลเสียงเป็นสื่อกลางของการสื่อสาร และบอกถึงสภาพแวดล้อมรอบตัวเพราะทุกการเคลื่อนไหวจะมีเสียงที่แตกต่างกันและเสียงยังยังเป็นตัวจับระยะของสิ่งที่เคลื่อนไหวแทนดวงตาได้ตัวอย่างเช่นในถ้ำมืดตาไม่สามารถมองเห็น ค้างคาวได้ แต่การเคลื่อนไหวของค้างคาวทำให้เกิดเสียงเราจึงสามารถให้หูจับเสียงได้ว่าค้างคาว อยู่ตำแหน่งไหนในถ้ำได้

นอกจากนี้อวัยวะที่อยู่ในหูชั้นในยังช่วยในเรื่องของการทรงตัวชื่อว่า “ระบบสมดุล การทรงตัว” ทำหน้าที่กำหนดทิศทางซึ่งระบุบอกตำแหน่งโดยยึดแรงโน้มถ่วงเป็นหลักซึ่งกลไกการทำงานของระบบนี้คือบริเวณหูชั้นในจะมีของเหลวอยู่ภายในและเมื่อของเหลวไหลไปทิศทางต่าง ๆ (ขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหว) ก็จะสะกิดเส้นผมบริเวณนั้น ๆ เพื่อให้เส้นผมส่งข้อมูลไปยังสมองระบุ ตำแหน่งและทิศทางของเรา

กล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การเคลื่อนไหวเกิดขึ้น และในบริเวณกล้ามเนื้อข้อต่อและเส้นเอ็นทุก ๆ บริเวณจะมีต่อมรับสัญญาณประสาทและ เส้นประสาทตั้งอยู่เพื่อคอยรับและส่งสัญญาณประสาทไปและกลับจากสมอง

กล่าวโดยสรุปตามแนวคิดทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor Control Theory) จึงอธิบายพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย อยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่าง กล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวเช่น ตา แขน ขา เป็นต้น และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็น ระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อผลิผลการเคลื่อนไหวที่ สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้ซึ่งตามทฤษฎีนี้แบ่งออกเป็น 2 เรื่องใหญ่ในการศึกษา ได้แก่ ความสามารถในการเคลื่อนไหว (Motor Behavior) และเรื่องทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skills) ซึ่งทั้ง 2 เรื่องมีความเชื่อมโยงกันและสามารถอธิบายได้ (Schmidt Richard A, 1988) ดังนี้

ความสามารถในการเคลื่อนไหว (Motor Behavior) คือ การทำงานของกลไก ต่าง ๆ ของร่างกายผ่านการสั่งงานจากสมองโดยพัฒนาตามวัยของเด็กและจากการเรียนรู้ ประสบการณ์เช่น การหัดนั่ง ไปสู่การคลานและการเดิน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งบอกถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหว

ทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skills) คือ ทักษะในการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ที่ผ่านการเรียนรู้และจดจำซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้การเคลื่อนไหวดีขึ้นการเคลื่อนไหวสามารถแบ่ง ได้ 3 ลักษณะ (Schmidt Richard A, 1988) ได้แก่

การเคลื่อนไหวปลีก (Discrete) การเคลื่อนไหวแบบนี้คือการเคลื่อนไหวที่เรา สามารถสังเกตเห็นตอนเริ่มและตอนจบของการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนหรือเป็นการเคลื่อนไหวที่

แยกออกเป็นท่าเดี่ยว ๆ มีต้นมีจบเช่น การเตะโยนบอลและการกระโดด เป็นต้น แต่ในบางครั้งอาจใช้เวลาเพียงแค่กระพริบตาเดียวแต่ก็ยังคงสังเกตเห็นได้

การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่อง (Continuous) การเคลื่อนไหวรูปแบบที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นตอนต้นและตอนจบได้เนื่องจากมีความต่อเนื่องและมีค่าความเร็วเฉลี่ยต่อเนื่องเช่น การเคลื่อนไหวต่างในกีฬาแต่ละรูปแบบอาทิว่ายน้ำ เป็นต้น

การเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด (Serial) เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวหลาย ๆ ท่าทางมารวมกันให้เป็นหนึ่งหรือเป็นชุดรูปแบบการเคลื่อนไหวและมักแสดงออกมาอย่างต่อเนื่อง เช่น ยิมนาสติก, การเต้น, การเล่นเปียโน เป็นต้น

จากทฤษฎีข้างต้น เป็นลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นมีรูปแบบ จากการเคลื่อนไหวแบบปัด การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด ซึ่งมีผลและสอดคล้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหว ที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสัมพันธ์กันระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อผลการเคลื่อนไหวที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของบุคลิกภาพทางกาย

บุคลิกภาพทางกายเป็นสิ่งที่แสดงความเป็นบุคคลผ่านการแสดงออกทางร่างกายเป็นการพัฒนาบุคลิกภายนอกซึ่งได้แก่ ขนาดของรูปร่าง ทรวดทรงและสัดส่วน ผิวพรรณและอิริยาบถ รวมถึงอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งประกอบกันเป็นร่างกายให้อยู่ในสภาพดีที่เรียกว่าการมีบุคลิกภาพที่ดี สังคมมักให้ความสำคัญแก่บุคลิกภาพภายนอกมากเป็นพิเศษเพราะบุคลิกภาพภายนอกเป็นสิ่งที่สามารถบ่งบอกความเป็นปัจเจกบุคคลได้

ความสำคัญของบุคลิกภาพทางกาย สถิต วงศ์สุวรรณ (2540: 184) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับความสำคัญของบุคลิกภาพทางกายไว้ดังนี้

1. เพิ่มคุณค่าให้กับตัวเองความสวยงามของร่างกายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นที่ปรารถนาของทุกคนความสวยงามใคร ๆ ก็ชอบมองมองด้วยความชื่นชมก็ทุกยุคทุกสมัยทุกชาติทุกภาษาได้พรรณนาความงามร่างกายมนุษย์ไว้ต่าง ๆ กันตามความนิยมของแต่ละชาติโดยเฉพาะตัวละครที่เป็นตัวเอกทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงจะมีความสวยงามโดดเด่นกว่าตัวละครอื่น

2. มีอำนาจในการดึงดูดคนที่มีความบุคลิกภาพทางกายดีเยี่ยมมีเสน่ห์อยู่ในตัวทำให้ผู้พบเห็นหรือผู้ที่ติดต่อกันด้วยความชื่นชมผู้ที่ได้รับความนิยมนิยมชมชอบย่อมมีความสุขจะทำกิจการใดก็ให้เกิดความมั่นใจเป็นความได้เปรียบของชีวิตคนทั้งหลายจึงพยายามปรับปรุงบุคลิกภาพเพื่อให้สามารถดึงดูดผู้อื่นเพื่อความได้เปรียบในการติดต่อการงานหรือการค้าสมาคมกับผู้อื่น

3. บุคลิกภาพกายดีมีผลให้สุขภาพจิตดีคนที่มีความดีมีมิตรมากเป็นคนที่สังคมยอมรับมักไม่เป็นปัญหาต่อสังคมกายอารมณ์สังคมจะทำหน้าที่สอดคล้องกันคนที่อารมณ์ดีอยู่เป็นนิมิตแสดงว่าสุขภาพจิตดีชาวโรมันชื่อ Juvenal ได้แสดงวาทะคมคายว่า “จิตใจที่สุขสมบูรณ์ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” และ John Locke บิดาแห่งจิตวิทยาได้กล่าวว่า “A sound mind is in a sound body” หรือ “จิตที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

จากข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าบุคลิกภาพทางกาย หมายถึง การจัดระเบียบร่างกายให้อยู่ในท่าทางสง่างาม ที่สามารถแสดงออกได้อย่างมั่นใจ ส่งผลต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การยืน การเดินและการทรงตัว

2.2 วัตถุประสงค์ของการพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

1. เพื่อพัฒนาคุณภาพและคุณสมบัติของบุคคลให้มีระดับสูงขึ้นและขจัดบุคลิกไม่พึงประสงค์พัฒนาปรับปรุงให้เป็นไปในแนวทางที่ดีขึ้น
2. โดยทั่วไปทุกคนมีศักยภาพและความตั้งใจสูงส่งในการที่จะปรับตัวเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพอยู่แล้วเมื่อได้รับทราบหลักการวิธีการในการปรับปรุงบุคลิกภาพจะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดการพัฒนาที่ถูกต้องรวดเร็วเพราะเป็นการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของตนให้มีคุณภาพและคุณสมบัติสูงขึ้น
3. เป็นการพัฒนาศักยภาพทางกายวาจาจิตใจอารมณ์ให้ผสมกลมกลืนกันเป็นอย่างดีเกิดการแสดงออกที่เหมาะสมมีการพัฒนาการด้านบุคลิกภาพที่ดี
4. เพื่อเพิ่มอำนาจในการครองใจคนเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นชื่นชมนับถือเลื่อมใสศรัทธาและเกิดความนิยมชมชอบ
5. เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพให้ไปสู่การเป็นคนดีของสังคมมีลักษณะของการมีสมบัติของคนดีและผู้ดีในที่สุด
6. เพื่อให้เกิดการนำชีวิตและความเป็นอยู่ดำเนินไปอย่างมีความสุขสงบสบายราบรื่นยังยืนอย่างถาวรมั่นคง

7. เพื่อให้บุคลิกภาพเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่รวมทั้งหน้าที่การงานให้ดำเนินไปสู่ความเจริญก้าวหน้าขจัดปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ให้ลดน้อยถอยลง

8. การพัฒนาบุคลิกภาพจะทำให้เกิดการปรับตัวยอมรับเปิดใจกว้างในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องจากบุคคลแวดล้อมทำให้มีความเข้าใจผู้อื่นมองเห็นตัวเองที่แท้จริงมีการยืดหยุ่นผ่อนปรนขึ้นทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์เกิดการพัฒนาและเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของตนเองให้มีคุณค่าสูงขึ้น

2.3 องค์ประกอบพื้นฐานของบุคลิกภาพทางกาย

การทรงตัว ในท่ายืนนั่งเดินควรเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะที่ตั้งตรงตามธรรมชาติสบายๆ ไม่เกร็งเพราะจะทำให้ไม่เป็นธรรมชาติ ร่างกายของคนเราต้องตั้งฉากกับพื้นโลก ไม่ว่าจะเดิน เคลื่อนไหว วิธีปรับปรุงการทรงตัว การยืน การนั่ง การเดินที่ดีคือ ศีรษะ ต้องตั้งศีรษะให้ตรง ไม่เอียงคอ คออ่อนพับโยกไปโยกมาอยู่เสมอ อย่าก้ม แต่หน้าเงยเขิดหน้า มองตรงอย่าก้มหน้า ลำตัว ขณะนั่งต้องตรง อย่างอตัว หรือน้อมไปข้างหน้าหรือหงายหลัง ไม่นั่งหลังโกง ลำตัวต้องตั้งตรง ทั้งเวลานั่งและยืน ไม่นั่งหรือยืนเอนเอียง หลังตัวเอียงไม่ตรง ต้องควบคุมการเคลื่อนไหวการทรงตัวให้มีลักษณะตรงเสมอ

การยืน การยืน ขาต้องให้ตรง ไม่พักขามากจนงอเห็นได้ชัด ไม่ยืนกางขามากเกินไป หรือยืนชิดเท้าเกินไปแต่ควรให้ห่างกันพองาม เหวออย่าให้คดงอหรือยื่นพุ่งเกินไป หรือหลังโกงเกินไปต้องให้อยู่ในลักษณะตรง ยืนตัวตรงสบายๆเป็นธรรมชาติ ไม่พักขา ขางอ หลังงอ ไม่ห่อตัว เอนตัวจากแนวตั้ง การเปลี่ยนจุดยืนไปด้านหน้า ด้านข้าง หรือด้านหลัง ให้ก้าวเท้าไปในทิศทางที่ต้องการแล้วถ่ายน้ำหนักตัวไปยังเท้าที่ก้าวออกไป แล้วก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งตามวางเท้าในท่ายืนปกติ

การเดิน การเดินเป็นอิริยาบถหนึ่งของคนเราคนปกติทุกคนสามารถเดินได้ แต่จะเดินให้สง่างามและมีมารยาทเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนวิธีเดินที่ถูกต้องและสง่างาม คือก่อนที่จะเดินต้องวางเท้าเหลื่อมกันแบบท่ายืนปกติ เวลาเดินให้ก้าวเท้าหน้าออกก่อนเสมอโดยเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาที่ก้าวออกไป งอเข่าเล็กน้อยและถ่ายน้ำหนักตัวไปยังเท้าหน้าทุกครั้งที่ก้าวขา สลับไปมาแกว่งแขนตรงกันข้ามกับเท้าที่ก้าวออกไป

การวางมือ เมื่อยืนควรปล่อยมือลงข้างตัวทั้งสองข้างไหล่ไปข้างหลังหรือประสานมือไว้ข้างหน้า ใช้มือประกอบการพูดการสนทนาบ้าง แต่อย่าออกท่าที่เร็วมากจนเกินไป หรือแกว่งแขนแก่งก้างเกินไป

การทรงตัวที่ดี นอกจากจะทำให้เกิดบุคลิกที่ดีมีเสน่ห์สง่าผ่าเผยแล้ว ยังทำให้มีสุขภาพที่ดีอิริยาบถคล่องแคล่ว ว่องไว ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ และในทางกลับกันถ้าหากสุขภาพดี ก็จะช่วยให้การทรงตัวดีขึ้นยืนเดินตรงกระชับกระเฉงคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ

2.4 ความหมายของบัลเลต์

บัลเลต์ คือระบำปลายเท้า (Dance) แสดงท่าเคลื่อนไหวโดยมีลีลาและแบบท่าเข้ากับจังหวะเพลงร้องหรือเพลงดนตรีหรือบางครั้งอาจเรียกว่า นาฏยศิลป์ (Dance) มาจากคำที่ประกอบกันระหว่างคำว่า นาฏย ซึ่งมีกล่าวไว้ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ. ศ. 2542 ว่าเกี่ยวกับการพ้อนรำ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542: 576) และศิลปะ ศิลป์ ศิลปะ หมายถึงฝีมือหรือการทำให้วิจิตรพิสดาร (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2542: 1101) เมื่อรวมคำว่า นาฏยศิลป์ แล้วจะหมายถึง การทำการพ้อนรำให้วิจิตรพิสดาร คำว่า พ้อน หมายถึงการรำหรือกรายเช่นพ้อนแฟนในนาฏยศิลป์ไทย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542: 955) ส่วนคำว่า รำนั้นหมายถึงแสดงท่าเคลื่อนไหวโดยมีลีลาและแบบท่าเข้ากับจังหวะเพลงร้องหรือเพลงดนตรี (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. 2542: 810) ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เมื่อรวมแล้วจะมีความหมายเดียวกับการเต้นระบำซึ่งจะใช้ในวัฒนธรรมอื่นทั่วไปในขณะที่พ้อนรำจะใช้กับวัฒนธรรมไทย

นาฏยศิลป์สามารถทำหน้าที่ได้หลายทาง เช่น การทำหน้าที่ในการเล่าเรื่องราวโดยตรงซึ่งอาจจะถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของระบำบัลเลต์ที่มีเรื่องราว (นราพงษ์ จรัสศรี. 2559: 2) บางที่นาฏยศิลป์อาจใช้ทำหน้าที่อธิบายหรือพรรณนาโดยใช้ลีลาท่าทางเช่นระบำสลับฉากละครนาฏยศิลป์เป็นการแสดงลีลาที่ถ่ายทอดออกมาจากอารมณ์ความรู้สึกภายในเช่นเดียวกับการเต้นรำแบบอับฟริกกัน และนอกจากนี้นาฏยศิลป์ยังใช้เพื่อการแสดงในรูปแบบการแสดง (Pattern) เช่น การแสดงในพิธีเปิดปิด การแข่งขันกีฬาหรือการสวนสนามของทหาร การแสดงการเต้นรำจะมีรูปแบบอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับผู้ออกแบบท่าเต้น (Choreographer) ที่ทำการออกแบบรวบรวมสะสมท่าเต้นแล้วนำมาประกอบกันขึ้นเป็นชุดการแสดง

2.5 ความสำคัญของบัลเลต์

บัลเลต์ เป็นศิลปะที่เป็นนาฏศิลป์ที่เก่าแก่ชนิดหนึ่งของโลก ถือเป็นนาฏศิลป์ที่มีการแสดงออกของอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกมาในรูปแบบของกิจกรรมของมนุษย์ผ่านร่างกาย บัลเลต์เป็นนาฏศิลป์ที่มีส่วนสำคัญต่องานสังคมของมนุษย์เสมอมาอย่างเช่น การออกงานสังคมของพระมหากษัตริย์ งานเฉลิมฉลอง งานแต่งงาน งานพิธีการทางศาสนาหรืองานที่ต้องการความเพล็นเพล็นจากการรับชมการแสดง (นราพงษ์ จรัสศิริ, 2559, น.3) นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วนั้น บัลเลต์ก็ยังมีประโยชน์โดยเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางสังคม ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมการเต้นของคู่ บ่าว-สาวในงานแต่งงานของชาวยิวและการเต้นระหว่งชายหญิงหรือการเต้นของหมู่แขกที่มาในงานรื่นเริงการเต้นในแบบนี้จัดว่าเป็นการเต้นรำเพื่อความบันเทิงของตัวเองและยังใช้เพื่อให้ความบันเทิงแก่ผู้อื่นเช่นการแสดงที่จัดขึ้นให้ผู้อื่นเข้ามาชมก็นับเป็นการสร้างสรรค์ความบันเทิงให้กับผู้อื่นด้วย

2.6 ประโยชน์ของบัลเลต์

บัลเลต์ (พีระ พันธุ์ท้าว, 2562) เป็นศาสตร์การเต้นที่ต้องได้รับการฝึกฝนที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ จดจำ เพื่อที่ ทำให้สามารถพัฒนาทักษะทั้งทางร่างกายและกระบวนการความคิดอีกทั้งยังเป็นการพัฒนาการควบคุมทางการเคลื่อนไหวและช่วยพัฒนาในด้านดังนี้

1. ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย การเต้นบัลเลต์ เป็นการจัดระเบียบเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนไปตามจังหวะเสียงเพลง ไม่ว่าจะเป็นการใช้ศีรษะลำตัวแขนและขาอย่างต่อเนื่อง คนที่เลือกใช้การเต้นบัลเลต์เป็นกิจกรรมสำหรับการพัฒนาทางด้านร่างกาย หรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ถือเป็น การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพทำให้มีรูปร่างที่ได้สัดส่วน สง่างาม ระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจทำงานได้ดีร่างกายมีสมรรถภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์สามารถสร้างเสริมภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจ การเต้นบัลเลต์ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้เพลงประกอบ ใช้จังหวะมีจังหวะที่หลากหลาย มีเสียงเพลงเป็นสื่อ เมื่อผู้เรียนได้ฟังเพลงคลาสสิกจะทำให้เกิดสมาธิ มีการจดจ่อกับดนตรี จึงเกิดความรู้สึกเพล็ดเพล็ด มีอารมณ์แจ่มใสและไม่เครียดแก่ผู้ที่ฝึกการเต้นบัลเลต์ ในเวลาว่างนอกจากจะรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยให้ตนเองมีโอกาสแสดงออกถึงความต้องการพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์เป็นอันที่จะแสดงความหวังและความรู้สึกตามจังหวะเสียงเพลงจึงเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพทางด้านจิตใจจากความตึงเครียดจากงานในหน้าที่ประจำหรือปัญหาของครอบครัวและผ่อนคลายอารมณ์

3. ช่วยพัฒนาทางด้านบุคลิกภาพ ทักษะที่สำคัญของการเต้น คือ การสร้างความสมดุลของร่างกายในขณะยืน เดิน หมุน และเคลื่อนไหวในรูปแบบของการเคลื่อนไหวที่ คนที่ฝึกฝนตามรูปแบบของการเรียนบัลเลต์อย่างถูกต้องจึงมีลักษณะท่าทางในการยืนและการเดินที่สง่างามเป็นที่ประทับใจแก่ผู้คนที่พบเห็นสร้างความเชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ดีงาม

เห็นได้ว่าการเต้นบัลเลต์จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงในการพัฒนาทางด้านร่างกาย ช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์จากการฟังดนตรีประกอบกับการเต้น และยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพทางร่างกายต่อการเคลื่อนไหวรวมถึงการเสริมสร้างควมมีระเบียบวินัย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์จากการเต้นบัลเลต์

2.7 หลักสูตรและโครงสร้างในการเรียนการสอนเต้น

การออกแบบหลักสูตรและโครงสร้างสำหรับหลักสูตรระยะยาวหลักสูตรมักจะถูกกำหนดโดยวิธีการที่เกี่ยวข้องกับสังคมและวัตถุประสงค์เฉพาะที่ออกแบบมาสำหรับการเรียนการสอน ดังนั้นหลักสูตรการเรียนการสอนเต้นประกอบไปด้วยเรื่องของรูปแบบการเต้นรำที่เฉพาะเจาะจงหลักสูตรการเรียนการสอนเต้นจะสามารถอยู่ในรูปแบบบทเดี่ยวหลักสูตรที่ครอบคลุมทั้งปีและแผนหลักสูตรระยะยาวถึงสี่ปี

หลักสูตรการเรียนการสอนเต้นมักมีหลากหลายเป้าหมายที่เป็นผลพลอยได้มาจากภูมิหลังการฝึกฝนและประสบการณ์ในตัวของนักเต้นและครูสอนเต้นนักเต้นจะเป็นสื่อกลางสำหรับการเรียนการสอนเต้นรำและในทำนองเดียวกันหลักสูตรการเต้นได้สะท้อนให้เห็นถึงค่านิยมพื้นฐานของชุมชนโดยหลักสูตรนั้นจำเป็นต้องหาตำแหน่งที่สามารถรวมกันระหว่างผู้เรียนและสังคมไว้ด้วยกัน(Speck Scott, 2003, p.15)

การเรียนรู้วิธีการออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอนเต้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับครูสอนเต้นในกระบวนการต้องการความรู้ของรูปแบบการเต้นนักเรียนระบบและทุกรายการที่นำเสนอข้างต้นนั้นล้วนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการวางแผนหลักสูตรต่อเนื่องและโปรแกรมการสอนเต้นซึ่งกาเยิล คาซซิง ได้กล่าวถึงการสร้างหลักสูตรการเรียนการสอนเต้นดังนี้

การสร้างหลักสูตรการเต้นหลักสูตรการเรียนการสอนเต้นจะเริ่มต้นจากการเลือกหลักสูตรต้นแบบวัตถุประสงค์และการวัดประเมินผลหลังจากนั้นกำหนดเนื้อหาสาระการเรียนรู้รวมไปถึงการกำหนดขอบเขตลำดับเนื้อหาและกลยุทธ์ในการนำเสนอรูปแบบการเต้นหลักสูตรต้นแบบทั้ง 4 แบบได้ถูกเลือกเพื่อนำมาแสดงให้เห็นรูปแบบของการออกแบบหลักสูตรที่เหมาะสมกับการ

แต่ในการเลือกต้นแบบจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์การฝึกฝนโรงเรียนชุมชนของครูผู้สอนและนักเรียน ซึ่งหลักสูตรต้นแบบมีดังนี้

1. หลักสูตรต้นแบบกระบวนการผลิต (The Process Model curriculum) มุ่งเน้นถึงหนทางของการสร้างสรรค์การเต้นจากความสามารถทางความคิดสร้างสรรค์ การจินตนาการและบุคลิกลักษณะเฉพาะโดยหลักสูตรนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ส่วนตัวและความรู้สึกของนักเต้น

2. หลักสูตรต้นแบบการแสดงผลตามความเป็นจริง (The Product Model of Curriculum) ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นในตอนท้ายสุดหรือการแสดงผลงาน หลักสูตรให้ความสำคัญกับเทคนิคของการเต้นเพียงอย่างเดียวในเนื้อหาการเรียนรู้นักเรียนจะศึกษาเทคนิคและฝึกฝนทักษะการเต้น

3. หลักสูตรต้นแบบการผสมผสาน (The Combination Model of Curriculum) หลักสูตรนี้เกิดขึ้นจากการผสมผสานกันของหลักสูตรแบบกระบวนการผลิตและหลักสูตรด้านผลผลิตการเต้นภายในหลักสูตรนี้จะให้ความสำคัญกับทัศนคติทางการเต้น การสร้างการเต้นการแสดงความรู้คุณค่าทางการเต้นในระดับชาติและมาตรฐานสากล

4. หลักสูตรต้นแบบด้านวินัยพื้นฐานในศึกษาการเต้น (Discipline-based Dance Education Model of Curriculum) หลักสูตรนี้เป็นการบูรณาการของเนื้อหาและทักษะเข้าสู่ 4 ส่วนประกอบประวัติศาสตร์การเต้น ปรัชญาการเต้น สุนทรียศาสตร์การเต้น และการผลิตการแสดงในหลักสูตรนี้จะมุ่งเน้นทางการเต้นความคิดสร้างสรรค์

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยสนใจในวิธีการสอนแลพโครงสร้างแบบหลักสูตรต้นแบบการแสดงผลตามความเป็นจริง (The Product Model of Curriculum) โดยให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นในตอนท้ายสุดหรือการแสดงผลงาน หลักสูตรให้ความสำคัญกับเทคนิคของการเต้นเพียงอย่างเดียวในเนื้อหาการเรียนรู้นักเรียนจะศึกษาเทคนิคและฝึกฝนทักษะการเต้นเพื่อพัฒนาศักยภาพในด้านโน้น ๆ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2.8 รูปแบบวิธีการจัดการเรียนการสอนเต้นบัลเลต์

การเต้นในแต่ละรูปแบบจะมีวิธีการสอนต้นแบบทั่วไปและในแบบเฉพาะเจาะจง วิธีการสอนแบบเฉพาะเจาะจงมีเพื่อให้สอดคล้องกับการนำเสนอรูปแบบการเต้นแบบแผนของชั้นเรียนระดับทักษะของชั้นเรียนและธรรมเนียมปฏิบัติกับรูปแบบของการสอนซึ่งครูผู้สอนจำเป็นต้องใช้วิธีการสอนในหลากหลายรูปแบบเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งเป้าไว้ในชั้นเรียนในแต่ละวิธีการสอนอาจมีความเหมาะสมกับบางชั้นเรียนแต่อาจไม่เหมาะสมกับบางชั้นเรียนครูผู้สอนควรบันทึกข้อคิดเห็นที่มีประโยชน์สำหรับตัวเองบางวิธีการสอนนั้นจะมุ่งเน้นกลยุทธ์ของการสอนแบบกลุ่มแบบรายบุคคลและจะเชื่อมโยงกับการเต้นที่มีลักษณะเฉพาะด้วย(Stuart Muriel, 1998, p.20)

การจัดการเรียนการสอนบัลเลต์สิ่งแรกที่สำคัญสำหรับชั้นเรียนคือราวซึ่งราวนั้นอาจติดตั้งตามกำแพงของสตูดิโอสำหรับราวเคลื่อนที่อาจจะถูกวางอยู่กลางห้องเรียนผู้สอนจะทำการสอนและสาธิตแบบฝึกหัดต่าง ๆ ต่อหน้าผู้เรียนในส่วนการทำแบบฝึกหัดกลางห้องเรียนราวเคลื่อนที่จะถูกย้ายไปด้านข้างหรือด้านหลังของห้องเพื่อที่นักเรียนสามารถใช้สอยพื้นที่ในการเรียนได้ทั่วบริเวณห้องเรียนในส่วนแบบฝึกหัดกลางห้องผู้สอนจะทำการสอนและสาธิตท่าเต้นโดยการหันหน้าเข้าหาผู้เรียนโดยที่ผู้เรียนจะลอกเรียนท่าเต้นจากผู้ในลักษณะเหมือนกระจกเงาเหมือนเช่นรูปแบบการเต้นอื่น ๆ หากท่าเต้นนั้นมีความซับซ้อนผู้สอนจะหาหน้าเข้าหากระจกเพื่อสาธิตท่าเต้นและให้ผู้เรียนทำตามท่าทางของผู้สอนโดยตรงการหันหน้าเข้าหากระจกจะทำให้ผู้สอนสามารถเห็นผู้เรียนในกระจกในขณะที่ทำการสอนได้

ทั้งนี้รูปแบบวิธีการสอนการเรียนในรูปแบบอิสระ (Ballet Free Class) หากกล่าวถึงการเป็นนักเต้นบัลเลต์นั้นนักบัลเลต์ควรต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีและสิ่งที่สำคัญที่สุดคือครูผู้สอนบัลเลต์ควรมีความรู้อย่างถ่องแท้และมีความสามารถด้านการมองวิเคราะห์หมายถึงการมีความเข้าใจสรีระของผู้ที่ต้องการฝึกฝนเพื่อเป็นนักเต้นบัลเลต์ได้อย่างทะลุปรุโปร่งจึงจะขัดเกลาท่าเต้นการใช้เทคนิคในการเต้นการฟังดนตรีและการแสดงที่ต้องแก้ไขได้อย่างถูกต้องและควรมีความสามารถมองออกถึงความงดงามทางศิลปะจึงจะสร้างภาพที่ปรากฏต่อสายตาผู้ชมให้ออกมาสวยงามได้สิ่งที่จำเป็นคือต้องเข้าใจถึงความสามารถและความพร้อมของร่างกายที่จะทำท่าต่าง ๆ เสียก่อนจึงจะทำให้ท่าเต้นออกมาสวยงามและสอดคล้องลงจังหวะเพลงได้

การฝึกฝนการเต้นบัลเลต์ในคณะบัลเลต์จะมีการเข้าชั้นเรียนเพื่อฝึกฝนการเต้นบัลเลต์ในท่าพื้นฐานรวมไปถึงเพื่อเป็นการแก้ไขจุดบกพร่องและฝึกฝนท่าเทคนิคต่าง ๆ ชั้นเรียนส่วนใหญ่ของคณะบัลเลต์เป็นการเรียนการสอนบัลเลต์ในรูปแบบอิสระ

วิธีการสอนแบบอิสระ (Ballet Free Class) คือการที่ผู้สอนเป็นผู้บอกท่าหรือต้นนำหน้าชั้นเรียนแล้วผู้เรียนเต้นตามโดยไม่ต้องมีกำหนดในแต่ละครั้งที่เรียนครูผู้สอนจะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีการพัฒนามากขึ้นลักษณะการเรียนการสอนในแต่ละครั้งผู้สอนจะเปลี่ยนท่าไปเรื่อย ๆ ไม่ซ้ำกันในแต่ละครั้งโดยการเรียนนั้นจะแบ่งออกเป็นการเรียนที่ราว (Barre work) หลังจากนั้นจึงจะออกมาทำการฝึกกลางห้อง (Center Practice)

1. การเรียนที่ราว (Barre work) ในการเริ่มต้นชั้นเรียนจะเริ่มจากการเรียนที่ราวเป็นลำดับแรกเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายและกล้ามเนื้อ การเต้นบัลเลต์ที่บาร์ (Barre Work) จะเริ่มจากการฝึกท่าต่าง ๆ ที่บาร์ การฝึกท่าที่บาร์จะช่วยให้ท่าทั้ง 2 ข้างและหลังแข็งแรงตลอดจนความสามารถในการทรงตัวและการบังคับตัวลักษณะการเปิดตั้งแต่ต้นขาไปจนถึงปลายเท้า (Turn out) อย่างมั่นคงรวมทั้งความเร็วคล่องแคล่วในการใช้เท้าและขาทั้ง 2 ข้างที่ดูเบาและอีกหลาย ๆ ประการที่จะนำไปสู่การทำเทคนิคต่าง ๆ ในการเต้นกลางห้อง นอกจากนี้ยังสร้างความแข็งแรงและการจัดตำแหน่งร่างกายที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง สำหรับนักเต้นบัลเลต์เป็นส่วนสำคัญของการฝึกอบรมเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เส้นเอ็นอ่อนตัวลดการยึดของข้อต่อต่าง ๆ สร้างสมดุลและความแม่นยำในการจัดวางตำแหน่งแขน-ขาในการเต้นบัลเลต์ อีกทั้งสร้างความคุ้นชินให้กับกล้ามเนื้อในร่างกายและสำหรับผู้หญิงก็จะมีท่าที่ฝึกสำหรับสร้างกล้ามเนื้อข้อเท้าให้แข็งแรงเพื่อรองรับการสวมรองเท้าหัวตัดหรือการเต้นบนปลายเท้าส่งผลไปยังการเต้นโดยไม่ต้องใช้ราว

ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)

จับบาร์รีนในตำแหน่งเท้า (3rd position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ย่อขาลงเล็กน้อย แล้วยืดตัวขึ้นตรง (Royal Academy of Dancing, 1993, P.40)



ภาพประกอบ 1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)

ท่าไรส์อัป (Rises up)

จับบาร์รีนในตำแหน่งเท้า (5th position of the feet) จับบาร์ลำตัวตั้งตรง ยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า ผีกรทงตัวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและเท้า ในการเตรียมพร้อมในการทำท่าต่อไป (Royal Academy of Dancing, 1993, P.64)



ภาพประกอบ 2 ท่าไรส์อัป (Rises up)

ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié)

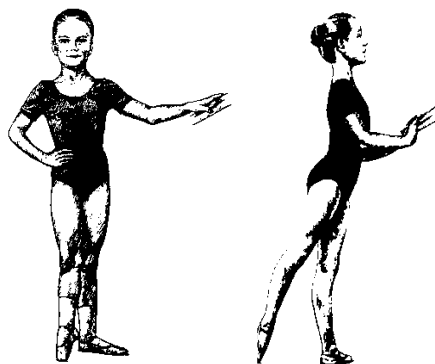
จับบาร์ยื่นในตำแหน่งเท้า (3rd position of the feet) ย่อขาลงเปิดเข่าออก ด้านข้าง ลำตัวตั้งตรงยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า ฝึกการทรงตัวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและเท้า (Royal Academy of Dancing, 1993, P.75)



ภาพประกอบ 3 ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié)

ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus)

จับบาร์ลำตัวตั้งตรง ยืดตัวขึ้น เริ่มจากในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) โดยถ่าน้ำหนักไปที่ขาด้านซ้ายทั้งหมดเพื่อใช้ในการทรงตัว ลากขาด้านขวาออกมาด้านหน้า เตะไว้ที่พื้น แล้วลากเท้ากลับมายืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) เหมือนท่าเริ่มต้น ต่อมาถ่าน้ำหนักไปที่ขาด้านซ้ายทั้งหมดเพื่อใช้ในการทรงตัว ลากขาด้านขวาไปด้านหลัง เตะไว้ที่พื้นแล้วลากเท้ากลับมายืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) (Royal Academy of Dancing, 1993, P.57)

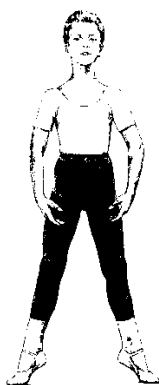


ภาพประกอบ 4 ท่าที่องด์คูส์ (Tendus)

2. การเต้นกลางห้อง (Center work) เป็นการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องจากการปฏิบัติท่าที่บาร์ (Barre) เสร็จสิ้นแล้วต่อจากนั้นก็เป็นการฝึกฝนเทคนิคบัลเลต์กลางห้อง มีการฝึกท่าที่เป็นเทคนิคบัลเลต์ที่ใช้ในการแสดงฝึกการทรงตัวโดยไม่ใช้ราว เริ่มปฏิบัติในท่าแบบช้า (Adagio) ไปจนถึงท่าในแบบเร็ว (Allegro) จากท่าที่ง่ายไปยาก ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวขาและเท้าทั้งสองถ่ายเทน้ำหนัก การหมุนตัว การกระโดดและจะมีการใช้ศีรษะและลีลาแขน (ท่า ports de bras) และการใช้หัวไหล่ (ท่า Epaulements) ซึ่งทำให้เกิดความงดงามดูสง่างามแม้ว่าจะจะเป็นแบบฝึกหัดบัลเลต์ที่ง่ายที่สุดในการเต้นกลางห้องก็จะใช้พื้นฐานที่ฝึกหัดจากท่าเต้นที่บาร์มาสร้างท่าต่างๆ กลางห้องที่เป็นแบบแผน โดยใช้ร่างกายทั้งหมดประสานกลมกลืนในเนื้อที่ว่างเปล่าอย่างสอดคล้องกัน ซึ่งกระบวนการทำคล้ายคลึงกับท่าที่แสดงบนเวที (อภิญา แสงสานนท์, 2550, น.23)

ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance)

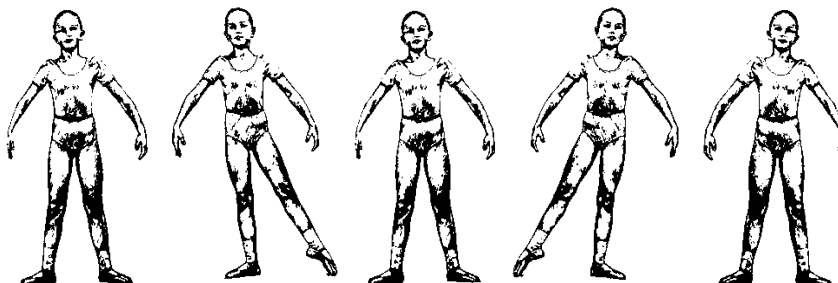
ยืนในตำแหน่งเท้า (2nd position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ยึดลำตัวขึ้นพร้อมกับเขย่งเท้า รักษาสมดุล ในการทรงตัว แล้วลดลำตัวข้อเท้าลง (Royal Academy of Dancing, 1993, P.109)



ภาพประกอบ 5 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance)

ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)

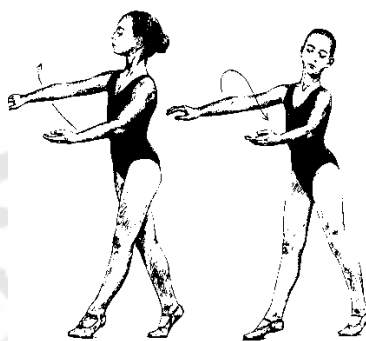
ยืนในตำแหน่งเท้า (2nd position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ถ่ายน้ำหนักมาด้านซ้ายแล้วลากขาขวาออกมาด้านข้างเตะสัมผัสพื้น แล้วเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักมาด้านขวาแล้วลากขาซ้ายออกมาด้านข้างเตะสัมผัสพื้น เปลี่ยนถ่ายน้ำหนักมาด้านขวาแล้วลากขาซ้ายออกมาด้านข้างเตะสัมผัสพื้น ปล่อยให้กลับสู่ท่าเริ่มต้น (Royal Academy of Dancing, 1993, P.46)



ภาพประกอบ 6 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)

ท่าคลาสสิกคัล วอล์ก (Classical walk)

ในท่านี้เด็กจะได้รู้จักการเดิน ใช้พื้นที่รอบห้องและเริ่มเรียนรู้วิธีการเดินแบบบัลเลต์ด้วยการยืดปลายเท้าออกทุกครั้งเวลาเดินเพราะจะทำให้การเดินนั้นดูเบา การวางปลายเท้าให้ลงถึงพื้นก่อนส้นเท้ามีความสำคัญมาก และยืดหลังให้ตรงเสมอขณะเดิน (Royal Academy of Dancing, 1993, P.27)



ภาพประกอบ 7 ท่าคลาสสิกคัล วอล์ก (Classical walk)

นอกจากข้อมูลดังกล่าว ในการเรียนการสอนการทำความเข้าใจผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญ ก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการเรียนการสอนซึ่งกาเบิลคาสซิง (Gayle Kassing, 2003 90) ได้กล่าวถึงการทำความเข้าใจผู้เรียนไว้ว่าในกลุ่มผู้เรียนบัลเลต์จะมีความแตกต่างกันทั้งในเชิงโครงสร้างร่างกายและอุปนิสัย ดังนั้นผู้สอนจะต้องมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนเพื่อที่จะสามารถพัฒนาเนื้อหาการสอนให้เหมาะสมกับช่วงอายุได้ การเต้นคือศิลปะและกิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมกับผู้เรียนทุกช่วงอายุการเต้นบางประเภทจะเหมาะสมเฉพาะบางช่วงอายุขึ้นอยู่กับการพัฒนาการทางร่างกายของผู้เรียนความซับซ้อนของรูปแบบและลักษณะนิสัยทางสังคมที่จำเป็นสำหรับการเต้น

อีกทั้งจรรยา สุนทรานนท์ (2551: 1-5) กล่าวว่าเทคนิควิธีการสอนนาฏศิลป์คือ การใช้วิธีการสอนโดยการถ่ายทอดความรู้หรือการฝึกทักษะกระบวนการความคิดหรือการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้การจัดกิจกรรมหรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือแนะแนวทางให้ผู้เรียนรู้ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเองหรือการอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างครูกับผู้เรียนเรียนหรือระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนเพื่อให้กระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์เหตุผลในการแก้ไขปัญหาจนเกิดการเรียนรู้ความคิดมีทักษะในการแก้ปัญหาจากการสอน

นาฏยศิลป์ไทยการจัดทำการสอนของผู้สอนอาจอยู่ในรูปของบรรยายอธิบายและสาธิตปฏิบัติให้ดูอภิปรายทั้งแบบฝึกโดยศึกษาจากสื่อต่าง ๆ อีกทั้งยังได้จำแนกประเภทการสอนนาฏยศิลป์เอาไว้ 2 ประเภทดังนี้

แบบที่ 1 สอนเป็นกลุ่มโดยใช้จำนวนผู้เรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนเป็นเกณฑ์ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. การสอนแบบกลุ่มใหญ่ ผู้เรียนจำนวนมากปฏิสัมพันธ์ผู้สอนกับผู้เรียนแบบทางเดียวใช้วิธีการบรรยายคือการสอนในชั้นเรียน
2. การสอนแบบกลุ่มย่อย เป็นการสอนที่มุ่งให้ผู้เรียนรู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนให้มากที่สุดผู้สอนจะใกล้ชิดกับผู้เรียนมากขึ้นเช่นการสอนแบบอภิปรายแบบบทบาทสมมติและการสอนแบบตัวต่อตัว
3. การสอนเป็นรายบุคคลเป็นการสอนที่มีผู้เรียนรู้สามารถเลือกวิธีเรียนที่เหมาะสมกับความสนใจของตนเองเรียนไปตามความสามารถของตนเองและได้ทราบความก้าวหน้าของตนเองโดยทำสัญญาการเรียนผู้เรียนจะกำหนดหลักสูตรและวิธีเขียนของตนเองประเมินความก้าวหน้าของตนเองมีส่วนสำคัญในกระบวนการเรียนการสอนและรับผิดชอบในการเรียนของตนเอง

แบบที่ 2 จำแนกโดยบทบาทของผู้สอนผู้เรียนเป็นเกณฑ์ซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ประเภทคือ

1. ผู้สอนเป็นแกนหรือศูนย์กลางจะเน้นบทบาทของผู้สอนใช้วิธีการอธิบายและสาธิตบรรยายขณะที่ผู้สอนบรรยายผู้เรียนจะมีบทบาทในการฟังติดตามตีความจดจำเนื้อหาสาระจุดบันทึกการสอนแบบนี้ถือว่ากิจกรรมของผู้สอนจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ถ้าผู้สอนไม่บรรยายไม่สาธิตให้ดูก็จะไม่เกิดการเรียนรู้
2. ผู้เรียนเป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลางเน้นการทำกิจกรรมของผู้เรียนเช่นวิธีการสอนแบบปฏิบัติการการสอนโดยแสดงบทบาทสมมติวิธีการเรียนเป็นคู่วิธีการสอนแบบนี้ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้จากการกระทำกิจกรรมของผู้เรียนเป็นสำคัญ
3. ผู้สอนและผู้เรียนมีกิจกรรมร่วมกันการสอนแบบนี้ผู้เรียนและผู้สอนมีกิจกรรมร่วมกันเช่นการสอนแบบสัมมนาวิธีการสอนแบบอภิปราย

3 วิจัยที่เกี่ยวข้อง

เนตรชนก เจริญสุข (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการยื่นและนั่งแบบการยศาสตร์ ด้านการยศาสตร์ ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงานส่วนใหญ่ เกิดจากท่ายืนและถ่านั่งที่ไม่ถูกต้องของผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ ควรศึกษาท่าทางที่ถูกต้องเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นในการทำงาน ขณะที่สถานประกอบการควรคำนึงถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในการทำงานให้พนักงาน ทั้งที่เป็นสถานที่ อุปกรณ์สำนักงานและเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการทำงาน ซึ่งปัญหาด้านการยศาสตร์ มีสาเหตุหลัก 4 เรื่องคือ ระบบการทำงาน อุปกรณ์เครื่องมือและเครื่องจักรที่เกี่ยวข้องในการทำงาน ผู้ปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน เมื่อพิจารณาสาเหตุทั้ง 4 เรื่อง สำหรับการเกิดปัญหาด้านการยศาสตร์ ของผู้ปฏิบัติงานแล้วจะพบว่า ประเด็นที่เป็นปัญหามากที่สุดและแก้ไขได้ยากที่สุดคือ ประเด็นของผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับท่าทางการทำงานของผู้ปฏิบัติงานนั่นเอง เนื่องจากการแก้ไขปัญหานี้ จะสำเร็จได้จะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ปฏิบัติที่มีความต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานเองให้ถูกต้อง ดังนั้นการให้ผู้ปฏิบัติงานตระหนักถึงอันตรายจากปัญหาเกี่ยวกับท่าทางการทำงานได้จึงถือเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง สำหรับท่าทางการทำงานที่เป็นพื้นฐานของงานทุกประเภทคือ การนั่งและการยืน ซึ่งการนั่งและการยืนที่ถูกต้อง มีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้ 1. ท่าทางในการทำงานสำหรับบุคคลที่ยืนทำงาน มีแนวทางในการปฏิบัติคือ ความสูงของระดับพื้นทีปฏิบัติงานต้องไม่สูงหรือเตี้ยจนเกินไป โดยผู้ปฏิบัติงานจะต้องให้แขนท่อนล่างขนานกับพื้น ส่วนแขนท่อนบนขนานกับลำตัวซึ่งข้อศอกทั้งสองข้างจะทำมุม 90 องศา หัวไหล่ปล้อยตามสบายเพราะถ่าผู้ปฏิบัติงานเกร็งหรือยกขึ้นเมื่อทำงานได้ระยะหนึ่งผู้ปฏิบัติงานจะเกิดความเมื่อยล้า และเกิดการบาดเจ็บสะสมได้ ผู้ปฏิบัติงานยืนหลังตรง ไม่เอียงตัวไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ยืนหลังงอหรือห่อไหล่และศีรษะของผู้ปฏิบัติงานไม่เงยหรือก้มจนเกินไป บริเวณที่ยืนทำงานนั้นต้องไม่มีสิ่งกีดขวางและสามารถขยับเท้าเคลื่อนที่ไปมาได้ทั้งสองข้างไปข้างหน้าและถอยหลังในแนวราบได้อย่างอิสระ ควรมีการจัดหาที่วางพักเท้าเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถปรับเปลี่ยนอิริยาบถได้หรือสับเปลี่ยนน้ำหนักในการยืนเป็นครั้งคราวเพื่อช่วยลดความเมื่อยล้าและความเครียดของกล้ามเนื้อ ผู้ปฏิบัติงานควรสวมรองเท้าที่มีความเหมาะสมพอดี เพื่อรองรับและพยุงบริเวณที่เป็นส่วนโค้งของเท้าเพื่อลดความปวดเมื่อย 2. ท่าทางการทำงานสำหรับบุคคลที่นั่งเก้าอี้ มีแนวในการปฏิบัติ คือ ควรปรับระดับความสูงของโต๊ะทำงานให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะซึ่งต้องไม่สูงหรือเตี้ยเกินไป โดยให้โต๊ะอยู่ในระดับที่ทำงานแล้วแขนท่อนล่างของผู้ปฏิบัติงานจะขนานกับพื้นหรือต้นขาส่วนแขนท่อนบนขนานกับลำตัวซึ่งข้อศอกทั้งสองข้างจะทำมุม 90 องศา หัวไหล่ปล้อยตามสบาย เพราะถ่าผู้ปฏิบัติงานเกร็ง

หรือยกขึ้น จะทำให้เกิดความเมื่อยล้าและเกิดการบาดเจ็บสะสมกับผู้ปฏิบัติงานได้เมื่อทำงานไประยะหนึ่ง ควรปรับระดับความสูงของเก้าอี้ให้พอเหมาะกับความยาวของขาช่วงล่างและจะสามารถวางเท้าไว้บนพื้นพอดี โดยไม่สามารถสอดมือเข้าไปตรงบริเวณระหว่างต้นขากับข้อเข่าของที่นั่งเก้าอี้ได้ ขาช่วงล่างจะวางตั้งฉากกับพื้นขาช่วงบนวางตามเบาะนั่งของเก้าอี้ที่ขนานกับพื้นทำให้หัวเข่าทั้งสองข้างทำมุม 90 องศา วัสดุที่ใช้ทำเก้าอี้ต้องมีคุณสมบัติที่สามารถระบายอากาศได้ดี พนักงานต้องไม่เลิกเกินไปซึ่งสามารถรองรับแผ่นหลังของผู้ปฏิบัติงานได้ทั้งหมด ไม่ควรเอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง

กัญชพร ต้นทอง (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเดินเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับเด็กปฐมวัย กรณีศึกษาสถาบันเคพีเอ็นเซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การเสริมสร้างบุคลิกภาพกล้ามเนื้อสมรรถนะทางร่างกายจิตใจและทักษะสังคมสำหรับเด็กปฐมวัยโดยเน้นการเรียนการสอนผ่านรูปแบบการเดินบัลเลต์ กับเด็กปฐมวัยในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นเด็กปฐมวัยที่สมัครเรียนบัลเลต์ ณ สถาบันดนตรีเคพีเอ็นเซ็นทรัลแจ้งวัฒนะมีอายุระหว่าง 3 ถึง 6 ปีจำนวน 15 คนและไม่เคยผ่านการเรียนบัลเลต์มาก่อน โดยได้รับการฝึกกิจกรรมการเดินบัลเลต์ระหว่างเดือนเมษายน 2558 ถึงเดือนพฤษภาคม 2558 เป็นจำนวน 12 ครั้งสัปดาห์ละ 2 ครั้งครั้งละ 60 นาทีกิจกรรมดังกล่าวจะถูกประเมินทักษะทั้ง 5 ด้านคือเสริมสร้างบุคลิกภาพเสริมสร้างกล้ามเนื้อสมรรถนะทางร่างกายจิตใจและทักษะสังคม ซึ่งใช้วิธีการทดลองที่แตกต่างกันมีการประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครองและผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง 1 สัปดาห์จากนั้น วิเคราะห์ผลแบบสอบถามโดยวิธีทีเทส (T-test) ด้วยโปรแกรมเอสพีเอสเอส (SPSS) วิธีทดลองของทักษะด้านที่ 1 เสริมสร้างบุคลิกภาพและด้านที่ 2 เสริมสร้างกล้ามเนื้อคือใช้ท่าเดินบัลเลต์ ด้านที่ 3 สมรรถนะทางร่างกายใช้การจินตนาการสร้างสรรค์ท่าเดินบัลเลต์พร้อมใช้อุปกรณ์ประกอบด้านที่ 4 จิตใจและด้านที่ 5 ทักษะสังคมผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างและกำหนดประเด็นเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างคิดเรื่องราวนำเสนอผ่านการเดินบัลเลต์ในช่วงเวลาเรียน จากผลการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการด้านเสริมสร้างบุคลิกภาพเสริมสร้างกล้ามเนื้อสมรรถนะทางร่างกายจิตใจและทักษะสังคมเพิ่มขึ้นคิดเป็น 2. 42, 2. 51, 2. 12, 2. 67 และ 2. 43 เท่าตามลำดับและค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของทักษะทั้ง 5 ด้านลดลงจากช่วง 21-33 เปอร์เซนต์เหลือช่วง 4-7 เปอร์เซนต์ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเดินบัลเลต์ช่วยเสริมสร้างทักษะและบุคลิกภาพให้กับผู้เรียน โดยผู้วิจัยได้ศึกษารายละเอียดของชุดกิจกรรมโดยกิจกรรมที่ใช้เป็นท่าอบอุ่นร่างกายในการใช้เท้าและหัวไหล่มาเสริมสร้างด้านบุคลิกภาพ

รศิกา ไผขาว (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาเปรียบเทียบการเรียนการสอนของโรงเรียนบัลเลต์ในเขตกรุงเทพมหานครโดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึกเพื่อทำการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางการเรียนการสอนของโรงเรียนบัลเลต์ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครที่มีได้นำหลักสูตรและระบบการเรียนการสอนของเดอะรอยัลอะคาเดมี ออฟแดนซิ่ง (The Royal Academy of Dancing) หรืออาร์. เอ. ดี (R. A. D.) เป็นแกนหลักในระบบการเรียนการสอนของโรงเรียนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างดังนี้โรงเรียนบางกอกซิตี้บัลเลต์โรงเรียนพ้อยต์ สตูดิโอและโรงเรียนแดนส์พลัส อะคาเดมีผลการวิจัยพบว่าในด้านหลักสูตรการเรียนการสอนพบว่าโรงเรียนบัลเลต์ทั้ง 3 แห่งนำหลักสูตรการเรียนการสอนจากต่างประเทศที่มีมาตรฐานและได้รับความนิยมมาใช้เป็นหลักสูตรในการเรียนการสอนของโรงเรียนซึ่งเป็นหลักสูตรที่มาจากประเทศออสเตรเลียรวมไปถึงนำหลักสูตรจากหลายประเทศมาผสมผสานจนเกิดรูปแบบเฉพาะของโรงเรียนโดยแต่ละหลักสูตรให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เกิดขึ้นจริงและมุ่งเน้นในเรื่องของเทคนิคการเต้นบัลเลต์เพียงอย่างเดียวซึ่งในส่วนของด้านรูปแบบการเรียนการสอนพบว่าโรงเรียนบัลเลต์ 3 แห่งมีความคล้ายคลึงกันทางด้านรูปแบบของการเรียนการสอนบัลเลต์ที่เป็นไปตามแบบแผนของการเรียนการสอนบัลเลต์สากลและการใช้อายุและความสามารถเป็นเกณฑ์ในการจัดลำดับการเรียนเป็นระดับขั้นนอกจากนี้ผู้วิจัยพบความแตกต่างทางด้านระบบการเรียนการสอนที่เป็นระบบการเรียนการสอนตามที่หลักสูตรได้กำหนดไว้และระบบการเรียนการสอนรูปแบบอิสระรวมไปถึงเทคนิคและกระบวนการที่มีความแตกต่างเช่นกันตลอดจนด้านบุคลากรครูผู้สอนพบว่าผู้สอนบัลเลต์จะต้องมีความรู้ความสามารถในการเต้นบัลเลต์รวมถึงความสามารถในการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่นักเรียนอีกทั้งโรงเรียนบัลเลต์ให้ความสำคัญกับความสามารถในการพัฒนาตนเองการปรับเปลี่ยนการหมั่นฝึกฝนของครูผู้สอนดังนั้นโรงเรียนบัลเลต์จึงต้องการครูผู้สอนที่ได้รับปริญญาจากสาขาวิชาโดยตรงหรือผ่านการสอบบัลเลต์ในระดับสูงโดยโรงเรียนบัลเลต์ทั้ง 3 แห่งมีวิธีการและกระบวนการแตกต่างดังนี้แบบที่ 1 วิธีการคัดเลือกผ่านการร่วมชั้นเรียนแบบที่ 2 วิธีการคัดเลือกผ่านการสาธิตการสอนของผู้สมัครแบบที่ 3 ทางโรงเรียนจะคัดเลือกครูจากกลุ่มนักเรียนภายในโรงเรียนจากการสาธิตการสอนและด้านการวัดประเมินผลพบว่าเกิดความแตกต่างของวิธีการวัดประเมินผลของนักเรียนโรงเรียนบัลเลต์มี 2 รูปแบบดังนี้ 1. วัดประเมินผลในรูปแบบการสอบ 2. วัดประเมินผลในรูปแบบการแสดงบนเวทีซึ่งวิธีวัดประเมินผลทั้งสองรูปแบบมุ่งเน้นที่มาตรฐานของท่าเต้นอาทิเช่นตำแหน่งแขนขาที่ถูกต้องการถ่ายเทน้ำหนัก ฯลฯ นอกจากนี้ในส่วนของการให้คะแนนพบความแตกต่างเช่นกันพบวิธีการให้คะแนน 2 ลักษณะคือวิธีการให้คะแนนแบบตามความพึงพอใจและประสบการณ์ของผู้ประเมินและวิธีการให้คะแนนตามเกณฑ์หรือรูบริค

(Rubric) และผลการวิจัยพบว่าด้านท่าเต้นที่ตั้งและห้องปฏิบัติมีความคล้ายคลึงกันคือมีผลต่อการเลือกโรงเรียนของนักเรียนโดยโรงเรียนบัลเลต์มักตั้งอยู่ในเขตชุมชนย่านธุรกิจหรือห้างสรรพสินค้า ส่วนในด้านห้องปฏิบัติการมีความคล้ายคลึงกันในรูปแบบที่เป็นสากลโดยยึดตามแบบฉบับของต่างประเทศไม่ว่าจะเป็นการแต่งกายหรือสภาพแวดล้อมนอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่าระบบเดอะรอยัลอะคาเดมี ออฟแดนซิง (The Royal Academy of Dancing) หรืออาร์. เอ. ดี (R. A. D.) ที่เป็นระบบการเรียนการสอนบัลเลต์ที่ได้รับความนิยมในเขตกรุงเทพมหานครมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งเน้นพัฒนามาตรฐานการเรียนการสอนให้สูงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ซึ่งมีความแตกต่างจากทั้ง 3 ระบบ ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบโดยระบบเดอะคอมมอนเวลท์โซไซตี้ออฟทีชเชอร์ออฟแดนซิงหรือซี. เอส. ที. ดี (The Commonwealth Society of Teacher Of Dancing or C. S. T. D) ให้ความสำคัญในการเสริมสร้างจินตนาการและความเป็นนักแสดงให้กับผู้เรียนในส่วนของระบบออสเตรเลียทีชเชอร์ออฟแดนซิง (Australia Teacher Of Dancing) หรือเอ. ที. โอ. ดี (A. T. O. D.) จะมุ่งเน้นการเรียนการสอนบัลเลต์ที่มีการพัฒนาไปอย่างช้าก่อให้เกิดความสามารถและศักยภาพไปถึงขั้นสูงสุดและระบบการเรียนการสอนของโรงเรียนบางกอกซิตีบัลเลต์มองไปถึงความแตกต่างของสรีระนักเรียนจึงก่อให้เกิดการพัฒนาระบบให้เกื้อหนุนกับสรีระของนักเรียน

ไปรยาวิริณ ศรีประเสริฐ (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้นในระดับประถมศึกษา โดยการนำแนวคิดทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory) มาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างรูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้นในระดับประถมศึกษา จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้น ในระดับประถมศึกษานั้น ได้มีสมมุติฐานเพื่อศึกษาประสิทธิภาพผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเด็กสมาธิสั้น ในระดับประถมศึกษา หลังจากนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้น ในระดับประถมศึกษาจะมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นใน 5 ด้านได้แก่ พฤติกรรมด้านสมาธิจดจ่อ พฤติกรรมด้านการควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมด้านทักษะสังคม พฤติกรรมด้านสหสัมพันธ์การเคลื่อนไหว พฤติกรรมด้านการเห็นคุณค่าในตัวเอง ผลการวิจัยพบว่า หลังจากนักเรียนทั้ง 5 คน ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้น ในระดับประถมศึกษา นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นทั้ง 5 ด้าน ในทุกคนซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ที่เป็นเช่นนี้เพราะพฤติกรรมทั้ง 5 ด้านนั้น มีความสอดคล้องและเชื่อมโยงกันกล่าวคือโรคสมาธิสั้นเป็นโรค ที่มีอาการทั้ง 3 ลักษณะคือ อากาศขาดสมาธิ อากาจรนหรืออยู่ไม่นิ่งและอาการหุนหัน

พลันเล่นหรือยับยั้งควบคุมตนเองไม่ได้จากอาการของโรคทำให้เห็นว่าด้านที่มีปัญหาหลักของเด็กที่เป็นโรคนี้ คือเรื่องการไม่มีสมาธิจดจ่อและการควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ซึ่งปัญหาหลัก 2 ด้านนี้ ทำให้เด็กที่มีอาการโรคมักไม่เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนและคนทั่วไป ปัญหาที่ตามมาจึงเป็นเรื่องของการเก็บตัว เก็บกด ไม่อยากพูดคุยกับใคร ส่งผลเสียไปถึงเรื่องการเข้าสังคมและการขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนั้นเมื่อได้ทำกิจกรรมหรือสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในเรื่องของสมาธิและอารมณ์ได้นั้นพัฒนาการในเรื่องอื่น ๆ จึงตามมาด้วยเช่นกัน ตามแนวคิดของทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory) เป็นทฤษฎีที่แสดงเนื้อหาแนวคิดเกี่ยวกับ การควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างสมองและระบบประสาทกับกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวเช่น ตา แขน ขา เป็นต้น อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการเคลื่อนไหวที่ดีจะมาจากการที่สมองมีระบบสั่งการที่ดีและจดจำที่ดีนั่นเอง ดังนั้นชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้น ในระดับประถมศึกษา จึงออกแบบมาเพื่อเร่งให้นักเรียนกลุ่มสมาธิสั้น แสดงพลังได้อย่างเต็มที่ในช่วงอบอุ่นร่างกายและต่อเนื่องด้วยท่าที่สนุกตื่นเต้นประกอบกับความท้าทายว่า นักเรียนสามารถเต้นได้ตรงกับจังหวะของเพลงหรือไม่ และเมื่อนักเรียนได้ใช้พลังอย่างเต็มที่แล้วจึงกลับเข้าสู่ท่าเต้นที่มีการฝึกการทรงตัว การถ่วงน้ำหนักและการควบคุมร่างกาย จนจบลงด้วยการยืดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลาย และทำให้นักเรียนรู้สึกจิตใจสงบขึ้น ก่อนจะให้ให้นักเรียนกลับเข้าสู่ชั้นเรียนตามปกติ การฝึกเช่นนี้ทำให้การเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของนักเรียนคล่องแคล่วขึ้นและระบบประสาทมีการจดจำการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบประกอบด้วยความน่าสนใจของท่าเต้น บทเพลงประกอบการเรียนผนวกกับความท้าทายของนักเรียนเองว่าจะสามารถเต้นในทำนองนั้น ๆ ได้ตรงกับจังหวะเพลงหรือไม่ ทำให้นักเรียนเกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองทำและเมื่อทำได้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจพร้อมกับการปรับเราอารมณ์ของนักเรียนด้วยบทเพลงคลาสสิก ทำให้นักเรียนอารมณ์สงบได้นานขึ้น จึงเป็นเหตุให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นในทุกด้านหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้นในระดับประถมศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 1.กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.วิธีดำเนินการวิจัย

1.กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมรมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ จำนวน 15 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมรมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ที่ไม่มีพื้นฐานการเรียนบัลเลต์และไม่เคยผ่านการเรียนบัลเลต์มาก่อน จำนวน 15 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยแบ่งเป็นนักเรียนชายจำนวน 1 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการทดลองได้แก่

- 2.1 แบบประเมินค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญ
- 2.2 แบบทดสอบบุคลิกภาพทางกายก่อนและหลัง
- 2.3 การประเมินผลด้วยสถิติแบบ T-test dependent

2.1 แบบประเมินค่า IOC(Index of Item-Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ได้เรียบเรียงแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) ประสิทธิภาพ โดยการตรวจสอบความสอดคล้องของคำถามหรือเรียกว่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญดังกล่าวตั้งแต่ 3 ท่านขึ้นไป พิจารณาความสอดคล้องโดยใช้สูตรดังนี้ (กรมวิชาการ. 2545: 65) ผู้วิจัยได้กำหนดแบบวัด โดยได้เลือกผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ได้แก่

1. อาจารย์ ดร.สทาศัย พงศ์ธีรภัฏ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ผศ. ดร.วิศรุต บุตราภาค อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัดและวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
3. ผศ. ดร.พีระ พันธุ์ท้าว อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเต้นบัลเลต์และนาฏศิลป์ตะวันตก มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

โดยกำหนดการให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์

ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

และกำหนดสัญลักษณ์ในการกำหนดหาค่าความเที่ยงตรง ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์
R	คือ คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ
$\sum R$	คือ ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน
N	คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 แบบทดสอบบุคลิกภาพทางกาย

เครื่องมือที่ใช้การทดลองเป็นโปรแกรมฝึกการเต้นบัลเลต์คัดเลือกกิจกรรมมาจาก กระบวนท่าในการเต้นบัลเลต์สากล มาจำแนก ตามลักษณะของการเต้นประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย การเรียนที่ราว การฝึกกลางห้อง และการคลายกล้ามเนื้อ จัดทำแผนการจัดกิจกรรมฝึกเต้นบัลเลต์ให้เป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาจัดระเบียบโครงสร้างของร่างกาย ผ่านการยืน การเดิน และการนั่งให้แก่ผู้เรียน โดยกิจกรรมในแต่ละครั้ง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

ขั้นที่ 2 การเต้นโดยใช้ท่าเต้นแบบการเรียนที่ราว

1. ท่า เดมิพลิเย (Demi-Pliés)
2. ท่า กรองด์พลิเย (Grand-Plié)
3. ท่า ไรส์อัป (Rises up)
4. ท่า ท็องด์คูส์ (Tendus)

ขั้นที่ 3 การเต้นโดยใช้ท่าเต้นแบบการฝึกกลางห้อง

1. ท่า เดมิพลิเย (Demi-Pliés)
2. ท่า กรองด์พลิเย (Grand-Plié)
3. ท่า ไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance)
4. ท่า ทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)
5. ท่า คลาสสิกคัล วอล์ก (Classical walk)
6. ท่า ซิท (Sit)

ขั้นที่ 4 การคลายกล้ามเนื้อ (cool down)

การหาคุณภาพโปรแกรมการฝึกเต้นบัลเลต์โดยการนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจพิจารณาความถูกต้องเหมาะสม

2.3 การประเมินผลด้วยสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

การหาค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนน โดยคำนวณจากสูตร (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2521: 36) ดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation) โดยคำนวณจากสูตร (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2521: 55) ดังนี้

$$S.D = \sqrt{\frac{N \sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S.D แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

$\sum x^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนแต่ละคนในกลุ่ม

$(\sum x^2)$ แทน กำลังสองของผลรวมของคะแนนแต่ละคนในกลุ่ม

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนทำการทดลอง และหลังทำการทดลองโดยคำนวณจากสูตร t-test สำหรับ Dependent Samples (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2521, น. 99) ดังนี้

$$t = \frac{\bar{D}}{S_{\bar{D}}}$$

เมื่อ $S_{\bar{D}} = \frac{S_D}{\sqrt{N}}$

และ t แทน ค่าที่ใช้ในการพิจารณา t – distribution

D แทน คะแนนความแตกต่าง

N แทน จำนวนข้อ

\bar{D} แทน ค่าเฉลี่ยคะแนนความแตกต่าง

$S_{\bar{D}}$ แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนผลต่าง

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย” เป็นงานวิจัยที่ดำเนินการบนรูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้องค์ความรู้จากกรอบแนวคิดทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว ทฤษฎีทางด้านบุคลิกภาพและการเรียนการสอนการสอนบัลเลตที่เป็นทักษะปฏิบัติ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ขั้นตอนการวิจัย มีดังนี้

3.1.1 ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำชุดกิจกรรม โดยศึกษาจากแนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเดินบัลเลต การควบคุมการเคลื่อนไหวและการพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย จากนั้นขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านการประเมินบุคลิกภาพทางกายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

3.1.2 สร้างแผนกิจกรรมการเดินบัลเลตจำนวน 12 ครั้ง ซึ่งมีกรอบของรายละเอียดดังนี้ ชื่อกิจกรรม จุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมการเดินบัลเลต มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง เป็นขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมและประเมินผล

3.1.3 นำแผนกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย และแบบบันทึกผลหลังการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน

3.1.4 ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3.1.5 นำแผนการพัฒนากิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ที่ปรับปรุงเหมาะสมแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

3.2 เครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี ดังนี้

3.2.1 เอกสาร ประกอบการทำกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

3.2.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเพื่อนำมาสร้างชุดกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

3.2.3 การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม เป็นการสังเกตพัฒนาการของกลุ่มตัวอย่าง จากการลงพื้นที่ในการทำกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

3.2.4 บุคลิกภาพทางกายก่อน-หลัง ที่ผ่านการตรวจเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ

3.3 การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จาก เครื่องมือการวิจัยที่กำหนดไว้ โดยเริ่มการทดลองและลงพื้นที่ ระหว่างเดือนมกราคม 2563 ถึง เมษายน 2563 รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ใช้เวลาในแต่ละครั้ง 60 นาที แบ่งเป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

3.3.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ที่ไม่มีพื้นฐานการเรียนรู้บัลเลตต์และไม่เคยผ่านการเรียนรู้บัลเลตต์มาก่อน เพื่อ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลตต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

3.3.2 นำแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพทางกายมาทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) กับกลุ่มตัวอย่าง

3.3.3 ดำเนินการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลตต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายโดย ใช้ชุดกิจกรรมจากการพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลตต์เพื่อพัฒนาบุคลิกทางกาย

3.3.4 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพทางกายมา ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง

3.3.5 นำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ

3.3.6 สรุปผลของข้อมูลทั้งหมด ในรูปแบบเชิงสถิติและอภิปรายสรุป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยประเมินทักษะในการปฏิบัติจากการใช้ท่าเต้นบัลเลต์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมรมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ โดยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปรผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดประสงค์ของการวิจัยดังนี้

- 1 เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
- 2 เพื่อเปรียบเทียบผลจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายก่อนและหลัง

1. ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

การสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายนั้น ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายเป็นหลัก โดยใช้รูปแบบท่าเต้นบัลเลต์ที่เป็นสากลนำมาประกอบสร้างเป็นชุดกิจกรรมโดยดึงเอาท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานในท่าที่เหมาะสม มาใช้เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์ต่ออิริยาบถที่แสดงออกผ่านการเคลื่อนไหวส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย และช่วยส่งเสริมทักษะที่จำเป็นต่อผู้เรียนและเยาวชนปัจจุบัน

ซึ่งขั้นตอนออกแบบกิจกรรมจากการใช้แบบการเรียนการสอนเต้นบัลเลต์ ตามหลักสูตรนาฏศิลป์หลวงแห่งอังกฤษ (Royal Academy Dancing: R.A.D.) จากประเทศอังกฤษ และประสบการณ์ความเชี่ยวชาญส่วนตัวของผู้วิจัยในการออกแบบเพื่อให้กิจกรรมมีความสอดคล้องกับการเรียนรู้และนำไปปรับใช้อย่างตรงจุดประสงค์ อีกทั้งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีบุคลิกภาพทางกายตามจุดประสงค์ของวิจัยโดยชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายได้ใช้เต้นบัลเลต์พื้นฐานประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) และได้แบ่งกลุ่มท่า ออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งเป็นท่าทางในอิริยาบถพื้นฐานที่เราสามารถแสดงออกมาได้ ประกอบด้วย กลุ่มท่ายืน กลุ่มท่าเดินและกลุ่มท่านั่ง

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเกี่ยวกับหลักการเรียนการสอนบัลเลต์นั้น พบว่ารูปแบบการสอนบัลเลต์นั้นมีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถ

จำแนกออกเป็นการเคลื่อนไหวแบบปลีกย่อย การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด มีความและสอดคล้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหวตามอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งการเรียนรู้ทักษะปฏิบัติหรือการเรียนรู้บัลเลตนั้น ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีหลายองค์ประกอบเพื่อที่จะนำมาประกอบเป็นท่าทาง จึงจะทำให้เกิดความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันขณะท่าท่า โดยจัดระเบียบโครงสร้างร่างกายหรือปรับโครงสร้างของอิริยาบถให้สัมพันธ์กับอิริยาบถในการฝึกทักษะปฏิบัติ เสริมกับองค์ประกอบทางด้านบุคลิกภาพทางกายที่จะต้องมีการปรับร่างกายให้เข้าสู่ศูนย์กลางซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อบุคลิกภาพทางกาย เกิดการลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบของการเคลื่อนไหวที่มีผลต่ออิริยาบถเพื่อผลิตการเคลื่อนไหวที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสัมพันธ์กัน ระหว่างกล้ามเนื้อและอวัยวะทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงมีทั้งองค์ประกอบของการเรียนรู้บัลเลตและการปรับบุคลิกภาพทางกายซึ่งทำงานสอดคล้องกัน

จากนั้นผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยีนโดยเลือกจากท่าเต้นบัลเลตที่มีชื่อเรียกตามรูปแบบการเรียนการสอนสากลในรูปแบบท่าเต้นที่ราวและการเต้นกลางห้องซึ่งมีสองส่วน โดยทั้งสองส่วนเป็นท่าพื้นฐานของการเรียนรู้บัลเลตที่สามารถนำมาต่อยอด โดยได้ปรับให้สอดคล้องกับอิริยาบถของการยืนเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย โดยผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการสอนตามทฤษฎี และปฏิบัติของการเรียนรู้บัลเลตที่เป็นสากลรวมทั้งสร้างแรงจูงใจในการปรับบุคลิกภาพทางกาย ซึ่งต้องใช้ร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อให้นักเรียนมีความรู้สึกตระหนักและตื่นตัวในการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายผสมผสานระหว่างการเรียนรู้บัลเลตด้วยกันจนเกิดเป็นชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย และกิจกรรมทำให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะปฏิบัติจากการเรียนรู้บัลเลตให้เกิดสิ่งแปลกใหม่โดยผู้วิจัยได้ทดลองออกแบบขั้นแรกโดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งหมด นำมาออกแบบเป็นท่าที่ใช้ในชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยีน ท่าเดิน และท่านั่งโดยใช้ท่าในกลุ่มท่าเรียนที่ราวและท่าเรียนกลางห้องโดยมีรายละเอียดดังนี้

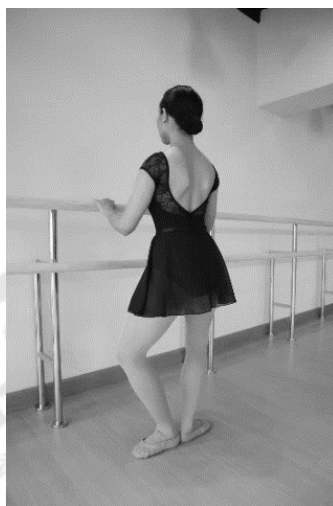
1.1 ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยีน

ผู้วิจัยได้มีการสร้างชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยีนโดยคำนึงการปรับบุคลิกทางกายโดยใช้ท่าการเต้นบัลเลต์พื้นฐานมาใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมโดยเริ่มจากการคัดเลือกท่าที่สามารถนำมาเป็นท่าหลัก ซึ่งองค์ประกอบท่าที่ทำให้สรีระของผู้เข้าร่วมการฝึกเกิดการพัฒนาที่ใช้ในการทำยีนนั้น ต้องประกอบด้วยการรักษาสมดุลของร่างกาย การพัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้อยู่ในศูนย์กลาง มีการนำท่าเกี่ยวกับการพัฒนากล้ามเนื้อขา ให้มีการยืดตรงมากขึ้น เพื่อที่จะสามารถนำมาปรับใช้ได้เมื่อทำทำยีน โดยท่าเต้นบัลเลต์พื้นฐานที่นำมาใช้พัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำยีนมีดังนี้

1) การเรียนที่ราว (Barre work) ในการเริ่มต้นชั้นเรียนจะเริ่มจากการเรียนที่ราวเป็นลำดับแรกเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายและกล้ามเนื้อ การเต้นบัลเลต์ที่บาร์ (Barre Work) จะเริ่มจากการฝึกท่าต่าง ๆ ที่บาร์ การฝึกที่บาร์จะช่วยให้เท้าทั้ง 2 ข้างและหลังแข็งแรงตลอดจนความสามารถในการทรงตัวและการบังคับตัวลักษณะการเปิดตั้งแต่ต้นขาไปจนถึงปลายเท้า (Turn out) อย่างมั่นคงรวมทั้งความเร็วคล่องแคล่วในการใช้เท้าและขาทั้ง 2 ข้างที่ดูเบาและอีกหลาย ๆ ประการที่จะนำไปสู่การทำเทคนิคต่าง ๆ ในการเต้นกลางห้อง นอกจากนี้ยังสร้างความแข็งแรงและการจัดตำแหน่งร่างกายที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง สำหรับนักเต้นบัลเลต์เป็นส่วนสำคัญของการฝึกอบรมเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เส้นเอ็นอ่อนตัวลดการยึดของข้อต่อต่าง ๆ สร้างสมดุลและความแม่นยำในการจัดวางตำแหน่งแขน-ขาในการเต้นบัลเลต์ อีกทั้งสร้างความคุ้นชินให้กับกล้ามเนื้อในร่างกายซึ่งจะส่งผลไปยังการเต้นโดยไม่ต้องใช้ราวโดยท่าที่ใช้ประกอบด้วย ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์ยื่นในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ย่อขาลงเล็กน้อย แล้วยืดตัวขึ้นตรง



ภาพประกอบ 8 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)

ที่มา : นายกันตภณ ดันแต่้มดี

1.2 ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์รีนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) ย่อขาลงเปิดเข่าออกด้านข้าง ลำตัวตั้งตรงยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า ฝึกการทรงตัวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและเท้า



ภาพประกอบ 9 ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié)

ที่มา : นายกันตภณ ต้นแต้มดี

1.3 ท่าไรส์อัป (Rises up)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์ยื่นในตำแหน่งเท้า (5th position of the feet) ลำตัวตั้งตรง ยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า ผี๊กการทรงตัวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและเท้า ในการเตรียมพร้อมในการทำต่อไป



ภาพประกอบ 10 ท่าไรส์อัป (Rises up)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่่มดี

1.4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์ยืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) ลำตัวตั้งตรง ยืดตัวขึ้น เริ่มจากในตำแหน่งเท้า โดยถ่ายน้ำหนักไปที่ขาด้านซ้ายทั้งหมดเพื่อใช้ในการทรงตัว ลากขาด้านขวาออกมาด้านหน้า เตะไว้ที่พื้น แล้วลากเท้ากลับมายืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) เหมือนท่าเริ่มต้น ต่อมาถ่ายน้ำหนักไปที่ขาด้านซ้ายทั้งหมดเพื่อใช้ในการทรงตัว ลากขาด้านขวาไปด้านหลัง เตะไว้ที่พื้นแล้วลากเท้ากลับมายืนในตำแหน่งเท้า



ภาพประกอบ 11 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus)

ที่มา : นายกันตภณ ดันแต้มดี

2) การเต้นกลางห้อง (Center work) เป็นการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องจากการปฏิบัติท่าที่บาร์ (Barre) เสร็จสิ้นแล้วต่อจากนั้นก็เป็นการฝึกฝนเทคนิคบัลเลต์กลางห้อง มีการฝึกท่าที่เป็นเทคนิคบัลเลต์ที่ใช้ในการแสดงฝึกการทรงตัวโดยไม่ใช้ราว เริ่มปฏิบัติในท่าแบบช้า (Adagio) ไปจนถึงท่าในแบบเร็ว (Allegro) จากท่าเต้นง่ายไปยาก ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวขาและเท้าทั้งสองถ่ายน้ำหนัก การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและการถ่ายน้ำหนักขณะเคลื่อนไหวและจะมีการใช้ศีรษะและลีลาแขน (ท่า ports de bras) และการใช้หัวไหล่ ซึ่งทำให้เกิดความงดงามดูสง่างามแม้ว่าท่าที่ใช้จะเป็นแบบฝึกหัดบัลเลต์ที่ง่ายที่สุดในการเต้นกลางห้องก็จะใช้พื้นฐานที่ฝึกหัด

จากท่าเต้นที่บาร์มาท่าต่าง ๆ ที่เป็นท่าเต้นในรูปแบบกลางห้องที่เป็นแบบแผน โดยใช้ร่างกายทั้งหมดประสานกลมกลืนในเนื้อที่ว่างเปล่าอย่างสอดคล้องกัน ซึ่งกระบวนการท่าคล้ายคลึงกับท่าที่เป็นอิริยาบถที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่ายืน และส่งผลให้สามารถนำไปปรับใช้ได้

2.1 ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés)

มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ย่อขาลงเล็กน้อย แล้วยืดตัวขึ้นตรง



ภาพประกอบ 12 ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่่มดี

2.2 ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié)

มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) ย่อขา
ลงเปิดเข่าออกด้านข้าง ลำตัวตั้งตรงยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า ผี๊กการทรงตัวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและ
เท้า



ภาพประกอบ 13 ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่่มดี

2.3 ท่าไรส์อัป (Rises up)

มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืนในตำแหน่งเท้า (5th position of the feet) ลำตัวตั้งตรง ยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า ฝึกการทรงตัวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและเท้า ในการเตรียมพร้อมในการทำท่าต่อไป



ภาพประกอบ 14 ท่าไรส์อัป (Rises up)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่่มดี

2.4 ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus)

มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) ลำตัวตั้งตรง ยืดตัวขึ้น เริ่มจากในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) โดยถ่ายน้ำหนักไปที่ขา ด้านซ้ายทั้งหมดเพื่อใช้ในการทรงตัว ลากขาด้านขวาออกมาด้านหน้า เตะไว้ที่พื้น แล้วลากเท้ากลับมายืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) เหมือนท่าเริ่มต้น ต่อมาถ่ายน้ำหนักไปที่ขา ด้านซ้ายทั้งหมดเพื่อใช้ในการทรงตัว ลากขาด้านขวาไปด้านหลัง เตะไว้ที่พื้นแล้วลากเท้ากลับมา ยืนในตำแหน่งเท้า



ภาพประกอบ 15 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus)

ที่มา : นายกันตภณ ต้นแต่มดี

ผลการวิเคราะห์การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการยืนจึงมีความเหมือนกับการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายที่ต้องมีลักษณะสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นมีรูปแบบการเต้นบัลเลต์ จากการเคลื่อนไหวแบบพลิก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด ซึ่งมีผลและสอดคล้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหว ที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสัมพันธ์กัน ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อผลิตการเคลื่อนไหวที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้ตามแนวคิดทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor Control Theory) จึงอธิบายพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย อยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวเช่น ตา แขน ขา เป็นต้น และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบที่ต้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวทั้งการเคลื่อนไหวแบบพลิก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดของการเต้นบัลเลต์ส่งผลต่อองค์ประกอบของการจัดวางท่าทางในด้านของการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการยืนซึ่งมีรูปแบบการยืนได้แก่การยืน การยืน ขาต้องให้ตรง ไม่พับขามากจนงอเห็นได้ชัด ไม่ยื่นขาข้างมากเกินไปหรือยื่นชิดเท้าเกินไปแต่ควรให้ห่างกันพองาม เอวอย่าให้คดงอหรือยื่นพุ่งเกินไป หรือหลังโกงเกินไปต้องให้อยู่ในลักษณะตรง ยืนตัวตรงสบายๆ

เป็นธรรมชาติ ไม่พักขา ขางอ หลังไม่งอ ไม่ห่อตัวเอนตัวจากแนวตั้งประกอบกับการทรงตัวตรง ต้องควบคุมในท่าการยืนและทรงตัวให้มีลักษณะตรงเสมอ สัมพันธ์กับการใช้ท่าบัลเลต์พื้นฐานที่ต้องมีการรักษาสมดุลขณะที่ทำท่าเริ่มจากการทำท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง แต่มีการผ่อนเข่าย่อตัวลงเล็กน้อยเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย, ในการฝึกท่า Grand-Plie' มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง แต่มีการผ่อนเข่าย่อเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายมากขึ้น, ในการฝึก ท่าRises up ที่มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง และยืนขาตรง, ในการฝึก ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง และยืนขาตรงหนึ่งข้างและอีกหนึ่งข้างยื่นออกมาด้านหน้าเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายและฝึกการทรงตัว โดยรายละเอียดในการทำท่าต้องคำนึงถึงการจัดร่างกายให้เข้าสู่ศูนย์กลางเป็นหลัก และยืดแกนกล้ามเนื้อกลางลำตัวขึ้นเพื่อที่จะส่งผลให้การเคลื่อนไหวทั้งการเคลื่อนไหวแบบพลิก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดสามารถทำออกมาอย่างสมบูรณ์

จากผลการวิเคราะห์การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการยืนจึงทำให้สามารถสรุปข้อมูลซึ่งสามารถนำเป็นข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายยืน จึงต้องประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กอดไหล่ ขาแนบชิด หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้าหรือปลายเท้าชี้ไปด้านข้างเล็กน้อย มือทั้งสองข้างแนบลำตัว โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการยืน

ตาราง 1 ตารางสรุปท่าการเรียนที่ราวและการเต้นกลางห้อง (Barre work and Center work) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน

ท่าบัลเลต์	การแสดงออกเชิงพฤติกรรม						
	หลังตรง	ศีรษะตรง	กอดไหล่	ขาชิด	เข่าชี้ไป ด้านหน้า	ปลายเท้าชี้ไป ด้านหน้า	มือแนบ ลำตัว
Demi-Pliés	/	/	/	-	-	-	-
Grand-Plié	/	/	/	-	-	-	-
Rises up	/	/	/	/	-	-	-
Tendus	/	/	/	-	-	-	-

ที่มา: นายกันตภณ ต้นแต้มีดี

จากตารางที่ 1 ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าท่าเต้นบัลเลต์พื้นฐานที่นำมาใช้พัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการยืนมีท่าจำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) และแต่ละท่ามีลักษณะของการแสดงเชิงพฤติกรรมดังนี้

ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) มีลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล และลักษณะที่ไม่ประภพประกอบด้วยขาชิด เข้าช้ไปด้านหน้า ปลายเท้าช้ไปด้านหน้า มือแนบลำตัว

ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) มีลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล และลักษณะที่ไม่ประภพประกอบด้วยขาชิด เข้าช้ไปด้านหน้า ปลายเท้าช้ไปด้านหน้า มือแนบลำตัว

ท่าไรส์อัป (Rises up) มีลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล ขาชิดและลักษณะที่ไม่ประภพประกอบด้วยเข้าช้ไปด้านหน้า ปลายเท้าช้ไปด้านหน้า มือแนบลำตัว

ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล และลักษณะที่ไม่ประภพประกอบด้วยขาชิด เข้าช้ไปด้านหน้า ปลายเท้าช้ไปด้านหน้า มือแนบลำตัว

จากการทำท่าบัลเลต์พื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืนสามารถเห็นความเหมือนกันอยู่ที่ การทำท่าทั้งหมดนั้นจะมีการจัดการเคลื่อนไหวประกอบด้วยหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล และรักษาสสมดุลของร่างกายให้เข้าสู่ศูนย์กลางและพัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้เกิดความสัมพันธ์กับการตั้งตรงของหลังเสมอ

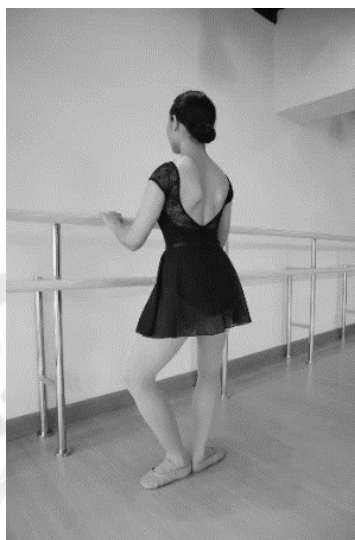
1.2 ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน

ผู้วิจัยได้มีการสร้างชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินโดยคำนึงการปรับบุคลิกทางกายโดยใช้ท่าการเต้นบัลเลต์พื้นฐานมาใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมโดยเริ่มจากการคัดเลือกท่าที่สามารถนำมาเป็นท่าหลัก ซึ่งองค์ประกอบท่าที่ทำให้สรีระของผู้เข้าร่วมการฝึกเกิดการพัฒนาที่ใช้ในการทำท่าเดินนั้น ต้องประกอบด้วยการรักษาสมดุลของร่างกาย การพัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้อยู่ในศูนย์กลาง มีการนำท่าเกี่ยวกับการพัฒนากล้ามเนื้อขา ให้มีการยืดตรงมากขึ้น อีกทั้งการเคลื่อนไหวที่ของเท้าไปด้านหน้าหรือการก้าวเท้า ในขณะที่เดิน มีการถ่ายน้ำหนักอย่างถูกต้องทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตามรูปแบบของการเคลื่อนไหว ซึ่งสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวแบบปลีกย่อย การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดที่ต้องการ การทำงานร่วมของกล้ามเนื้อผ่านการฝึกฝนด้วยท่าบัลเลต์พื้นฐาน เพื่อที่จะสามารถนำมาปรับใช้ได้เมื่อทำท่าเดิน โดยท่าเต้นบัลเลต์พื้นฐานที่นำมาใช้พัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินมีดังนี้

1) การเรียนที่ราว (Barre work) ในการเริ่มต้นชั้นเรียนจะเริ่มจากการเรียนที่ราวเป็นลำดับแรกเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายและกล้ามเนื้อ การเต้นบัลเลต์ที่บาร์ (Barre Work) จะเริ่มจากการฝึกท่าต่าง ๆ ที่บาร์ การฝึกที่บาร์จะช่วยให้เท้าทั้ง 2 ข้างและหลังแข็งแรงตลอดจนความสามารถในการทรงตัวและการบังคับตัวลักษณะการเปิดตั้งแต่ต้นขาไปจนถึงปลายเท้า (Turn out) อย่างมั่นคงรวมทั้งความเร็วคล่องแคล่วในการใช้เท้าและขาทั้ง 2 ข้างที่ดูเบาและอีกหลาย ๆ ประการที่จะนำไปสู่การทำเทคนิคต่าง ๆ ในการเต้นกลางห้อง นอกจากนี้ยังสร้างความแข็งแรงและการจัดตำแหน่งร่างกายที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง สำหรับนักเต้นบัลเลต์เป็นส่วนสำคัญของการฝึกอบรมเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เส้นเอ็นอ่อนตัวลดการยึดของข้อต่อต่าง ๆ สร้างสมดุลและความแม่นยำในการจัดวางตำแหน่งแขนขาในการเต้นบัลเลต์ อีกทั้งสร้างความคุ้นชินให้กับกล้ามเนื้อในร่างกายซึ่งจะส่งผลไปยังการเต้นโดยไม่ต้องใช้ราวโดยท่าที่ใช้ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์ยื่นในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ย่อขาลงเล็กน้อย แล้วยืดตัวขึ้นตรง



ภาพประกอบ 16 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่่มดี

1.2 ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์รียนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) ย่อขาลงเปิดเข่าออกด้านข้าง ลำตัวตั้งตรงยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า ผี๊กการทรงตัวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและเท้า



ภาพประกอบ 17 ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié)

ที่มา : นายกันตภณ ต้นแต่้มดี

1.3 ท่าไรส์อัป (Rises up)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์ยื่นในตำแหน่งเท้า (5th position of the feet) ลำตัวตั้งตรง ยืดตัวขึ้น เขย่งเท้า ผี๊กการทรงตัวเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขาและเท้า ในการเตรียมพร้อมในการทำต่อไป



ภาพประกอบ 18 ท่าไรส์อัป (Rises up)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่่มดี

1.4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์ยืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) ลำตัวตั้งตรง ยืดตัวขึ้น เริ่มจากในตำแหน่งเท้า โดยถ่ายน้ำหนักไปที่ขาด้านซ้ายทั้งหมดเพื่อใช้ในการทรงตัว ลากขาด้านขวาออกมาด้านหน้า เตะไว้ที่พื้น แล้วลากเท้ากลับมายืนในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) เหมือนท่าเริ่มต้น ต่อมาถ่ายน้ำหนักไปที่ขาด้านซ้ายทั้งหมดเพื่อใช้ในการทรงตัว ลากขาด้านขวาไปด้านหลัง เตะไว้ที่พื้นแล้วลากเท้ากลับมายืนในตำแหน่งเท้า



ภาพประกอบ 19 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus)

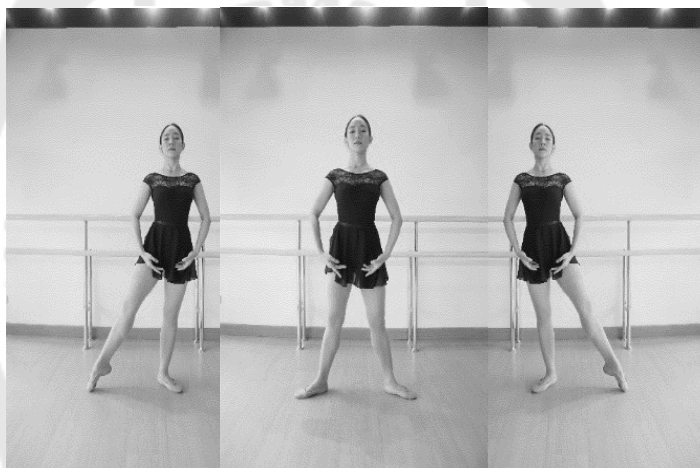
ที่มา : นายกันตภณ ต้นแต่มดี

2). การเต้นกลางห้อง (Center work) เป็นการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องจากการปฏิบัติท่าที่บาร์ (Barre) เสร็จสิ้นแล้วต่อจากนั้นก็เป็นการฝึกฝนเทคนิคบัลเลตต์กลางห้อง มีการฝึกท่าที่เป็นเทคนิคบัลเลตต์ที่ใช้ในการแสดงฝึกการทรงตัวโดยไม่ใช้ราว เริ่มปฏิบัติในท่าแบบช้า (Adagio) ไปจนถึงท่าในแบบเร็ว (Allegro) จากท่าเต้นง่ายไปยาก ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวขาและเท้าทั้งสองถ่ายน้ำหนัก การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและการถ่ายน้ำหนักขณะเคลื่อนไหวและจะมีการใช้ศีรษะและลีลาแขน (ท่า ports de bras) และการใช้หัวไหล่ ซึ่งทำให้เกิดความงดงามดูสง่างามแม้ว่าท่าที่ใช้จะเป็นแบบฝึกหัดบัลเลตต์ที่ง่ายที่สุดในการเต้นกลางห้องก็จะใช้พื้นฐานที่ฝึกหัดจากท่าเต้นที่บาร์มาท่าต่าง ๆ ที่เป็นท่าเต้นในรูปแบบกลางห้องที่เป็นแบบแผน โดยใช้ร่างกาย

ทั้งหมดประสานกลมกลืนในเนื้อที่ว่างเปล่าอย่างสอดคล้องกัน ซึ่งกระบวนการถ่ายคลั่งกับท่าที่เป็นอิริยาบถที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่ายืน และส่งผลให้สามารถนำไปปรับใช้ได้

2.1 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)

มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืนในตำแหน่งเท้า (2nd position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ถ่ายน้ำหนักมาด้านซ้ายแล้วลากขาขวาออกมาด้านข้างเตะสัมผัสพื้น แล้วเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลาง แล้วถ่ายน้ำหนักมาด้านขวาแล้วลากขาซ้ายออกมาด้านข้างเตะสัมผัสพื้น เปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย ให้กลับสู่ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 20 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต้มดี

2.2 ท่าคลาสสิกคัล วอล์ก (Classical walk)

มีวิธีการปฏิบัติคือ ในท่านี้ผู้เรียนจะได้รู้จักการเดิน ใช้พื้นที่รอบห้อง และเริ่มเรียนรู้วิธีการเดินแบบบัลเล่ต์ด้วยการยืดปลายเท้าออกทุกครั้งเวลาเดินเพราะจะทำให้การเดินนั้นดูเบา การวางปลายเท้าให้ลงถึงพื้นก่อนส้นเท้ามีความสำคัญมาก และยืดหลังให้ตรงเสมอขณะเดิน



ภาพประกอบ 21 ท่าคลาสสิกคัล วอล์ก (Classical walk)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่้มดี

ผลการวิเคราะห์การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการเดินจึงมีความเหมือนกับการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายที่ต้องมีลักษณะสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นมีรูปแบบการเต้นบัลเล่ต์ จากการเคลื่อนไหวแบบปลึก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด ซึ่งมีผลและสอดคล้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหว ที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสัมพันธ์กัน ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวทำให้เกิดการเคลื่อนไหวและการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อผลิตการเคลื่อนไหวที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้ตามแนวคิดทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor Control Theory) จึงอธิบายพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย อยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวเช่น ตา แขน ขา

เป็นต้น และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบที่ต้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวทั้งการเคลื่อนไหวแบบบล็อก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดของการเดินบัลเลต์ส่งผลต่อองค์ประกอบของการจัดวางท่าทางในด้านของการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการเดินซึ่งมีรูปแบบการเดิน ซึ่งองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวในการทำท่าเดินนั้น ต้องคำนึงถึงการรักษาสสมดุลของร่างกายหรือการทรงตัว โดยการทรงตัวที่ดี จะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าเดินให้มีความมั่นคงขณะเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการเดินจะมีรูปแบบการเดินที่ดีได้นั้น ต้องเริ่มจากการยืน การยืน ขาต้องให้ตรง ไม่พับขามากจนงอเห็นได้ชัด ไม่ยื่นกางขามากเกินไป หรือยื่นชิดเท้าเกินไปแต่ควรให้ห่างกันพองาม เอวอย่าให้คดงอหรือยื่นพุ่งเกินไป หรือหลังโกงเกินไปต้องให้อยู่ในลักษณะตรง ยืนตัวตรงสบายๆเป็นธรรมชาติ ไม่พับขา ขางอ หลังไม่งอ ไม่ห่อตัวเอนตัวจากแนวตั้งประกอบกับการทรงตัวตรง ต้องควบคุมในท่าการยืนและทรงตัวให้มีลักษณะตรงเสมอ และการถ่ายน้ำหนักขณะเดินการเคลื่อนไหวที่ต้องรักษาสสมดุลของร่างกาย คือ ศีรษะ ต้องตั้งศีรษะให้ตรง ไม่เอียงคอ คออ่อนพับโยกไปโยกมาอยู่เสมอ อย่าก้ม แต่หน้าเงยเชิดหน้า มองตรง อย่าก้มหน้า ลำตัว สัมพันธ์กับการใช้ท่าบัลเลต์พื้นฐานที่ต้องมีการรักษาสสมดุลขณะที่ท่าท่าเริ่มจากการท่าท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง แต่มีการผ่อนเข้าย่อตัวลงเล็กน้อยเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกาย, ในการฝึกท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié) มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง แต่มีการผ่อนเข้าย่อเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกายมากขึ้น, ในการฝึก ท่าไรส์อัป (Rises up) ที่มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง และยืนขาตรง, ในการฝึก ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง และยืนขาตรงหนึ่งข้างและอีกหนึ่งข้างยื่นออกมาด้านหน้าเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกายและฝึกการทรงตัวในขณะก้าวเท้าเดิน อีกทั้งการฝึกท่ากลางห้อง (Center work) ประกอบด้วยท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ที่จะเป็นที่ฝึกการถ่ายน้ำหนักและท่าคลาสสิกัลวอล์ก (Classical walk) ในทำนองนี้ผู้เรียนจะได้รู้จักการเดิน ใช้พื้นที่รอบห้องและเริ่มเรียนรู้วิธีการเดินแบบบัลเลต์ มีการวางถ่ายน้ำหนักไปที่เท้าเพื่อก้าวเดิน และยืดหลังให้ตรงเสมอขณะเดินโดยรายละเอียดในการทำท่าต้องคำนึงถึงการจัดร่างกายให้เข้าสู่ศูนย์กลางเป็นหลัก และยืดแกนกล้ามเนื้อกลางลำตัวขึ้นเพื่อที่จะส่งผลให้การเคลื่อนไหวทั้งการเคลื่อนไหวแบบบล็อก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดสามารถทำออกมาอย่างสมบูรณ์

จากผลการวิเคราะห์การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการเดินจึงทำให้สามารถสรุปข้อมูลซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายเดิน จึงต้องประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กตไหล่ หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าและเข่าชี้ไปด้านหน้าหรือปลายเท้าชี้ไปด้านข้างเล็กน้อย แขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการเดินอีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ท่าท่าเดินจะช่วยให้เดินได้ตรงกระฉับกระเฉงคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ

ตาราง 2 ตารางสรุปท่าการเรียนที่และการเดินกลางห้อง (Barre work and Center work) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน

ท่าบัลเลต์	การแสดงออกเชิงพฤติกรรม					
	หลังตรง	ศีรษะตรง	กตไหล่	เข่าชี้ไปด้านหน้า	ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า	แขนแกว่งสม่ำเสมอ
Demi-Pliés	/	/	/	-	-	-
Grand-Plié	/	/	/	-	-	-
Rises up	/	/	/	-	-	-
Tendus	/	/	/	-	-	-
Transfer of weight	/	/	/	-	-	-
Classical walk	/	/	/	-	/	/

ที่มา: นายกันตภณ ตันแต่่มดี

จากตารางที่ 2 ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าท่าเดินบัลเลต์พื้นฐานที่นำมาใช้พัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการเดินมีท่าจำนวนทั้งหมด 6 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) โดยแต่ละท่ามีลักษณะของการแสดงเชิงพฤติกรรมดังนี้

ประกอบด้วย ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) มีลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ และลักษณะที่ไม่ประกฎประกอบด้วย เข้าชี่ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า แขนแกว่งสม่ำเสมอ

ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié) มีลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ และลักษณะที่ไม่ประกฎประกอบด้วย เข้าชี่ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า แขนแกว่งสม่ำเสมอ

ท่าไรส์อัป (Rises up) มีลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ และลักษณะที่ไม่ประกฎประกอบด้วย เข้าชี่ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า แขนแกว่งสม่ำเสมอ

ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ และลักษณะที่ไม่ประกฎประกอบด้วย เข้าชี่ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า แขนแกว่งสม่ำเสมอ

ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ และลักษณะที่ไม่ประกฎประกอบด้วย เข้าชี่ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า มือแนบลำตัว

ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ แขนแกว่งสม่ำเสมอ ปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า และลักษณะที่ไม่ประกฎประกอบด้วยเข้าชี่ไปด้านหน้า

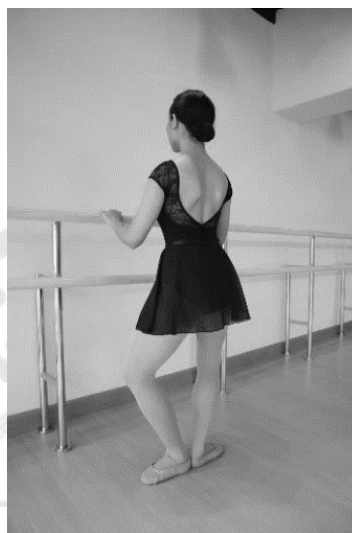
1.3 ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำนัง

ผู้วิจัยได้มีการสร้างชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำนังโดยคำนึงการปรับบุคลิกทางกายโดยใช้ท่าการเต้นบัลเลต์พื้นฐานมาใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมโดยเริ่มจากการคัดเลือกท่าที่สามารถนำมาเป็นท่าหลัก ซึ่งองค์ประกอบท่าที่ทำให้สรีระของผู้เข้าร่วมการฝึกเกิดการพัฒนาที่ใช้ในการทำท่าทำนังนั้น ต้องประกอบด้วยการรักษาสมดุลของร่างกาย การพัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้อยู่ในศูนย์กลาง มีการนำท่าเกี่ยวกับการพัฒนากล้ามเนื้อขา ให้มีการยืดและย่อขาให้สัมพันธ์กับการรักษาสมดุลร่างกายในขณะนั่งและลุกยืน อีกทั้งการเคลื่อนไหวที่เพื่องั่งและจัดตำแหน่งของเท้า และข้อต่อสะโพกท่ามุม 90 องศาขณะนั่ง มีการถ่ายน้ำหนักอย่างถูกต้องทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตามรูปแบบของการเคลื่อนไหว ซึ่งสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวแบบปลีกย่อย การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดที่ต้องการ การทำงานร่วมของกล้ามเนื้อผ่านการฝึกฝนด้วยท่าบัลเลต์พื้นฐาน เพื่อที่จะสามารถนำมาปรับใช้ได้เมื่อทำท่าทำนัง โดยท่าเต้นบัลเลต์พื้นฐานที่นำมาใช้พัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำนังมีดังนี้

1) การเรียนที่ราว (Barre work) ในการเริ่มต้นชั้นเรียนจะเริ่มจากการเรียนที่ราวเป็นลำดับแรกเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายและกล้ามเนื้อ การเต้นบัลเลต์ที่บาร์ (Barre Work) จะเริ่มจากการฝึกท่าต่าง ๆ ที่บาร์ การฝึกที่บาร์จะช่วยให้เท้าทั้ง 2 ข้างและหลังแข็งแรงตลอดจนความสามารถในการทรงตัวและการบังคับตัวลักษณะการเปิดตั้งแต่ต้นขาไปจนถึงปลายเท้า (Turn out) อย่างมั่นคงรวมทั้งความเร็วคล่องแคล่วในการใช้เท้าและขาทั้ง 2 ข้างที่ดูเบาและอีกหลาย ๆ ประการที่จะนำไปสู่การทำเทคนิคต่าง ๆ ในการเต้นกลางห้อง นอกจากนี้ยังสร้างความแข็งแรงและการจัดตำแหน่งร่างกายที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง สำหรับนักเต้นบัลเลต์เป็นส่วนสำคัญของการฝึกอบรมเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เส้นเอ็นอ่อนตัวลดการยึดของข้อต่อต่าง ๆ สร้างสมดุลและความแม่นยำในการจัดวางตำแหน่งแขน-ขาในการเต้นบัลเลต์ อีกทั้งสร้างความคุ้นชินให้กับกล้ามเนื้อในร่างกายซึ่งจะส่งผลไปยังการเต้นโดยไม่ต้องใช้ราวโดยท่าที่ใช้ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)

มีวิธีการปฏิบัติคือ จับบาร์ยื่นในตำแหน่งเท้า (1st position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ย่อขาลงเล็กน้อย แล้วยืดตัวขึ้นตรง



ภาพประกอบ 22 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่มดี

2). การเต้นกลางห้อง (Center work) เป็นการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องจากการปฏิบัติท่าที่บาร์ (Barre) เสร็จสิ้นแล้วต่อจากนั้นก็เป็นการฝึกฝนเทคนิคบัลเลต์กลางห้อง มีการฝึกท่าที่เป็นเทคนิคบัลเลต์ที่ใช้ในการแสดงฝึกการทรงตัวโดยไม่ใช้ราว เริ่มปฏิบัติในท่าแบบช้า (Adagio) ไปจนถึงท่าในแบบเร็ว (Allegro) จากท่าเต้นง่ายไปยาก ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวขาและเท้าทั้งสองถ่ายเทน้ำหนัก การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและการถ่ายน้ำหนักขณะเคลื่อนไหวและจะมีการใช้ศีรษะและลีลาแขน (ท่า ports de bras) และการใช้หัวไหล่ ซึ่งทำให้เกิดความงดงามดูสง่างามแม้ว่าท่าที่ใช้จะเป็นแบบฝึกหัดบัลเลต์ที่ง่ายที่สุดในการเต้นกลางห้องก็จะใช้พื้นฐานที่ฝึกหัดจากท่าเต้นที่บาร์มาท่าต่าง ๆ ที่เป็นท่าเต้นในรูปแบบกลางห้องที่เป็นแบบแผน โดยใช้ร่างกายทั้งหมดประสานกลมกลืนในเนื้อที่ว่างเปล่าอย่างสอดคล้องกัน ซึ่งกระบวนการท่าคล้ายคลึงกับท่าที่

เป็นอิริยาบถที่ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่ายืน และส่งผลให้สามารถนำไปปรับใช้ได้

2.1 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance)

มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืนในตำแหน่งเท้า (2nd position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ยืดลำตัวขึ้นพร้อมกับเขย่งเท้า รักษาสมดุล ในการทรงตัว แล้วลดลำตัวข้อเท้าลง

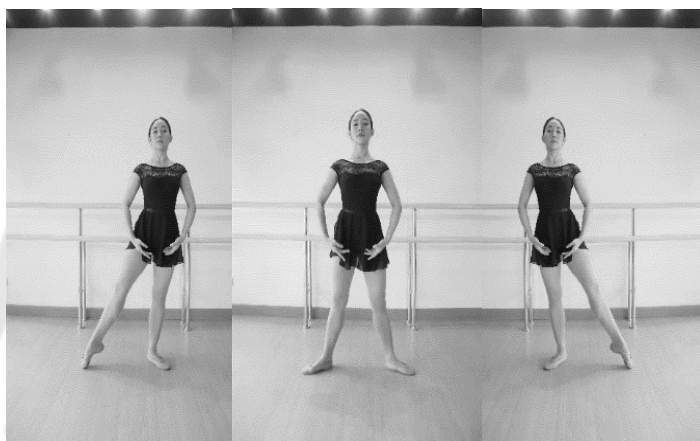


ภาพประกอบ 23 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance)

ที่มา : นายกันตภณ ตันแต่่มดี

2.2 ทำทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)

มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืนในตำแหน่งเท้า (2nd position of the feet) เปิดเข่าออกด้านข้าง ถ่ายน้ำหนักมาด้านซ้ายแล้วลากขาขวาออกมาด้านข้างเตะสัมผัสพื้น แล้วเปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลาง แล้วถ่ายน้ำหนักมาด้านขวาแล้วลากขาซ้ายออกมาด้านข้างเตะสัมผัสพื้น เปลี่ยนถ่ายน้ำหนักร่างกาย ให้กลับสู่ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 24 ทำทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight)

ที่มา : นายกันตภณ ต้นแต้มดี

2.3 ท่านั่ง (Sit)

ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยึดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพก 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง ถ่ายน้ำหนัก ร่างกาย เพื่อรักษาสสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยึดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัวและลุกขึ้น



ภาพประกอบ 25 ท่านั่ง (Sit)

ที่มา : นายกันตภณ ดันแต้มดี

ผลการวิเคราะห์การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการนั่งจึงมีความเหมือนกับการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายที่ต้องมีลักษณะสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นมีรูปแบบการเต้นบัลเลต์ จากการเคลื่อนไหวแบบปดิก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด ซึ่งมีผลและสอดคล้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหว ที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสัมพันธ์กัน ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวทำให้เกิดการเคลื่อนไหว และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อผลการเคลื่อนไหวที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้ตามแนวคิด ทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor Control Theory) จึงอธิบายพัฒนาการด้านการ

เคลื่อนไหวของร่างกาย อยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวเช่น ตา แขน ขา เป็นต้น และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอน หรือการทำงานอย่างเป็นระบบที่ต้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวทั้งการเคลื่อนไหวแบบปลึก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดของการเดินบัลเลต์ ส่งผลต่อองค์ประกอบของการจัดวางท่าทางในด้านของการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการนั่งซึ่งมีรูปแบบการนั่ง ต้องคำนึงถึงการรักษาสสมดุลของร่างกายหรือการทรงตัว โดยการทรงตัวที่ดี จะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการนั่งให้มีความมั่นคงขณะเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการนั่งจะมีรูปแบบการนั่งที่ดีได้นั้น ต้องเริ่มจากการยืน การยืน ไม่ห่อตัวเอนตัว รักษาสมดุลจากแนวตั้งประกอกับการทรงตัวตรง ต้องควบคุมในท่าการยืนและทรงตัวให้มีลักษณะตรงเสมอ ในขณะที่เตรียมตัวเพื่อนั่งลง แต่ในขณะที่นั่ง ต้องควบคุมทรงตัวร่างกายส่วนบนให้มีลักษณะตรงเสมอ และควบคุมการถ่ายน้ำหนักโน้มตัวลงเล็กน้อย ประกอกับการย่อขาลงนั่ง ซึ่งต้องรักษาสมดุลของร่างกาย คือ ศีรษะ ต้องตั้งศีรษะให้ตรง ไม่เอียงคอ มองตรงไม่ก้มหน้า ลำตัว สัมพันธ์กับการใช้ท่าบัลเลต์พื้นฐานที่ต้องมีการรักษาสสมดุลขณะที่ทำท่าเริ่มจากการท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés)มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง แต่มีการผ่อนเข่าย่อตัวลงเล็กน้อยเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกาย เพื่อรักษาสสมดุลของร่างกายและฝึกการทรงตัวในขณะที่ย่อตัวขาลงเพื่อนั่ง, ในการฝึกท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) ที่มีการยืดตัว หน้าอกไม่แอ่น ตั้งหลังตรง และยืนขาตรง, ในการฝึก และฝึกการทรงตัวในขณะที่ก้าวเท้าเดิน อีกทั้งการฝึกท่ากลางห้อง (Center work) ประกอด้วยท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ที่จะเป็นที่ฝึกการถ่ายน้ำหนัก ในท่านี้ผู้เรียนจะได้รู้จักการถ่ายน้ำหนัก ใช้พื้นที่รอบห้องและเริ่มเรียนรู้วิธีการเดินแบบบัลเลต์ มีการวางถ่ายน้ำหนักไปที่เท้าเพื่อก้าวเดิน และท่า sit เป็นการฝึกท่าหนึ่งในทางบุคลิกภาพประกอกับการรักษาสสมดุลร่างกายแบบบัลเลต์ โดยยืดหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพก 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง ถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยืดหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัวและลุกขึ้น ยืดหลังให้ตรงเสมอขณะนั่งโดยรายละเอียดในการทำต้องคำนึงถึงการจัดวางกายให้เข้าสู่ศูนย์กลางเป็นหลัก และยึดแกนกล้ามเนื้อกลางลำตัวขึ้นเพื่อที่จะส่งผลให้การเคลื่อนไหวทั้งการเคลื่อนไหวแบบปลึก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องและการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุดสามารถทำออกมาอย่างสมบูรณ์

จากผลการวิเคราะห์การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการนั่งจึงทำให้สามารถสรุปข้อมูลซึ่งสามารถนำเป็นข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมี

บุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายเดิน จึงต้องประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กอดไหล่ ข้อสะโพก 90 องศา ขณะนั่ง เท้าวางราบกับพื้น โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการนั่ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ทำท่านี้จะช่วยให้ นั่งได้อย่างสวยงามและเป็นธรรมชาติ

ตาราง 3 ตารางสรุปท่าการยืนที่ราวและการเต้นกลางห้อง (Barre work and Center work) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำนั่ง

ท่าบัลเลต์	การแสดงออกเชิงพฤติกรรม				
	หลังตรง	ศีรษะตรง	กอดไหล่	ข้อสะโพก 90 องศา	เท้าวางราบกับพื้น
Demi-Pliés	/	/	/	-	/
Rises up and balance	/	/	/	-	-
Transfer of weight	/	/	/	-	/
sit	/	/	/	/	/

ที่มา: นายกันตภณ ต้นแต่มดี

จากตารางที่ 3 ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าท่าเต้นบัลเลต์พื้นฐานที่นำมาใช้พัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการเดินมีท่าจำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) ท่าทรานเฟอ ออฟเวท (Transfer of weight) และท่าซิท (sit) โดยแต่ละท่ามีลักษณะของการแสดงเชิงพฤติกรรมดังนี้
ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) มีลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบด้วย หลังตรง ศีรษะตรง กอดไหล่ เท้าวางราบกับพื้น และลักษณะที่ไม่ประกอบประกอบด้วย ข้อสะโพก 90 องศา

ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) มีลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบด้วย หลังตรง ศีรษะตรง กอดไหล่ และลักษณะที่ไม่ประกอบประกอบด้วย ข้อสะโพก 90 องศา เท้าวางราบกับพื้น

ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่เท้าวางราบกับพื้น และลักษณะที่ไม่ประภูกประกอบด้วย ข้อสะโพกงอ 90 องศา

ท่าซิท (sit) ลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมประกอบหลังตรง ศีรษะตรง กดไหล่ ข้อสะโพกงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้น

จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลในการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายนั้น ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายเป็นหลัก โดยใช้รูปแบบท่าเต้นบัลเลตที่เป็นสากลนำมาประกอบสร้างเป็นชุดกิจกรรม โดยดึงเอาท่าบัลเลตพื้นฐานในท่าที่เหมาะสมกับการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่าการยืน การเดิน การนั่ง มาวิเคราะห์การแสดงออกเชิงพฤติกรรมของการยืน การเดิน การนั่ง พบว่าการยืน มีข้อสังเกตที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายยืน ประกอบด้วย หลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กดไหล่ ขาแนบชิด หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้าหรือปลายเท้าชี้ไปด้านข้างเล็กน้อย มือทั้งสองข้างแนบลำตัว โดยได้นำท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) มาใช้ และในท่าเดินข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางการเดิน ประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กดไหล่ หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าและเข่าชี้ไปด้านหน้าหรือปลายเท้าชี้ไปด้านข้างเล็กน้อย แขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการเดินอีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ท่าท่าเดินจะช่วยให้เดินได้ตรงกระฉับกระเฉงคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ จากการนำท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) มาใช้อีกทั้งพบว่าการนั่ง มีข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายเดิน จึงต้องประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กดไหล่ ข้อสะโพกงอ 90 องศา ขณะนั่ง เท้าวางราบกับพื้น โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการนั่ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ท่าท่านั่งจะช่วยให้ นั่งได้อย่างสวยงามและเป็นธรรมชาติ จากการนำท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัป แอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit)

2. ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

จากการการพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 15 คน เพื่อเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบบุคลิกภาพทางกายในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่งจากการใช้ท่าบัลเลต์พื้นฐาน ก่อนและหลังจัดกิจกรรมโดยมีรายละเอียดดังนี้

ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายท่ายืน โดยกำหนดตัวอักษรภาษาอังกฤษ คือ A-O แทนบุคคลซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม และระดับค่าคะแนน คือ 1 คะแนน หมายถึง ระดับน้อย 2 คะแนน หมายถึง ระดับปานกลาง และ 3 คะแนน หมายถึง ระดับมาก ดังจำแนกออกเป็นตาราง ดังต่อไปนี้



ตาราง 4 ตารางสรุปภาพรวมผลการเปรียบเทียบก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ในกลุ่มท่ายืน

ผู้เข้าร่วม กิจกรรม	หลังตรง		ศีรษะตรง		กอดไหล่		ขาชิด		เข่าชี้ไป ด้านหน้า		ปลายเท้าชี้ ไปด้านหน้า		มือแนบ ลำตัว	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
A	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3
B	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
C	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3
D	1	3	1	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3
E	1	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3
F	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
G	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3
H	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3
I	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
J	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3
K	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3
L	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3
M	1	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3
N	1	3	1	3	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3
O	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3

ที่มา: นายกันตภณ ต้นแต้มีดี

จากตารางที่ 4 ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าจากการทำกิจกรรมการเดินบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ด้วยการวัดผลการแสดงออกเชิงพฤติกรรมก่อนและหลังทำกิจกรรมสามารถอธิบายได้ 7 ข้อ ดังนี้

1) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะหลังตรง ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีคะแนนระดับน้อย จำนวน 5 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 10 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 1 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และจำนวน 14 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละร้อยละ และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของท่ายืนที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 11 คน และเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 4 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืนที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

2) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะศีรษะตรง ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 6 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 9 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 2 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และจำนวน 13 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละร้อยละ และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของท่ายืนที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 10 คน และเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 5 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืนที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

3) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะการกอดไหล่ ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 8 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 7 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 8 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 7 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละเก้าสิบสาม และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของท่ายืนที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 13 คน และเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 1 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 1 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืนที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

4) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะขาชิด ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 3 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 12 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนน

เพิ่มขึ้นในระดับร้อยละแปดสิบเจ็ด และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของทำเยนที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 13 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 2 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำเยนที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

5) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะเข้าชื้อไปด้านหน้า ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 2 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 13 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละแปดสิบ และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของทำเยนที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 12 และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 3 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำเยนที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

6) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะปลายเท้าชื้อไปด้านหน้า ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 15 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้น ในระดับร้อยละหกสิบเจ็ด และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของทำเยนที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 10 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 5 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำเยนที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

7) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะมือแนบลำตัว ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 6 คน และมีคะแนนระดับมาก จำนวน 9 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 15 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้น ในระดับร้อยละสี่สิบ และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของทำเยนที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 6 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 3 หมายถึง ระดับมาก) จำนวน 9 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำเยนที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ตาราง 5 ตารางสรุประดับพฤติกรรม หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาศิลปะทางกาย ในกลุ่มทำยีน

ข้อบ่งชี้	หลังตรง (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	ศีรษะตรง (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	กอดไหล่ (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	ขาชิด (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	เข่าชี้ไป ด้านหน้า (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	ปลายเท้า ชี้ไป ด้านหน้า (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	มือแนบ ลำตัว (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	หมายเหตุ
ความถี่								
< 2 ระดับ								
< 1 ระดับ								
= เท่า เดิม			1 (6.67%)	2 (13.33%)	3 (20%)	5 (6.67%)	9 (60%)	
> 1 ระดับ	11 (73.33%)	10 (66.67%)	13 (86%)	13 (86%)	12 (80%)	10 (66.67%)	6 (40%)	
> 2 ระดับ	4 (26.67%)	5 (33.33%)	1 (6.67%)					
สรุป								

ที่มา นายกันตภณ ต้นแต้มีดี

ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปเชิงวิเคราะห์ได้ว่า การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ที่ใช้ท่าบัลเลต์ระดับพื้นฐานจำนวน 4 ท่า ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) พบว่า มีจุดแข็งคือ ในการทำท่าบัลเลต์ทั้ง 4 ท่านี้ พบว่าการแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรงและการแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ เป็นลักษณะที่สามารถแสดงออกซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยสามารถสังเกตได้จากการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ ที่เห็นได้ชัดใน การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตรงที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับมากที่สุด จำนวน 5 คน จากการทำเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรงที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 4 คน จากการทำเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) อีกทั้งการแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 1 คน รองลงมาตามลำดับจากการทำเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ซึ่งจากการทำท่าบัลเลต์พื้นฐานทั้ง 4 ท่านี้ มีข้อสังเกตที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เนื่องจากในขณะปฏิบัติท่าบัลเลต์จะมีการยึดกระดูกสันหลังให้ส่วนทางกับแรงโน้มถ่วงของร่างกายและตั้งลำตัวให้ตั้งตรงอยู่เสมอประกอบกับการรักษาสมดุลของร่างกายส่วนบน ที่ต้องคำนึงถึงโครงสร้างในการใช้ร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านการแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรงและการแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ปรากฏขึ้นตามลำดับจากการทำท่าบัลเลต์ อีกทั้งการแสดงออกเชิงพฤติกรรมขาชิดพบว่า เป็นลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้จากการทำเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up) เนื่องจากทั้ง 3 ท่านี้มีการรักษาสมดุลของการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนล่างหรือการบังคับการเคลื่อนไหวของขาในลักษณะยึดเหยียดขาให้ตรงและย่อขาลงเพื่อผ่อนแรงขณะเคลื่อนไหวย่อลงและยืดตัวขึ้น ซึ่งต้องคำนึงถึงโครงสร้างในการใช้ร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านการแสดงออก และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเข้าชี้ไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมมือแนบลำตัวพบว่า เป็นลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ภายหลังจากการใช้กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืนที่สามารถสังเกตได้ว่าหลังจากการการท่าบัลเลต์ทั้ง 4 ท่าไปแล้วมีการนำมาปรับใช้และเกิดผลที่สอดคล้องกับการทำท่ายืน จากข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ในกลุ่มท่ายืน จากการนำท่า

บัลเลต์ระดับพื้นฐานจำนวน 4 ท่า ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus)มาใช้ โดยกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และผลปรากฏว่าลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก ที่มีพัฒนาการมากที่สุดคือการแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีระตรง เพราะมีพัฒนาการที่สูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับการแสดงออกเชิงพฤติกรรมอื่น ๆ และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมมือแนบลำตัวเป็นการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่มีการพัฒนาน้อยที่สุด

ตาราง 6 ตารางสรุปภาพรวมผลเปรียบเทียบท่าเดิน หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	หลังตรง		ศีระตรง		กอดไหล่		เข้าชี้ไป ด้านหน้า		ปลายเท้าชี้ ไปด้านหน้า		แขนกาง สม่ำเสมอ	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
A	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2
B	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3
C	1	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2
D	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2
E	1	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3
F	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
G	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3
H	2	3	2	3	1	3	1	2	1	2	2	2
I	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
J	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3
K	1	2	2	3	1	2	1	3	1	3	2	3
I	2	3	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3
M	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3
N	1	2	2	3	1	2	1	3	1	2	2	2
O	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3

ที่มา นายกันตภณ ต้นแต้มีดี

จากตารางที่ 6 ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าจากการทำกิจกรรมการเดินบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน ด้วยการวัดผลการแสดงออกเชิงพฤติกรรมก่อนและหลังทำกิจกรรมสามารถอธิบายได้ 6 ข้อ ดังนี้

1) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะหลังตรง ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีคะแนนระดับน้อย จำนวน 6 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 9 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 4 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และจำนวน 11 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละร้อย และยังพบว่ามียุทธศาสตร์ที่มีบุคลิกภาพของท่าเดินที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 13 คน และเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 2 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

2) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะศีรษะตรง ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 4 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 11 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 4 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และจำนวน 11 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละร้อย และยังพบว่ามียุทธศาสตร์ที่มีบุคลิกภาพของท่าเดินที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 13 คน เพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 1 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 1 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

3) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะการกอดไหล่ ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 10 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 5 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 6 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 9 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละเก้าสิบสาม และยังพบว่ามียุทธศาสตร์ที่มีบุคลิกภาพของท่าเดินที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 11 คน และเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 4 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

4) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะเข้าชี่ไปด้านหลัง ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 3 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 12 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 4 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับ

ปานกลาง และ จำนวน 11 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละแปดสิบเจ็ด และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของท่าเดินที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 10 คน และเพิ่มขึ้นมีค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 2 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 3 คนซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

5) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 3 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 12 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละแปดสิบ และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของท่าเดินที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 11 คนและมีค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 1 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 3 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

6) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะแขนแกว่งสม่ำเสมอ ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 15 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้น ในระดับร้อยละหกสิบเจ็ด และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของท่าเดินที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 10 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 5 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ตาราง 7 ตารางสรุประดับพฤติกรรม หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ
ทางกาย ในกลุ่มท่าเดิน

ข้อบ่งชี้	หลังตรง (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	ศีรษะตรง (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	กอดไหล่ (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	เข่าชี้ไป ด้านหน้า (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	ปลายเท้า ชี้ไป ด้านหน้า (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	แขนแกว่ง สม่ำเสมอ (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	หมายเหตุ
ความถี่							
< 2 ระดับ							
< 1 ระดับ							
= เท่า เดิม		1 (6.67%)		3 (20%)	3 (20%)	5 (6.67%)	
> 1 ระดับ	13 (86%)	13 (86%)	13 (86%)	10 (80%)	11 (66.67%)	10 (80%)	
> 2 ระดับ	2 (13.33%)	1 (6.67%)	2 (13.33%)	2 (13.33%)	1 (6.67%)		
สรุป							

ที่มา นายกันตภณ ต้นแต้มดี

ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปเชิงวิเคราะห์ได้ว่า การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน ที่ใช้ท่าบัลเลต์ระดับพื้นฐานจำนวน 6 ท่า ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) ท่าไรส์อัป (Rises up) ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) พบว่า มีจุดแข็งคือ ในการทำท่าบัลเลต์ทั้ง 6 ท่านี้ พบว่าการแสดงออกเชิงพฤติกรรมกตโหด การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมเข้าชี่ไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีระตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า เป็นลักษณะที่สามารถแสดงออกซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยสามารถสังเกตได้จาก การเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ ที่เห็นได้ชัดใน การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกตโหดที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ มากที่สุด จำนวน 4 คน จากการทำท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรง ที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 2 คน จากการทำท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเข้าชี่ไปด้านหน้า ที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 2 คน จากการทำท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) ,ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk)อีกทั้งการแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีระตรงที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 1 คน และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าชี่ไปด้านหน้าที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 1 คน รองลงมาตามลำดับจากการทำท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk)ซึ่งจากการทำท่าบัลเลต์พื้นฐานทั้ง 6 ท่านี้ มีข้อสังเกตที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เนื่องจากในขณะปฏิบัติท่าบัลเลต์จะมีการยืดกระดูกสันหลังให้สวนทางกับแรงโน้มถ่วงของร่างกายและตั้งลำตัวให้ตั้งตรงอยู่เสมอประกอบกับการรักษาสมดุลของร่างกายส่วนบน ที่ต้องคำนึงถึงโครงสร้างในการใช้ร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านการแสดงออกเชิงพฤติกรรมกตโหด การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรง และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีระตรงปรากฏขึ้นตามลำดับจากการทำท่าบัลเลต์ อีกทั้งการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเข้าชี่ไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า พบว่า เป็นลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่

สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้หลังจากการทำท่า ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) เนื่องจากทั้ง 3 ท่านี้มีการรักษาสมดุลของการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนล่างหรือการบังคับการเคลื่อนไหวของขาในลักษณะยึดเหยียดขาให้ตรงและย่อขาลงเพื่อผ่อนแรงขณะเคลื่อนไหวขึ้นลง ซึ่งต้องคำนึงถึงโครงสร้างในการใช้ร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านการแสดงออก อีกทั้ง ลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้หลังจากการทำท่า Transfer of weight และท่า Classical walk เนื่องจากทั้ง 2 ท่านี้ มีการรักษาสมดุลของการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนล่างหรือการบังคับการเคลื่อนไหวของขาในลักษณะยึดเหยียดขาให้ตรง งอเข่าถ่ายน้ำหนักและมีการก้าวเดินเคลื่อนที่เพื่อให้สอดคล้องกับการพัฒนาในกลุ่มท่าเดิน และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเข้าชี่ไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมแขนแกว่งสม่ำเสมอ พบว่า เป็นลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ภายหลังจากการใช้กิจกรรมการเดินบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดินที่จะสามารถสังเกตได้ว่าหลังจากการการทำบัลเลต์ทั้ง 6 ท่าไปแล้วมีการนำมาปรับใช้และเกิดผลที่สอดคล้องกับการทำท่าเดิน จากข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ในกลุ่มท่าเดิน จากการนำท่าบัลเลต์ระดับพื้นฐานจำนวน 6 ท่า ได้แก่ ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) มาใช้ โดยกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และผลปรากฏว่าลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก ที่มีพัฒนาการมากที่สุดคือการแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ เพราะมีพัฒนาการที่สูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับแสดงออกเชิงพฤติกรรมอื่น ๆ และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมแขนแกว่งสม่ำเสมอเป็นการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่มีการพัฒนาน้อยที่สุด

ตาราง 8 ตารางสรุปภาพรวมผลเปรียบเทียบทำนั้ง หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

ผู้เข้าร่วม กิจกรรม	หลังตรง		ศีรษะตรง		กอดไหล่		ข้อสะโพก 90 องศา		เท้าวางราบ กับพื้น	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
A	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3
B	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
C	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3
D	2	3	1	3	1	2	1	2	2	3
E	1	3	2	2	1	2	2	3	2	3
F	2	3	1	3	2	3	2	3	1	3
G	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3
H	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3
I	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
J	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2
K	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3
I	2	3	1	3	1	2	2	3	2	2
M	1	3	2	3	1	2	2	2	2	3
N	2	3	1	3	1	2	2	3	1	3
O	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3

ที่มา นายกันตภณ ต้นแต้มีดี

จากตารางที่ 8 ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าจากการทำกิจกรรมการเดินบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่ง ด้วยการวัดผลการแสดงออกเชิงพฤติกรรมก่อนและหลังทำกิจกรรม สามารถอธิบายได้ 5 ข้อ ดังนี้

1) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะหลังตรง ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีคะแนนระดับน้อย จำนวน 2 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 13 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 1 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และจำนวน 14 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละร้อย และยังพบว่ามียุทธศาสตร์ที่มีบุคลิกภาพของท่านั่งที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 12 คน และเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 2 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 1 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่งที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

2) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะศีรษะตรง ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 5 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 10 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 2 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และจำนวน 13 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละร้อย และยังพบว่ามียุทธศาสตร์ที่มีบุคลิกภาพของท่านั่งที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 8 คน เพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 5 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 2 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่งที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

3) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะการกอดไหล่ ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 8 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 7 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 8 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 7 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละเก้าสิบสาม และยังพบว่ามียุทธศาสตร์ที่มีบุคลิกภาพของท่านั่งที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 13 คน และเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 1 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 1 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่งที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

4) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะข้อสะโพกอง 90 องศา ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 3 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน

12 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 5 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละแปดสิบเจ็ด และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของทำนองที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 13 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 2 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำนองที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

5) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมลักษณะเท้าวางราบกับพื้น ก่อนการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนระดับน้อย จำนวน 2 คน และมีคะแนนระดับปานกลาง จำนวน 13 คน และหลังจากการทำกิจกรรม พบว่า มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 2 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง และ จำนวน 13 คน ที่มีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีคะแนนเพิ่มขึ้นในระดับร้อยละแปดสิบ และยังพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพของทำนองที่พัฒนาเพิ่มขึ้นในค่าความต่างที่ 1 ระดับ จำนวน 11 คนและมีค่าความต่างที่ 2 ระดับ จำนวน 2 คน และมีค่าความต่างคงที่ (ในระดับ 2 หมายถึง ระดับกลาง) จำนวน 2 คน ซึ่งทั้งหมดถือได้ว่ามีพัฒนาการบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มทำนองที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ตาราง 9 ตารางสรุประดับพฤติกรรม หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ
ทางกาย ในกลุ่มทำนัง

ข้อบ่งชี้	หลังตรง (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	คี่ระตรง (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	กตไหล่ (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	ข้อ สะโพก งอ 90 องศา (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	เท้าวาง ราบกับ พื้น (หน่วย นับเป็น จำนวน คน)	หมาย เหตุ
ความถี่						
< 2 ระดับ						
< 1 ระดับ						
= เท่า เดิม	1 (6.67%)	2 (13.33%)	1 (6.67%)	2 (13.33%)	2 (13.33%)	
> 1 ระดับ	12 (80%)	8 (53.33%)	13 (86%)	13 (86%)	11 (66.67%)	
> 2 ระดับ	2 (13.33%)	5 (6.67%)	1 (6.67%)		2 (13.33%)	
สรุป						

ที่มา นายกันตภณ ต้นแต้มดี

ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปเชิงวิเคราะห์ได้ว่า การพัฒนากิจกรรมการเดินบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่ง ที่ใช้ท่าบัลเลต์ระดับพื้นฐานจำนวน 4 ท่า ได้แก่ ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) พบว่า มีจุดแข็งคือ ในการท่าบัลเลต์ทั้ง 6 ท่านี้ พบว่าการแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมเท้าวางราบกับพื้น การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ เป็นลักษณะที่สามารถแสดงออกซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยสามารถสังเกตได้จาก การเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ ที่เห็นได้ชัดใน การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตรงที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับมากที่สุด จำนวน 5 คน จากการท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรง ที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 2 คน จากการท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเท้าวางราบกับพื้น ที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 2 คน จากการท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) อีกทั้งการแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ที่มีการเพิ่มขึ้นของค่าความต่าง 2 ระดับ จำนวน 1 คน รองลงมาตามลำดับจากการท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) ซึ่งจากการท่าบัลเลต์พื้นฐานทั้ง 4 ท่านี้ มีข้อสังเกตที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เนื่องจากในขณะที่ปฏิบัติท่าบัลเลต์จะมีการยืดกระดูกสันหลังให้ส่วนทางกับแรงโน้มถ่วงของร่างกายและตั้งลำตัวให้ตั้งตรงอยู่เสมอประกอบกับการรักษาสมดุลของร่างกายส่วนบน ที่ต้องคำนึงถึงโครงสร้างในการใช้ร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านการแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตรง และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ ปรากฏขึ้นตามลำดับจากการท่าบัลเลต์ อีกทั้งการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเท้าวางราบกับพื้น การแสดงออกเชิงพฤติกรรมข้อสะโพก 90 องศาพบว่า เป็นลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้หลังจากการทำท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) และ ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) เนื่องจากทั้ง 2 ท่านี้มีการรักษาสมดุลของการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนล่างหรือการบังคับการเคลื่อนไหวของขาในลักษณะรักษาสมดุลของร่างกายขณะเคลื่อนไหว และการถ่ายเทน้ำหนักเพื่อการทรงตัวขณะทำท่านั่ง ซึ่งต้องคำนึงถึง

โครงสร้างในการใช้ร่างกายแบบบัลเลต์ผ่านการแสดงออก อีกทั้ง ลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้หลังจากการทำท่าซิท (sit) เนื่องจากท่านี มีการรักษาสมดุลของการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนล่างหรือการบังคับการเคลื่อนไหวของขาและข้อสะโพก ให้สัมพันธ์กับการรักษาสมดุลในการทรงตัว เพื่อให้สอดคล้องกับการพัฒนาในกลุ่มท่านั่ง และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมข้อสะโพก 90 องศาและการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเท้าวางราบกับพื้น พบว่า เป็นลักษณะการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ภายหลังจากการใช้อุปกรณ์การเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่งที่จะสามารถสังเกตได้ว่าหลังจากการทำท่าบัลเลต์ทั้ง 4 ท่าไปแล้ว มีการนำมาปรับใช้และเกิดผลที่สอดคล้องกับการทำท่านั่ง จากข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ในกลุ่มท่านั่ง จากการนำท่าบัลเลต์ระดับพื้นฐานจำนวน 4 ท่า ได้แก่ ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัป แอนด์ บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) มาใช้ โดยกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และผลปรากฏว่าลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก ที่มีพัฒนาการมากที่สุดคือการแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตรง เพราะมีพัฒนาการที่สูงสุดเมื่อเปรียบเทียบกับแสดงออกเชิงพฤติกรรมอื่นๆ และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมข้อสะโพก 90 องศาเป็นการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่มีการพัฒนาน้อยที่สุด

ตาราง 10 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการทดลอง (n=15)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	1.7741	15	.19861	.05128
	Posttest	2.7333	15	.21537	.05561

ที่มา นายกันตภณ ต้นแต่้มดี

จากตาราง 10 เป็นตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายจะเห็นได้ว่า ก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยรวมแล้วคือ 1.7741 แต่ได้ทำการทดลองกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย 12 ครั้ง หลังจากการทดลองได้คะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.7333 ซึ่งมีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองกิจกรรม ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าผลการพัฒนาการใช้ท่าเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายมีความเหมาะสมสอดคล้องและมีพัฒนาการทั้งแง่การวิเคราะห์เชิงคุณภาพและปริมาณ

ตาราง 11 ตารางเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลังการทดลอง (n=15)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Posttest	-.95926	.11965	.03089	-1.05122	-.86730	-31.052	14	.000

ที่มา นายกันตภณ ต้นแต่มีดี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 11 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังจากการทดลองใช้กิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยสูงขึ้นแสดงนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

บทที่ 5

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และตรวจสอบข้อมูล ตลอดจนการวิเคราะห์ ข้อมูลตามกระบวนการ และลำดับขั้นตอนของการวิจัยจนเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งหมดมาอภิปรายผลและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อเป็นประโยชน์แก่การศึกษาและการทำวิจัยในครั้งต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการอธิบายรายละเอียดดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
2. เพื่อเปรียบเทียบผลจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายก่อนและหลัง

2. สมมติฐานในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ทักษะปฏิบัติจากการเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐานและมีบุคลิกภาพทางกายที่ดีขึ้น หลักจากการใช้ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

3. ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมนมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมนมนาฏศิลป์ ชมนมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ที่ไม่มีพื้นฐานการเรียนบัลเลต์และไม่เคยผ่านการเรียนบัลเลต์มาก่อน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง(Purposive sampling) จำนวนทั้งหมด 15 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนชายจำนวน 1 คน และนักเรียนหญิงจำนวน 14 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

4. ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ ชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์
2. ตัวแปรตาม คือ การพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. แบบประเมินค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) จากผู้เชี่ยวชาญ
2. แบบทดสอบบุคลิกภาพทางกาย
3. การประเมินผลด้วยสถิติแบบ T-test dependent

6. วิธีดำเนินการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังขั้นตอนต่อไปนี้

1. ยื่นโครงร่างพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ เพื่อพิจารณาในด้านการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ขอลงหนังสือรับรองแนะนำตัวผู้วิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ เพื่อขออนุญาตในการทำวิจัยกับนักเรียนในโรงเรียน
3. เก็บรวบรวมข้อมูลรายบุคคลจากนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการทำวิจัย
4. นัดหมายวันที่เข้าทำกิจกรรมและเข้าทำกิจกรรมตามวันและเวลาที่กำหนด
5. เข้าทำกิจกรรมตามวันและเวลาที่กำหนด
6. ผู้วิจัยนำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและรายงานผลต่อไป

7. การรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดลำดับขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบบุคลิกภาพทางกายไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บข้อมูล Pre-test
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โดยทดลองดำเนินการตามแผนกิจกรรม สัปดาห์ละครั้ง รวมเป็นทั้งหมด 12

3. หลังจากเสร็จการทดลองแล้ว ผู้วิจัยนำแบบทดสอบบุคลิกภาพทางกายไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง

8. สรุปผลการวิจัย

1. ผลจากการออกแบบชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย พบว่าการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย เป็นแผนกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้การเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานได้และเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างบุคลิกภาพทางกายด้วยอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง ทำให้เกิดเสริมทักษะปฏิบัติในการเคลื่อนไหวร่างกาย และสร้างองค์ความรู้ด้วยกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายอีกทั้งสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายให้กับผู้เรียน โดยกิจกรรมมีทั้งหมด 12 ครั้ง แต่ละกิจกรรมมีระยะเวลา 60 นาที โดยกิจกรรมทั้ง 12 ครั้งนั้น แบ่งออกเป็น 4 ช่วง โดยแต่ละช่วงกิจกรรมจะแบ่งเป็นดังนี้ กิจกรรมครั้งที่ 1-3 เป็นกิจกรรมการเรียนรู้บัลเลต์เพื่อพัฒนากลุ่มท่ายืน กิจกรรมครั้งที่ 4-6 เป็นกิจกรรมการเรียนรู้บัลเลต์เพื่อพัฒนากลุ่มท่าเดิน กิจกรรมครั้งที่ 7-9 เป็นกิจกรรมการเรียนรู้บัลเลต์เพื่อพัฒนากลุ่มท่านั่งและกิจกรรมครั้งที่ 10-12 เป็นกิจกรรมการเรียนรู้บัลเลต์เพื่อพัฒนากลุ่มท่ายืน ท่าเดิน ท่านั่ง เป็นการเรียนรู้ท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน โดยใช้การเคลื่อนไหวแบบองค์รวม ทั้งการเรียนรู้ที่ราว และการเต้นกลางห้อง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปปรับใช้กับอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง ได้ ซึ่งอิริยาบถดังกล่าว มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกเชิงพฤติกรรม ที่มีผลต่อการนำท่ามาใช้ับประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

1.1 ท่ายืน มีข้อสังเกตที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายยืน ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ การแสดงออกเชิงพฤติกรรมขาแนบชิด การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหัวเข้าชี้ไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมมือทั้งสองข้างแนบลำตัว โดยได้นำ ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองดีฟิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) มาใช้ เพื่อพัฒนาทักษะการแสดงออกเชิงพฤติกรรม โดยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ ได้ใช้ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองดีฟิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up) และท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ใช้เพื่อพัฒนาการแสดงออกเชิงพฤติกรรมขาแนบชิด อีกทั้ง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหัวเข้าชี้ไป

ด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าขึ้นไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมมือทั้งสองข้างแนบลำตัว เป็นลักษณะของการแสดงออกเชิงพฤติกรรมที่สามารถพัฒนาหลังจากใช้ท่าเดินบัลเลต์พื้นฐาน

1.2 ท่าเดิน มีข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายเดิน ประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ การแสดงออกเชิงพฤติกรรมหัวเข้าขึ้นไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าขึ้นไปด้านหน้า การแสดงออกเชิงพฤติกรรมแขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการเดินอีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ท่าเดินจะช่วยให้เดินได้ตรง กระฉับกระเฉงคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ จากการนำท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) โดยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ได้ใช้ ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ใช้ในการพัฒนาการแสดงออกเชิงพฤติกรรมปลายเท้าขึ้นไปด้านหน้า และการแสดงออกเชิงพฤติกรรมแขนแกว่งสม่ำเสมอ ด้วยลักษณะท่าเดินบัลเลต์ที่มีการฝึกถ่ายน้ำหนักในการเคลื่อนที่และการฝึกเหยียดขาประกอบกับลักษณะหัวเข้าตั้งในขณะที่ฝึกท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานจึงเกิดเป็นส่วนสนับสนุนให้การเดินมาสามารถแสดงออกได้ดีขึ้น

1.3 ท่านั่ง มีข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายนั่ง จึงต้องประกอบด้วยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ การแสดงออกเชิงพฤติกรรมข้อสะโพก 90 องศา ขณะนั่ง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมเท้าวางราบกับพื้น โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าการนั่ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ท่าการนั่ง จะช่วยให้การนั่ง นั่งได้อย่างสวยงามและเป็นธรรมชาติ จากการนำท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัป แอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) โดยการแสดงออกเชิงพฤติกรรมหลังตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมศีรษะตั้งตรง การแสดงออกเชิงพฤติกรรมกอดไหล่ได้ใช้ ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัป แอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) และท่าซิท (Sit) และในท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) มีการพัฒนาการแสดงออกเชิงพฤติกรรมเท้าวางราบกับพื้น อีกทั้งหลังจากการ

ทำกิจกรรม ท่า Sit ยังสามารถสังเกตการแสดงออกเชิงพฤติกรรมข้อสะโพก 90 องศา ขณะนั่งได้ และด้วยลักษณะท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานทั้งหมดจะทำให้เกิดการทรงตัวเพื่อสนับสนุนอิริยาบถในการนั่งแบบของคร่อม

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนในการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบุคลิกภาพทางกายก่อนการทำกิจกรรม ซึ่งมีค่าคะแนนเฉลี่ยรวมแล้วคือ 1.7741 และหลังจากการทดลองกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย 12 ครั้ง ได้คะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.7333 ซึ่งมีคะแนนค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยหลังจากการทดลองใช้กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยสูงขึ้น แสดงนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าผลการพัฒนาการใช้ท่าเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายมีความเหมาะสมสอดคล้องและมีพัฒนาการทั้งแง่การวิเคราะห์เชิงคุณภาพและปริมาณ

9. อภิปรายผล

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนการสอนบัลเลต์ จากหลักสูตรนาฏศิลป์หลวงแห่งอังกฤษ (Royal Academy Dancing: R.A.D.) โดยผู้วิจัยได้นำเนื้อหาจากหลักสูตรมาเรียบเรียง และจัดทำข้อมูลเป็นชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อที่จะนำไปใช้พัฒนาเป็นชุดกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย โดยมีเนื้อหาด้านการปฏิบัติตั้งแต่การอบอุ่นร่างกายไปจนถึงการทำท่าเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาร่างกายในส่วนต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลร่วมกับทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory) (Schmidt Richard A, 1988) คือ มีรายละเอียดในการเคลื่อนไหวตั้งแต่การเคลื่อนไหวแบบปลีกย่อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เราสามารถสังเกตเห็นตอนเริ่มและตอนจบของการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนหรือเป็นการเคลื่อนไหวที่แยกออกเป็นท่าเดี่ยว ๆ จนไปถึงการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวหลาย ๆ ท่าทาง นำมารวมกันให้เป็นหนึ่ง หรือเป็นชุดรูปแบบการเคลื่อนไหว มักแสดงออกมาอย่างต่อเนื่อง และยังประกอบด้วยลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีรูปแบบจากการเคลื่อนไหวแบบปลีก การเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่อง และการเคลื่อนไหวแบบเป็นชุด มีผลสอดคล้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหว ในทางการเรียนการสอนบัลเลต์ ที่ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสัมพันธ์กัน ตั้งแต่การพัฒนาเฉพาะส่วนไปจนถึงการพัฒนาแบบองค์รวม

ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวทำให้เกิดการทำงานอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับงานวิจัยของไปรยาวิริณ ศรีประเสริฐ ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการเดินบัลเลต์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้นในระดับประถมศึกษา โดยการนำแนวคิดทฤษฎีการควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor control theory) มาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างรูปแบบกิจกรรมการเดินบัลเลต์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้นในระดับประถมศึกษา

ผู้วิจัยพบว่ารูปแบบการเรียนการสอนบัลเลต์ สามารถพัฒนาได้ในหลายด้าน ทั้งด้านสมองและการพัฒนาทางด้านร่างกาย ซึ่งในการเรียนบัลเลต์นั้นมีรูปแบบการเรียนการสอนที่ต้องใช้ระยะเวลาต่อเนื่องยาวนาน จะทำให้ผู้ฝึกเกิดความคุ้นชินของกล้ามเนื้อและมีความคุ้นชินในการเดินบัลเลต์นั้น ส่งผลถึงการแสดงออกของการเคลื่อนไหวประกอบกับอิริยาบถของผู้เรียนบัลเลต์ที่เรียนเป็นระยะเวลายาวนานและเกิดการประยุกต์พฤติกรรมจากการเดินบัลเลต์ในชีวิตประจำวันที่สามารถแสดงออกส่งผลไปถึงการมีบุคลิกภาพที่ดี ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการนำแนวคิดทฤษฎีทางบุคลิกภาพมาพัฒนากิจกรรมการเดินบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย และผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญถึงรูปแบบการเรียนการสอนเดินบัลเลต์ที่สามารถนำมาปรับใช้กับลักษณะที่แสดงออกผ่านบุคลิกภาพทางกาย ซึ่งการควบคุมร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่สง่างามผ่านอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง โดยการยืนต้องมีข้อสังเกตที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายยืน ประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กดไหล่ ขาแนบชิด หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้าหรือปลายเท้าชี้ไปด้านข้างเล็กน้อย มือทั้งสองข้างแนบลำตัว การเดิน ประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กดไหล่ หัวเข่าชี้ไปด้านหน้า ปลายเท้าและเข่าชี้ไปด้านหน้าหรือปลายเท้าชี้ไปด้านข้างเล็กน้อย แขนแกว่งสม่ำเสมอ โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าทางเดิน อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ทำท่าเดินจะช่วยให้เดินได้ตรงกระฉับกระเฉงคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ การนั่ง มีข้อสังเกตเพื่อที่จะนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงคุณลักษณะที่ดีของการมีบุคลิกภาพทางกายในท่าทางกายเดิน จึงต้องประกอบด้วยหลังตั้งตรง ศีรษะตั้งตรง ไหล่สองข้างเท่ากัน กดไหล่ ข้อสะโพก 90 องศา ขณะนั่ง เท้าวางราบกับพื้น โดยสามารถนำมาใช้เป็นข้อสังเกตของลักษณะท่าทางนั่ง อีกทั้งการทรงตัวในขณะที่ทำท่านั่งจะช่วยให้ นั่งได้อย่างสวยงามและเป็นธรรมชาติ จากการศึกษาวิเคราะห์ดังกล่าวยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของเนตรชนก เจริญสุข (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการยืนและนั่งแบบการยศาสตร์ ด้านการยศาสตร์ กล่าวถึงการยืนและการนั่งที่เหมาะสม ขณะยืนหัวไหล่ปล่อยตามสบายเพราะถ้าเกร็งหรือยกไหล่ขึ้นเมื่อทำงานได้ระยะหนึ่งจะเกิดความเมื่อยลำยืนหลังตรง ไม่เอียงตัวไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ยืนหลังงอหรือท้อไหล่และศีรษะต้องไม่เงยหรือ

ก้มจนเกินไป และสามารถปรับเปลี่ยนอิริยาบถได้หรือสับเปลี่ยนน้ำหนักในการยืนเป็นครั้งคราว ทำท่าทางนั่งเก้าอี้ มีแนวในการปฏิบัติ คือ ควรปรับระดับความสูงของเก้าอี้ให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ หัวไหล่ปล่อยตามสบาย ไม่เกร็งหรือยกไหล่ขึ้น ควรปรับระดับความสูงของเก้าอี้ให้พอเหมาะกับความยาวของขาช่วงล่างและจะสามารถวางเท้าไว้บนพื้นพอดี ขาช่วงล่างจะวางตั้งฉากกับพื้น ขาช่วงบนวางตามเบาะนั่งของเก้าอี้ ขนานกับพื้นทำให้หัวเข่าทั้งสองข้างทำมุม 90 องศา ในขณะที่ไม่ควรเอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง เป็นส่วนส่งเสริมในการพัฒนาร่างกายให้การจัดวางตำแหน่งในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการจัดวางในตำแหน่งที่เหมาะสม มีส่วนช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น ถือเป็น การเสริมสร้างบุคลิกภาพผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยการเรียนการสอนด้วยการเดินบัลเลต์จะทำให้ผู้เรียนทราบถึงหลักการในการจัดระเบียบร่างกายเพื่อที่จะนำมาปรับจุดบกพร่อง ส่งเสริมจุดเด่นในตัวเองเพื่อนำไปปรับใช้ในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและการเดินบัลเลต์เป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่สามารถพัฒนาศักยภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาบุคลิกภาพทางกายให้ผู้เรียน อีกทั้งการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพและคุณสมบัติของบุคคล ทำให้เกิดการยอมรับจากบุคคลแวดล้อม จากมองเห็นและเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์เกิดการพัฒนาเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพทางกายผ่านอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง เป็นสิ่งที่สามารถแสดงออกได้ผ่านทางร่างกาย และสังเกตได้จากการมอง ที่เป็นส่วนเสริมให้มีความน่าเชื่อถือในงานที่ทำหรือในบทบาทที่เราเป็นผ่านการแสดงออกของบุคลิกภาพทางกาย

2. ผลการเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมการเดินบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชมรมนาฏศิลป์ ในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ มีลักษณะเชิงพฤติกรรมที่แสดงออก ผ่านอิริยาบถ การยืน การเดิน การนั่ง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.7333 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าคะแนนการจัดกิจกรรมการเดินบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยสูงขึ้นแสดงนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เนื่องจากการเรียนการสอนด้วยการใช้ชุดกิจกรรมการเดินบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย เป็นการสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติที่มีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมการเคลื่อนไหวเป็นส่วนส่งเสริมพัฒนาการแสดงออกที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย ความสามารถในการประสานการทำงานของระบบอยู่บนพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อหรืออวัยวะที่เคลื่อนไหวเช่น ตา แขน ขา และการที่ร่างกายจะทำงานอย่างเป็นระบบได้นั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนหรือการทำงานอย่างเป็นระบบเพื่อผลิตการเคลื่อนไหวที่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้ จึงเกิดเป็นการเคลื่อนไหวแบบพลิก การเคลื่อนไหวแบบย่อและกา

เคลื่อนไหวแบบเป็นชุด จึงมีความเหมาะสมกับการนำรูปแบบการเต้นบัลเลต์มาใช้ ซึ่งเป็นการสอนที่เน้นทักษะปฏิบัติ มีการแสดงออกและการสื่อสารผ่านร่างกายด้วยท่าทางได้แก่ การรักษาสมดุลของร่างกายอยู่ตลอดเวลาท่าทำบัลเลต์ ที่จะส่งผลต่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ พัฒนาศิลปะบุคลิกภาพ อีกทั้งเสริมสร้างสมาธิ ทักษะทางสังคม สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กัญชพร ต้นทอง (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเต้นเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับเด็กปฐมวัย กรณีศึกษาสถาบันเคพีเอ็นเซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การเสริมสร้างบุคลิกภาพ กล้ามเนื้อ สมรรถนะทางร่างกาย จิตใจและทักษะสังคม สำหรับเด็กปฐมวัย โดยเน้นการเรียนการสอนผ่านรูปแบบการเต้นบัลเลต์ กับเด็กปฐมวัยในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งกลุ่มตัวอย่างไม่เคยผ่านการเรียนบัลเลต์มาก่อน จากผลการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการดีขึ้นและเห็นได้ว่าการเต้นบัลเลต์ช่วยเสริมสร้างทักษะและบุคลิกภาพให้กับผู้เรียน

10. ข้อเสนอแนะ

ในวิจัยการพัฒนากิจกรรมบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายนั้น โดยผู้วิจัยได้สรุปข้อเสนอแนะในการนำไปใช้และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ครูควรศึกษารายละเอียดของกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ให้เข้าใจและการเรียนการสอนให้ครบตามที่ระบุเอาไว้ หรืออาจจะมีลดทอนจำนวนท่าเต้นให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมของนักเรียนเพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนดำเนินไปอย่างมีลำดับและบรรลุตามวัตถุประสงค์

2. ผู้สอนหรือผู้ดำเนินกิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน ทั้งด้านองค์ความรู้และทักษะปฏิบัติ อีกทั้งเข้าใจพัฒนาการของนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยสามารถพัฒนาด้านร่างกายได้เนื่องจากพัฒนาการในช่วงวัยที่แตกต่างกันของนักเรียนในแต่ละวัยจะส่งผลถึงความแข็งแรงและความสามารถในการทำท่าเต้นบัลเลต์ ผู้สอนหรือผู้ดำเนินกิจกรรมจึงควรดูแลกิจกรรมในทุกขั้นตอนอย่างละเอียดเพื่อให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพ

3. ครูผู้สอนต้องมีส่วนร่วมในการกระตุ้นความสนใจนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้ และส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้าใจในสิ่งที่ทำ ให้สามารถแสดงออกอย่างเต็มที่ ต้องสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง เข้าใจ เข้าถึงผู้เรียน และคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญเพื่อที่จะส่งผลไปยังผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรม และมุ่งเน้นให้เห็นประโยชน์ของกิจกรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการสร้างกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาในด้านอื่น ๆ และในระดับชั้นอื่นเพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
2. ควรมีการศึกษาโดยนำกิจกรรมการเดินบัลเลตไปพัฒนาตัวแปรอื่นเช่น การเห็นคุณค่าในตัวเอง การยับยั้งชั่งใจ หรือการนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันในยุค New normal
3. ควรมีการศึกษานผลการจัดกิจกรรมการเดินบัลเลตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย ไปทดลองใช้กับนักเรียนในช่วงชั้นอื่น ๆ หรือเด็กที่มีความต้องการพิเศษ โดยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียนกลุ่มนั้น ๆ



บรรณานุกรม

- Royal Academy of Dancing. (1993). *STEP BY STEP BALLET CLASS*. the United Kingdom.
- Schmidt, R. A., และ Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning : a behavioral emphasis*. Leeds: Human Kinetics.
- Schmidt Richard A. (1988). Motor and Action Perspectives on Motor Behaviour *Advances in Psychology* (Vol. 50, pp. 40-44): North-Holland.
- Speck Scott. (2003). *Ballet for dummies*: Hoboken, NJ : Wiley.
- Stuart Muriel. (1998). *The classic ballet : basic technique and terminology* (Repr.): Gainesville : University Press of Florida.
- กัญชพร ต้นทอง. (2560). การเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับเด็กปฐมวัย กรณีศึกษา สถาบันดนตรีเคพีเอ็น เซ็นทรัลแจ้งวัฒนะ. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 9(1), 127-140.
- ดาริณี ชำนาญหมอ. (2555). เต้นบัลเลต์ กระโดดเชือกช่วยพัฒนาสมองเสริมสร้างหัวใจให้แข็งแรง. <http://www.thaihealth.or.th/partnership/Content/17840-%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%A5%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%95%E0%B9%8C-%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%94%E0%B8%94%E0%B9%80%E0%B8%8A%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%81%20%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%92%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%87%20%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B9%81%E0%B8%82%E0%B9%87%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B8%87.html>
- นราพงษ์ จรัสศิริ. (2559). ประวัตินาฏศิลป์ตะวันตก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เนตรชนก เจริญสุข. (2557). การยืนและนั่ง...แบบการยศาสตร์. *EAU Heritage Journal Science and Technology*, 7(1), 11-15.
- ไปรยารัตน์ ศรีประเสริฐ. (2560). รูปแบบกิจกรรมการเต้นบัลเลต์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กสมาธิสั้น ในระดับประถมศึกษา. *Veridian e-Journal* ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ และฉบับ *International Humanities, Social Sciences and arts*,

10(2), 2235-2249.

บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2521). การวัดและประเมินผลการศึกษา : ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ:

ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประมวญ คิตติณสิน. (2532). จิตวิทยาการศึกษาพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

พีระ พันธุ์ท้าว. (2562). การเต้นบัลเล่ต์. In กันตภณ ตันแต่มดี (Ed.).

รศิกา ไผขาว. (2559). การศึกษาเปรียบเทียบการเรียนการสอนของโรงเรียนบัลเล่ต์ในเขตกรุงเทพมหานคร.

(ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม. (ศิลปการแสดงศึกษา))). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

รัตนพรรณ เนื่อนวล. (2558). การพัฒนาทักษะเด็กที่มีปัญหาในการแยกทิศทางขวา-ซ้ายโดยการใช้การเดินรำใน

รูปแบบ *Ballroom dance*. (ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม. (ศิลปศึกษา))). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

ศิริมงคล นาฎยกุล. (2557). นาฏยศิลป์ตะวันตกปริทัศน์. ขอนแก่น: โรงพิมพ์น่านาวิทยา.

อภิญา แสงสานนท์. (2550). กระบวนการสื่อสาร ในการสอนเต้นบัลเล่ต์สำหรับเด็ก. In: จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.





แบบทดสอบบุคลิกภาพทางกาย

วิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ที่มีความสัมพันธ์ต่อการแสดงออกเชิงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมการวิจัย

0 หมายถึง ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

1 หมายถึง น้อย

2 หมายถึง ปานกลาง

3 หมายถึง มาก

บุคลิกภาพทางกาย	การแสดงออกเชิงพฤติกรรม	คะแนนการพิจารณา			
		0	1	2	3
1.การยืน	1.1 หลังตรง				
	1.2 ศีรษะตรง				
	1.3 กอดไหล่				
	1.4 ขาชิด				
	1.5 เข่าชี้ไปด้านหน้า				
	1.6 ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า				
	1.7 มือแนบลำตัว				
2.การเดิน	2.1 หลังตรง				
	2.2 ศีรษะตรง				
	2.3 กอดไหล่				
	2.4 เข่าชี้ไปด้านหน้า				
	2.5 ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า				
	2.6 แขนแกว่งสม่ำเสมอ				
3.การนั่ง	3.1 หลังตรง				
	3.2 ศีรษะตรง				
	3.3 กอดไหล่				
	3.4 ข้อสะโพก 90 องศา				
	3.5 เท้าวางราบกับพื้น				

แบบบันทึกพฤติกรรม

ครั้งที่.....สัปดาห์ที่.....

ชื่อ.....

วันที่สังเกต.....เวลาที่เริ่ม.....เวลาที่สิ้นสุด.....

ผู้สังเกต.....

พฤติกรรมการยื่น		บันทึกคะแนน		
		1	2	3
ข้อที่	หัวข้อที่สังเกต			
1.1	หลังตรง			
1.2	ศีรษะตรง			
1.3	กอดไหล่			
1.4	ขาชิด			
1.5	เข้าชี้ไปด้านหน้า			
1.6	ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า			
1.7	มือแนบลำตัว			

เกณฑ์การสังเกต

1 หมายถึง ทำได้น้อย

2 หมายถึง ทำได้ปานกลาง

3 หมายถึง ทำได้มาก

พฤติกรรมกรเดิน		บันทึกคะแนน		
		1	2	3
ข้อที่	หัวข้อที่สังเกต			
1.1	หลังตรง			
1.2	ศีรษะตรง			
1.3	กอดไหล่			
1.4	เข้าชี่ไปด้านหน้า			
1.5	ปลายเท้าชี่ไปด้านหน้า			
1.6	แขนแกว่งสม่ำเสมอ (ไม่มากไป หรือไม่น้อยไป)			

เกณฑ์การสังเกต

- 1 หมายถึง ทำได้น้อย
- 2 หมายถึง ทำได้ปานกลาง
- 3 หมายถึง ทำได้มาก

พฤติกรรมกรนั่ง		บันทึกคะแนน		
		1	2	3
ข้อที่	หัวข้อที่สังเกต			
1.1	หลังตรง			
1.2	ศีรษะตรง			
1.3	กอดไหล่			
1.4	ข้อสะโพกงอ 90 องศา			
1.5	เท้าวางราบกับพื้น			

เกณฑ์การสังเกต

- 1 หมายถึง ทำได้น้อย
- 2 หมายถึง ทำได้ปานกลาง
- 3 หมายถึง ทำได้มาก

การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในท่ายืน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ละลายพฤติกรรม
2. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น

สาระสำคัญ

ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์เบื้องต้นกับผู้สอน สามารถสร้างสรรค์ท่าทางในการแนะนำตัวได้ ผู้สอนได้ ผู้เรียนกล้าแสดงออกและนำเสนอความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ หรือพบเจอการเต้นบัลเลต์ผ่านสื่อต่าง ๆ ยกตัวอย่าง ศิลปินและดารา หรือภาพยนตร์ เกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ได้ สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์กับเพื่อนร่วมชั้นได้ ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์เบื้องต้นในท่าการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน จากการศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อไหล่ และการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อไหล่ของร่างกาย โดยอาศัยการจดจำของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การเคลื่อนไหวร่างกาย
2. การควบคุมการเคลื่อนไหว
3. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. การแนะนำตัว ทำความรู้จักระหว่างครูและนักเรียน ครูแนะนำตัวอย่างกระชับ กิจกรรมเสริม ให้นักเรียนคิดทำแนะนำตัวของตนเอง เป็นท่าทางการเต้นบัลเลต์ที่เรารู้จัก โดยตั้งกลุ่มเป็นวงกลม และให้ทุกคนทำตามเมื่อมีนักเรียนคนใดคนหนึ่งแนะนำตัวด้วยกัน (10 นาที) รอบแรก ครูทำท่าทางเป็นตัวอย่างก่อน แล้วจากนั้นให้นักเรียนทำตามจนครบทั้งหมด รอบสอง ครูให้นักเรียนทำตามเช่นเดิมอีกครั้ง สามารถให้นักเรียนเต็มแต่งทำแนะนำตัวของตนได้มากขึ้น และใช้คำพูดกระตุ้นให้นักเรียนกล้าแสดงออกมากขึ้นด้วยเช่นกัน จากนั้นเมื่อดำเนินการกิจกรรมแนะนำตัวแล้ว จึงให้นักเรียนแลกเปลี่ยนพูดคุยกันกับครูนำเข้ากิจกรรม แลกเปลี่ยนสอบถาม

เกี่ยวกับประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับบัลเลตที่นักเรียนเคยพบเจอ เช่น ตามสถานที่ โรงเรียนสอนเต้นรำ หรือ ในสื่อ เป็นต้น (5 นาที)

2. แสวงหาความรู้ใหม่ ครูเป็นผู้สอน เล่าเกี่ยวกับลักษณะการเต้นบัลเลต และบุคลิกภาพอย่างกระชับในสาระสำคัญเพื่อให้นักเรียนทราบเบื้องต้น (5 นาที)

3. ศึกษาทำความเข้าใจความรู้ใหม่ ครูยกตัวอย่างเพลงที่ใช้ในการเต้นบัลเลตในแต่ละจังหวะที่แตกต่างกันให้นักเรียนฟัง โดยการเปิดเพลงคลาสสิกและให้นักเรียนสังเกตความแตกต่างทั้งอารมณ์ของเพลง เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจความแตกต่างของเพลงในแต่ละประเภท ตั้งแต่เพลงคลาสสิก จนถึงปัจจุบันที่มีการนำเอาไปใช้ในการเรียนการสอนคลาสบัลเลตและการแสดง (10 นาที) และอธิบายถึงท่าเต้นบัลเลตเบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

3.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ สันเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

3.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

3.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าองศอกเล็กน้อย สันเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

3.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

3.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

4. การฝึกทักษะปฏิบัติโดยเริ่มจากการการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลตขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลตจำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในท่วงท่ายืน โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

4.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

4.2 ท่ากรองด์พีย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

4.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

4.4 ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down)(20 นาที)

5. แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียน เกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล
สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เครื่องมือ
แบบบันทึกผลหลังการสอน
ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่าอื่น
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่ายืน**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยอาศัยการจำลองของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงามือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน นอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบ

บิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split)

และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ(Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่ายืน โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.2 ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่ายืน ด้วยการจัดวางท่าในการยืน ผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาบุคลิกภาพในท่ายืน แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้น บัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล
 - สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เครื่องมือ
 - แบบบันทึกผลหลังการสอน
 - ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่ายืน
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่ายืน**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่ม

ท่ายืน

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยอาศัยการจำกัดของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงอออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง 4 ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบนอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าองศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน ส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน ส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัพ (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่ายืน โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.2 ท่ากรองด์พียเอ (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.4 ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่ายืน ด้วยการจัดวางท่าในการยืน ผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาศิลปะในท่ายืน แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดีทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ

2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น

2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่า

ยืน

3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่าเดิน**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยอาศัยการจำลองของกล้ามเนื้อผ่านทางกรปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงามือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน นอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบ

บิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ สันเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย สันเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 6 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่าเดิน โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.2 ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8

จังหวะ

3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.5 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.6 ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาขวา) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาซ้าย) ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวามีกสลับกันรวมทั้งหมด 4 ชุด และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่าเดิน ด้วยการจัดวางท่าในการเดิน ผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาศิลปะในท่าเดิน แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่าเดิน
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่าเดิน**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่ม

ท่าเดิน

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยอาศัยการจำกัดของกล้ามเนื้อผ่านการปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนกางมือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน นอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 6 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัพ (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่าเดิน โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.2 ท่ากรองด์พียเอ (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8
 จังหวะ

3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ
 ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.5 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ
 ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.6 ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่ม
 จากขาขวา) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาซ้าย) ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวามือสลับกันรวมทั้งหมด
 4 ชุด และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่าเดิน ด้วยการจัดวางท่าในการเดิน
 ผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาศิลปะในท่าเดิน
 แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้น
 บัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน
 ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่า
 เดิน
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 6 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่าเดิน**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่ม

ท่าเดิน

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่าเดิน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยอาศัยการจำกัดของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงอออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบนอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าองศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 6 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พียเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่าเดิน โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.2 ท่ากรองด์พียเอ (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8
 จังหวะ

3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.4 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ
 ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.5 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ
 ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.6 ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่ม
 จากขาขวา) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาซ้าย) ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวามือสลับกันรวมทั้งหมด
 4 ชุด และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่าเดิน ด้วยการจัดวางท่าในการเดิน
 ผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาศิลปะในท่าเดิน
 แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้น
 บัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน
 ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่า
 เดิน
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่ายืน**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของการเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาศัยการจำจดของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงามือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน นอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบ

บิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ(Butterfly split) หรือ ท่ากัมแตะะ (Toe Touch) (10 นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่า บัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่ง มือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3.การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวน ทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัปแอนด์บาล้านซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าซิท (sit) เพื่อพัฒนานาฏศิลป์ในกลุ่ม ท่านั่ง โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.2 ท่าไรส์อัปแอนด์บาล้านซ์ (Rises up and balance) โดยมีการ ทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.3 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.6 ท่าซิท (sit) ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพกงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง ถ่ายน้ำหน้าร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยืดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหน้าร่างกายที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัว และลุกขึ้นโดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 4 จังหวะ และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่านั่ง ด้วยการจัดวางท่าในการนั่ง ผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาศักยภาพในท่านั่ง แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้อะไรและให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่า

นั่ง

3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่านั่ง**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่ม

ท่านั่ง

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่ง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของการเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาศัยการจำกัดของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนกางมือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck Roll)

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบนอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ สันเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย สันเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันสันเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัพแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าซิท (sit) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่านั่ง โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.2 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.3 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.6 ท่าซิท (sit) ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืดหลังตรง ศีรษะตรง กอดไหล่ ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพกงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง ถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยืดหลังตรง ศีรษะตรง กอดไหล่ ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัว และลุกขึ้นโดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 4 จังหวะ และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่านั่ง ด้วยการจัดวางท่าในการนั่งผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนามุขลิกภาพในท่านั่ง แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่านั่ง
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 9 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่านั่ง**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่ม

ท่านั่ง

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่านั่ง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของการเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง สามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยอาศัยการจำกัดของกล้ามเนื้อผ่านการปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1.การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนกางมือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบนอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบบิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split) และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10 นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 4 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่าไรส์อัพแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าซิท (sit) เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่านั่ง โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.2 ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance) โดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.3 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.6 ท่าซิท (sit) ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืดหลังตรง ศีรษะตรง กอดไหล่ ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพกงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง ถ่ายน้ำหน้าร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยืดหลังตรง ศีรษะตรง กอดไหล่ ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหน้ามาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัว และลุกขึ้นโดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 4 จังหวะ และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่านั่ง ด้วยการจัดวางท่าในการนั่งผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาศิลปะในท่านั่ง แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้อะไรก็ได้และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่านั่ง
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้

**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 10 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่ม

ท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยอาศัยการจำกัดของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงามือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน นอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบ

บิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split)

และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ(Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10

นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 8 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk), ท่าซิท (sit)

เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

3.1 ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
3.2 ท่ากรองด์พลีเย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8
จังหวะ

3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
3.4 ท่าไรส์อัปแอนด์บาล้านซ์ (Rises up and balance) โดยมีการ
ทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ

3.5 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ
ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.6 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ
ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา

3.7 ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ด้านหน้า 8 จังหวะ(เริ่ม
จากขาขวา) ด้านหน้า 8 จังหวะ(เริ่มจากขาซ้าย) ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวาดีกสลับกันรวมทั้งหมด
4 ชุด

3.8 ท่าซิท (sit) ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืดหลัง
ตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพกงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง
ถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยืดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่
ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัว
และลุกขึ้นโดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 4 จังหวะ และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง ด้วยการจัด
วางท่าในการยืนผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาบุคลิกภาพ
ในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
ระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้
และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

- 1.วีดีทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
- 2.เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

- 1.วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่า ยืน ท่าเดินและท่านั่ง
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้



**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 11 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่ม

ท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยอาศัยการจำกัดของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงามือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck Roll)

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน นอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบ

บิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split)

และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ(Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10

นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากันส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 8 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk), ท่าซิท (sit)

เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

- 3.1 ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
- 3.2 ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
- 3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
- 3.4 ท่าไรส์อัปแอนด์บาล้านซ์ (Rises up and balance) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
- 3.5 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา
- 3.6 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา
- 3.7 ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาขวา) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาซ้าย) ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวาดือกสลับกันรวมทั้งหมด 4 ชุด
- 3.8 ท่าซิท (sit) ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพกงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง ถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยืดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัว และลุกขึ้นโดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 4 จังหวะ และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง ด้วยการจัดวางท่าในการยืนผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาบุคลิกภาพในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้อ และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่า ยืน ท่าเดินและท่านั่ง
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้



**การพัฒนากิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกาย
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 12 กิจกรรมการเต้นบัลเลต์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทาง
กายในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง**

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น
3. ผู้เรียนสามารถนำความรู้จากการเรียนบัลเลต์มาพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่ม

ท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง

สาระสำคัญ

ผู้เรียนศึกษาท่าเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพทางกายในกลุ่มท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง ได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การเข้าถึงทักษะปฏิบัติการเต้นบัลเลต์และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อและการยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้เรียนเห็นความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น สามารถทราบถึงการทำงานของกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยอาศัยการจำกัดของกล้ามเนื้อผ่านทางปฏิบัติจริง และสามารถเข้าใจถึงหลักการการเคลื่อนไหวในรูปแบบการเต้นบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ความสอดคล้องกิจกรรมกับบุคลิกภาพทางกาย

1. การควบคุมการเคลื่อนไหว
2. การเรียนบัลเลต์ขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อรับการฝึกทักษะปฏิบัติ โดยให้นักเรียนนั่งลงที่พื้นพร้อมกับเหยียดขาทั้งสองข้างมาด้านหน้าแนบชิดกัน เหยียดแขนงามือออกข้างลำตัว ปลายนิ้วสัมผัสพื้น พร้อมกับกดไหล่ ยืดหลังให้ตรง และนำเข้าสู่ท่าการอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้อต่าง ๆ เบื้องต้นดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อคอ

1.1.1 เอียงคอทั้ง4ทิศทาง ขวา ซ้าย ก้ม และเงย (Neck Stretch)

1.1.2 การหมุนคอตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา (Neck

Roll)

1.2 กล้ามเนื้อช่วงบน นอก หัวไหล่ และแขน

1.2.1 การหมุนหัวไหล่ ม้วนเข้าและม้วนหลัง (Shoulder roll)

1.2.2 ท่ายืดลำตัวด้านข้าง (Side Stretch) และ ท่ายืดลำตัวแบบ

บิด (Twist Stretch)

1.3 กล้ามเนื้อช่วงล่างสะโพกและขา

1.3.1 ท่าแยกขาหน้าแบบเปิดและแบบปิด (Front legs split)

และ ท่าแยกขาด้านข้าง ซ้ายและขวา (Side legs split)

1.3.2 ท่าผีเสื้อ (Butterfly split) หรือ ท่าก้มแตะ (Toe Touch) (10

นาที)

2. ทบทวนองค์ความรู้เดิม จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเข้าใจในการทำท่าบัลเลต์เบื้องต้นและการนำไปปรับใช้ในอริยาบท อธิบายถึงท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้น การวางตำแหน่งมือและการวางเท้า 5 ตำแหน่ง ได้แก่

2.1 ตำแหน่ง 1st การวางมือเป็นวงกลมด้านหน้าระดับสะดือ ส้นเท้าชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้างขาแนบชิดติดกัน

2.2 ตำแหน่ง 2nd กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น พร้อมกับงอศอกเล็กน้อย กางขากว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อยปลายเท้าชี้ออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.3 ตำแหน่ง 3rd กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยื่นแขนไว้ด้านหน้าระดับตรงกับหน้าอกงอศอกเล็กน้อย ส้นเท้าวางชิดเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน

2.4 ตำแหน่ง 4th กางแขนหนึ่งข้างออกด้านข้าง อีกหนึ่งข้างยกแขนไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะงอศอกเล็กน้อย ลากเท้าไปด้านหน้าลักษณะเหมือนก้าวขาไปด้านหน้า การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน ส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง,

2.5 ตำแหน่ง 5th ยกแขนทั้งสองข้างไว้ด้านบนระดับเหนือศีรษะ กางศอกเล็กน้อยให้เป็นลักษณะกลม ลากเท้าด้านหน้าเข้ามาชิดขนานกันทั้งสองข้าง การลงน้ำหนักเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน ส้นเท้าเปิดปลายเท้าออกด้านข้าง (10 นาที)

3. การฝึกทักษะปฏิบัติ ปฏิบัติท่าบัลเลต์ขั้นพื้นฐานประกอบด้วยท่าบัลเลต์จำนวนทั้งหมด 8 ท่า ประกอบด้วย ท่าเดมิพลีเย (Demi-Pliés), ท่ากรองด์พิเย (Grand-Plié), ท่าไรส์อัป (Rises up), ท่าไรส์อัปแอนด์บาลานซ์ (Rises up and balance), ท่าทีองด์ดูส์ (Tendus), ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight), ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk), ท่าซิท (sit)

เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในกลุ่มท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง โดยเริ่มจากการใช้ท่าดังนี้

- 3.1 ท่าเดมิพลิเย (Demi-Pliés) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
- 3.2 ท่ากรองด์พลิเย (Grand-Plié) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
- 3.3 ท่าไรส์อัป (Rises up) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
- 3.4 ท่าไรส์อัปแอนด์บาล้านซ์ (Rises up and balance) โดยมีการทำซ้ำ 2 ชุด ชุดละ 8 จังหวะ
- 3.5 ท่าท็องด์ดูส์ (Tendus) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา
- 3.6 ท่าทรานเฟอ ออฟ เวท (Transfer of weight) ด้านหน้า 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ด้านหลัง 8 จังหวะ ด้านข้าง 8 จังหวะ ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวา
- 3.7 ท่าคลาสสิกคัลวอล์ก (Classical walk) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาขวา) ด้านหน้า 8 จังหวะ (เริ่มจากขาซ้าย) ปฏิบัติทั้งด้านซ้ายและขวาฝึกสลับกันรวมทั้งหมด 4 ชุด
- 3.8 ท่าซิท (sit) ปฏิบัติประกอบกับเก้าอี้ มีวิธีการปฏิบัติคือ ยืดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ย่อขาทั้งสองข้างลงนั่ง ข้อสะโพกงอ 90 องศา เท้าวางราบกับพื้นขณะที่นั่ง ถ่ายน้ำหนักร่างกาย เพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ตรงกลางพร้อมกับยืดหลังตรง ศีรษะตรง กัดไหล่ ในขณะที่ลุกขึ้น ก้มตัวเล็กน้อย เพื่อถ่ายน้ำหนักมาที่เท้าทั้งสอง รักษาสมดุลของร่างกายเพื่อทรงตัว และลุกขึ้นโดยมีการทำซ้ำ 4 ชุด ชุดละ 4 จังหวะ และการคลายกล้ามเนื้อ (cool down) (30 นาที)

4. ผู้เรียนนำท่าเรียนบัลเลต์มาปรับกับอิริยาบถในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง ด้วยการจัดวางท่าในการยืนผ่านการควบคุมการเคลื่อนไหว ผู้เรียนและครูร่วมกันสังเกตการพัฒนาบุคลิกภาพในท่ายืน ท่าเดินและท่านั่ง แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนเกี่ยวกับการเต้นบัลเลต์ ให้ผู้เรียนแต่ละคนแบ่งปันความรู้ความเข้าใจให้ผู้อื่นรับรู้อ และให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกัน ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน (10 นาที)

สื่อการเรียนรู้

1. วีดิทัศน์การแสดงการเต้นบัลเลต์แบบต่าง ๆ
2. เพลงที่ใช้ในการเต้น หรือเพลงคลาสสิก

การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสามารถของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. เครื่องมือ

แบบบันทึกผลหลังการสอน

ผลการดำเนินการสอน

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

1. ผู้เรียนเข้าใจองค์ความรู้และพัฒนาทักษะด้านการเต้นบัลเลต์เบื้องต้น
2. ผู้เรียนเข้าใจการควบคุมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกายในท่า ยืน ท่าเดินและท่านั่ง
3. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติท่าเต้นบัลเลต์เบื้องต้นและนำไปปรับใช้ได้



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายกันตภณ ต้นแต้มดี
วัน เดือน ปี เกิด	4 มิถุนายน พ.ศ. 2536
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2554 ระดับมัธยมศึกษา จาก โรงเรียนสารคามพิทยาคม พ.ศ. 2559 ระดับปริญญาตรี จาก ศป.บ (ศิลปะการแสดง: เอกนาฏศิลป์ ตะวันตก) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พ.ศ. 2562 ระดับปริญญาโท จาก กศ.ม (ศิลปศึกษา: ศิลปะการแสดง ศึกษา) คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	35 ถนนมหาชัยดำรงห์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000

