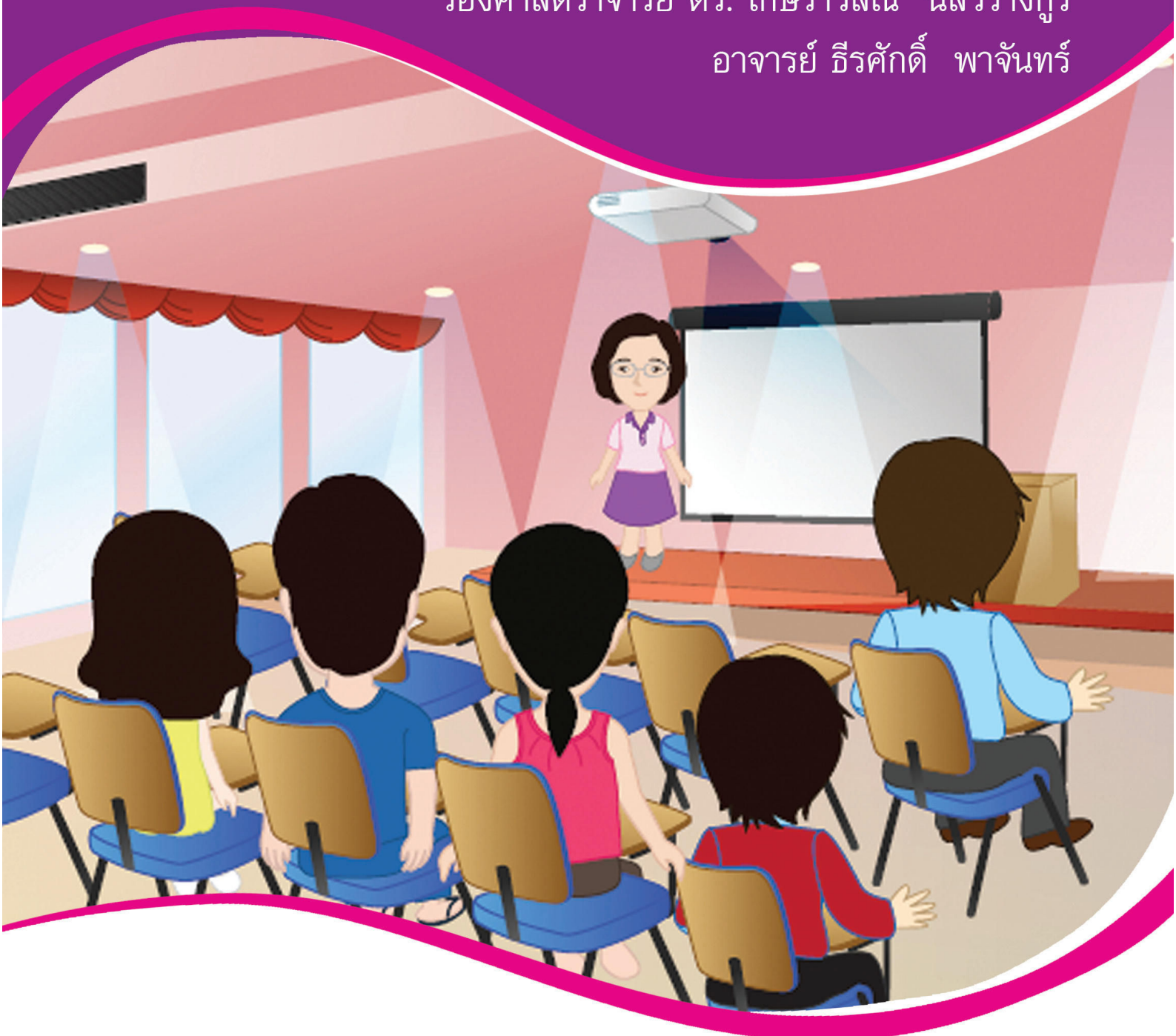


# ชุดการเรียนรู้ที่ 1

## เทคนิคการเป็นวิทยากร

รองศาสตราจารย์ ดร. เกษราวัลณ์ นิลวางกูร

อาจารย์ อีรศักดิ์ พาจันทร



ศสค : REQW

ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตคนวัยแรงงาน  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



แผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงาน



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การส่งเสริมสุขภาพ



## คำนำ

วิทยากรเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ ให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะ มีทัศนคติที่ดี และมีแรงจูงใจต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมตามเป้าประสงค์ของเรื่องที่ถ่ายทอด ซึ่งการเป็นวิทยากรที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้น ผู้เป็นวิทยากรต้องมีความรู้ ความสามารถ ทักษะเทคนิคต่าง ๆ ในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการสื่อสาร การจัดกิจกรรม และสามารถเป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้ คณะผู้วิจัยจึงได้จัดทำชุดการเรียนรู้ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง มีความรู้ ความสามารถในการเป็นวิทยากร เพื่อส่งเสริมให้แรงงานนอกระบบมีพฤติกรรมดูแลตนเอง ในการป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงานได้อย่างเหมาะสม

การจัดทำชุดการเรียนรู้นี้ได้รับความอนุเคราะห์จากรองศาสตราจารย์ ดร. ลำปาง แม่ณมาตย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเนื้อหาให้มีความครอบคลุมยิ่งขึ้น ผู้จัดทำจึงขอกราบขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ครั้งนี้

คณะผู้จัดทำ



## สารบัญ

|                                               | หน้า |
|-----------------------------------------------|------|
| คำนำ.....                                     | ก    |
| สารบัญ .....                                  | ข    |
| 1. บทนำ .....                                 | 1    |
| 2. วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้ .....        | 1    |
| 3. เนื้อหาชุดการเรียนการสอน .....             | 1    |
| 4. การจัดการเรียนการสอน.....                  | 1    |
| 5. การประเมินผลการจัดการเรียนการสอน .....     | 2    |
| 6. การติดตามการดำเนินกิจกรรม .....            | 3    |
| 7. สรุปการจัดการเรียนการสอน .....             | 3    |
| 8. เนื้อหาการเรียนการสอน.....                 | 3    |
| 8.1 ความหมายของวิทยากร .....                  | 3    |
| 8.2 คุณลักษณะของวิทยากร .....                 | 4    |
| 8.3 เทคนิคการเป็นวิทยากร .....                | 6    |
| 8.4 หลักการพัฒนากาารพูด.....                  | 9    |
| 8.5 เทคนิคการฝึกปฏิบัติเพื่อเป็นวิทยากร ..... | 9    |
| <b>ตัวอย่างเกม</b>                            |      |
| เพลงแมงอีสุม (ประยุกต์) .....                 | 10   |
| เพลงทะเลแสนงาม (ประยุกต์).....                | 13   |
| เพลงเปิด (ประยุกต์).....                      | 15   |
| เอกสารอ้างอิง .....                           | 16   |



## ชุดการเรียนรู้ที่ 1

### เรื่อง เทคนิคการเป็นวิทยากร

#### 1. บทนำ

วิทยากรเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ต่างๆ ให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะ มีทัศนคติที่ดี และมีแรงจูงใจ ต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมตามเป้าประสงค์ของเรื่องที่ถ่ายทอด ซึ่งการเป็นวิทยากรที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้น ผู้เป็นวิทยากรต้องมีความรู้ความสามารถ ทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ในหลาย ๆ ด้าน เช่น การสื่อสาร และการจัดกิจกรรม เป็นต้น

#### 2. วัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้ เพื่อให้ อสม.

- 2.1 อธิบายเกี่ยวกับเทคนิคการเป็นวิทยากรได้
- 2.2 สามารถเป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้และส่งเสริมให้แรงงานนอกระบบมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

#### 3. เนื้อหาชุดการเรียนการสอน เนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคการเป็นวิทยากร ประกอบด้วย

- 3.1 ความหมายของวิทยากร
- 3.2 คุณลักษณะของวิทยากร
- 3.3 เทคนิคการเป็นวิทยากร
- 3.4 หลักการพัฒนากาการพูด
- 3.5 เทคนิคการฝึกปฏิบัติการเป็นวิทยากร

#### 4. การจัดการเรียนการสอน

- 4.1 การบรรยายเทคนิคการเป็นวิทยากร
- 4.2 การฝึกปฏิบัติการใช้ชุดการเรียนรู้ต่างๆ โดยแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม กลุ่มละประมาณ 10 คน ตามความถนัดหรือตามความเหมาะสม
- 4.3 สมาชิกในแต่ละกลุ่ม แสดงความคิดเห็น สะท้อนต่อการสอนของวิทยากรเพื่อนำมาปรับปรุง/พัฒนาเทคนิคและวิธีการสอน
- 4.4 สื่อวีดิทัศน์
- 4.5 การฝึกปฏิบัติในพื้นที่ (หลังการอบรม)



## 5. การประเมินผลการจัดการเรียนการสอน

5.1 การประเมินความรู้ก่อนและหลังเรียน ดังนี้

5.1.1 วิทยากร หมายถึงอะไร

5.1.2 คุณลักษณะของวิทยากร มีอะไรบ้าง

5.1.3 เทคนิคการเป็นวิทยากร มีอะไรบ้าง

5.1.4 หลักการพัฒนาการพูด มีอะไรบ้าง

5.1.5 เทคนิคการฝึกปฏิบัติเพื่อเป็นวิทยากร ควรทำอย่างไร

5.2 การประเมินการสอนของวิทยากร ตามแบบฟอร์มที่ 1 แบบประเมิน อสม. ในการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สมาชิก อบท. ผู้นำแรงงานนอกระบบ หรือ ผู้นำชุมชนและแรงงานนอกระบบ

### แบบฟอร์มที่ 1 แบบประเมิน อสม. ในการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้

ชื่อวิทยากร .....ชื่อชุดการเรียนรู้.....

คำชี้แจงให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

| ลำดับ | รายการประเมิน                                                                                         | ระดับความเหมาะสม |            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|
|       |                                                                                                       | เหมาะสม          | ไม่เหมาะสม |
| 1     | อสม. แจ้งวัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้                                                                |                  |            |
| 2     | อสม. บรรยายตรงตามวัตถุประสงค์ของชุดการเรียนรู้                                                        |                  |            |
| 3     | อสม. มีความสามารถถ่ายทอดความรู้ให้เข้าใจง่าย                                                          |                  |            |
| 4     | อสม. ยกตัวอย่างประกอบซึ่งแสดงออกถึงการนำเนื้อหาวิชาไปใช้กับการปฏิบัติจริง                             |                  |            |
| 5     | อสม. ใช้สื่อ ประกอบการบรรยายที่เข้าใจง่าย                                                             |                  |            |
| 6     | อสม. เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็น                                        |                  |            |
| 7     | อสม. สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง กระตุ้นความอยากรู้ของผู้เข้าอบรมและสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน |                  |            |



## 6. การติดตามการดำเนินงานกิจกรรม

การประเมินการปฏิบัติงานของ อสม.ประเมินร่วมกับชุดการเรียนรู้ 2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย และการอบรมโดยใช้แบบฟอร์มที่ 1

## 7. สรุปการจัดการเรียนการสอน

| เนื้อหา                                                                                                                                                                     | จัดการเรียนการสอน                                                                                                                                                                                    | ระยะเวลา  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| การประเมินผลก่อนเรียน                                                                                                                                                       | การทดสอบก่อนเรียน                                                                                                                                                                                    | 10 นาที   |
| บทนำ                                                                                                                                                                        | การบรรยาย                                                                                                                                                                                            | 10 นาที   |
| เทคนิคการเป็นวิทยากร ประกอบด้วย<br>1) ความหมายวิทยากร<br>2) คุณลักษณะของวิทยากร<br>3) เทคนิคการเป็นวิทยากร<br>4) หลักการพัฒนาการพูด<br>5) เทคนิคการฝึกปฏิบัติการเป็นวิทยากร | - การบรรยาย<br>- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม<br>- การฝึกปฏิบัติการเป็นวิทยากรในการจัดการเรียนการสอนและให้สมาชิกกลุ่มให้ข้อเสนอแนะ<br>- การฝึกเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่แรงงานนอกระบบ (หลังฝึกอบรม) | 2 ชั่วโมง |
| การประเมินผลหลังเรียน                                                                                                                                                       | การทดสอบหลังเรียน                                                                                                                                                                                    | 10 นาที   |

## 8. เนื้อหาการเรียนการสอน

### 8.1 ความหมายของวิทยากร

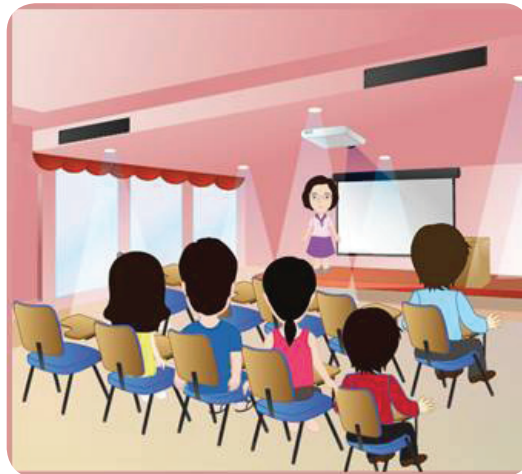
วิทยากร คือ ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นตัวการสำคัญ ที่จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะ เกิดทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องที่อบรม จนกระทั่งผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้และสามารถจุดประกายความคิด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ หรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของเรื่องหรือวิชานั้น



## 8.2 คุณลักษณะของวิทยากร มีดังนี้

### 8.2.1 คุณลักษณะทั่วไป

- 1) มั่นใจในตนเอง เตรียมพร้อม มีสื่อ และวิธีการนำเสนอที่เหมาะสม
- 2) มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสามารถเชื่อมโยงความรู้กับประสบการณ์จริงในพื้นที่ได้
- 3) มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 4) มีความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 5) มีความเป็นกัลยาณมิตร ยิ้มแย้ม แจ่มใส เป็นกันเอง คอยช่วยเหลือด้วยน้ำใจ มีความเมตตา ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลและเห็นใจผู้เข้ารับการอบรม
- 6) เป็นนักประชาธิปไตย มีความยืดหยุ่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่สรุปตัดบทง่าย ๆ เมื่อมีผู้เสนอความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป
- 7) เป็นผู้มีความพร้อมของการเป็นผู้ให้ มีความจริงใจ ในการถ่ายทอดความรู้
- 8) ปฏิบัติตนต่อผู้เข้ารับการอบรมอย่างเสมอภาค ทัดเทียม ให้เกียรติ และวางตัวเหมาะสมกับทุกคน



### 8.2.2 มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่เป็นวิทยากรดีพอ

- 1) ต้องเป็นผู้มีความรู้ในหลักการของเรื่องที่เป็นวิทยากรอย่างดี
- 2) ต้องรู้รายละเอียดในเรื่องนั้นเป็นอย่างดี และเข้าใจในเหตุผลของการกระทำ และอธิบายได้ทุกขั้นตอน



3) ต้องเป็นผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติจริง ในเรื่องที่เป็นวิทยากรหลายปี จนสามารถยกตัวอย่างได้ทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลว และยกตัวอย่างในบริบทที่ต่างกันออกไปได้

4) ความรู้ที่ถ่ายทอดในขณะอบรม ควรประยุกต์ให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในพื้นที่

#### 8.2.3 ถ่ายทอดเป็น

1) มีเทคนิคต่าง ๆ เช่น การบรรยาย การนำอภิปราย กรณีศึกษา การยกตัวอย่างที่ใกล้ตัวผู้เข้าอบรม เช่น หากเป็นวิทยากรบรรยายให้เกษตรกรปลูกพุทรา ควรยกตัวอย่างพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการปลูกพุทรา เพื่อทำให้เกิดความรู้เข้าใจง่ายได้สาระ

2) สามารถพูดเรื่องยาก ชับซ้อนให้เข้าใจง่าย

3) นำเสนอเป็นประเด็น และสรุปประเด็นให้ชัดเจน

4) มีอารมณ์ขัน สร้างบรรยากาศในการอบรมได้อย่างเหมาะสม

5) ใช้ภาษาพูดได้ดี ใช้ภาษาง่าย ๆ รู้จักเลือกคำพูดให้ตรงกับเนื้อหา และตรงกับพื้นฐานความรู้ของผู้ฟัง





### 8.3 เทคนิคการเป็นวิทยากร

#### 8.3.1 แนวทางการลดความประหม่าและตื่นเต้น

1) การเตรียมความพร้อม เช่น เนื้อหาที่จะบรรยาย เครื่องมือ อุปกรณ์ และควรรู้ข้อมูลของกลุ่มผู้ฟัง

2) ควรรู้จริงในสิ่งที่จะแสดงหรือพูด

3) ควรมีการเตรียมเนื้อหาที่จะพูด และระบุกิจกรรมของแต่ละส่วนของเนื้อหา และอุปกรณ์ที่ต้องใช้

4) ควรสรุปเอาไว้ก่อนว่าจากการบรรยายนี้ ผู้เข้าอบรมจะได้ความรู้เรื่องอะไรบ้าง และจะวัดอย่างไรว่าผู้เข้าอบรมเข้าใจ เช่น การชวนคุย หรือถามคำถามแบบกันเอง



5) ชักซ้อม ทดลองฝึกฝนโดยอาศัยกระเจกเงา หรือให้เพื่อนช่วยสะท้อน



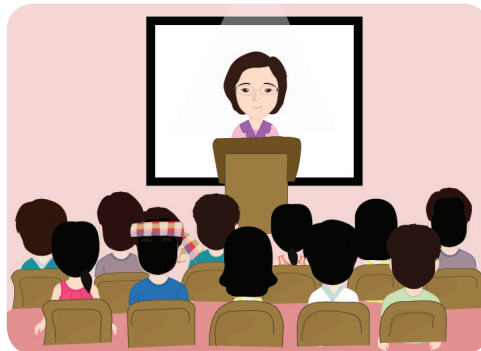
6) คิดว่าผู้ฟังเป็นเพื่อนเราจะรู้สึกเป็นกันเองและช่วยลดความประหม่าและตื่นเต้นลงได้

7) ปรับความสมดุลทางร่างกาย เช่น เมื่อประหม่า ให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ และ หายใจออกยาว ๆ ถ้าเกิดอาการตาลายให้เพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ ถ้ามือสั่น เสียงสั่น ให้ดื่มน้ำเย็นสักเล็กน้อยเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก ลดความประหม่า



### 8.3.2 การใช้สายตาและท่าทาง

1) การใช้สายตา หรือ การสบตา เนื่องจากสายตาเป็นเครื่องมือสื่อสารความคิดที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ เมื่อใดก็ตามที่ผู้พูดหลบตาไปจากผู้ฟัง เท่ากับว่าโยนเครื่องมือสื่อสารที่สำคัญที่สุดทิ้งไป แนวทางการสบตามีดังนี้



- 1.1) พูดพร้อมกับมองผู้ฟังแต่ละคน แต่ละกลุ่มให้ทั่วถึง
- 1.2) พยายามมองผู้ฟังรวม ๆ ก่อน ตำแหน่งที่ดีที่สุด คือ มองไปที่ผู้ฟังอยู่จุดกึ่งกลางของแถวหลังสุด จะทำให้รู้สึกว่าคุณกำลังมองผู้ฟังทั้งหมด
- 1.3) ถ้าผู้ฟังมาก ควรมองเป็นกลุ่มๆ ให้ครบทุกกลุ่ม





2) การใช้ท่าทางประกอบการพูด หมายถึง สีหน้า การยืน การเคลื่อนไหว ลำตัว ศีรษะ การเดิน การใช้มือ มีหลักการดังนี้

2.1) สีหน้า ควรยิ้มแย้ม ร่าเริง เบิกบานเป็นการแสดงการต้อนรับผู้ฟัง มีความสุขและพอใจที่จะได้พูดกับผู้ฟัง

2.2) การยืน ท่ายืนที่ดีที่สุด คือ ยืนให้เท้าทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร ให้น้ำหนักตัวลงบนเท้าทั้งสองข้าง อย่างอ่อนแอหรือแกว่งเท้าเล่นและอย่าโยกตัวเข้าออก

2.3) การเคลื่อนไหวลำตัว ในขณะที่ยืนพูดแม้เท้าอาจไม่ได้ขยับเลย แต่ก็สามารถเคลื่อนไหวลำตัว หันซ้ายหันขวาได้

2.4) ศีรษะ การพยักหน้า การส่ายศีรษะเป็นอาการกิริยาที่แสดงออกถึงความหมายแทนคำพูดได้ดี

2.5) การเดิน ผู้พูดจำเป็นต้องเดินบ้าง แต่อย่าเดินโดยไม่จำเป็นและไม่ควรหันหลังให้ผู้ฟังตลอดเวลา

2.6) การใช้มือ สามารถใช้อธิบายประกอบคำพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น บอกจำนวน ขนาด ทิศทาง เป็นต้น



8.3.3 การใช้เสียงมีความสำคัญในการสื่อสาร แสดงความรู้สึกของผู้พูดเต็มไปด้วยพลัง มีชีวิตชีวา มีการเน้นหนักเบาสูงต่ำ ทอดจังหวะเร็วหรือหยุดอย่างเหมาะสม จะสามารถดึงดูดผู้ฟังได้ มีหลักการดังนี้

- 1) พูดให้เสียงดังฟังชัด
- 2) จังหวะการพูดไม่ช้าหรือเร็วเกินไป
- 3) อย่าพูด เอ้อ อ้า
- 4) อย่าพูดเหมือนอ่านหนังสือหรือท่องหนังสือ



#### 8.4 หลักการพัฒนาการพูด มีแนวทางดังนี้

8.4.1 อ่านหนังสือทำความเข้าใจเนื้อหาที่จะพูด ให้กระจ่างชัด

8.4.2 จัดลำดับความคิดที่จะพูดให้สอดคล้องกันหรือร้อยรัดเหมือนเขียนเรียงความ

8.4.3 พูดจากหัวใจที่จริงใจด้วยความตั้งใจ

8.4.4 วิเคราะห์หรือหยั่งสถานการณ์การพูดและการฟัง

8.4.5 ก่อนพูด เตรียมตัวและเตรียมร่างกายให้พร้อม

8.4.6 กำหนดหรือลำดับเรื่องไว้ในใจและจำให้ขึ้นใจ

#### 8.5 เทคนิคการฝึกปฏิบัติเพื่อเป็นวิทยากร

8.5.1 ขั้นเกริ่นนำ ควรแนะนำตัวเองและทักทายผู้เข้าอบรมอย่างเป็นกันเอง มีข้อควรหลีกเลี่ยงในการขึ้นต้น ดังนี้

1) อย่าออกตัว เช่น ที่เชิญมาวันนี้ เพิ่งรู้ตัวเมื่อคืน  
2) อย่าขอร้องและแสดงถึงความไม่แน่ใจ เช่น เนื้อหาที่พูดอาจผิดพลาดเล็กน้อย

3) อย่าถ่อมตนมากเกินไป

4) อย่าอ้อมค้อม วกวนหรือเสียเวลา

5) ก่อนการเริ่มต้นบรรยาย ควรทักทายผู้เข้าอบรมโดยการชวนพูดคุยอย่างเป็นกันเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เชื่อว่าทั้งวิทยากร และผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมกัน หรือได้รับผลเหมือนกัน หรือผู้เข้ารับการอบรมได้รับผลหรือมีส่วนก็ได้



8.5.2 ขั้นสอน (ดำเนินเนื้อเรื่อง) ควรพัฒนาทักษะการพูด และการเล่าเรื่อง อาจต้องฝึกหัดเล่า ให้เพื่อนหรือคนอื่นฟังในวงเล็ก ๆ ก่อน โดยคำนึงถึง

- 1) การใช้น้ำเสียงที่เหมาะสมในการเล่า
- 2) การใช้ลีลา หรือกิริยาท่าทางประกอบการเล่า
- 3) ในขณะที่บรรยาย ควรใช้คำพูด ที่กระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมเห็นว่าเรื่อง ที่บรรยาย เป็นเรื่องที่ไม่ยาก ผู้เข้าอบรมทำได้แน่นอน และกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมอยากทำ
- 4) บรรยายให้พอดีกับเวลาที่กำหนด
- 5) เตรียมเกม เพลง หรือกิจกรรมผ่อนคลายสลับเนื้อหา

### ตัวอย่างเกม

เพลงแมงอี้ยูม (ประยุกต์)

ฝนตกลงมา เทลงมา ให้นาตูโฮ่ง นาตูโฮ่ง นาตูโฮ่ง ให้โส่งตูเปียก โส่งตูเปียก  
โส่งตูเปียก ให้เลื้อตูเปียก เลื้อตูเปียก เลื้อตูเปียก แมงต๊ับเต่า ออกลูกข้างหลัง .....  
เป็นแมงอี้ยูม .....โอ้แมงอี้ยูม แมงอี้ยูม แมงอี้ยูม ใต้ต้นหมากเขียบ ต้นหมากเขียบ  
ต้นหมากเขียบ

### ท่าประกอบ



#### 1. ฝนตกลงมา

มือทั้งสองงอโค้งเหนือศีรษะ สะบัดปลายมือทั้งสองข้างขึ้นลงตามจังหวะ  
พร้อมกันทั้งสองมือ



## 2. ให้นาตุโฮ่ง นาตุโฮ่ง นาตุโฮ่ง

ลดมือลงแกว่งมือทั้งสองผ่านลำตัวด้านหน้า

## 3. ให้โส่งตูเปียก โส่งตูเปียก โส่งตูเปียก

มือทั้งสองตบที่หน้าขาพร้อมกันตามจังหวะ



## 4. ให้เลื้อตูเปียก เลื้อตูเปียก เลื้อตูเปียก

แขนทั้งสองข้างไขว้ แล้วเอามือตบหน้าอกตามจังหวะ



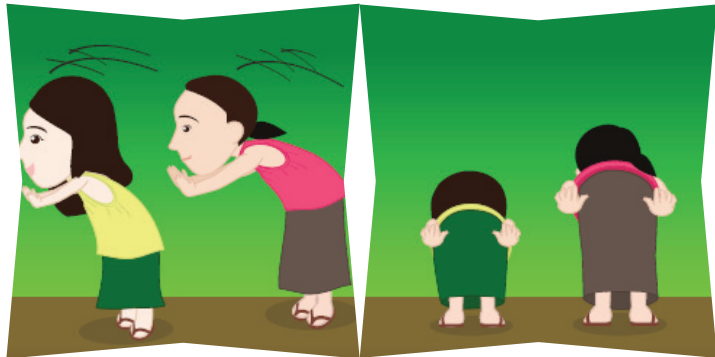
## 5. แมงตับเต่า

ก้มลงงอตัวไปข้างหน้า เหยียดแขนขวาและแขนซ้ายไปข้างหน้า ฝ่ามือซ้ายประกบบนหลังมือขวาแล้วเอาฝ่ามือซ้ายตบบนหลังมือขวาตบเบาๆ



## 6. ออกลูกข้างหลัง

แขนซ้ายและขวา  
เหยียดไปข้างหลังแล้วหันหลัง  
โดย หันตัวไปข้างหลัง และ  
หมุนกลับมาด้านหน้า



## 7. เป็นแมงอียัง

เอามือขวาชี้ที่ขมับขวา

## 8. โई ... แมงอียูม

เอานิ้วขวาชี้ไปข้างหน้า  
มือซ้ายปล่อยข้างลำตัว หลัง  
จากนั้น ยกแขนซ้าย ขวา  
ระดับตัว แล้วทำมือ จีบปล่อย



## 9. ใต้ต้นหมากเขียบ

มือทั้งสองโค้งงอเหนือศีรษะ แล้วโยกตาม  
จังหวะไปทางซ้ายและขวา



### เพลงทะเลแสนงาม (ประยุกต์)

โน่นทะเลแสนงาม ฟาสีครามสดใส มองเห็นเรือใบ อยู่ในทะเล หาดทรายงามเห็นปู  
ดุซิดูหมีปลา กุ้งหอยนานา อยู่ในท้องทะเล

#### ท่าประกอบ



##### 1. โน่นทะเลแสนงาม

มือซ้ายแบ มือขวาดั้งอยู่บน  
ฝ่ามือซ้าย



##### 2. ฟาสีครามสดใส

ยกมือสองข้างขึ้นเหนือไหล่  
แล้วขยับลงมาระดับเอว



##### 3. มองเห็นเรือใบ

มือซ้ายแบ มือขวาดั้งอยู่บน  
ฝ่ามือซ้าย



##### 4. อยู่ในท้องทะเล

เอามือซ้ายและมือขวาไขว้สลับกันกลางลำตัวระดับเอวแล้วเอามือทั้งสองข้างผ่าน  
ลำตัวทางออกในลักษณะคว่ำมือ



### 5. หาดทรายงาม เห็นปู

กำมือสองข้าง ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือกับ  
นิ้วก้อยให้ชี้ไปข้างหน้า



### 6. ดูซิดูหมูปลา

ฝ่ามือทั้งสองประกบกันเป็นปลา  
ว่ายไปมา

### 7. กุ้งหอยนานา

มือสองข้างกำแล้วเอามาประกบกัน  
ขยับขึ้นลงให้มือขวาอยู่บน



### 8. อยู่ในท้องทะเล

มือซ้ายแบมือขวาตั้งอยู่บนมือซ้าย แล้วตามด้วยแบมือทั้งสองพายออกไปข้างลำตัว



## เพลงเปิด (ประยุกต์)

ยามเมื่อเปิดมันเดินไป มองแล้วไม่น่าดูเลย  
จำไว้เถิดเพื่อนเอ๋ย เอ๋ย จงอย่าเดินให้เหมือนเปิด

### ท่าประกอบ



#### 1. ยามเมื่อเปิดมันเดินไป

ยื่นเท้าห่างย่อตัวให้เข้าชนกัน หัน ปลายเท้า  
ข้างในเฉียงประมาณ 45 องศาใช้หลังมือทั้ง  
สองมือแตะข้างเอวทั้งสองข้าง



#### 2. มองแล้วไม่น่าดูเลย

มือซ้ายท้าวเอว มือขวาป้องตาขวา มอง  
ไปมา



#### 3. จำไว้เถิดเพื่อนเอ๋ย เอ๋ย จงอย่าเดินให้เหมือนเปิด

มือขวาชี้ขึ้นข้างบน มือซ้ายท้าวเอว  
แล้วเดินเวลาเดินก้าวทีละก้าว ลှ่นนิ้วมือ ไปตาม  
จังหวะเพลง

หมายเหตุ: คู่มือประกอบการทำท่าในแต่ละเกมในวีดิทัศน์ ชุดการเรียนรู้ที่ 1  
เทคนิคการเป็นวิทยากร



8.5.3 ขั้นตอนสรุปการเป็นวิทยากร ควรสรุปประเด็นที่สำคัญ มีความหมายชัดเจน ไม่เลื่อนลอย กะทัดรัดอาจชักชวนหรือนำผู้ฟังให้คิดและนำไปปฏิบัติ และในการสรุป ควรประเมินในภาพรวมกลับไปว่าผู้เข้าอบรมเข้าใจหรือมีความรู้ ในประเด็นที่ตั้งใจจะให้รู้หรือไม่

### เอกสารอ้างอิง

- ถาวร โชติชื่น และ เสน่ห์ ศรีสุวรรณ. (2539). **พงศาวดารพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บุ๊คแบงก์.
- ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์. (2532). **พูดได้พูดเป็น**. กรุงเทพฯ: โอ เอสพริ้นติ้งเฮาส์.
- พัฒนะ มรกตสินธุ์. (2551). **หัวใจหลักของวิทยากร**. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2555. จาก <http://www.oknation.net/blog/pattman>.
- วีระพันธ์ แก้วรัตน์. (2551). **การใช้เกมและกิจกรรมในการฝึกอบรม**. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2555. จาก <http://www.weerapun.com/games.php>.
- สมชาติ กิจยรรยง. (2548). **ศิลปะการพูดสำหรับผู้นำ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์.
- สุเมธ แสงนิมนวล. (2545). **พูดอย่างไรให้สัมฤทธิ์ผล**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: วันเนสปริ้นติ้ง.