

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล



นายเดชนริศ หาญโรจนกุล

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

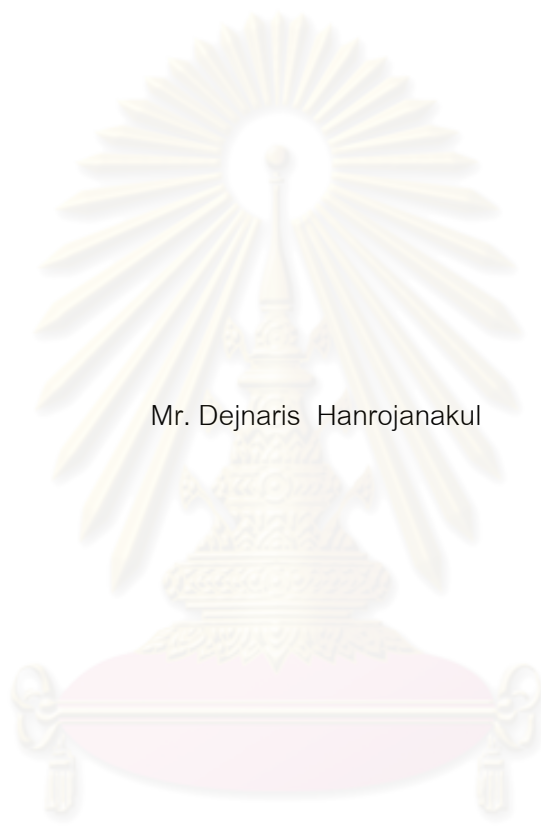
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT
USING THAI FOLK GAMES ON SKILL-RELATED PHYSICAL FITNESS
OF PRESCHOOL CHILDREN



Mr. Dejnaris Hanrojanakul

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education
Department of Curriculum, Instruction and Educational Technology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่น
พื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
ของเด็กอนุบาล

โดย

นายเดชนริศ หาญโรจนกุล

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ถมยา

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต



..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ จินตนา สร้อยทอพิทักษ์)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ถมยา)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจันทร์)



..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์)

เศรษฐศ ชาญโรจนกุล : ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล. (THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT USING THAI FOLK GAMES ON SKILL-RELATED PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL CHILDREN) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ. ดร. สมบูรณ์ อินทร์มยา, 278 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 56 คน จาก 2 ห้องเรียน ซึ่งได้จากการที่ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 28 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 28 คน โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะไม่แตกต่างกัน ใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 45 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One way analysis of variance with repeated measures) เมื่อพบความแตกต่างจึงใช้การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของแอล เอส ดี (LSD) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา.....หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา.....ลายมือชื่อ.....
 สาขาวิชา.....สุขศึกษาและพลศึกษา.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
 ปีการศึกษา..... 2553.....

5283350927 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY / THAI FOLK GAMES / SKILL-RELATED PHYSICAL FITNESS / PRESCHOOL CHILDREN

DEJNARIS HANROJANAKUL: THE EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITY MANAGEMENT USING THAI FOLK GAMES ON SKILL-RELATED PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL CHILDREN. ADVISOR : ASST. PROF. SOMBOON INTHOMYA, Ph.D., 278 pp.

The purpose of this research was to study the effects of physical education activity management using Thai folk games on skill-related physical fitness of preschool children between the experimental group which received physical education activity management using Thai folk games and the control group which received regular physical education activity management. The subjects were 56 boys and girls in the third year of preschool students. They were simple randomly divided into 2 groups with 28 students in both experimental and control groups; the means of skill-related physical fitness score of both groups were not significantly different. The total duration of activity management was 8 weeks, subjects received physical education activity management for 2 sessions a week which lasted 45 minutes session. The skill-related physical fitness was measured prior to the experiment, after 4 and 8 weeks. The data were statistically analyzed in terms of means and standard deviations, t-test, one way analysis of variance with repeated measures and multiple comparison by using the LSD Method. The p -values $< .05$ were set for significantly different.

This results were as follows :

1. After 4 and 8 weeks of the experiment, the experimental group which received physical education activity management had development in skill- related physical fitness and was significantly better than prior to experiment at .05 level.
2. After 8 weeks of the experiment, the experimental group which received physical education activity management using Thai folk games had development in skill-related physical fitness and was significantly better than the control group which received regular physical education activity management at .05 level.

Department : Curriculum, Instruction and Educational Technology Student's Signature

Field of Study : Health and Physical Education Advisor's Signature

Academic Year : 2010

Dejnaris H.
Somboon Intomya

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความเมตตา เสียสละเวลาให้คำปรึกษาแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการวิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน และรองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ กรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ที่กรุณาให้คำแนะนำในการตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนอยู่เย็นวิทยา ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี ตลอดจนคุณครูประจำชั้นอนุบาลปีที่ 3 ทุกท่านที่ให้ความดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา รวมทั้งขอขอบคุณนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ห้อง 2 และห้อง 3 ของโรงเรียนอยู่เย็นวิทยา ที่สละเวลาเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัมชา วัฒนบูรานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุทธนะ ดิงศภทิพย์ คณาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ช่วยแนะนำและให้กำลังใจในทุกๆ ด้านตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลืออย่างเต็มความสามารถมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อไทนุร คุณแม่กานดา หาญโรจนกุล เป็นอย่างสูงที่ให้การสนับสนุนทางด้านการศึกษา อบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์มาโดยตลอด รวมทั้งกำลังใจอันสำคัญยิ่งในการศึกษาระดับปริญญาโทฉบับนี้ คุณประโยชน์ใดๆ ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	7
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
การจัดกิจกรรมพลศึกษาเด็กอนุบาล.....	13
ความหมายของพลศึกษา.....	13
ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	14
ความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	15
หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	16
พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล.....	18

บทที่	หน้า
ความหมายและความสำคัญของพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก อนุบาล.....	18
ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล.....	20
หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546.....	25
ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย.....	25
หลักการการศึกษาปฐมวัย.....	25
จุดมุ่งหมายหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย.....	26
คุณลักษณะตามวัย.....	26
สาระการเรียนรู้.....	30
ประสบการณ์สำคัญ.....	30
การเล่นพื้นบ้านไทย.....	34
ประวัติการเล่นพื้นบ้านของไทย.....	34
ความหมายของการเล่นพื้นบ้านไทย.....	35
ประเภทของการเล่นพื้นบ้านของไทย.....	37
ประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านของไทย.....	40
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ.....	47
ความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ.....	47
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ.....	49
ประโยชน์และคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี.....	52
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ.....	53
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	58
งานวิจัยในประเทศ.....	58
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	62
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	65
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	66
ตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	68

บทที่	หน้า
การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	68
การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	68
การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	69
ตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
การกำหนดแบบแผนการทดลอง.....	74
การติดต่อประสานงานการทดลอง.....	74
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	74
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	74
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	74
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	116
สรุปผลการวิจัย.....	116
อภิปรายผลการศึกษา.....	120
ข้อเสนอแนะ.....	129
รายการอ้างอิง.....	130
ภาคผนวก.....	138
ภาคผนวก ก แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่น พื้นบ้านไทย.....	139
ภาคผนวก ข แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ.....	205
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ.....	214
ภาคผนวก ง หนังสือขอความร่วมมือ.....	216
ภาคผนวก จ การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรม พลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย.....	225

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ฉ ข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ.....	242
ภาคผนวก ช ตารางวิเคราะห์กิจกรรมการเล่นในบ้านไทย ตามเกณฑ์.....	255
ภาคผนวก ซ ตารางวิเคราะห์เกมการเล่นในบ้านไทยแยกตาม องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ.....	266
ภาคผนวก ฅ ประมวลภาพการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่น ในบ้านไทย.....	269
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	278



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	17
2 คุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย และการละเล่นพื้นบ้าน.....	43
3 ค่าความเชื่อถือได้และค่าความเป็นปรนัยของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.....	73
4 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของนักเรียน.....	77
5 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test)จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	79
6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	82
7 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของ คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง.....	83
8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	84
9 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของ คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม.....	85
10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	86
11 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของ คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง.....	87

12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	88
13	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง.....	89
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว ก่อนการทดลอง หลังการทดสอบ 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	
15	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง.....	90
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	91
17	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขา จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง.....	92
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	93
19	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง.....	95
20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	96

ตารางที่	หน้า
21 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง.....	97
22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	98
23 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม.....	99
24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม....	100
25 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม.....	101
26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	102
27 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม.....	103
28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	104
29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการทดลอง หลังการทดสอบ 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	105

ตารางที่	หน้า
30 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม.....	106
31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	107
32 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที ของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์.....	108

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กราฟแสดงการอ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 2-7 ปี.....	23
2	กราฟแสดงการอ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 2-7 ปี.....	24
3	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	67



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะรวมทุกรายการ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	109
2	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	110
3	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	111
4	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	112
5	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	113
6	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	114
7	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	115

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศ ประเทศใดที่มีประชากรที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ ประเทศนั้นก็จะมีการพัฒนาประเทศที่รวดเร็ว การพัฒนาประชากรตั้งแต่วัยเด็กนั้นนับว่ามีความสำคัญที่สุด ซึ่งจะต้องให้การศึกษาที่ดี ปลูกฝังความมีระเบียบวินัยควบคู่กับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม เพราะเด็กคือผู้ที่กำลังก้าวขึ้นมาเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพในอนาคต ดังนั้นประเทศต่างๆ จึงพยายามพัฒนาประชากรในวัยเด็กของตนอย่างเต็มที่เพื่อให้ได้บุคคลที่มีคุณภาพมีความรู้ความสามารถและเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศต่อไป

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ได้กำหนดแนวทางการจัดการศึกษาไว้ในหมวด 1 มาตรา 6 โดยระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” และกระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ เพื่อให้การศึกษาที่จัดโดยสถานศึกษาทุกแห่งมีมาตรฐานทัดเทียมกัน (กรมวิชาการ, 2546)

การจัดการศึกษาสำหรับเด็กในระดับอนุบาลถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงช่วงอายุ 5-6 ปี เป็นช่วงอายุที่ร่างกายและสมองของเด็กเจริญเติบโตสูงสุดและสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องไปจนถึงอายุประมาณ 8 ปี การจัดการกิจกรรมหรือประสบการณ์ให้กับเด็กจึงควรประกอบด้วยกิจกรรมการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิติ (2532) ที่กล่าวว่า “เด็กอายุ 3-6 ปี มีความต้องการที่จะเล่น ต้องการที่จะเคลื่อนไหวร่างกาย ต้องการที่จะออกกำลังกายเพื่อสนองต่อธรรมชาติและความต้องการของร่างกาย ซึ่งพัฒนาการในด้านต่างๆ ของเด็กวัยนี้สามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็วที่สุด” สุเทพ เมย์ไธสง และคณะ (2540) ได้กล่าวว่า กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ ระบบการทำงานของร่างกายเกิดการพัฒนา และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรปลูกฝังกิจกรรมการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากเป็นวัยเริ่มต้นของชีวิตและเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ซึ่งรับผิดชอบงานด้าน การศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพเด็กระดับก่อน ประถมศึกษา จึงมุ่งเน้นให้โรงเรียนดำเนินการจัดกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์เพื่อให้เด็กมี พัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับหลักการ ปรัชญา และพัฒนาการของเด็กระดับก่อนประถมศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการ ประถมศึกษาแห่งชาติ, 2541)

พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ช่วยให้เด็กบรรลุจุดมุ่งหมายได้เช่นเดียวกับการ ศึกษาแขนงอื่นๆ แต่วิชาพลศึกษาแตกต่างจากวิชาอื่นตรงที่วิธีการหรือสื่อการจัดการเรียนรู้ กล่าวคือ วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่อาศัยกิจกรรมการเล่นและการออกกำลังกาย ที่ได้รับการ เลือกรวบรวมอย่างเหมาะสมมาเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้ เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาจะ ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วรศักดิ์ เพียร ชอบ, 2548) ทั้งยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ สร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียนของเด็ก เนื่องจากเด็กช่วงวัย 5-6 ปี เป็นวัยที่เด็กกำลังเจริญเติบโต ประสบการณ์ที่ได้รับจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เด็กมีความ พร้อมในการศึกษาเล่าเรียนในอนาคต ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยให้เด็กได้ออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธีในช่วงอายุนี้นี้ จึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะให้กับเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นไปตามแนวทางการจัดประสบการณ์ แบบบูรณาการตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2546 โดยยึดตามกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรม เสรี กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมเกมการศึกษา (กรมวิชาการ, 2546)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ หรือ สมรรถภาพทางกลไก คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายอันเนื่องมาจากการทำงานของระบบประสาทและ กล้ามเนื้อ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว การประสานสัมพันธ์ ของส่วนต่างๆ ในร่างกาย ความเร็ว พลังของกล้ามเนื้อ และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่ง สมรรถภาพทางกายดังกล่าวมีความสำคัญต่อพัฒนาการสำหรับเด็กอนุบาล เพราะเด็กในช่วงวัยนี้ ต้องการฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ดังที่ ธนุ ประเสริฐศรี (2545) กล่าวว่า ในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายให้กับเด็ก จำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการปูพื้นฐานและได้รับการแนะนำให้มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เหมาะสม มีความปลอดภัย เพราะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องย่อมเป็นการปูพื้นฐานทางทักษะกลไก ของร่างกายที่ดี อันจะนำไปสู่การพัฒนาในด้านอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ คาจูเกอร์ (Kaluger, 1979) ที่ กล่าวว่า กล้ามเนื้อของเด็กมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว คือ 75 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักร่างกายที่

เพิ่มขึ้น เป็นผลมาจากการพัฒนากล้ามเนื้อที่ใหญ่กว่ามัดเล็ก ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะให้กับเด็กวัยนี้ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะต้องจัดประสบการณ์ให้กับเด็กก่อนประถมศึกษาไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้มีพัฒนาการทางร่างกาย ซึ่งสามารถทำได้โดยผ่านกระบวนการเล่นที่เป็นไปตามธรรมชาติ และเหมาะสมกับวุฒิภาวะของเด็ก อธิติเดช น้อยไม้ (2547) กล่าวว่า กิจกรรมหรือการเล่นที่มีกฎกติกาชัดเจนไม่ซับซ้อน และทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของผู้เล่นให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น สมใจ ทิพย์ชัยเมธาและลออ ชุตติกร (2525) กล่าวว่า การเล่นเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตของเด็กปฐมวัย หรืออาจจะกล่าวได้ว่าวัยนี้เป็นวัยแห่งการเล่น เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการเล่น ซึ่งนอกจากการเล่นจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่เด็กแล้วยังเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีของเด็ก และเป็นวิธีหนึ่ง que เด็กจะได้ค้นคว้าและฝึกรู้จักสิ่งแวดล้อมรอบตัว อันจะส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กได้อีกทางหนึ่ง

เกมเป็นลักษณะของการเล่นที่มีรูปแบบของการแข่งขันที่ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ได้รับความสนุกสนาน ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต และช่วยพัฒนาทักษะต่างๆ ตามธรรมชาติ เช่น ทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายขั้นพื้นฐาน ทักษะทางด้านภาษา เป็นต้น รวมทั้งการสร้างกระบวนการทำงานและฝึกการอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี โดยแต่ละเกมจะมีคุณลักษณะ ร่วมที่เหมือนกันหรือคล้ายกันคือ มีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ทำทลายความสามารถของเด็ก มีการเริ่มต้นและการสิ้นสุด มีบริเวณและขอบเขตกำหนด มีการใช้กฎกติกาเพื่อให้เด็กรู้วิธีเล่น รู้ถึงการมีเสรีภาพและการถูกควบคุม และที่สำคัญของเกมคือ การให้โอกาสเด็กได้พัฒนาและฝึกหัด ทักษะ เพราะจะทำให้เด็กพัฒนาทักษะทางกลไกและทักษะทางสังคม

การสอนพลศึกษาในระดับต่างๆ โดยเฉพาะในระดับอนุบาลนั้น มุ่งพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหววัยต่างๆ ของเด็กเป็นสำคัญ ฉะนั้นเกมจึงเป็นสื่อการสอนที่จำเป็นและสำคัญ มากอย่างหนึ่งสำหรับการสอนเพื่อฝึกและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหววัยต่างๆ ของเด็ก เด็ก จะเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ทำกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถ ได้เรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรงผ่านการเล่น ทำให้เกิดผลดีต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และเกิด พัฒนาการทางด้านร่างกาย สอดคล้องกับคำกล่าวของ ชูชีพ เยาวพัฒน์ (2540 : ออนไลน์) ที่ได้ กล่าวว่าการเล่นเกมนี้ให้ประโยชน์แก่ผู้เล่นหลายด้านด้วยกัน ในด้านร่างกายนั้นเป็นการพัฒนา ทักษะเบื้องต้นเพื่อฝึกกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาระบบอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยสร้างเสริมทักษะการเคลื่อนไหวที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวัน ช่วยให้

รู้จักการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และมีการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ดังนั้นเพื่อความสำเร็จในการพัฒนาการเคลื่อนไหวจึงจำเป็นต้องรู้จักเกม และรู้จักเลือกเพื่อนำเกมไปใช้ให้เหมาะสมกับความสามารถและความสนใจ นอกจากนี้ ทิศนา แชมมณี (2545) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเกมในด้านของวิธีสอนว่า เป็นกระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด โดยการให้ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา และนำเนื้อหาข้อมูลของเกม พฤติกรรมการเล่น วิธีการเล่น และผลการเล่นเกมของผู้เรียนมาใช้ในการอภิปราย เพื่อสรุปการเรียนรู้

การละเล่นพื้นบ้านเป็น เกมประเภทหนึ่งที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ทำให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น เป็นภูมิปัญญาที่ชนรุ่นหลังสมควรอนุรักษ์ไว้ การละเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นที่สนุกสนาน ไม่มีกฎกติกาซับซ้อน สามารถใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และเป็นประโยชน์ต่อการเคลื่อนไหว และออกกำลังกายของเด็ก ก่อให้เกิดความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว ฝึกความอดทน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฝึกการสังเกต มีปฏิภาณไหวพริบและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ พิระพงศ์ บุญศิริ (2536) กล่าวว่า การละเล่นของเด็กเป็นการแสดงออกของการคิดทางด้านการเลียนแบบ (Imitative) ด้านจินตนาการ (Imaginative) และการละเล่นของเด็กยังมีผลต่อพัฒนาการในด้านต่างๆ กล่าวคือส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย การฝึกใช้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การพัฒนาทักษะทางกลไก การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาทางจิตใจ สังคม และอารมณ์ ชัย เรื่องศิลป์ (2538) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็ก สามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี ให้เด็กรู้จักเหตุผล รู้จักการแบ่งปัน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้ที่จะเป็นผู้นำและผู้ตาม อีกทั้งการละเล่นพื้นบ้านสามารถฝึกทักษะได้หลายด้าน เช่น ทักษะการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของ泰 นั้นก่อให้เกิดประโยชน์มากมายหลายด้าน การปลูกฝังเด็กไทยให้ได้รับการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายผ่านกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยจึงเป็นการสืบทอดความเป็นไทยตามวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ

แต่จากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากกระแสความเจริญของโลก และรูปแบบการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้สื่อบันเทิงที่มีความหลากหลาย เช่น โทรทัศน์ ภาพยนตร์ คอมพิวเตอร์ วิดีโอ วิดีโอเกมส์ ฯลฯ ได้เข้ามามีบทบาทต่อกระบวนการเรียนรู้ ความคิดเห็น เจตคติ ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ของเด็ก เด็กส่วนใหญ่จึงสนใจสื่อที่มีความทันสมัยมีความแปลกใหม่มากขึ้น ความนิยมในเกมการละเล่นพื้นบ้านจึงลดน้อยลง เป็นผลทำให้เด็กไทยในปัจจุบันไม่ค่อยรู้จักเกมการละเล่นพื้นบ้านที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

เด็กในสังคมเมืองที่ต้องใช้ชีวิตในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่มิเหมือนกับการเป็นบ้านหลังที่สอง ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้สัมผัสกับเกมการละเล่นมากนัก เด็กจึงไม่ค่อยมีโอกาสได้เล่นหรือออกกำลังกายเท่าที่ควร จากรายงานความก้าวหน้าการจัดการเรียนรู้ระดับปฐมวัย ปี พ.ศ.2551-2552 (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) พบว่า ปัญหาของการพัฒนาเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาด้านพัฒนาการ ทั้งทางร่างกายและสติปัญญา ซึ่งจากการสำรวจพัฒนาการของเด็กปฐมวัยล่าสุด พบว่า พัฒนาการโดยรวมของเด็กล่าช้ามากขึ้น จึงเป็นหน้าที่ของครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องต้องจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการโดยรวมที่ดียิ่งขึ้นโดยให้สอดคล้องกับธรรมชาติของตัวเด็ก ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีคุณค่า มีประโยชน์ จึงเป็นวิธีการที่ทำให้เด็กได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกาย ได้คิด ได้ลงมือปฏิบัติตามศักยภาพของแต่ละบุคคล โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์อันดีงามของประเทศ อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุน ส่งเสริม ไม่ให้สูญหายและเกิดการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นต่อไป

การศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการละเล่นพื้นบ้านมาจัดเป็นกิจกรรมไว้ดังเช่น ราชวรณ ประพาน (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการฝึกโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่หลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านสูงขึ้น ศรีวิทย์ พุทธิโยธา (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาความพร้อมของนักเรียนชั้นอนุบาลโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านล้านนาในกิจกรรมกลางแจ้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่สามารถพัฒนาความพร้อมหลังการเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ศิริพร เลิศพันธ์ (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการพัฒนาทักษะทางสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนทักษะทางสังคมด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นหลังการทดลองเพิ่มขึ้น และสุพัตรา ตาลดี (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผลการวิจัยพบว่า หลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กอยู่ในระดับที่ดีขึ้น

งานวิจัยที่ผ่านมาแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายในการนำเอาการละเล่นพื้นบ้านไทยมาจัดเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสามารถของเด็กในด้านต่างๆ ได้ แต่ยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นนักพลศึกษาจึงมีความสนใจที่จะนำ

กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยมาใช้เป็นเกมในการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์การเล่นตามแบบไทยที่มีมาตั้งแต่โบราณให้คงอยู่กับสังคมไทย และเด็กไทยตลอดไป

คำถามการวิจัย

1. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ได้แก่เกมอะไรบ้าง
2. การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในเด็กอนุบาลได้หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยโดย

1. เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ
2. เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ สูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มุ่งที่จะศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ สำหรับนักเรียนระดับอนุบาลเท่านั้น

2. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาล เอกชน เขตกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 33,478 คน (สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษา เอกชน, 2553 : ออนไลน์)

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) มีรายการทดสอบ 6 รายการ ได้แก่ นั่งงอตัวไปข้างหน้า ลุก-นั่ง 30 วินาที วิ่งเร็ว 20 เมตร ยืนกระโดดไกล วิ่งเก็บของ 3 จุด และขว้างลูกบอลไกล โดยทำการทดสอบก่อนทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

4. ตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่

ตัวแปรอิสระ คือ การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย และการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ

ตัวแปรตาม คือ ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนระดับอนุบาล

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างได้ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาด้วยความเต็มใจและใช้ความพยายามอย่างเต็มที่

2. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาไม่ได้ถูกควบคุมตัวแปรอื่นๆ เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน รวมถึงการเล่นและการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของวัยเด็ก อนุบาล

3. การเก็บข้อมูลทุกครั้งผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

เด็กอนุบาล หมายถึง เด็กชาย-หญิง ที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี และกำลังศึกษาในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2553

กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง กิจกรรมหรือแนวทางการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้กับเด็กนักเรียนตามหลักสูตร

การจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ หมายถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดไว้เป็นประสบการณ์ให้กับเด็กนักเรียนตามหลักสูตร ซึ่งดำเนินการสอนโดยครูพลศึกษาที่มีวุฒิทางด้านพลศึกษาโดยตรง และมีประสบการณ์ในการสอนไม่น้อยกว่า 3 ปี โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาในการจัดการเรียนการสอนดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ประกอบด้วย การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาทางด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบใช้วัสดุอุปกรณ์และทางด้านทักษะกีฬาพื้นฐาน
2. กิจกรรมพลศึกษาทางน้ำ ประกอบด้วย การจัดกิจกรรมการสอนทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำ

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มุ่งพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ รวมถึงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์ตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. เป็นเกมการเล่นของไทยที่มีกฎ กติกาในการเล่นที่แน่นอน ผู้เล่นมีพฤติกรรมการเล่นอย่างอิสระ การเล่นมีการเริ่มต้นและมีการสิ้นสุดในการแข่งขัน และผู้เล่นต้องร่วมมือกันในการเล่น
2. เป็นการเล่นของไทยที่มีความเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 อายุ 5-6 ปี
3. เป็นการเล่นของไทยที่ไม่ขัดต่อศีลธรรม วัฒนธรรมอันดีของชาติ และไม่เป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ดีให้แก่เด็ก
4. เป็นการเล่นของไทยที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ หมายถึง ทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กอนุบาล เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในด้านความอ่อนตัว

ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็วพลังของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และพลังของกล้ามเนื้อแขน

ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ข้อต่อและเส้นเอ็นต่างๆ จนสุดช่วงของการเคลื่อนไหว โดยไม่รู้สึกรัดหรือเจ็บปวด สามารถทดสอบได้โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า

ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มของกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านทานความเมื่อยล้าในการออกกำลังกายที่เน้นการใช้ความแข็งแรงในช่วงเวลาที่ยาวนาน สามารถทดสอบได้โดยการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที

พลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานหรือหดตัวอย่างแรงและรวดเร็วในเวลาจำกัดคือ ใช้ความพยายามสูงสุดในเวลาที่สั้นมาก แบ่งเป็นการทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา ซึ่งสามารถทดสอบได้โดยการทดสอบยืนกระโดดไกล และการทดสอบพลังของกล้ามเนื้อแขน ซึ่งสามารถทดสอบได้โดยการทดสอบขว้างลูกบอลไกล

ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งในเวลาที่สั้นที่สุด สามารถทดสอบได้โดยการทดสอบวิ่งเร็ว 20 เมตร

ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถในการควบคุมร่างกายให้เปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่เสียการทรงตัว สามารถทดสอบได้โดยการทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่วิเคราะห์และสังเคราะห์แล้วว่ามีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับเด็กอนุบาล
2. เป็นแนวทางแก่ผู้ฝึกสอน และครูพลศึกษาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะให้เหมาะสมกับเด็กอนุบาล
3. เด็กอนุบาลมีโอกาสนในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะตามศักยภาพของแต่ละบุคคล
4. เป็นการสืบสาน อนุรักษ์ และถ่ายทอดวัฒนธรรมการเล่นที่บ้านไทยอันดีงามให้คงอยู่กับเยาวชนไทยจากรุ่นสู่รุ่นต่อไป

5. การวิจัยนี้จะเป็นแนวทางในการวิจัยเกี่ยวกับเกมการละเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในเด็กอนุบาลและระดับอื่นๆ ต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

ในการวิจัยเรื่อง “ผลของ การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
 - 1.1 ความหมายของพลศึกษา
 - 1.2 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
 - 1.3 ความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
 - 1.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
2. พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล
 - 2.1 ความหมายและความสำคัญของพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล
 - 2.2 ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล
3. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546
 - 3.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย
 - 3.2 หลักการการศึกษาปฐมวัย
 - 3.3 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย
 - 3.4 คุณลักษณะตามวัย
 - 3.5 สาระการเรียนรู้
 - 3.6 ประสพการณ์สำคัญ
4. การละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 4.1 ประวัติการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 4.2 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 4.3 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 4.4 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย

5. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
 - 5.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
 - 5.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
 - 5.3 ประโยชน์และคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 - 5.4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. การจัดกิจกรรมพลศึกษาเด็กอนุบาล

1.1 ความหมายของพลศึกษา

พลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เพราะผู้ที่ได้รับการศึกษาที่สมบูรณ์จะต้องได้รับการศึกษาครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน ได้แก่พุทธิศึกษา(Head) จริยศึกษา(Heart) พลศึกษา (Health) และหัตถะศึกษา (Hand) ซึ่งจะเห็นได้ว่าพลศึกษาเป็นหนึ่งในนั้น คำว่าพลศึกษามาจากภาษาอังกฤษที่ว่า Physical Education ที่ บุชเชอร์ (Bucher, 1975 อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชฌ๕48) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษาคือกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬา ที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อของการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายและทักษะการเล่นกีฬา ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรมประจำตัว และด้านเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ด้วยการได้ลงเล่นหรือมีส่วนร่วมจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆ ด้วยตนเอง

นักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความและความหมายของ “พลศึกษา” ไว้หลายความหมายดังนี้

โอบอร์ทูปเฟออร์ (Oberteuffer, 1962 อ้างถึงใน อรุณี จิระพลังทรัพย์, 2552) ได้ให้คำจำกัดความของพลศึกษาไว้ว่า เป็นกระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนาบุคคลโดยใช้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อ

บุควอลเตอร์ (Bookwalter, 1969 อ้างถึงใน อรุณี จิระพลังทรัพย์, 2552) กล่าวว่าพลศึกษาคือ การพัฒนาที่ได้ผลดีที่สุดทางด้านการปรับตัวในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยได้รับการเสนอแนะการสอน และการเข้าร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ และยิมนาสติกที่ได้เลือกสรรแล้ว

เฮทเธริงตัน (Hetherington, 1980 อ้างถึงใน ประดิษฐ์ ฮวบเจริญ, 2526) ให้คำจำกัดความของพลศึกษาว่า หมายถึง สิ่งสำคัญสองประการ คือ เป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งเป็นกระบวนการศึกษาที่ช่วยให้เด็กเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถเรียนได้โดยไม่มีอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตแต่อย่างใด

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2525 อ้างถึงใน ประพุทธ์ ผ่องใส, 2542) ได้กล่าวว่า พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่) เป็นสื่อกลาง

(Medium) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้านคุณธรรม ตลอดจนการเป็นพลเมืองดีอีกด้วย

ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ (2530) กล่าวว่า พลศึกษาคือ ศาสตร์ที่มีความสำคัญที่ควรแก่การเรียนรู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านร่างกาย และการทำงานของร่างกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้ให้ความหมายของพลศึกษาว่า เป็นกระบวนการศึกษาที่ใช้กิจกรรมการกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้มีการเลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ได้มาซึ่งผลในการที่จะช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

จากการศึกษาความหมายของพลศึกษาที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า พลศึกษาคือการศึกษาแขนงหนึ่งที่มีจุดหมายที่จะส่งเสริมผู้เรียนให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

1.2 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล คือ กิจกรรมการเล่นและการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อที่จะได้เกิดการเรียนรู้ เกิดการสร้างวินัยในการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายจากการเล่นในร่มและกลางแจ้ง การหัดกายบริหาร การเล่นตามจังหวะดนตรีและการเคลื่อนไหวตามจังหวะ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนในการที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม สามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จรรยา แก่นวงษ์คำ (2529, อ้างถึงใน อยวัต รัตมีศรีจันทร์, 2551) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความเจริญงอกงาม และมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ ฉะนั้นการพลศึกษาอาจจะแตกต่างจากการศึกษาแขนงอื่นๆ บ้างก็ตรงสื่อกลาง (Medium) ที่นำมาใช้ในการศึกษา หรือการเรียนการสอน โดยการจัดประสบการณ์ในด้านการพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมหรือปฏิบัติจริงๆ และนักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยตรงด้วยตนเองเท่านั้น

ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาลพอสรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ การสร้างลักษณะนิสัยในการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง

สมบูรณ โดยใช่วิธีการออกกำลังกาย เพื่อเน้นพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

1.3 ความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

การออกกำลังกายในวัยเด็กเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหว ตอบสนองความต้องการชุกชุนและความไม่อยู่นิ่ง เป็นการฝึกความคล่องตัว และความอ่อนตัวของ ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังทำให้เด็กรู้จักควบคุมกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวได้ดี นอกจากนี้การ ออกกำลังกายยังช่วยให้เด็กเล็กมีการตัดสินใจดีขึ้น ระบบประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์ กันและเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวในชั้นยากๆ เมื่อเติบโตขึ้นต่อไป ดังนั้นความมุ่ง หมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาลจึงมีดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านทักษะในการเคลื่อนไหว
3. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม
4. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา

สมคิด สอนศรี (2534 อ้างถึงใน สบสันต์ มหานิยม, 2548) ได้สรุปความมุ่งหมาย ของกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ ความเข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ของการพลศึกษาที่มีต่อ ชีวิตมนุษย์
2. เพื่อให้เด็กมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนชอบหรือมีความถนัด
3. เพื่อนำทักษะและความรู้ไปใช้ประกอบกิจกรรมได้ในยามว่าง
4. เป็นการสร้างนิสัยตามหลักประชาธิปไตย
5. เพื่อสร้างนิสัยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
6. เพื่อให้รู้หลักเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในแง่ของอนามัย
7. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนใหญ่
8. เพื่อเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องบางอย่างในตัวเด็ก
9. เพื่อปลูกฝังความสามัคคี
10. เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา

บุชเชอร์ (Bucher, 1975 อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ได้เสนอข้อควรคำนึง ในการจัดพลศึกษาไว้ดังนี้

1. ผู้สอนจะต้องศึกษาและมีความเข้าใจในวัย เพศ หรือระดับอายุของผู้เรียน และสามารถเตรียมการได้เหมาะสมกับกิจกรรมและระดับของผู้เรียน
2. กิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถทำให้ผู้เรียนได้มีทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง และปฏิบัติตนอยู่ในกฎ กติกา และระเบียบวินัยที่ดี
3. กิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถทำให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในด้านการพัฒนาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม
4. ทำให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม

จากการศึกษาความมุ่งหมายของพลศึกษาที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษานั้นสามารถดำเนินการได้มากมายหลายรูปแบบ แต่ทั้งนี้จำเป็นต้องพิจารณาถึงระดับอายุ พัฒนาการทางด้านร่างกาย ความถนัดและความสามารถของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมพลศึกษาจะช่วยพัฒนาการของเด็กให้สมบูรณ์ครบทั้ง 4 องค์ประกอบของการศึกษา ช่วยให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

1.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

ในวัยเด็กนั้นกล้ามเนื้ออย่างเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ไม่ดีพอ จึงยังไม่พร้อมที่จะทำงานที่มีความละเอียด ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเด็กจึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสม

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527, 2548) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า พื้นฐานของการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเยาวชนคือ การจัดตามความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของแต่ละคน รวมทั้งการได้รับคำสอนและการได้รับความช่วยเหลือแนะนำ การใช้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวกับพลศึกษาด้วย

ปรีชา กลิ่นรัตน์ (2530 อ้างถึงใน นรินทร์ แพนลา, 2541) ได้เสนอหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเป็นหัวใจสำคัญในการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน โดยจะต้องพิจารณาและยึดหลักดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าตามวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา
2. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายความสามารถของนักเรียน
3. เป็นกิจกรรมที่สามารถปรับให้เหมาะสมกับวัย และพัฒนาการความสนใจของผู้เรียน
4. เป็นกิจกรรมที่อาศัยทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การวิ่ง การเดิน การกระโดด การขว้าง ฯลฯ

5. เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับเครื่องอำนวยความสะดวก
6. เป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้มีโอกาสต่อไป
7. เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อสุขภาพและมีความปลอดภัย
8. เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับนโยบาย ปรัชญา และแนวทางการบริหารของ

โรงเรียน

9. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกของแต่ละบุคคล
10. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรมทางสังคมและการแสดงออกที่ดี
11. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมประชาธิปไตย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) ได้ให้หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอายุ 3 ปีครึ่ง - 6 ปีครึ่ง ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 1 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

บุคลิกภาพ	กิจกรรม
1. เสียงดัง กระตือรือร้น อยากแสดงออก อยากแสดงความสามารถ ชอบเลียนแบบ ชอบจินตนาการและต้องการความสนใจ	1. เกมที่ต้องใช้ความแข็งแรง และความยืดหยุ่น หรือเกมที่แสดงออกคนเดียว เช่น การล่าสัตว์ การแสดงละคร แสดงเลียนแบบ หรือบทบาท สมมติ และเกมประเภททีมหรือเกมผลัดที่ใช้ คนจำนวนน้อย
2. กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ พัฒนามากขึ้น	2. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หรือทักษะเบื้องต้น ของการขว้าง จับ และตบลูกบอล
3. โดยธรรมชาติชอบเล่นกิจกรรมที่เป็น จังหวะ	3. ใช้ทักษะเกี่ยวกับดนตรี และจังหวะการ เคลื่อนไหวตามความพอใจ เช่น การเต้นรำ พื้นเมือง และการเล่นเกมประกอบเพลง
4. ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่อง ของความสนใจ	4. จัดกิจกรรมที่ตอบสนองได้ทั้งเด็กชายและ เด็กหญิง
5. อาจเกิดความเหนื่อยอย่างกะทันหัน แต่ จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นกิจกรรมควรจัดคาบละ 20 นาที	5. เลือกกิจกรรมที่ใช้เวลาสั้นๆ มีการจัดช่วงพัก สั้นๆ ระหว่างเวลา หรือจัดกิจกรรมที่ช่วย เสริมสร้างความแข็งแรงเพิ่มขึ้น
6. มีความสนใจในระยะเวลาสั้นๆ	6. เปลี่ยนกิจกรรมบ่อยๆ และอธิบายสั้นๆ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

บุคลิกภาพ	กิจกรรม
7. ความรู้สึกไว ถือว่าตนเองถูกต้องและไม่ค่อยยอมรับความพ่ายแพ้	7. กิจกรรมที่มีการจัดลำดับก่อน-หลัง หรือการเล่นประเภททีม และควรจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้เรื่องแพ้-ชนะ หรือกล้าสู้ความจริงอย่างกล้าหาญ
8. สนใจว่าตัวเองจะทำอะไรได้บ้าง	8. ใช้กิจกรรมการสร้างเสริมประสบการณ์และความสนใจด้วยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ เช่น เดิน เขย่ง วิ่ง กระโดด เป็นต้น
9. มีการพัฒนาทางด้านความสัมพันธ์ของการใช้สายตากับมือดีขึ้น	9. กิจกรรมที่ต้องอาศัยมือหยิบ ขว้างหรือถือสิ่งของ เช่น ลูกบอล ลูกแก้ว ห่วงยาง เป็นต้น
10. ต้องการฝึกกลไกการรับรู้ที่สำคัญๆ	10. กิจกรรมการฝึกเรื่องสมดุล ระดับต่างๆ และการเคลื่อนไหวตามขวาง-ตามยาว
11. ชอบกิจกรรมกลุ่มเล็กๆ	11. ใช้กิจกรรมการแบ่งกลุ่มย่อยๆ ในชั้นเรียน
12. มีความรู้สึกไวต่อการแสดงออก	12. ต้องการคำยกย่องและการให้กำลังใจ
13. ชอบกิจกรรมหนักๆ และกิจกรรมประเภทยืดหยุ่น	13. กิจกรรมการกลิ้งตัว กระโดดตบตัวลงพื้น รวมทั้งกิจกรรมที่ต้องการคำแนะนำจากครู และกิจกรรมการยืดหยุ่นและกิจกรรมต่อตัวง่ายๆ
14. อาจมีปัญหาในเรื่องของกระดูกผิดปกติ	14. ให้ความสนใจในปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายในรายที่ผิดปกติ

2. พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล

2.1 ความหมายและความสำคัญของพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล

พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในทางโครงสร้างต่างๆ ของร่างกายที่เด็กแต่ละคนจะพัฒนาไปถึง รวมทั้งการเพิ่มขึ้นของขนาดของร่างกาย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านคุณภาพ (Quality) ซึ่งก็คือการมีความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จากระยะหนึ่งไปอีกระยะหนึ่ง มีผลทำให้เจริญก้าวหน้า

ยิ่งขึ้นตามลำดับ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา กระบวนการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน (วิณี ชิดเชิดวงศ์, 2537)

พัฒนาการทางด้านร่างกาย หมายถึง ความเจริญเติบโตที่เกี่ยวกับร่างกาย ทั้งหมด เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านน้ำหนัก และส่วนสูงช้ากว่าวัยทารก การเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่มักจะเปลี่ยนแปลงทางสัดส่วน กล่าวคือสัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนไป ลักษณะหน้าตาแบบทารกหมดไป ช่วงแขนยาวขึ้น ศีรษะดูบางเล็กลงและได้ขนาดกับลำตัว พัฒนาการของกล้ามเนื้อกระดูก และระบบประสาทจะเพิ่มขึ้น เด็กชายจะมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อเร็วกว่าเด็กหญิง การใช้ทักษะของการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ใช้การได้ดี (สุรางค์ ใคว์ตระกูล, 2544) มีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อมือและประสาทตาดี มีการฝึกการใช้กล้ามเนื้อได้ดีกว่าวัยทารก ดังนั้นจึงเหมาะที่จะฝึกทักษะของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ซึ่งได้แก่ ทักษะของการใช้มือ นอกจากนี้เด็กอายุประมาณ 6 ปี สามารถที่จะใส่กระดุมที่ยากได้ เช่น ที่ข้างหลัง คอ และปาก สามารถที่จะสวมเสื้อผ้า อาบน้ำ สวมรองเท้า และหวีผมได้เองโดยไม่มีใครช่วย สามารถโยนและรับลูกบอลได้อย่างคล่องแคล่ว สามารถใช้ทักษะของการเป็นช่างไม้สร้างวัสดุต่างๆ ได้ เช่น เรือหรือรถลาก นอกจากนี้ยังสามารถใช้กรรไกรตัดกระดาษไปตามรูป บันทึคน้ำมัน เย็บผ้าด้วยเข็มเล่มโตๆ วาดภาพด้วยดินสอ และสีน้ำ วาดรูปและเขียนรูปที่มีเค้าหน้าคนได้ ส่วนทักษะของขา เด็กวัยนี้สนใจการกระโดดสูง การกระโดดขาเดียว-ควบสองขา การเล่นเกมต่างๆ ที่ต้องมีการวิ่งและปีนป่ายได้ น้ำหนักโดยเฉลี่ยของเด็กวัยนี้ประมาณ 16-17 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 107-110 เซนติเมตร ฟันน้ำนมเริ่มหลุดเมื่ออายุ 6 ปี และจะมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่ จะมีน้ำหนักสมองร้อยละ 90 ของน้ำหนักสมองของผู้ใหญ่ ไบประสาทสมองและบริเวณต่างๆ ของร่างกายจะเจริญเต็มที่ในวัยนี้ (วรสุดา บุญยไวยโรจน์ และคณะ, 2527) ระบบกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสทำหน้าที่ได้ดีขึ้น จึงระบบที่เหมาะสมที่สุดที่จะฝึกให้เด็กได้สร้างสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร และการขับถ่าย เพื่อเตรียมตัวให้เด็กได้ออกไปเผชิญกับโลกและสังคมนอกบ้าน (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2532)

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) ได้สรุปเกี่ยวกับความสำคัญของพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยนี้ว่า ร่างกายจะเจริญเติบโตเพื่อจะทำงานได้อย่างเต็มที่ น้ำหนัก และส่วนสูงยังคงเพิ่มขึ้น แต่ไม่มากนัก สัดส่วนของร่างกายจะค่อยๆ เปลี่ยนไป ช่วงแขนยาวขึ้น ศีรษะดูเล็กลงและเริ่มได้สัดส่วนกับลำตัว กล่าวคือลำตัวจะกว้างและยาวขึ้นเป็นสองเท่าของวัยทารกแรกเกิด แขนจะยาวขึ้น มือและเท้าจะใหญ่ขึ้น กระดูกเพิ่มความแข็งแรงมากกว่าเดิม กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสทำหน้าที่ได้ดีขึ้น และวัยอนุบาลเป็นวัยที่เหมาะสมที่让孩子ได้เล่นกีฬาประเภทที่มี

การเคลื่อนไหวต่างๆ ตามความสามารถของเขา ตลอดจนเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ในการควบคุม

จากการศึกษาความหมายและความสำคัญของพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล พอสรุปได้ว่าพัฒนาการทางด้านร่างกายมีความสำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานในการเจริญเติบโตตลอดจนความพร้อมทางด้านอารมณ์ ความคิด สติปัญญา และการเข้าสังคม นอกจากนี้พัฒนาการทางร่างกายยังมีลักษณะของการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น

2.2 ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล

พัฒนาการของเด็กวัยต่างๆ จะมีความแตกต่างกัน ซึ่งนับได้ว่าเป็นลักษณะเฉพาะวัยที่สามารถจำแนกให้เห็นเป็นลักษณะเด่นประจำวัยได้ เด็กอนุบาล หรือเด็กในวัยก่อนประถมศึกษา นั้น เป็นวัยที่มีความสำคัญมาก ต้องเน้นให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปูพื้นฐานอันเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายโดยวางพื้นฐานทักษะทางกลไกของการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเหมาะสม เพราะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเหมาะสมเหล่านี้จะนำไปสู่พัฒนาการทางด้านอื่นๆ ต่อไป ดังนั้นจึงได้มีนักวิชาการ นักวิจัยและนักพลศึกษาได้ให้แนวคิดและลักษณะที่เกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กในวัยนี้ ดังต่อไปนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา (2551) ได้แบ่งลักษณะพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของเด็กอนุบาลออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1. กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เกี่ยวข้องกับความคล่องแคล่วว่องไว และความแข็งแรงของร่างกาย ได้แก่ การทรงตัว การใช้มือและแขน ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสามารถสังเกตได้ในขณะเด็กเล่นออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเป็นจังหวะ
2. กล้ามเนื้อมัดเล็ก เกี่ยวข้องกับความคล่องแคล่วในการใช้มือและประสาทสัมผัสระหว่างสายตากับมือ ซึ่งสามารถสังเกตได้ในขณะที่เด็กทำศิลปะ เช่น การปั้น วาด ขยำ ฉีก ปะ ตัด พิมพ์ ฯลฯ รวมทั้งการต้อบล้อกขนาดเล็ก และเล่นรูปตัดต่อ ฯลฯ การส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็ก ส่งผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กวัยอนุบาลเป็นอย่างมาก

พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2551) กล่าวว่า เด็กวัยอนุบาลมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากเหมือนวัยทารก โครงกระดูก กะโหลกศีรษะ และระบบประสาทเริ่มพัฒนา จำนวนขนาดของกระดูกเพิ่มขึ้น และร่างกายแข็งแรงขึ้น ร่างกายเริ่มปรับตัว กล้ามเนื้อพัฒนาเป็นสัดส่วนกับการเจริญเติบโตของร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ของเด็กวัยนี้พัฒนาดีแล้ว แต่

กล้ามเนื้อส่วนละเอียดยังพัฒนาไม่เต็มที่ ได้แก่ กล้ามเนื้อตา และกล้ามเนื้อนิ้วมือ เป็นต้น ฉะนั้น เด็กวัยนี้มักประกอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ไป เช่น ถีบจักรยาน ปั่นปาย มากกว่าการทำงานที่ต้องอาศัยทักษะการประสานงานของอวัยวะที่มีกล้ามเนื้อละเอียด เช่น ตากับมือ พัฒนาการโดยทั่วไปจะเห็นว่าศีรษะของเด็กในวัยนี้จะเจริญในอัตราที่ช้าลง เพื่อให้ได้สัดส่วนกับร่างกายซึ่งเริ่มพัฒนาลักษณะของผู้ใหญ่มากขึ้น

ทิสนา แคมมณี และคณะ (2536) กล่าวถึง ลักษณะพัฒนาการและความต้องการด้านร่างกายของเด็กคือ ลักษณะทางกายตามปกติของเด็กปฐมวัยเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านส่วนสูงน้ำหนัก และสัดส่วนของร่างกาย ในระยะแรกของชีวิตอวัยวะต่างๆ กำลังอยู่ในระยะก่อตัวให้สมบูรณ์ เซลล์สมอง และระบบการทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายต้องพัฒนาไปอย่างช้าๆ เมื่อถึงระยะหนึ่งจึงจะสมบูรณ์เต็มที่ พัฒนาการด้านร่างกายมี 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ พัฒนาการทางสุขภาพและพัฒนากายทางการเคลื่อนไหว

1. พัฒนาการทางสุขภาพ ดัชนีบ่งชี้สำคัญได้แก่ น้ำหนักและส่วนสูง เด็กควรมีน้ำหนักและส่วนสูงที่เหมาะสมกับวัย มีการเพิ่มน้ำหนักและส่วนสูงตามอัตราการเพิ่มโดยเฉลี่ยของเด็กในประเทศของตน ซึ่งอาจจะมีค่าแตกต่างกันในแต่ละประเทศ

2. พัฒนาการทางการเคลื่อนไหว เด็กปฐมวัยจะพัฒนาความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวโดยเริ่มต้นจากส่วนบนของร่างกายคือ ศีรษะไปสู่ลำตัว ขา และเท้า และเริ่มจากลำตัวไปยังแขนขา ไปสู่ปลายนิ้วมือนิ้วเท้าตามลำดับ ตลอดจนเริ่มจากการควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปสู่กล้ามเนื้อมัดเล็ก นอกจากการควบคุมกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวแล้ว เด็กยังพัฒนาความสามารถในการใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ ได้แก่ การมอง การชิม การดม และการลูบคลำสัมผัส เป็นต้น

ประสพ อิศรปริดา (2538) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของเด็กอนุบาลด้านร่างกายว่ามี 4 ลักษณะ คือ

1. ส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กจะสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 5 เซนติเมตรและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 1.5 กิโลกรัม เด็กชายจะมีส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิงเล็กน้อย

2. การเจริญเติบโตของสมอง เด็กวัยนี้สมองจะพัฒนาเร็วกว่าส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เนื่องจากเมื่ออายุ 5 ปี สมองจะมีน้ำหนักประมาณร้อยละ 90 ของเมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดยน้ำหนักเฉลี่ยจะน้อยกว่า 1 ใน 3 ของน้ำหนักของวัยผู้ใหญ่ และเด็กจะมีพัฒนาการทางสมองที่ควบคุมการทรงตัวและการเขียนหนังสือด้วยมือข้างซ้ายและขวาที่ชัดเจนมากขึ้น

3. พัฒนาทางสายตา เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 6 ปี จะมีวุฒิภาวะทางสายตาไม่เพียงพอในการอ่าน โดยต้องเลื่อนตาไปยังอักษรที่อ่าน ดังนั้นเด็กอนุบาลจึงมักอ่านคำต่างๆ โดย

วิธีเพ่งดูเฉพาะตัวอักษรตัวแรกแล้วเดาอักษรตัวต่อไป การอ่านจึงมีความผิดพลาดมาก จึงควรใช้ตัวอักษรหรือภาพที่มีขนาดใหญ่เหมาะสมกับสายตา

4. ทักษะการใช้กล้ามเนื้อ เนื่องจากเด็กเจริญเติบโตทั้งระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และโครงกระดูก จึงสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น เด็กจึงไม่หยุดนิ่งเช่น ชอบขว้าง ปีนป่าย กระโดด และขว้างปา ทักษะการใช้กล้ามเนื้อจะเป็นทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การปีน การขว้าง การปา การเตะฟุตบอล และทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กบางมัด เช่น การเทน้ำจากแก้วใบหนึ่งไปยังแก้วอีกใบหนึ่ง เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541) กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาลอายุ 3-5 ปี ว่า เด็กสามารถบังคับกล้ามเนื้อเพื่อหยิบ จับสิ่งของ ปีนป่าย กลิ้งตัว และเล่นเครื่องเล่นต่างๆ เช่น เล่นล้อลาก และเล่นชิงช้าได้ แต่การทรงตัวยังไม่ดีนัก ไม่สามารถหยิบลูกบอลใหญ่ๆ ได้ และมีส่วนสูงของร่างกายอยู่ระหว่าง 35-49 นิ้ว น้ำหนัก 29-55 ปอนด์ ส่วนมากกล้ามเนื้อตายังไม่พร้อมที่จะเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวตามวัตถุได้จนกว่าจะมีอายุ 3-4 ปี การควบคุมกล้ามเนื้อตาเพื่อให้จับภาพชัดเจนจะทำได้ยาก และมักเป็นประเทสหายตายาว แต่สามารถบังคับมือให้ตักอาหารรับประทานได้โดยไม่หกหล่น การควบคุมการ ขยับถ่ายและการเปลี่ยนเสื้อผ้าด้วยตนเองยังทำได้ไม่ดีนัก

กาเซลล์ และลิก (Gasell and Lig, 1964 อ้างถึงใน เจริญ ธีรานนท์, 2547) กล่าวว่า การเจริญเติบโตของเด็กสามารถสังเกตได้จากการแสดงออก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่จะต้องอาศัย การเจริญเติบโตของระบบสมองและการเคลื่อนไหวประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการของเด็กใน ระยะเวลาที่สำคัญก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกายเพื่อบังคับส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตามระดับอายุดังนี้

อายุ 3 ขวบ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไป กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ชอบทำกิจกรรมที่ต้องออกกำลังกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อขาและเท้า ระยะเวลาเด็กมีการเจริญเติบโตทางระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทมากขึ้น สนใจการเล่นที่ใช้มือ สามารถลากเส้นได้ดีขึ้น ไม่ยุ่งเหยิง การประสานงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น

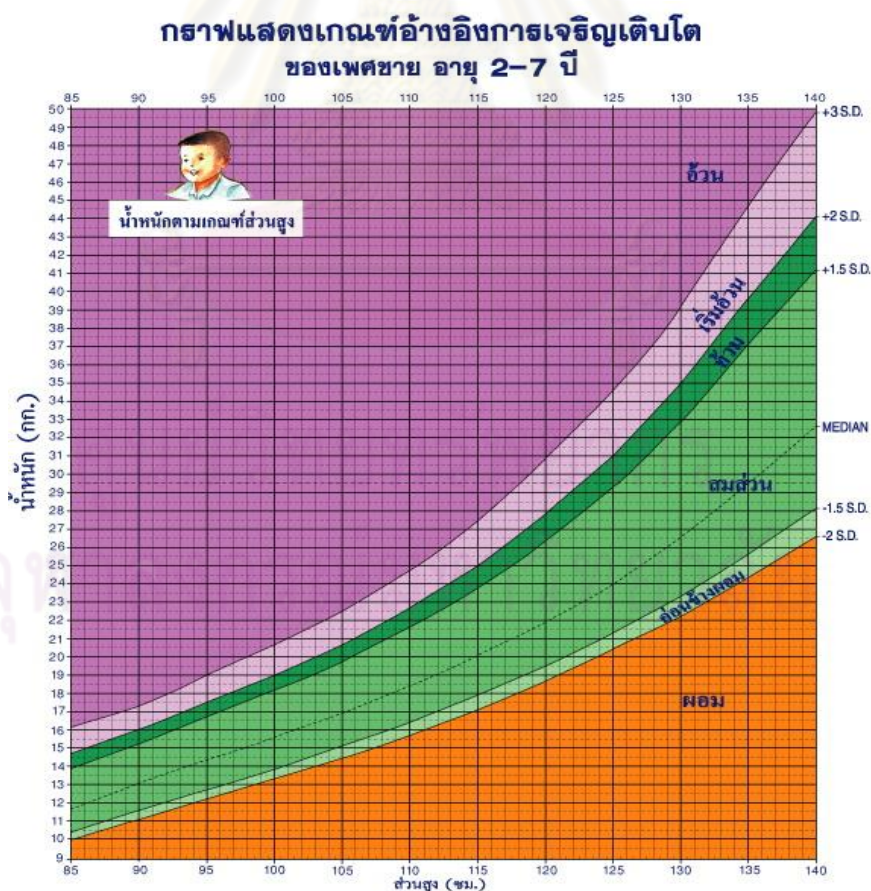
อายุ 4 ขวบ สามารถระโดดให้ตัวลอยสูงได้ ยืนเท้าเดียวได้นานหลายวินาที สามารถใส่กระดุม ถอดกระดุมและผูกเชือกทรงทำได้โดยง่าย สามารถใช้มือถนัดขึ้น สามารถหยิบวัตถุเล็กๆ ได้ แสดงถึงการทำงานประสานกันระหว่างตากับกล้ามเนื้อมือที่ดีขึ้น เด็กวัยนี้สามารถแต่งตัว ล้างมือ แปรงฟันได้มากขึ้น ถ้าหากได้รับคำชมเชย

อายุ 5 ขวบ จะสามารถควบคุมการทำกิจกรรมของร่างกายได้ดีขึ้นมาก เช่น สามารถทรงตัวได้ดี เดินตามเส้นตรงได้ มือและตาทำงานประสานกันได้ดีแต่ยังไม่ละเอียด การเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ประสานกันได้ดี จึงฝึกพับกระดาษ ตัดกระดาษ และเล่นเกี่ยวกับการก่อสร้างได้ดี ใช้กรรไกรตัดกระดาษตามรูปได้ดี บันดินน้ำมัน เย็บผ้าด้วยเข็มเล่มโต วาดเขียนด้วยดินสอ และสีน้ำได้

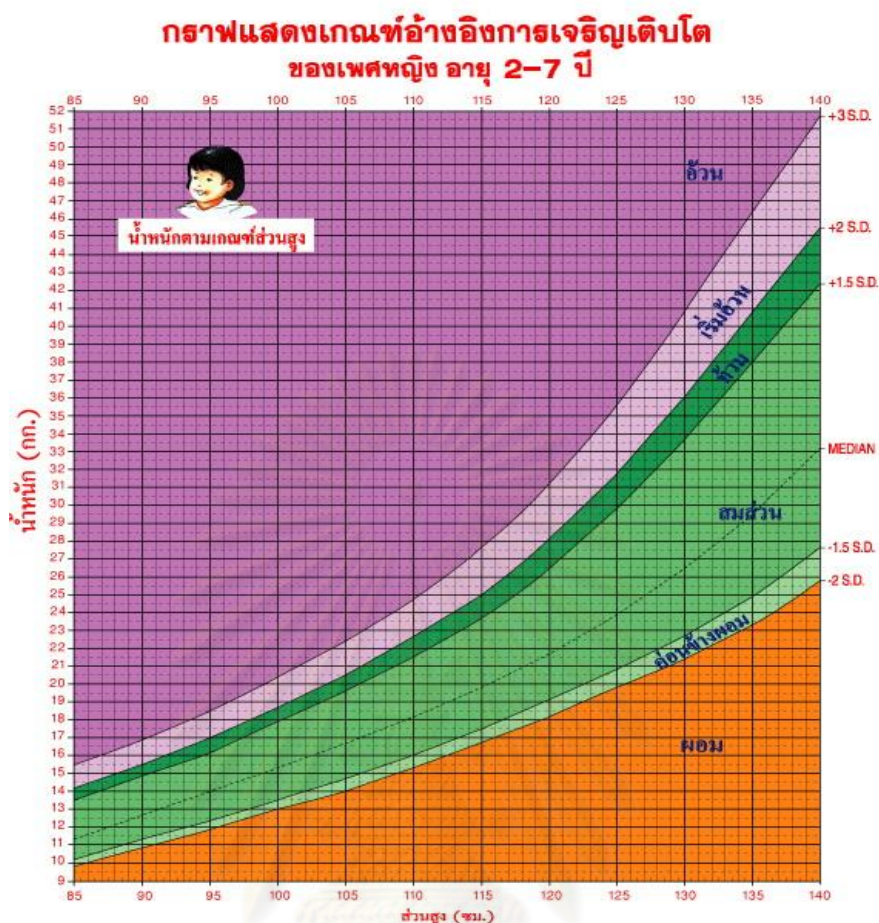
อายุ 6 ขวบ การเคลื่อนไหวระดับกระแหว่งวงไว ชอบการปีนป่าย กระโดด เหยียดเหยียด ห้อยโหน สามารถตีลังกา กระโดดโล่และทำการหลบหลีกได้ดี จึงสามารถเล่นกีฬาได้หลายอย่าง

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต สำหรับเด็กชายและหญิง อายุ 2-7 ปี

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้สร้างเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต สำหรับเด็กชายและหญิงอายุ 2-7 ปี โดยแบ่งสัดส่วนการประเมินร่างกายออกเป็น 3 ส่วน คือ ประเมินแบบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ประเมินแบบส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และประเมินแบบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ดังกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตที่ปรากฏในภาพที่ 1 และภาพที่ 2



ภาพที่ 1 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 2-7 ปี



ภาพที่ 2 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 2-7 ปี
ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542)

วิธีการอ่านกราฟ

เมื่อทราบค่าส่วนสูงตามแนวนอนแล้วหาจุดใด ๆ หนึ่งบนตามแนว
น้ำหนักที่ทราบ อ่านผลตามเกณฑ์นั้นว่า อ้วน เริ่มอ้วน ทั่วไป ผอม ผอมมาก

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุนี้เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่า
น้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ ถ้าร่างกายขาดอาหารหรือเจ็บป่วยจะมีผลกระทบต่อขนาดของ
ร่างกาย ทำให้น้ำหนักลดลง และถ้าขาดอาหารระยะยาวเด็กจะผอมและเตี้ย น้ำหนักตามเกณฑ์
อายุจึงนิยมใช้เพราะครอบคลุมปัญหาด้านการขาดสารอาหารโดยรวมและใช้กันอย่างแพร่หลาย
ในทารกและเด็กก่อนวัยเรียน

จากการศึกษาลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายผู้วิจัยสรุปได้ว่า ลักษณะ
พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาลเป็นลักษณะของพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่
กล้ามเนื้อมัดเล็ก และระบบประสาทที่ทำงานสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ รวมถึงการเจริญเติบโตด้าน

น้ำหนักและส่วนสูง เด็กที่มีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ต่อเนื่อง เป็นไปตามขั้นตอนเหมาะสมตามวัย จะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางทักษะการเคลื่อนไหว พัฒนาการทางสุขภาพที่ดี และสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ กำหนดหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย สำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี ไว้ดังนี้

3.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย

การศึกษาปฐมวัยเป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละคน ตามศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคม-วัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรัก ความเอื้ออาทรและความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐาน คุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม

3.2 หลักการศึกษาปฐมวัย

เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการ ตลอดจนการ เรียนรู้ที่เหมาะสมด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กกับผู้เลี้ยงดูหรือบุคลากรที่มี ความรู้ความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาแก่เด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กมีโอกาส พัฒนาการตามลำดับขั้นของพัฒนาการทุกด้านอย่างสมดุลและเต็มตามศักยภาพ โดยกำหนด หลักการ ดังนี้

3.2.1 ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุก

ประเภท

3.2.2 ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคล และวิถีชีวิตของเด็กตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย

3.2.3 พัฒนาเด็กแบบองค์รวมผ่านการเล่นและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย

3.2.4 จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมี

คุณภาพ และมีความสุข

3.2.5 ประสานความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษาในการ พัฒนาเด็ก

หลักการที่สำคัญของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี คือการจัด การศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล

3.3 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี มุ่งให้เด็กมีพัฒนาการด้าน ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถและความแตกต่าง ระหว่างบุคคล จึงกำหนดจุดมุ่งหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ดังนี้

1. ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี
2. กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กแข็งแรงใช้ได้อย่างคล่องแคล่วและ ประสานสัมพันธ์กัน
3. มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข
4. มีคุณธรรม จริยธรรมและมีจิตใจที่ดีงาม
5. ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหวและรักการออกกำลังกาย
6. ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
7. รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมและความเป็นไทย
8. อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมใน ระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข
9. ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย
10. มีความสามารถในการคิดและการแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับวัย
11. มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
12. มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้

3.4 คุณลักษณะตามวัย

คุณลักษณะตามวัยเป็นความสามารถตามวัยหรือพัฒนาการตามธรรมชาติเมื่อ เด็กมีอายุถึงวัยนั้น ผู้สอนจำเป็นต้องทำความเข้าใจถึงคุณลักษณะตามวัยของเด็กอายุ 3-5 ปี เพื่อนำไปพิจารณาจัดประสบการณ์ให้เด็กแต่ละวัยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ขณะเดียวกันจะต้อง สังเกตเด็กแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อนำข้อมูลไปช่วยในการพัฒนาเด็กให้เต็ม ตามความสามารถและศักยภาพ พัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงอายุอาจเร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์ที่

กำหนดไว้และการพัฒนาจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ถ้าสังเกตแล้วพบว่าเด็กไม่มีความก้าวหน้าอย่างชัดเจนต้องพาเด็กไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เพื่อช่วยเหลือและแก้ไขได้ทันที่

คุณลักษณะตามวัยที่สำคัญของเด็กอายุ 3-5 ปี คือ เป็นวัยที่เด็กเริ่มเรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น รู้จักความเป็นเพศหญิงเพศชายของตนเอง มีการพัฒนาด้านภาษา มีความคิดและสติปัญญาเจริญมากขึ้นเพื่อเตรียมตัวที่จะใช้ชีวิตมากขึ้นในวัยต่อไป เริ่มมีการพัฒนาเกี่ยวกับค่านิยม เจตคติ จริยธรรม ลักษณะนิสัย อารมณ์ ความสนใจ อันเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมที่ดี มีการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง เด็กมีการพัฒนาศักยภาพตามวัยอย่างเต็มที่แล้วจะเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าไม่ได้รับการพัฒนา ก็จะกลายเป็นปัญหาของสังคมต่อไปในอนาคต ซึ่งพัฒนาการของเด็กปฐมวัย แบ่งออกเป็นด้านต่างๆได้ 4 ด้าน คือ พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านสังคม และพัฒนาการด้านสติปัญญา

พัฒนาการด้านร่างกาย

พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ยังไม่รวดเร็วเท่ากับวัยทารก กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสทำหน้าที่ได้ดีขึ้น มีสัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากวัยทารก ได้แก่ หน้าตาเปลี่ยนแปลงไป รูปหน้ายาวขึ้น แขนขายาวขึ้นได้ สัดส่วนกับขนาดลำตัว คอยาว ศีรษะได้ขนาดกับลำตัว แก้มและคางกางออก ฝ่ามือชี้เพิ่มขึ้น เท้าใหญ่ ใหญ่กว่า โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การเคลื่อนไหวเร็วขึ้น คล่องแคล่วไม่ชอบอยู่นิ่ง สนุกมาก การใช้มือดีขึ้นตามอายุ ใช้สายตาได้ดี

เด็กในขณะนี้ควรฝึกหัดการใช้มือ เท้าและส่วนอื่นๆของร่างกาย ฝึกทักษะการช่วยเหลือตนเอง เพราะถ้าทำอะไรเองก็จะช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนามากขึ้น ได้แก่ การรับประทานอาหารเอง การถอดเสื้อผ้าและใส่เสื้อผ้าเอง การสร้างสุขนิสัยในเรื่องการขับถ่าย การอาบน้ำและทำความสะอาดร่างกาย การสอนให้รับประทานอาหารชนิดต่างๆ ฝึกการรับประทานอาหารให้เป็นเวลา และฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ การหัดให้เด็กช่วยตนเองจะทำให้เด็กพร้อมที่จะปรับตัวไปใช้ชีวิตภายนอกบ้านได้ดีขึ้น

พัฒนาการด้านอารมณ์

พัฒนาการด้านอารมณ์เป็นความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับเด็ก การแสดงออกทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่มาตั้งแต่เกิด เด็กจะเริ่มเรียนรู้โอกาสที่จะแสดงอารมณ์ภายใต้การควบคุมของตนเอง และตามโอกาสที่เหมาะสม ต่อมาก็คจะมีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง

ได้เมื่อเกิดการเรียนรู้มากขึ้น พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กในช่วงนี้แบ่งออกเป็น 5 ชนิดคือ อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว ความอิจฉาริษยา ความอยากรู้อยากเห็น อารมณ์พึงพอใจหรืออารมณ์เบิกบาน

1. อารมณ์โกรธ อารมณ์โกรธเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีความรู้สึกที่ถูกขัดขวางที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ เกิดความคับข้องใจในสิ่งต่างๆ อาจแสดงออกมาให้เห็นได้ชัด โดยแสดงอาการก้าวร้าว อาจแสดงออกโดยการร้องไห้ กระแทกเท้า อาจจะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

2. อารมณ์กลัว เกิดขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกว่าตนไม่ปลอดภัย เป็นการเรียนรู้เมื่อเด็กโตขึ้นจะมีการพัฒนาการทางสติปัญญาทำให้สามารถมองเห็นอันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่ตนได้ เช่น กลัวความมืด กลัวเสียงดัง กลัวคนแปลกหน้า หรือกลัวสัตว์ต่างๆ ดังนั้นบุคคลใกล้ชิดต้องช่วยอธิบายให้เด็กเข้าใจในสิ่งที่กลัว และแสดงความกล้าให้เด็กเห็น และเมื่อเด็กโตขึ้นจะค่อยๆ กลัวน้อยลงจนหายไป เพราะเด็กจะเริ่มเข้าใจในสถานการณ์ต่างๆ มากขึ้น

3. ความอิจฉาริษยา จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกว่าตนเองต้องแข่งขันกับคนอื่น และเริ่มรู้สึกว่าตนกำลังจะสูญเสียสิ่งที่ตนรัก เนื่องจากเด็กวัยนี้ต้องการความรักความสนใจจากพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่เป็นพิเศษ ผู้ใหญ่ควรใช้คำพูดเพื่อบอกให้เด็กรู้ว่าเข้าใจในความรู้สึกของเขาเมื่อเด็กแสดงความอิจฉาริษยา

4. ความอยากรู้อยากเห็น เด็กในวัยนี้ช่างซักถาม ถามถึงสิ่งต่างๆ เพราะเด็กเริ่มที่จะเรียนรู้เหตุผล เริ่มต้องการเป็นตัวของตัวเอง เมื่อผู้ใหญ่ตอบสนองด้วยการตอบคำถามและอธิบายเหตุผลในระดับที่เหมาะสมที่เด็กจะเข้าใจได้ และได้รับคำตอบที่พอใจ ก็จะช่วยให้เด็กพัฒนาในด้านการใช้เหตุผล ช่วยให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสร้างนิสัยใฝ่หาความรู้ แต่หากผู้ใหญ่เบื่อหรือไม่พอใจที่ตอบคำถามของเด็ก เด็กจะหยุดถามในสิ่งนั้นๆ ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตของสติปัญญาช้า ขาดเหตุผล และมักจะเชื่ออะไรง่ายๆ

5. อารมณ์พึงพอใจหรือเบิกบาน เป็นอารมณ์แห่งความสุข เกิดขึ้นเมื่อเด็กสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการ สามารถแสดงความเป็นตนเองได้ พอใจเมื่อตนเองได้รับ คำชมเชย มีความสัมพันธ์อบอุ่นจากผู้ใหญ่ เด็กที่มีอารมณ์ดีเกิดจากการได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสมจากผู้ดูแลที่เข้าใจธรรมชาติของเด็กวัยนี้

พัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านสังคมของเด็กปฐมวัยจะปรากฏขึ้นและมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว เด็กวัยนี้จะรู้จักทำตนให้เป็นที่รักของครอบครัว เมื่อมีประสบการณ์ทางสังคมครั้งแรก เด็กจะปรับตัวเพื่อสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และปรับปรุงตัวให้เข้ากับสังคมภายนอกได้ มีทัศนคติ

พื้นฐานทางสังคม มีความรู้สึกต่อคน กลุ่มคนและชีวิตทางสังคม ซึ่งลักษณะพฤติกรรมทางสังคมที่เจริญขึ้น ได้แก่

1. ความร่วมมือในระยะแรกของเด็กวัยนี้ความร่วมมือยังมีน้อยมาก เพราะเด็กจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่ต่อมาจะให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น และมีระยะเวลาสั้นขึ้น

2. การทะเลาะวิวาท เกิดจากการขัดใจของผู้อื่น เกิดขึ้นเพราะเด็กขาดประสบการณ์การอยู่ร่วมกัน ผลของพฤติกรรมอาจจะร้องไห้หรือทำร้ายร่างกายกัน แต่เมื่อมีประสบการณ์การอยู่ร่วมกันมากขึ้น มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีขึ้น การทะเลาะวิวาทจะลดน้อยลง

3. ความดีใจ เกิดเป็นปกติของเด็ก และจะเพิ่มมากขึ้น โดยเกิดจากผู้ใหญ่ใช้วินัยเข้มงวดปกครองเด็ก เด็กอาจแสดงออกเป็นคำพูด หรือเงยบไม่โต้ตอบ แต่เมื่อโตขึ้นจะหายไปเอง

4. ความก้าวร้าวรุนแรง เด็กจะแสดงความก้าวร้าวรุนแรงเมื่อมีความคับข้องใจอย่างรุนแรง เช่น เมื่อเด็กถูกทำโทษอย่างรุนแรง เด็กจะแสดงความก้าวร้าวโดยร้องไห้ หรือต่อสู้ด้วยกำลัง ผู้ใหญ่จะต้องอธิบายเหตุผลให้เข้าใจ ไม่ตามใจเมื่อมีความก้าวร้าวเกิดขึ้น

5. การยอมรับ ในระยะแรกความเห็นชอบและการยอมรับของผู้ใหญ่นั้นมีความสำคัญมากกว่าการได้รับจากเด็กวัยเดียวกัน แต่เมื่อเด็กสนใจเพื่อนมากขึ้นความเห็นชอบและการยอมรับของผู้ใหญ่จะมีความสำคัญน้อยกว่าการได้รับจากเพื่อนวัยเดียวกัน

6. ความเข้าใจในจริยธรรม ความคิดของเด็กนั้นจะนึกคิดเอาเอง โดยตัดสินผลจากการกระทำของตนเองจากผลที่เกิดขึ้นหลังจากการกระทำลงไปแล้วภายหลัง

7. การเป็นผู้นำ เด็กที่มีลักษณะเป็นผู้นำของสังคมจะมีสติปัญญาสูงหรืออายุมากกว่าคนอื่นๆ โดยสามารถจะแนะนำการเล่นในกลุ่มได้ เด็กที่เป็นผู้นำไม่คำนึงถึงความต้องการของผู้อื่น บังคับให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม และเด็กคนอื่นๆ จะยินดีทำตามผู้นำซึ่งเป็นผลมาจากความคุ้นเคยกับผู้ใหญ่และฝึกฝนให้เชื่อฟังผู้ใหญ่

พัฒนาการด้านสติปัญญา

พัฒนาการด้านสติปัญญาจะเป็นการพัฒนาการด้านภาษาและความคิด โดยด้านภาษาจะเริ่มตั้งแต่วัยทารก การใช้คำพูดเป็นรากฐานของภาษาพูดในวัยต่อไป และต่อมาเด็กปฐมวัยจะสามารถใช้ภาษาได้ดีพอใช้ เข้าใจตามคำพูดของผู้ใหญ่ เด็กจะรู้จักคำศัพท์มากขึ้นและดีขึ้น เด็กชอบซักถามขอบพุด สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ที่ได้รับเป็นการพัฒนาการด้าน

สติปัญญา ความคิด ความเข้าใจในศัพท์ต่างๆ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับโอกาสและสิ่งจูงใจด้วย การใช้ภาษา ช่วยให้เด็กมีการติดต่อกับบุคคลต่างๆ ในสังคมได้ ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางภาษาของเด็กให้เจริญขึ้น การเรียนรู้ การมองเห็นการได้ยิน การได้สัมผัส สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การเจริญเติบโตด้านสติปัญญาของเด็กได้ ซึ่งสติปัญญาของเด็กจะช่วยให้เด็กมีความสามารถในการปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมนั้นๆ และเกิดการเรียนรู้วัฒนธรรมต่างๆ ดีขึ้น

จากการศึกษาคุณลักษณะตามวัยผู้วิจัยสรุปได้ว่า เด็กในวัย 3-5 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมในสภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้เด็กได้มีพัฒนาการตามวัยได้อย่างมีศักยภาพ

3.5 สารการเรียนรู้

สารการเรียนรู้ใช้เป็นแกนกลางในการจัดกิจกรรมให้กับเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งนี้สารการเรียนรู้ด้วย องค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ความรู้สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปีจะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก บุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก ธรรมชาติรอบตัว และสิ่งต่างๆ รอบตัวเด็กที่เด็กมีโอกาสใกล้ชิดหรือมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันและเป็นสิ่งที่เด็กสนใจ จะไม่เน้นเนื้อหา การท่องจำในส่วนที่เกี่ยวข้องกับทักษะหรือกระบวนการจำเป็นต้องบูรณาการทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็ก เช่น ทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะทางสังคม ทักษะการคิด ทักษะการใช้ภาษา คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ขณะเดียวกันควรปลูกฝังให้เด็กเกิดเจตคติที่ดี มีค่านิยมที่พึงประสงค์ เช่น ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รักการเรียนรู้ รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและมีคุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสมกับวัย เป็นต้น

ผู้สอนหรือผู้จัดการศึกษาอาจนำสารการเรียนรู้มาจัดในลักษณะเป็นหน่วยการสอนแบบบูรณาการ หรือเลือกใช้วิธีการที่สอดคล้องกับปรัชญาและหลักการจัดการศึกษาปฐมวัย และสารการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

3.6 ประสพการณ์สำคัญ

ประสพการณ์สำคัญเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และ สติปัญญาช่วยให้เด็กเกิดทักษะที่สำคัญสำหรับการสร้างองค์ความรู้โดยให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งของ บุคคลต่างๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมไปพร้อมกันด้วย ประสพการณ์สำคัญ มีดังนี้

1. ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ได้แก่

1.1 การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น

- การเคลื่อนไหวอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่
- การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุอุปกรณ์
- การเล่นเครื่องเล่นสนาม

1.2 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น

- การเล่นเครื่องเล่นสัมผัส
- การเขียนภาพและการเล่นกับสี
- การปั้นและประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยดินเหนียว ดินน้ำมัน ฯลฯ
- การต่อของ การบรรจุ เท และแยกชิ้นส่วน

2. ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ และจิตใจ ได้แก่

2.1 ดนตรี เช่น

- การแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี
- การเล่นเครื่องดนตรีง่ายๆ เช่น เครื่องดนตรีประเภทเคาะ และ

ประเภทตี เป็นต้น

- การร้องเพลง

2.2 สุนทรียภาพ เช่น

- การชื่นชมและสร้างสรรค์สิ่งสวยงาม
- การแสดงออกอย่างสนุกสนานกับเรื่องตลก ขำขัน และ

เรื่องราว / เหตุการณ์ที่สนุกสนานต่างๆ

2.3 การเล่น เช่น

- การเล่นอิสระ
- การเล่นเป็นรายบุคคล กลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ เป็นต้น
- การเล่นในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

2.4 คุณธรรม จริยธรรม เช่น

- การปฏิบัติตนตามหลักศาสนาที่นับถือ

3. ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม ได้แก่

- การเรียนรู้ทางสังคม
- การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเอง
- การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

- การวางแผน ตัดสินใจเลือก และลงมือปฏิบัติ
 - การมีโอกาสได้รับรู้ความรู้สึก ความสนใจและความต้องการ
ของตนเองและผู้อื่น
 - การมีประสบการณ์ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเคารพ
ความคิดเห็นของผู้อื่น
 - การแก้ปัญหาในการเล่น
 - การมีประสบการณ์ทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นและความ
เป็นไทย
4. ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญา ได้แก่
- 4.1 การคิด เช่น
- การรู้จักสิ่งต่าง ๆ ด้วยการมอง ฟัง สัมผัส ชิมรส และดมกลิ่น
 - การเลียนแบบการกระทำและเสียงต่าง ๆ
 - การเชื่อมโยงภาพ ภาพถ่าย และรูปแบบต่างๆ กับสิ่งของหรือ
สถานที่จริง
 - การรับรู้ และแสดงความรู้สึกผ่านวัสดุ ของเล่น และผลงาน
 - การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านวัสดุต่าง ๆ
- 4.2 การใช้ภาษา เช่น
- การแสดงความรู้สึกด้วยคำพูด
 - การพูดกับผู้อื่นเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง หรือเล่า
เรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง
 - การอธิบายเกี่ยวกับสิ่งของ เหตุการณ์ และความสัมพันธ์ของ
สิ่งต่างๆ
 - การฟังเรื่องราวกิจกรรมการเล่นพื้นเมืองของเด็กไทย คำ
คล้องจอง และคำกลอน เป็นต้น
 - การเขียนในหลายรูปแบบผ่านประสบการณ์ที่มีความหมาย
ต่อเด็ก เช่น เขียนภาพ เขียนขีดเขียน เขียนคล้ายตัวอักษร เขียนเหมือนสัญลักษณ์ เขียนชื่อ
ตนเอง ฯลฯ
 - การอ่านในหลายรูปแบบ ผ่านประสบการณ์ที่มีความหมายต่อ
เด็ก เช่น อ่านภาพหรือสัญลักษณ์จากหนังสือกิจกรรมการเล่นพื้นเมืองของเด็กไทย/เรื่องราวที่
สนใจ

4.3 การสังเกต การจำแนก และการเปรียบเทียบ เช่น

- การสำรวจและอธิบายความเหมือน ความต่างของสิ่งต่างๆ
- การจับคู่ การจำแนก และการจัดกลุ่ม
- การเปรียบเทียบ เช่น ยาว/สั้น ขรุขระ/เรียบ ฯลฯ
- การเรียงลำดับสิ่งต่างๆ
- การคาดคะเนสิ่งต่างๆ
- การตั้งสมมติฐาน
- การทดลองสิ่งต่างๆ
- การสืบค้นข้อมูล
- การใช้หรืออธิบายสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย

4.4 จำนวน เช่น

- การเปรียบเทียบจำนวน มากกว่า น้อยกว่า เท่ากัน
- การนับสิ่งต่างๆ
- การจับคู่หนึ่งต่อหนึ่ง
- การมีประสบการณ์กับจำนวนหรือปริมาณที่เพิ่มขึ้นหรือลดลง

4.5 มิติสัมพันธ์ (พื้นที่ / ระยะ) เช่น

- การต่อเข้าด้วยกัน การแยกออก การบรรจุและการเทออก
- การสังเกตสิ่งต่างๆ และสถานที่จากมุมมองที่ต่างๆ กัน
- การมีประสบการณ์และการอธิบายในเรื่องตำแหน่งของสิ่ง

ต่างๆ ที่สัมพันธ์กัน

- การมีประสบการณ์และการอธิบายในเรื่องทิศทาง

เคลื่อนที่ของคนและสิ่งต่างๆ

- ความหมายของมิติสัมพันธ์ด้วยภาพวาด ภาพถ่ายและ

รูปภาพ

4.6 เวลา เช่น

- การเริ่มต้นและการหยุดการกระทำโดยสัญญาณ
- การมีประสบการณ์และเปรียบเทียบเวลา เช่น ตอนเช้า ตอน

เย็นเมื่อวานนี้ พรุ่งนี้ ฯลฯ

- การมีประสบการณ์และการเรียงลำดับเหตุการณ์ต่างๆ
- การสังเกตความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล

จากการศึกษาหลักสูตรการศึกษาศรีอยุธยา พ.ศ. 2546 สามารถสรุปความสำคัญได้ว่า หลักสูตรการศึกษาศรีอยุธยาได้ให้ความสำคัญของการพัฒนาเด็กบนพื้นฐานของการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติ เพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายให้เจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ให้สามารถทำงานได้อย่างประสานสัมพันธ์กันและใช้งานได้อย่างคล่องแคล่ว ได้การเคลื่อนไหวทั้งแบบอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ รวมทั้งการเคลื่อนไหวแบบมีอุปกรณ์ประกอบ และฝึกกิจกรรมการเล่นกับเครื่องเล่นสนาม เป็นต้น

4. การละเล่นพื้นบ้านไทย

4.1 ประวัติการละเล่นพื้นบ้านของไทย

พระยาอนุমানราชชน (2510) ได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านไว้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์ กล่าวคือเมื่อมนุษย์รู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะในครั้งแรก แล้วจึงเจริญพัฒนามาเป็นลำดับ เด็กที่เห็นผู้ใหญ่ทำก็เลียนแบบมาปั้นเล่นบ้าง เช่น การเล่นแตกโพละ คือ การเอาดินมาปั้นเป็นรูปกระทงเล็กๆ แต่ให้ส่วนที่เป็นก้นมีลักษณะบางที่สุดเท่าที่จะบางได้ แล้วขว้างลงไปบนพื้นให้แรงก็จะมีเสียงแตกดังโพละ และเป็นช่องโหว่ที่ก้นแล้วเอาดินมาแผ่บางๆ ให้เท่ารูโหว่

ในสมัยสุโขทัย หลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงกล่าวถึงคนในสมัยนั้นว่าอยู่เย็นเป็นสุข อยากเล่นก็เล่นดังข้อความตอนหนึ่งที่กล่าวไว้ว่า ...ใครจักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักมักเลื้อน เลื้อน... แต่ไม่ได้กล่าวไว้ว่าคนสมัยนั้นมีการเล่นอะไรบ้าง ส่วนในสมัยอยุธยาได้กล่าวถึงการละเล่นที่ปรากฏอยู่ในบทละครเรื่อง นางมโนราห์ ซึ่งเรื่องนี้สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพทรงสันนิษฐานว่าแต่งก่อนสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ การละเล่นที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้คือการเล่นลิงซิงหลัก ดังบทที่ว่า “เมื่อนั้นโหมนวลพระพีศรีจุลา ว่าเจ้าโหมตรูมโนห์รา มาเราจะเล่นกระไรดี เล่นให้สบายคลายทุกข์ เล่นให้สนุกในวันนี้ จะเล่นให้ซิงกันสักที่ เล่นให้สนุกกันจริงจริง มาเราจะวิ่งลิงซิงเสา ข้างโน้นนะเจ้าเป็นแดนพี ข้างนี้เป็นแดนเจ้านี้ เล่นลิงซิงเสาเหมือนกัน ถ้าใครวิ่งเร็วไปข้างหน้า ถ้าใครวิ่งช้าอยู่ข้างหลัง เอาบัวเป็นเสาเข้าซิงกัน ขยิกได้ผายผันกันไปมา” และการเล่นปลาลงอวน ดังบทที่ว่า “เมื่อนั้น โหมนวลพระพีศรีจุลา บอกเจ้าโหมตรูมโนห์รา มาเราจะเล่นปลาลงอวน บัวผุดสุดท้องน้องเป็นปลา ลอยล่องท่องมาเจ้าหน้านวล จะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน ดักท่าหน้านวลเจ้าล่องมา ออกหน้าที่ใครจับตัวได้ คุมตัวเอาไว้ว่าได้

ปลา” ต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏชื่อการละเล่นหลายอย่าง เช่น ตะกร้อ จ้องเต ชีม้าส่งเมือง เป็นต้น (ศิลปบรรณาคาร หอสมุดแห่งชาติ, 2504 อ้างถึงใน ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์, 2551)

นอกจากนี้พระยาอนุমানราชชน ได้กล่าวถึงการละเล่นของเด็กไทยสมัยท่านไว้ในเรื่องพื้นความหลังว่า การละเล่นของเด็กปุ่นนี้ ไม่ใช่มีปิ่น มีรถยนต์เล็กๆ อย่างที่เด็กเล่นกันเก๋ๆ อยู่ในเวลานี้ ลูกหนังสำหรับเล่นแม้ว่ามีแล้วก็ตามราคาแพงและยังไม่แพร่หลาย ตุ๊กตาที่มีต้นคือ ตุ๊กตาล้มลุกและตุ๊กตาพราหมณ์นั่งเก้าอี้ สำหรับเด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตาเหล่านี้ เด็กๆ ชาวบ้านไม่มีเล่น เพราะต้องซื้อ จะมีแต่ผู้ใหญ่ทำให้หรือไม่เด็กก็ทำกันเองตามแบบอย่างที่ยืบทอดมาตั้งแต่ไหนก็ไม่ว่า เช่น ม้าก้านกล้วย ตะกร้อสานด้วยทางมะพร้าว สำหรับโยนเตะเล่น หรือตุ๊กตาหัวควายปั้นด้วยดินเหนียว ส่วนของเล่นที่เด็กสมัยนั้นนิยมเล่นกันคือ กลองหม้อตาล เพราะในสมัยนั้นขายน้ำตาล เมื่อใช้หมดแล้ว เด็กๆ ก็นำมาทำเป็นกลอง มีวิธีทำคือ ใช้ผ้าขี้ริ้วหุ้มปากหม้อเอาเชือกผูกรัดคอหม้อให้แน่นแล้วเอาดินเหนียวเหลวๆ ละเลงทาให้ทั่ว หาไม้เล็กๆ มาตีผ้าที่ขึงข้างๆ หม้อโดยรอบ เพื่อขั่นแรงให้ผ้าตึงก็เป็นอันเสร็จ ดีได้ มีเสียงดัง กลองหม้อตาลของใครตีดังกว่ากันเป็นเก่ง ถ้าตีกระหน่ำจนผ้าขาดก็ทำใหม่ เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่ในสมัยนั้นชอบเล่นหม้อข้าวหม้อแกงหรือเล่นชายชอง หุงข้าวต้มแกงไปตามเรื่อง เอาเปลือกส้มโอ เปลือกมังคุด หรือใบก้นปิด ผสมปูนแดงเล็กน้อยคั้นเอาน้ำขึ้นๆ รองภาชนะทิ้งไว้จนแข็งตัว ก็เอามาทำเป็นหุ่นชาย

จากการศึกษาประวัติความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทยดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นพอสรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์แล้ว โดยเริ่มต้นจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และดัดแปลงมาสู่การละเล่นพื้นบ้านเพื่อความสนุกสนาน ซึ่งในสมัยก่อนเด็กๆ มีอิสระในการเล่น สามารถคิดการเล่นต่างๆ ด้วยตนเอง ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้จากพืช สัตว์ หรืออุปกรณ์ในท้องถิ่น ไม่สิ้นเปลืองในเรื่องของค่าใช้จ่ายมากนัก แต่ในปัจจุบันการเล่นของเด็กมักเป็นไปตามที่พ่อแม่หรือครูกำหนดไว้ โดยหาซื้อของเล่นได้จากตามท้องตลาด รวมถึงการเล่นของเล่นที่มีความทันสมัยมากยิ่งขึ้น เช่น เครื่องเล่นที่ใช้แบตเตอรี่ ไฟฟ้า เกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้การเล่นที่มีมาแต่เดิมไม่ได้รับการถ่ายทอดเท่าที่ควร จึงค่อยๆ เลือนหายไปทีละน้อยจนเกือบสูญหายไปแล้ว

4.2 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530) ได้ให้ความหมายของคำว่า “เล่น” และ “การละเล่น” ไว้ดังนี้

เล่น หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลายอารมณ์ ทำหรือพูดอย่างไม่เอาจริงร่วมด้วยเอาด้วย

การเล่น หมายถึง มหรสป การแสดงต่างๆ เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง
 การเล่นของเด็ก หมายถึง การกระทำของเด็กที่ทำไปเพื่อความสนุกสนาน
 หรือผ่อนคลายอารมณ์ให้เพลิดเพลิน

ฮัทช์ และกิบบีส (Hutch and Gibbies, 1976 อ้างถึงใน ศรีสมวงศ์ วรรณศิลป์, 2520) ให้ความหมายของการเล่นว่า หมายถึง ความเพลิดเพลินอันเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่มีการวางแผนไม่มีเป้าหมายหรือจุดประสงค์โดยเฉพาะเจาะจงมากเกินไปกว่าทำให้เกิดความสนุกสนาน และเป็นการระบายความเครียด

ผะอบ โปชะกฤษณะ และคณะ (2522) ได้ให้ความหมายของการเล่นว่าเป็นการเล่นของเด็กทั้งกลางแจ้งและในร่ม ทั้งที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ ที่มีเล่นกันในอดีต และปัจจุบัน

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2534) ได้ให้ความหมายของการเล่นว่าหมายถึง การใช้พลังงานส่วนเกินไปในทางสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม หรือการเล่นที่เป็นไปตามสัญชาตญาณของเด็กที่ต้องการการเคลื่อนไหว ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยการแสวงหาวิธีการที่จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

จันทนา ดีพิงตน (2536) ได้สรุปความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมหรือประสบการณ์ทุกชนิดที่เกิดด้วยความสมัครใจและสนุกสนาน ไม่มีการวางแผน ไม่มีเป้าหมาย อาจเล่นคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ อีกทั้งเป็นกระบวนการพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็ก คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

อังคณา กสินันท์ (2539) ได้สรุปความหมายไว้ว่า เป็นการละเล่นของเด็กไทยที่มีมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งบางอย่างมีการแข่งขัน บางอย่างไม่มีการแข่งขัน บางอย่างมีบทร้องประกอบ บางอย่างไม่มีบทร้องประกอบ อาจเล่นคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ ทั้งที่มีวัตถุประสงค์หรือไม่มีวัตถุประสงค์ก็ได้ ส่วนวัตถุประสงค์ในการเล่นเป็นวัตถุประสงค์ใกล้ตัวหาได้ง่ายในห้องเรียนในการเล่นเกิดด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง

ละมุน ชัชวาลย์ (2543) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการละเล่นของเด็กที่นิยมเล่นกันในท้องถิ่น และเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็ก และเป็นเครื่องหมายการแสดงออกถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กอีกด้วย

ชัชชัย โกมารทัต (2549) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมการเล่นและเกมที่ใช้ทักษะทางกายที่กระตือรือร้น ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบวัฒนธรรมไทย

เป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีแบบแผนอย่างไทย มีวิธีการเล่นที่เป็นระบบระเบียบอย่างไทย มีกฎกติกาอย่างไทย มีผลประโยชน์จากการเล่นทั้งประโยชน์ภายใน และภายนอก ตามรูปแบบการดำเนินวิถีชีวิตดั้งเดิมแบบไทย

จากการศึกษาความหมายของการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทย หมายถึง การเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่างๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวัน และสืบทอดต่อกันมาจากคนรุ่นก่อนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีทั้งลักษณะที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน ไม่เน้นการแข่งขัน และเล่นเพื่อเป็นการแข่งขันกัน โดยมีการตัดสินอย่างมีกฎกติกาที่ไม่ซับซ้อน สามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมตามแต่สภาพการณ์ วิถีชีวิต และวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น อาจจะเล่นคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ เป็นกิจกรรมการเล่นและเกมที่ใช้ทักษะทางกายที่กระตือรือร้น ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบไทย อีกทั้งยังทำให้เด็กได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอีกด้วย

4.3 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

ได้มีผู้จัดแยกประเภทการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายรูปแบบ ดังนี้
ผะอบ โปชะกฤษณะ (2522) ได้แยกประเภทการละเล่นของไทยออกเป็น 7 ประเภท คือ

1. การเล่นเกมกลางแจ้ง ซึ่งประกอบด้วยการเล่นที่มีบทร้องประกอบ และไม่มีบทร้องประกอบ
2. การเล่นเกมในร่ม ซึ่งประกอบด้วยการเล่นที่มีบทร้องประกอบ และไม่มีบทร้องประกอบ
3. การเล่นเกมกลางแจ้ง หรือในร่มก็ได้ ซึ่งประกอบด้วยการเล่นที่มีบทร้อง และไม่มีบทร้องประกอบ

4. การเล่นเกมเลียนแบบผู้ใหญ่
5. การเล่นเกมบดล้อเลียน
6. การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
7. การเล่นเกมปริศนาคำทาย

ผ่องพันธุ์ มณีรัตน์ (2525) ได้แบ่งการละเล่นของไทยออกตามกติกาการเล่นได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. การเล่นเกมที่เน้นการแพ้ชนะ ได้แก่ การเล่นเกมที่มีผู้แพ้ชนะที่แน่นอน ซึ่งผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายยอมรับ การเอาชนะกันในการเล่นที่ผู้เล่นเกิดความรู้สึกว่ามีความสำคัญนั้น ต้องเป็นการแพ้

ชนะที่เกิดจากความชำนาญ และความสามารถที่เหนือกว่าของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่การแพ้ชนะที่เกิดจากการหมุนเวียนสลับเปลี่ยนตัวผู้เล่น

2. การเล่นที่ไม่เน้นการแพ้ชนะ เป็นการเล่นเพื่อฆ่าเวลา เพื่อความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และเพื่อการฝึกฝนตนเองในบางด้าน ผู้เล่นจะแพ้ชนะก็ไม่รู้สึกว่ามีค่าสำคัญ อาจเป็นการเล่นที่ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสได้สลับเปลี่ยนหน้าที่กัน จึงทำให้ความรู้สึกแพ้ชนะลดลง

ประเภทพรรณ สวรรณสุข (2526) ได้แบ่งเกมที่เด็กเล่นออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. เกมที่ใช้ทักษะทางร่างกาย เกมชนิดนี้พิจารณาจากลักษณะของกิจกรรมการเคลื่อนไหวของผู้เล่น

2. เกมที่ต้องใช้การวางแผน เกมชนิดนี้พิจารณาจากเหตุผลในการเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. เกมที่อาศัยโอกาส เกมชนิดนี้พิจารณาจากกิจกรรมที่จะต้องมีการเดา หรือการสมมติในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การเล่นเกมที่ต้องใช้ลูกเต๋า หรือวงล้อ เป็นต้น

วรรณิ วิบูลสวัสดิ์ แอนเดอร์สัน (2526) ได้แบ่งการละเล่นออกเป็น 5 ประเภท คือ

1. การเล่นโดยใช้ทักษะทางร่างกายและความรู้สึกสัมผัส
2. การเล่นโดยใช้กลยุทธ์
3. การเล่นเสียงโซค
4. การเล่นแบบสวมบทบาท
5. การเล่นแบบเขย่าขวัญ

ฉวีวรรณ คูหาภินันท์ (2529) ได้จัดการละเล่นไว้ 16 ประเภท คือ

1. ประเภทการเล่นท่าย เช่น ท่ายหัวก้อย โพงพาง คลุมไม้ และชายดอกไม้
2. ประเภทการนับ เช่น จู๋นางเข้าห้อง อีตัก และช้อนหา
3. ประเภทการกระโดดเชือก เช่น กระโดดเดี่ยว และกระโดดหลายคน
4. ประเภทการช้อนหา เช่น ช้อนหา และกาปักไข่
5. ประเภทการปรับให้ผู้แพ้ทำกิจกรรม เช่น จำ เขกเข่า และขี่ม้าส่งเมือง
6. ประเภทไล่จับ เช่น มอญช้อนผ้า กู๋กินหาง และโปลิสจับขโมย
7. ประเภทลูกบอล เช่น ลิงชิงบอล และช่วงซัย
8. ประเภทคัดลอก เช่น วีรชีวารสาร และลิงชิงหลัก
9. ประเภทกระโดดข้าม เช่น ปลาหมอตกกระทะ และกระโดดยาง
10. ประเภทตลก เช่น ทายคำถาม และแม่น้ำคพระโขง

11. ประเภทกระดาษ ดินสอ เช่น ทายภาพวาด และเขวนคอ
12. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ อีตัก ดิ่ดลูกหิน และเป่ากบ
13. ประเภทเกี่ยว เช่น ร้องเพลงต่อคำ และแม่ศรี
14. ประเภทไม้ เช่น ไม้หึ่ง และเดินไม้ไผ่
15. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น จ้ำจี้ ตบแผล และตีไก่
16. ประเภทเพลง เช่น ระบำ และมอญซ่อนผ้า

วิภาภรณ์ ปนาทกุล (2531) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กไทยโดยอาศัยข้อมูลจากการเล่น โดยมีกฎ กติกา และทักษะที่ได้เด่นชัดจากการละเล่นในแต่ละการละเล่นมาเป็นแนวทางในการจัดแบ่งกลุ่ม ซึ่งแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูด และการฟัง ได้แก่ การเล่นที่มีบทหรือบทเจรจาโต้ตอบ การเล่นที่เข้าลักษณะนี้ เช่น ขี่ตุ๊กกลางนา เขย่งแก๊งกอย ซ่อนหา ช่วงรำ ภูกินหาง ขายแดงโม แม่หน้าคพระโขนง ฯลฯ
2. การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การคาดคะเน การกระระยะ การจำแนกประเภท จำแนกพวก จำแนกเสียง การละเล่นที่เน้นเกี่ยวกับการนับ ได้แก่ กำทาย จู๋นาง เข้าห้อง ซ่อนหา ฯลฯ การเล่นที่เน้นเกี่ยวกับการคาดคะเน การกระระยะ ได้แก่ ขี่ม้าโยนบอล ดิ่ดเม็ดมะขาม ฯลฯ การเล่นที่เน้นทักษะ การจำแนกประเภท จำแนกพวก จำแนกเสียง ได้แก่ อีกาฟักไข่ ภูกินหาง แก้อีดินตรี ฯลฯ
3. การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการคิด การใช้ไหวพริบปฏิภาณ ความคล่องแคล่วว่องไว การเลือกตัดสินใจ ได้แก่ กาฟักไข่ แก้อีดินตรี กระโดดเชือกคู่ กำทาย ขี่ม้าส่งเมือง ซ่อนหา ฯลฯ
4. การละเล่นที่เน้นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีดการเขียน การลากเส้น การวาดรูปเขียนรูปทรง การสาน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว และสามารถแบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ ได้ ดังนี้คือ
 - 4.1 การเล่นที่ใช้ทักษะการใช้กล้ามเนื้อ เช่น การขีดเส้น ลากเส้น การวาดรูปเขียนรูปทรง การสาน เช่น กาฟักไข่ ช่วงรำ จู๋นางเข้าห้อง ตีจับ ฯลฯ
 - 4.2 การเล่นที่เน้นทักษะการวิ่ง เช่น การก้าวกระโดด เช่น การกระโดดกระต่ายขาเดียว กระโดดเชือกคู่ ขี่ม้าส่งเมือง เดินกะลา ตีจับ ฯลฯ
 - 4.3 การเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการทรงตัว เช่น กระต่ายขาเดียว ขี่ม้าโยนบอล ตะพุ่น ทอดนาฬิกา ฯลฯ

5. การละเล่นที่เน้นการปลูกฝังค่านิยม ทักษะคติในด้านต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความเสียสละ ความรับผิดชอบ การยอมรับกติกา การรู้แพ้รู้ชนะ การให้อภัย เป็นต้น เช่น ซ่อนหา ชักกะเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ฯลฯ

จากการศึกษาประเภทของการละเล่นพื้นบ้านของไทยดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า ประเภทการละเล่นพื้นบ้านของไทยสามารถแบ่งออกได้เป็น การละเล่นที่เน้นทักษะการพูดและการฟัง เน้นทักษะทางด้านความคิด เน้นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ เน้นการปลูกฝังค่านิยมที่ไม่ขัดต่อศีลธรรม ประเพณี ที่ดีงาม และทัศนคติในด้านต่างๆ เป็นต้น

4.4 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

การละเล่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กในทุกๆ ด้าน การละเล่นพื้นบ้านจำเป็นการละเล่นอย่างหนึ่งที่ทำให้ประโยชน์ในด้านต่างๆ มากมาย ซึ่งมีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไว้หลายทัศนะ กล่าวคือ

ผะอบ โปษะกฤษณะ (2522) กล่าวว่า ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านของไทยสามารถช่วยพัฒนาเด็กได้ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมละเอียด ดังนี้

1. เสริมสร้างพละนาบมายให้สมบรูณ์ ช่วยฝึกกล้ามเนื้อต่างๆ ให้มีการพัฒนาตั้งแต่เด็กเล็กๆ ได้แก่ การเล่นในร่ม เช่น จับปุดา ขยำปุดา ต้องใช้กล้ามเนื้อที่นิ้วมือในการทำท่าทางประกอบ ส่วนเด็กระดับประถมศึกษาจะเป็นการฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น วิ่งเปี้ยว วิถีข้าวสาร ลิงชิงหลัก น้ำขึ้นน้ำลง เป็นต้น

2. เสริมสร้างทักษะต่างๆ เพื่อพัฒนาทางด้านสติปัญญาและพัฒนาความคิด เช่น

- ฝึกทักษะในการใช้สายตาสังเกตและฝึกไหวพริบ เช่น กาปักไข่ เทวดานั่งเมือง วัวกระทิง ฯลฯ

- ฝึกทักษะในการคิดต่างๆ เช่น อีตัก อีตีด อีซิดอียีเยน ฝึกทักษะความแม่นยำ เช่น การเล่นทอยกอง ทอยหลุม ทอยเส้น ฯลฯ

- ฝึกทักษะการใช้ประสาทสัมผัส สังเกตและไหวพริบ เช่น การเล่นต่อไก่ คำทาย มอญซ่อนผ้า โพงพาง เล่นซ่อนหา ฯลฯ

- ฝึกเชาวน์ปัญญา เช่น ปริศนาคำทาย

- ฝึกทักษะความคิดสร้างสรรค์ เช่น การปั้น การขีดเขียน การวาดภาพ การเล่นโคลน ฯลฯ

3. เสริมสร้างความสำเร็จทางจิตใจ โดยการปลูกฝังคุณธรรมอันจำเป็นแก่การเป็นพลเมืองดี เช่น ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียว ความอดทน ความมีศีลธรรม อันดี ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ ฯลฯ

4. ส่งเสริมความสำเร็จทางสติปัญญา เช่น การฝึกให้ใช้ความคิด ฝึกความมีไหวพริบ ฝึกคาดคะเนเหตุการณ์ ฝึกสมาธิ ทดสอบความแม่นยำ ฯลฯ

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้ดังนี้ คือ

1. เป็นการละเล่นที่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ส่วนใหญ่จะเล่นเป็นหมู่ ซึ่งทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าการอยู่ในหมู่คณะเป็นสิ่งที่มีความสุข สนุกสนาน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีอุปนิสัยรักหมู่คณะ ฝึกให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคม อันจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กให้ดีขึ้น

2. เป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก ถ้ามีก็จะเป็นวัสดุที่หาง่าย สะดวกสบาย และประหยัด ซึ่งเหมาะสมกับสภาพของโรงเรียนประถมศึกษา

3. ไม่มีกติกาซับซ้อน เป็นการละเล่นที่ง่าย เด็กมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนาน เป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของเด็กที่จะคิดการละเล่นและกำหนดกติการ่วมกันอย่างเหมาะสม

4. เป็นการละเล่นเพื่อออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะที่เดียวกันก็ฝึกความเป็นคนช่างสังเกต มีไหวพริบ ความแม่นยำ การตัดสินใจ และความพร้อมเพรียง การเล่นจึงไม่มีผู้แพ้ผู้ชนะ

5. การละเล่นบางประเภทมีเนื้อร้องและบทสนทนาประกอบ ทำให้เพิ่มความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2534) ได้กล่าวว่าการละเล่นช่วยพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย คือ เกมและการละเล่นเป็นการใช้พลังงานส่วนเกินในร่างกายของเด็ก เป็นการฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อให้ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ

จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2540) ได้กล่าวว่า การเล่นแต่ละชนิดให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสติปัญญา และทางด้านสังคม ซึ่งคุณค่าที่ได้จะได้มากได้น้อยแตกต่างกันตามลักษณะของการเล่น คุณค่าของการเล่นทางพลศึกษาสามารถประมวลได้ดังต่อไปนี้

ทางด้านร่างกาย การเล่นช่วยให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็น การออกกำลังกายมากขึ้น ส่งเสริมให้ร่างกายของผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความทนทาน การทรงตัว และช่วยพัฒนาการประสานงาน ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ทางด้านจิตใจ การเล่นช่วยเสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจไป ในทางที่ดี มีความสมดุลกับความพอใจ และความต้องการของตนเองและส่วนรวม ช่วยส่งเสริม ให้ผู้เล่นมีจิตใจที่แจ่มใสร่าเริง พัฒนาความกล้าหาญ ความเชื่อมั่น ความมุมานะพยายาม ฝึก ให้เป็นผู้ที่มีความอดทนและเสริมสร้างให้เป็นผู้มีกำลังใจดี

ทางด้านอารมณ์ การเล่นช่วยเสริมสร้างให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์ ส่งเสริม ให้ผู้เล่นได้ฝึกทางด้านความอดกลั้น การเก็บความรู้สึก การยั้งคิด ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงทาง อารมณ์ เกิดความพึงพอใจ และได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

ทางด้านสติปัญญา การเล่นช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ความคิด การ สังเกต การวินิจฉัยปัญหา การแก้ปัญหา ฝึกการตัดสินใจที่ดี ส่งเสริมให้ได้มีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากขึ้น และส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

ทางด้านสังคม การเล่นช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกัน ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้รู้จักร่วมมือร่วมใจกันในการปฏิบัติงาน รู้จักการประสานงานกับผู้อื่น รู้จักการ เคารพในสิทธิและความสามารถของผู้อื่น ฝึกการเคารพ และปฏิบัติตามกฎ กติกา ฝึกให้มีความ ซื่อสัตย์ ยุติธรรม รู้จักเสียสละ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสามัคคีกันในหมู่คณะ รู้จักการ ปฏิบัติตนในฐานะผู้นำและผู้ตาม เสริมสร้างให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา และฝึกการปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การเล่นของเด็ก บทร้องประกอบการ เล่น ตลอดจนสิ่งต่างๆ ที่เด็กๆ ใช้เป็นของเล่น สะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม และความเชื่อของคนไทยในสมัยก่อนได้เป็นอย่างดี

ชัชชัย โกมารทัต (2549) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทย และการละเล่น พื้นบ้าน โดยสรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง ในตารางที่ 2 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ที่	กีฬา พื้บ้าน	ทางด้านร่างกาย								
		ความ แข็งแรง	พลัง	ความ เร็ว	ความ คล่อง แคล่ว ว่องไว	ความ ทนทาน ของ ระบบ หายใจ	ความ อ่อน ตัว	ความ แน่น ยำ	การ ทรง ตัว	การ ประสาน งานของ ระบบ ร่างกาย
61	ไอ้ไข่ไอ้โง่	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

จากตารางที่ 2 สรุปคุณค่าของกีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลางได้ว่า เครื่องหมาย ✓ หมายถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกิดจากการเล่นกีฬาพื้บ้าน (การละเล่นพื้บ้าน) ชนิดนั้นๆ ซึ่งจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่ากีฬาพื้นเมืองไทยทุกชนิดในภาคกลางของประเทศไทยล้วนแต่ให้คุณค่ากับผู้เล่นทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ดังเช่น ชัชชัย โกมารทัต (2549) สรุปคุณค่ากีฬาพื้บ้านไทยว่าให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายให้กับผู้เล่นครบถ้วน เรียงลำดับคุณค่าที่ได้รับจากมากไปหาน้อย คือ ความอ่อนตัว ความแน่นยำ การทรงตัว การประสานงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานระบบหายใจ ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกีฬาพื้บ้านไทยส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่างๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น ทำงานอย่างรวดเร็วและฉับพลัน กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานหนักขึ้น การเต้นของหัวใจแรงขึ้นในช่วงระยะเวลาที่นานกว่ากิจกรรมปกติ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น และการทำงานของระบบกล้ามเนื้อมีความทนทานเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้กีฬาพื้บ้านไทยมักจะมีการก้มตัว บิดตัว หรือเอียงตัวในทิศทางต่างๆ ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ยืดตัว และหดตัวเต็มที่ ข้อต่อเคลื่อนไหวได้อย่างสมบูรณ์ตามลักษณะของข้อต่อนั้นๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมในเรื่องของความอ่อนตัวได้เป็นอย่างดี คุณค่าการส่งเสริมการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายนั้นเกิดขึ้นจากการที่ได้ควบคุมร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ตั้งแต่การเดิน การวิ่ง การหยุด การหลบหลีก เปลี่ยนทิศทาง การเขย่ง การกระโดดในรูปแบบต่างๆ การส่งเสริมความแน่นยำและการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อนั้น เกิดจากการขว้าง การโยน การรับ การทอย หรือการตีไปให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทยสรุปได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านไทยก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยเฉพาะทางด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงขึ้น ส่งผลให้สุขภาพของร่างกายโดยทั่วไปดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกฝนมารยาทที่ดีให้แก่เด็ก คือทำให้เด็กรู้จักการแพ้ชนะ รู้จักความสามัคคี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น เสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีงาม ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการดำรงชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น

5. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

5.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ นักพลศึกษาหลายท่านได้ให้คำจำกัดความและความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหรือสมรรถภาพทางกลไก ไว้ดังต่อไปนี้

คลีคาก (Clarke, 1967) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางกายต่างก็หมายถึง สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายด้วยกันทั้งสองคำ กล่าวคือต่างก็เป็นองค์ประกอบของความสามารถกลไกทั่วไป ความหมายเดิมนั้นสมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตเท่านั้น หากรวมเอากำลังของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว ความเร็ว และความอ่อนตัวเข้าไปด้วย จึงเรียกว่า “สมรรถภาพกลไก” และเมื่อรวมความสัมพันธ์ของแขนกับตา ความสัมพันธ์ของเท้ากับตา ก็จะเป็นความสามารถทางกลไกของร่างกายทั่วไป

เคอเคนดัล และคณะ (Kirkendall and et al., 1987) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกลไกประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 ประการ คือความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความสมดุล การประสานงาน และความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะสะท้อนถึงการปฏิบัติทางกลไก เช่น การวิ่ง การกระโดด การวิ่งหลบหลีก การว่ายน้ำ การปีนป่าย และการยกน้ำหนัก เป็นต้น

เคียวตัน (Cureton, 1965 อ้างถึงใน ประเสริฐ ขำดำ, 2552) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางกาย เป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกันมาก จึงยังมีผู้เข้าใจผิดในความหมายของสมรรถภาพทางกายว่า เป็นอย่างเดียวกับสมรรถภาพทางกลไก และบางครั้งใช้ปะปนกัน เคียวตัน กล่าวว่า สมรรถภาพทางกลไกเป็นรูปแบบหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันกับการปฏิบัติของร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงความแข็งแรง และความอดทน สมรรถภาพทางกลไกเป็นสมรรถภาพของการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่สามารถ

แสดงออกในลักษณะต่างๆ กัน ได้แก่ ความสามารถในการวิ่ง การกระโดด การหลบหลีก การล้ม การว่ายน้ำ การขี่ม้า การยกน้ำหนัก การทำงานของร่างกายที่ต้องใช้เวลาติดต่อกันเป็นเวลานานๆ สมรรถภาพทางกลไกจึงเป็นความสามารถที่ใช้ร่างกายเป็นตัวประสานการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ และข้อต่อ รวมไปถึงการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ของร่างกายในการเล่นกีฬา ตลอดจนการใช้ทักษะในการทำงาน สมรรถภาพทางกลไกยังรวมถึงความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว ความรวดเร็ว ความแข็งแรง และความอดทน

แบร์โรว์ (Barrow, 1977 อ้างถึงใน ประเสริฐ ขำดำ, 2552) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สมรรถภาพทางกลไก เป็นความสามารถของกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นเวลานานๆ เป็นความสามารถของบุคคลที่เคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งดูได้จากการปฏิบัติกิจกรรมที่อาศัยองค์ประกอบหลายๆ ด้าน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523, 2527, 2548) สรุปความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไกไว้ว่า “การพัฒนาขั้นพื้นฐานของเด็กก็คือการพัฒนากลไกต่างๆ ของร่างกาย เมื่อหลักสูตรไม่ได้เน้นการพัฒนาทักษะทางกลไกต่างๆ เด็กจะไม่ยอมเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการกีฬา และการเคลื่อนไหวต่างๆ มีผู้วิจัยออกมาว่าทักษะการวิ่ง การกระโดด การต่อสู้ และการขว้างปา ทักษะเหล่านี้ช่วยในการพัฒนาทางด้านทักษะทางกลไกของชีวิตมนุษย์ ความสามารถที่มีอยู่ และได้แสดงออกมาเสริมสร้างให้เราเข้าร่วม และสนุกสนานในกิจกรรมที่จะพัฒนากลไกต่างๆ ของร่างกาย เด็กที่ไม่ได้รับการพัฒนาทางด้านกลไกต่างๆ ในวัยเริ่มต้น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจะเป็นคนที่ไม่กระฉับกระเฉง เกร็งเครียดอยู่เสมอ ก่อนที่ร่างกายของเด็กจะได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสูงสุดจะมีอยู่ระยะหนึ่งที่เด็กควรจะเริ่มพัฒนากลไกต่างๆ มีการฝึกบางอย่างที่เด็กควรจะได้รับการฝึกทักษะที่สมบูรณ์แบบ การฝึกฝนกลไกต่างๆ นี้ควรทำเมื่ออายุน้อย เพราะจะได้ฝึกโดยธรรมชาติ”

วิริยา บุญชัย (2529) ได้สรุปว่า สมรรถภาพทางกลไกคือความสามารถของกลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ๆ ที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นเวลานาน เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว และความทนทานของระบบไหลเวียน

วินิต กองบุญเทียม (2536) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกลไกว่าเป็นความสามารถในการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายแบบต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

แสดงออกถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายลักษณะต่างๆ ที่เกินความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันธรรมดา เช่น การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬา หรือการแสดงวิทยากร เป็นต้น

วิบูลย์ ชลนันทน์ (2540) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะว่า หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีความสามารถ และมีทักษะในการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว การกีฬา การเดินร่ำ และการเล่นยิมนาสติก

5.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และเดินร่ำแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD, 1981 อ้างถึงใน ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2531) ได้แบ่งสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะออกเป็น 6 องค์ประกอบ คือ

1. ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

2. การทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการควบคุมรักษาตำแหน่งและท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ทั้งขณะอยู่กับที่หรือขณะมีการเคลื่อนไหว

3. การทำงานประสานกันของร่างกาย หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ

4. พลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุดในช่วงเวลาสั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก

5. เวลาปฏิกิริยา หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับการกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาท เมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว

6. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาอันสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด

วิบูลย์ ชลนันทน์ (2540) ได้แบ่งองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ตั้งแต่ ค.ศ. 1980 จนกระทั่งถึงปัจจุบันไว้ 5 องค์ประกอบดังนี้

1. พันธุกรรม
2. ความว่องไว

3. ความสมดุลของร่างกาย
4. พลังกล้ามเนื้อ
5. ความเร็ว

โฮเจอร์ (Hoger, 1989 อ้างถึงใน กรรวิ บุญชัย 2540) ได้สรุปองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill- related physical fitness) ว่ามี 10 องค์ประกอบคือ

1. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ความอ่อนตัว
5. ส่วนประกอบของร่างกาย
6. ความคล่องแคล่วว่องไว
7. ความสมดุล
8. พลังกล้ามเนื้อ
9. ความเร็ว
10. ปฏิกริยาตอบสนอง

กรมวิชาการ (2544) ได้แบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill- related physical fitness) ไว้ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้ เป็นผลของความอ่อนตัวและความแข็งแรง
2. การทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่ และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลายๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็ว ที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เช่น การยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดไกล และการทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

5. เวลาปฏิกริยาตอบสนอง หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น การตอบสนองต่อแสง เสียง และการสัมผัส เป็นต้น

6. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2549) ได้แบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill- related physical fitness) ไว้ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาอันสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด

2. กำลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุด ในช่วงเวลาอันสั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก

3. ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งร่างกายในขณะที่เคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ

4. การทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการควบคุมรักษาตำแหน่งและท่าทางของร่างกาย ให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ทั้งขณะที่อยู่กับที่หรือในขณะที่มีการเคลื่อนที่

5. เวลาปฏิกริยา หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายเริ่มมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับการกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาท เมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวตอบสนองอย่างรวดเร็ว

6. การทำงานที่ประสานกัน หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันได้อย่างราบรื่นและแม่นยำ

จากความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะที่มีผู้ศึกษาไว้หลายท่าน ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะได้ว่าเป็นความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ดังนั้นเด็กที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ จะสามารถพัฒนาการทำงานของอวัยวะหรือกลไกเฉพาะส่วน และช่วยส่งเสริมให้มี

สมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

5.3 ประโยชน์และคุณค่าของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ไพฑูรย์ จัยสิน (2524, อ้างถึงในอารุณีย์ พันธุ์ศรี2551) กล่าวว่า สมรรถภาพทางร่างกายเป็นรากฐานที่ทำให้มนุษย์สามารถประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างผลิตผลได้ในระดับสูง อันมีผลไปถึงการพัฒนาประเทศชาติด้วย สมรรถภาพทางกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และจะส่งผลให้เกิดคุณค่าดังต่อไปนี้ (กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2534)

1. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเจริญเติบโต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ การมีกล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงช่วยให้การทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า และสามารถนำพลังงานที่เหลือไปใช้ปฏิบัติงานอื่น ๆ ได้อีก

2. การมีบุคลิกสง่างามแผ่ มีท่วงท่าหรือการเคลื่อนไหวที่สง่า คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ การเคลื่อนไหวในลักษณะดังกล่าวนี้ นอกจากจะเป็นการประหยัดพลังงานของร่างกายได้เป็นอย่างดีแล้วยังเป็นการส่งเสริมสง่าราศีได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ความสามารถในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการเรียนได้ดีกว่าและส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายอ่อนแอ

4. การมีสมรรถภาพที่ดีตั้งแต่วัยเด็กเป็นการป้องกันหรือสร้างภูมิคุ้มกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุสูงขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อหลังตอนล่างมีความสำคัญในการป้องกันโรคปวดหลังได้ หากกล้ามเนื้อส่วนนี้ได้รับการพัฒนามาเป็นอย่างดีตั้งแต่วัยเด็กจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดโรคปวดหลังได้อย่างดี

5. สำหรับวัยเด็ก การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยให้เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

6. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นับเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนัก การควบคุมน้ำหนักด้วยการลดปริมาณอาหารเพียงอย่างเดียวไม่นับว่าเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะวัยเด็กที่กำลังเจริญเติบโต ดังนั้นการออกกำลังกายและการควบคุมปริมาณอาหารจึงควรควบคู่กันไป

7. การสร้างภูมิคุ้มกันหรือการป้องกันโรคหัวใจได้อย่างดี เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานร่วมกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ

8. คำกล่าวของกรีกที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้นคือ เรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ดังนั้นการมีสมรรถภาพทางกายดีย่อมส่งผลให้สุขภาพทางใจดีตามไปด้วย

ธนู ประเสริฐศรี (2545) กล่าวว่า เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ต้องได้รับความสนใจในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการปูพื้นฐานการแนะนำการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสม และปลอดภัย เพราะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องย่อมเป็นการปูพื้นฐานทักษะทางกลไกของร่างกายที่ดี อันจะนำไปสู่พัฒนาการด้านอื่นที่ดีขึ้นด้วย

5.4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

แมทธิว (Mathew, 1978 อ้างถึงใน ประเสริฐ ข้า๕52) ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนของอเมริกาทั่วประเทศ ในปี ค.ศ. 1947 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายและเด็กหญิงที่เรียนอยู่ในระดับเกรด 5 ถึง เกรด 12 จำนวน 8,500 คน แบบทดสอบความสามารถทางกายที่ใช้ในการทดสอบครั้งนี้เรียกว่า “แบบทดสอบสมรรถภาพเยาวชนของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ แห่งสหรัฐอเมริกา” (AAHPER Youth Fitness Test) ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบดังนี้

1. ดึงข้อ (Pull-ups)
2. ลุก-นั่ง (Sit-ups)
3. วิ่งกลับตัว 40 หลา (40 Yard shuttle run)
4. วิ่ง 50 หลา (50 Yard dash)

มหาวิทยาลัยโอเรกอน ได้สร้างแบบทดสอบความสามารถทางกลไก (Oregon Motor Fitness Test) (Mathew, 1978) ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาหรือสำรวจความสามารถทางกลไกของเด็กแต่ละระดับการศึกษา

2. เพื่อกำหนดเกณฑ์มาตรฐานความสามารถทางกลไกของเด็กแต่ละชั้น
3. เพื่อจูงใจให้เด็กที่มีความสามารถทางกลไกต่ำกว่ามาตรฐานได้ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น

4. เพื่อให้โรงเรียนได้ปรับปรุงบทเรียนพลศึกษาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ผลคือได้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกออกมา 3 ชุด ใช้วัดความสามารถทางกลไกของเด็กในระดับต่างๆ แต่ทุกแบบทดสอบมีจุดมุ่งหมายในการวัดคือ วัดความเร็ว ความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อท่อน ความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ โดยมีรายละเอียดดังนี้

แบบทดสอบชุดที่ 1 ใช้สำหรับวัดสมรรถภาพทางกลไกของเด็กชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ประกอบด้วย

1. ยืนกระโดดไกล (Standing broad jump)
2. ดันพื้น (Push-ups)
3. ลุก-นั่ง (Sit-ups)

แบบทดสอบชุดที่ 2 ใช้สำหรับวัดสมรรถภาพทางกลไกของเด็กชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ประกอบด้วย

1. ดึงข้อ (Pull-ups)
2. กระโดดแตะ (Jump-ups)
3. วิ่งเก็บของ 160 หลา (160 Yard potato race)

แบบทดสอบชุดที่ 3 ใช้สำหรับวัดสมรรถภาพทางกลไกของเด็กหญิงระดับมัธยมศึกษาถึงระดับมัธยมศึกษา ประกอบด้วย

1. งอแขนห้อยตัว (Hanging in arm-Flexed position)
2. ยืนกระโดดไกล (Standing broad jump)
3. ลุก-นั่ง เอียงตัวศอกแตะเข้าตรงข้าม (Crossed-arm curl-ups)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของมหาวิทยาลัยโอเรกอนเป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมสำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกทุกด้านของคนจำนวนมากๆ และใช้เวลาในการทดสอบน้อย มีค่าความเที่ยงตรง .95

จอห์นสัน และแจ๊ค (Johnson and Jack, 1974 อ้างถึงใน ประเสริฐ ข้าอู่ 552) ได้สร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางกลไกของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาและมัธยมศึกษา โดยเริ่มจากการวิเคราะห์แบบทดสอบข้อเขียนตอนที่วัดการปฏิบัติงานทางกลไกของร่างกายที่ได้ชื่อว่าวัดความสามารถทางกลไกได้ตรงที่สุด ประกอบด้วยรายการทดสอบ 6 รายการ ดังนี้

1. ยืนกระโดดไกล (Standing broad jump)
2. ขว้างลูกซอฟท์บอล (Softball throw)
3. วิ่งซิกแซก (Zig zag run)
4. ส่งลูกกระทบผนัง (Wall pass)
5. ทิ้งลูกเมดิซีนบอล (Medicine ball put)
6. วิ่ง 60 หลา (60 Yard dash)

จากรายการทดสอบดังกล่าว แบร์โรว์ (Barrow) ได้นำรายการทดสอบทั้ง 6 รายการ ไปวิเคราะห์ขั้นสูงเพื่อหาค่าความซ้ำซ้อนของรายการทดสอบเหลือ 3 รายการ ซึ่งมีค่าความเที่ยง .92 โดยมีรายการทดสอบดังนี้

1. ยืนกระโดดไกล (Standing broad jump)
2. วิ่งซิกแซก (Zig zag run)
3. ทิ้งลูกเมดิซีนบอล (Medicine ball put)

แบบทดสอบสมรรถภาพพลไกที่กรมพลศึกษาใช้เป็นแบบทดสอบและสร้างเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 จนถึงปัจจุบัน (กรมพลศึกษา, 2543) มีแบบทดสอบต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพพลไกของนักเรียนก่อนประถมศึกษา ประกอบด้วยรายการทดสอบดังนี้

- 1.1 นั่งอดตัวไปข้างหน้า
- 1.2 ยืนเขย่งปลายเท้า
- 1.3 ยืนกระโดดไกล
- 1.4 วิ่ง 20 หลา

2. แบบทดสอบสมรรถภาพพลไกมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test : ICSPFT) มีรายการทดสอบ 8 รายการ ได้แก่

- 2.1 วิ่ง 50 เมตร
 - 2.2 ยืนกระโดดไกล
 - 2.3 แกรงบีบมือ
 - 2.4 ลูกนั่ง 30 วินาที
 - 2.5 ดึงข้อราวเดี่ยว (สำหรับชาย อายุ 12 ปีขึ้นไป)
- งอแขนห้อยตัว (สำหรับชาย อายุต่ำกว่า 12 ปี และหญิง)

2.6 วิ่งเก็บของ

2.7 วิ่งทางไกล 600 เมตร (สำหรับชายและหญิง อายุต่ำกว่า 12 ปี)

วิ่งทางไกล 800 เมตร (สำหรับหญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป)

วิ่งทางไกล 1,000 เมตร (สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป)

2.8 งอตัวไปข้างหน้า

พบว่าเป็นแบบทดสอบที่ใช้ทำการทดสอบชาย-หญิง อายุระหว่าง 6-32 ปี มีรายการทดสอบมาก อุปกรณ์ที่ใช้มีราคาแพง เสียเวลาทดสอบนาน และใช้พื้นที่ทำการทดสอบมาก ไม่เหมาะสมที่จะเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4-6 ปี

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสสมัครเล่นของประเทศญี่ปุ่น (Japan Amateur Sport Association : JASA) มีรายการทดสอบ 5 รายการคือ

3.1 ยืนกระโดดไกล

3.2 ลูก-นั่ง 30 วินาที

3.3 ดันพื้น

3.4 วิ่งกลับตัว

3.5 วิ่ง 5 นาที

เป็นแบบทดสอบที่กรมพลศึกษานำมาใช้ทดสอบนักเรียนชายและหญิง อายุ 4-6 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 เป็นต้นมา เนื่องจากกรมพลศึกษาได้รับความร่วมมือจากมูลนิธิญี่ปุ่น ส่งนายจุนโกะ โอะกะ มาเป็นที่ปรึกษาร่วมดำเนินงานกับกองส่งเสริมการศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา ตามโครงการพัฒนาและแลกเปลี่ยนบุคลากรระหว่างประเทศ และนายจุนโกะ โอะกะ ได้นำแบบทดสอบนี้มาดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนไทยในปี พ.ศ. 2527

4. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนประถมศึกษา(กรมพลศึกษา, 2543) ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ดังนี้

4.1 งอตัวไปข้างหน้า

4.2 ยืนกระโดดไกล

4.3 ลูก-นั่ง 30 วินาที

4.4 วิ่งเก็บของ

4.5 วิ่ง 50 เมตร

พบว่าเป็นแบบทดสอบที่มีรายการบางรายการที่สามารถนำไปใช้กับนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4-6 ปีได้ เช่น งอตัวไปข้างหน้าและยืนกระโดดไกล

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษาของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (สุพิตร สมานิติ, 2535) มีรายการทดสอบ 6 รายการ ดังนี้

1. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach test)
2. ลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit ups 30 second)
3. วิ่งเร็ว 20 เมตร (20 Meter dash)
4. ยืนกระโดดไกล (Standing broad jump)
5. วิ่งเก็บของ 3 จุด (Three objects shuttle run)
6. ขว้างลูกบอลไกล (Throw a ball)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหรือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกในแต่ละชนิดนั้นจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ เพื่อให้ทราบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของผู้เข้ารับการทดสอบให้ครอบคลุมทุกประเด็น รวมทั้งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ซึ่งเป็นวิธีที่จะใช้ประเมินสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของแต่ละบุคคล เพื่อให้ได้ทราบว่าตนเองมีระดับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในแต่ละด้านอย่างไร ต้องเสริมสร้างเพิ่มเติมในด้านใดบ้าง ซึ่งตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีเครื่องมือและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะมากมาย แต่ผู้วิจัยได้เลือกแบบทดสอบสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) สร้างขึ้นโดย ดร.สุพิตร สมานิติ ประกอบด้วยรายการทดสอบ 6 รายการ คือ 1. การนั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach test) 2. การลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit ups 30 second) 3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร (20 Meter dash) 4. การยืนกระโดดไกล (Standing broad jump) 5. การวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three objects shuttle run) และ 6. การขว้างลูกบอลไกล (Throw a ball) เนื่องจากเป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งในด้านของเพศ อายุ และวุฒิภาวะ เป็นแบบทดสอบที่เข้าใจง่าย และสะดวกต่อการปฏิบัติ ไม่ซับซ้อน เป็นที่นิยมแพร่หลาย สามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and reach test) เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง
2. การลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit ups 30 second) เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง
3. การวิ่งเร็ว 20 เมตร (20 Meter dash) เพื่อวัดความเร็ว
4. การยืนกระโดดไกล (Standing broad jump) เพื่อวัดพลังของกล้ามเนื้อขา

5. การวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three objects shuttle run) เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว

6. การขว้างลูกบอลไกล (Throw a ball) เพื่อวัดพลังของกล้ามเนื้อแขน

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

ดลชัย ศรีสำราญ (2537) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกแบบสถานีกับเครื่องเล่นสนามที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายก่อนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่เล่นกับเครื่องเล่นสนามโดยฝึกแบบสถานี กับกลุ่มควบคุมที่เล่นเครื่องเล่นสนามแบบอิสระ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ผ่านการฝึกแบบสถานีกับเครื่องเล่นสนาม มีสมรรถภาพทางกลไกดีขึ้น
2. สมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการยืนทรงตัวขาเดียวบนท่อนไม้ ขว้างถุงทรายไกล กระโดดเข้าคู่ข้ามยาง 20 วินาที นั่งงอตัว และวิ่งเก็บของ

รัฐภววรรณ ประพาน (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับเรียนได้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการฝึกโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับเรียนได้ มีระดับเชาวน์ปัญญา 50-70 อายุระหว่าง 6-10 ปี ไม่มีความพิการซ้ำซ้อน ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 12 คน ทดสอบความสามารถการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ ทักชะทัวไป ทักชะการกระโดด ทักชะการทรงตัว และทักชะการวิ่ง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน นักเรียนมีความสามารถในระดับด้อย หลังการฝึกอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่าความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับเรียนได้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านสูงกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วุฒิพร สุวรรณกุล (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนปัญญาอ่อน โดยเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

ปัญญาอ่อน กับนักเรียนปกติด้วยเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนปัญญาอ่อน 27 คน ระดับเซาว์ปัญญา 44.54 อาการดาวนซินโดรม 9 คน นักเรียนปกติ 14 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะฝึกออกกำลังกายโดยการเดิน/วิ่ง การยืดเหยียด กายบริหาร การยืนต้นกำแพงและการก้าวขึ้นลงบันได ทำการฝึกเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที หลังการฝึก 12 สัปดาห์ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายซึ่งประกอบด้วยการคำนวณหาเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย การทดสอบความอ่อนตัว การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการทดสอบหาอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนักเรียนปัญญาอ่อนกับนักเรียนปกติ นักเรียนปัญญาอ่อนมีภาวะอ่อนมากกว่านักเรียนปกติ 2 เท่า ส่วนค่าสมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ พบว่าต่ำกว่านักเรียนปกติในทุกๆ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษากลุ่มควบคุมซึ่งเป็นนักเรียนปัญญาอ่อนหลังสิ้นสุดโปรแกรมการฝึกออกกำลังกาย พบว่า มีเปอร์เซ็นต์ไขมันเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่สมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ส่วนในกลุ่มทดลอง พบว่า สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายเพิ่มขึ้น 12.31% ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน แต่เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ

ทัศนีย์ จินตพิทักษ์กุล (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาลักษณะและคุณค่าการละเล่นพื้นบ้านของเด็ก จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเกี่ยวกับลักษณะและคุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านของเด็กในจังหวัดนครปฐมโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา และในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ใช้แบบสำรวจข้อมูลปฐมภูมิจากแหล่งที่มีการละเล่นของเด็ก และวิทยากรผู้ให้ข้อมูลเช่น ผู้อาวุโสในชุมชน ครู อาจารย์ ผู้ปกครองของเด็ก แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์คุณค่าและลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านของเด็กทางด้านพลศึกษา 3 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านสติปัญญา และทางด้านสังคม

ผลการวิจัยพบว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยในจังหวัดนครปฐมทั้งหมด 55 ชนิด มีคุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 3 ด้าน คือ คุณค่าทางด้านร่างกาย คุณค่าทางด้านสติปัญญา และคุณค่าทางด้านสังคม กล่าวคือ การละเล่นพื้นบ้านของเด็กช่วยทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายส่วนต่างๆ มากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลังหรือพลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความว่องไว ความอ่อนตัว ความอดทนหรือความทนทาน และช่วยพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การละเล่นของเด็กบางอย่างยังช่วย

ส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ความคิดอย่างมีเหตุและผล การสังเกตและแยกแยะข้อแตกต่าง และส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และการละเล่นของเด็กบางชนิดก็ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกัน ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความรับผิดชอบและเสียสละ เคารพในสิทธิและความสามารถของผู้อื่นและปฏิบัติตามกฎกติกา

เผชิญ ธีรานนท์ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนาที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลตามจุดประสงค์ของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนาและจัดจำแนกประเภทตามแนวการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ และวิเคราะห์กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนาประเภทต่างๆ ที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลตามจุดประสงค์ของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูอนุบาลหรือชาวบ้านที่เป็นผู้รู้หรือมีประสบการณ์มาก่อน จากจังหวัดต่างๆ ในล้านนา 8 จังหวัดคือ จังหวัดลำปาง แพร่ น่าน พะเยา เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน และลำพูน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 4,000 คน และนักเรียนชาย-หญิง ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 120 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนา จำแนกตามแนวการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะได้ 4 ประเภท คือ ประเภทการเตรียมร่างกาย ประเภทการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประเภทการฝึกจังหวะ และประเภทการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์
2. ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนาที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลมีดังนี้
 - 2.1 ประเภทการเตรียมร่างกาย มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก
 - 2.2 ประเภทการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก
 - 2.3 ประเภทการฝึกจังหวะ มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก
 - 2.4 ประเภทการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก

วารุณี สกุลภารักษ์ (2549) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับบ้านสาธิตอายุระหว่าง 2-3 ปี และกำลังเรียนอยู่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสาธิตอนุบาลละอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จำนวน 54 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบเพลงมีพัฒนาการทางด้านร่างกายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เด็กปฐมวัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกัน การที่เด็กปฐมวัยได้รับการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นประจำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้น มีความคล่องตัวมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัมพร บำเพ็ญ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพหลังการทดลองและเปรียบเทียบความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมการเล่น ระหว่างกลุ่มที่เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยกับกลุ่มที่เล่นกิจกรรมตามปกติ ทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจากโรงเรียนวัดบุญเกิด และโรงเรียนวัดป่ามณี จำนวน 40 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพรวมทุกรายการ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในรายการ ลูก-นั่ง 60 วินาที นั่งอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะไกล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ในรายการดัดชันมีผลกาย ความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง และดันพื้น 30 วินาที ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ความพึงพอใจที่มีต่อการเล่นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้าน ซึ่งประกอบด้วยสถานีฝึก 6 สถานี และกลุ่มควบคุมที่เรียนพลศึกษาในชั่วโมงเรียนปกติ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในรายการดัชนีมวลกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในรายการดัชนีมวลกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

คอบบ์(Cobb,1972) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กหญิงระดับปฐมวัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก ที่สามารถใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกวัดได้ และเหมาะสำหรับเด็กหญิงปฐมวัย ชั้นปีที่ 1, 2, 3 โดยศึกษาองค์ประกอบ 8 อย่างคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต กำลัง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่น และการทรงตัว ซึ่งเลือกจากแบบทดสอบ 30 รายการ ที่ผ่านการวิจัย และได้นำมาปรับปรุงให้เหมาะสม ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนประถมศึกษาของรัฐหลุยส์เซียนา จำนวน 183 คน พบว่าสิ่งที่เป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกมีอยู่ 6 อย่างคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียน ความยืดหยุ่น การทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดผลสมรรถภาพทางกลไกของเด็กหญิงระดับปฐมวัยได้

ไวส์ (Wilkes, 1977) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมรรถภาพทางกลไก 6 สัปดาห์ ที่มีต่อทักษะทางกีฬาของเด็กชายในระดับต่ำกว่าประถม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 83 คน ผลการศึกษาสรุปได้ว่า

1. การฝึกสมรรถภาพทางกลไก 6 สัปดาห์ ทำให้เกิดความสามารถที่เปรียบเทียบได้นอกจากความคล่องแคล่วว่องไว
2. ในช่วงการฝึก 3 สัปดาห์แรก ไม่สามารถทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ
3. สมรรถภาพทางกลไกด้านความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว และความอ่อนตัว มีผลในการช่วยเหลือส่งเสริมความสามารถในการปฏิบัติทักษะทางกีฬามากที่สุด

ไซแคนท์ (Shikant, 2004) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการเล่นการพินเมือง ผู้หญิงที่มีต่อสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหว ในการวิจัยประชากรคือ นักเรียนหญิง 40 คน ที่มีอายุระหว่าง 17-21 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน โดยกลุ่มทดลองเล่นเกมพินเมือง ทดสอบสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหวก่อนการทดลอง ได้แก่ ลูก-นึ่ง วิ่งเก็บของ ยืนกระโดดไกล กลุ่มทดลองเล่นเกมพินเมือง 6 สัปดาห์ หลังสัปดาห์ที่ 6 ทดสอบสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหวของทั้ง 2 กลุ่ม เปรียบเทียบผลโดยใช้การทดสอบค่า“ที” (t-test) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหวแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ไดโลเรนโซ (Dilorenzo, 2006) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกพลศึกษาที่บ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเกรด 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลศึกษาที่บ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเกรด 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่อยู่ในเมืองและชานเมือง จำนวน 59 คน เป็นชาย 30 คน และหญิง 29 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกพลศึกษาเสริมหลักสูตร กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ฝึกพลศึกษาที่บ้าน กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ไม่ได้ฝึกพลศึกษาที่บ้าน ใช้ระยะเวลาฝึก 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที และทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก 12 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ฝึกพลศึกษาที่บ้านสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน และความยืดหยุ่นของร่างกายดีกว่านักเรียนฝึกพลศึกษาตามหลักสูตรและกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกพลศึกษาที่บ้าน รวมทั้งมีความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายมากกว่าด้วย

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่า เกมการละเล่นพื้นบ้านนั้น เป็นเกมการละเล่นชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกาย ซึ่งมีแนวโน้มทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สูงขึ้น กล่าวคือ ภายหลังจากที่ผู้เข้าร่วมการทดลองได้ปฏิบัติกิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้าน ในระยะเวลา 6-8 สัปดาห์ พบว่าสามารถพัฒนาทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กได้เป็นอย่างดี และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น และเมื่อนักเรียนได้เล่นเกมการละเล่นพื้นบ้าน จึงส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้วยกัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผล ของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กระดับอนุบาล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

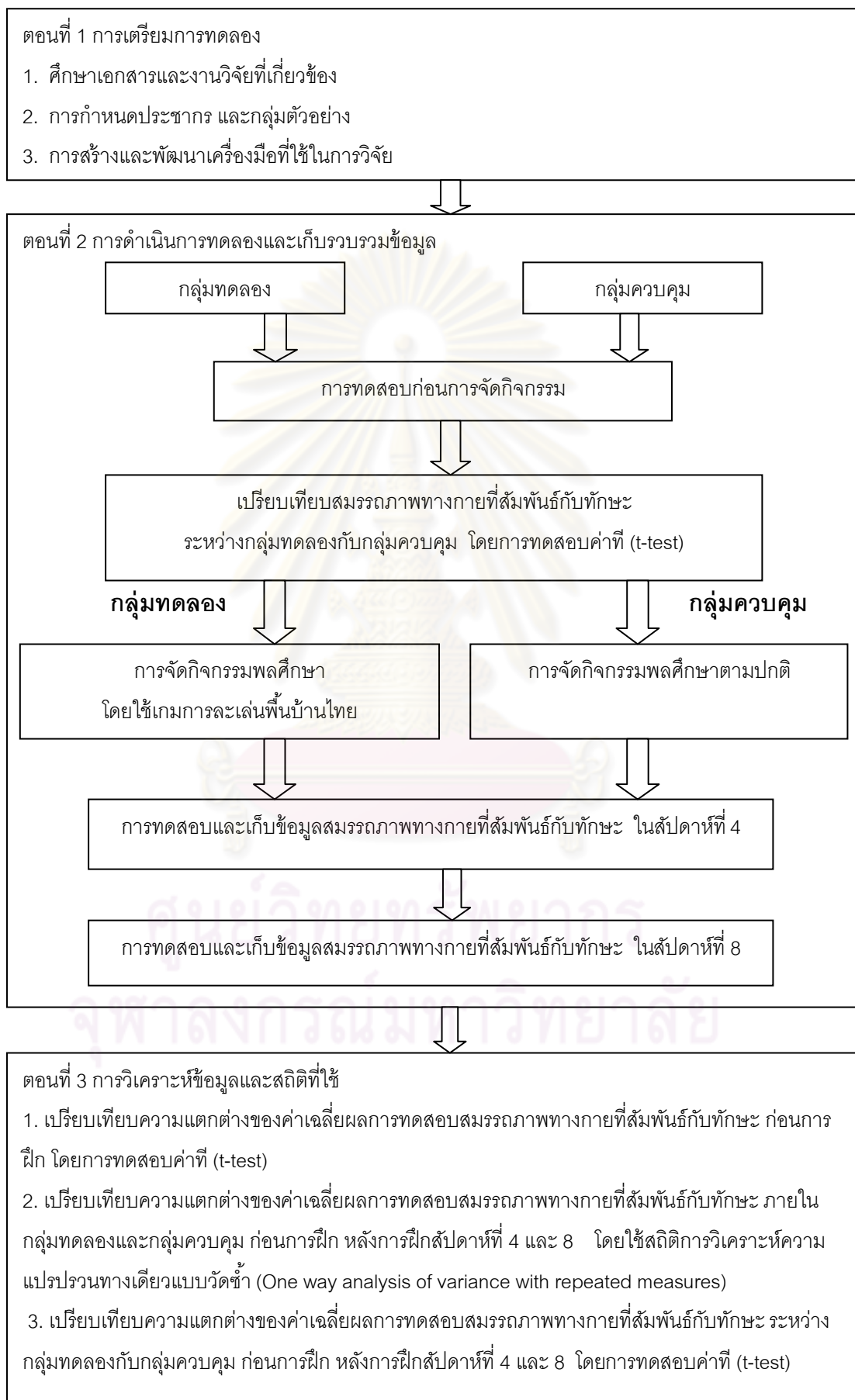
ตอนที่

3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
- 3.2 สถิติที่ใช้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาหนังสือและเอกสารเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล โดยวิเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 เพื่อนำมาเป็นเกณฑ์กำหนดเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

1.1.2 ศึกษาหลักการแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาของเด็กระดับอนุบาล เพื่อนำมากำหนดสาระในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

1.1.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยจากงานวิจัย ตำรา และเอกสารต่างๆ เพื่อหารูปแบบการสร้างตารางวิเคราะห์

1.1.4 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ เพื่อทำการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากร

คือ นักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 33,478 คน (สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน, 2553 : ออนไลน์)

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

คือ นักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนอยู่เย็นวิทยา สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive random sampling) โดยเกณฑ์การเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

1.2.2.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารโรงเรียน คณะครูอาจารย์ ให้ความสำคัญและเห็นความสำคัญของการวิจัย

1.2.2.2 เป็นโรงเรียนที่จัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย สร้างลักษณะนิสัยในการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ และทำการวัดและประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ตามหลักสูตร การศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2546

1.2.2.3 เป็นโรงเรียนที่ไม่ได้มีการนำเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมาใช้ในการจัดกิจกรรมในระดับชั้นอนุบาล และเด็กนักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ค่อนข้างมีความแตกต่างกัน จากการสัมภาษณ์ครูพลศึกษาที่ดำเนินการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 2 ห้องเรียน จากห้องเรียน ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยจับฉลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ห้องอนุบาล 3/2 และอนุบาล 3/3 เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองห้อง ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยจับฉลากเพื่อกำหนดให้เข้าเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ได้อุบาล 3/2 เป็นกลุ่มทดลอง และอนุบาล 3/3 เป็นกลุ่มควบคุม และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเป็นเส้นพื้นฐาน (Baseline) ก่อนเริ่มทำการทดลอง

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย โดยดำเนินการสร้างแผนการจัดกิจกรรมตามขั้นตอนดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล โดยวิเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 เพื่อนำมาเป็นเกณฑ์กำหนดเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

1.3.1.2 ศึกษาเอกสารการละเล่นพื้นบ้านไทย ที่ผู้วิจัยรวบรวมการละเล่นพื้นบ้านของไทยทั้งหมด 5 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ โดยค้นคว้าและรวบรวมจากหนังสือและวิทยานิพนธ์ จำนวน 12 เล่ม ดังต่อไปนี้

1.3.1.2.1 การเล่นของเด็กภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของผะอบ โปษะกฤษณะ และคณะ (2526)

1.3.1.2.2 กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ ของชัชชัย โกมารทัต (2549)

1.3.1.2.3 การละเล่นพื้นบ้านของเด็กอีสาน ของทิพวรรณ คันธา (2542)

1.3.1.2.4 กีฬาพื้นเมืองไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของชัชชัย โกมารทัต (2549)

- 1.3.1.2.5 การละเล่นของเด็กภาคกลาง ของผะอบ
โปชะกฤษณะ (2522)
- 1.3.1.2.6 กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง ของชัชชัย โกมารทัต
(2549)
- 1.3.1.2.7 การละเล่นของเด็กภาคใต้ ของอุดม หนูทองและคณะ
(2528)
- 1.3.1.2.8 กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้ ของชัชชัย โกมารทัต
(2549)
- 1.3.1.2.9 การละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทย 4 ภาค ของสารโรจน์
มีวงษ์สม (2541)
- 1.3.1.2.10 การละเล่นของเด็กไทย ของชัย เรื่องศิลป์ (2538)
- 1.3.1.2.11 100 การละเล่นของเด็กไทย ของวิเชียร
เกษประทุม (2550)
- 1.3.1.2.12 ลักษณะของเกมการละเล่นพื้นเมืองไทย
วิทยานิพนธ์ของปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์ (2536)
- 1.3.1.3 คัดเลือกเกมการละเล่นพื้นบ้านของไทย จากการรวบรวม
การละเล่นทั้ง 263 ชนิด โดยผู้วิจัยศึกษาและวิเคราะห์ตามเกณฑ์จากวิทยานิพนธ์ของ ปัทมาวดี
บุญยสวัสดิ์ มีเกณฑ์การคัดเลือกดังต่อไปนี้
- 1.3.1.3.1 เป็นเกมการละเล่นของไทยที่มีกฎ กติกาในการเล่น
ที่แน่นอน ผู้เล่นมีพฤติกรรมการเล่นอย่างอิสระ
การเล่นมีการเริ่มต้นและมีการสิ้นสุดในการแข่งขัน
และผู้เล่นต้องร่วมมือกันในการเล่น
- 1.3.1.3.2 เป็นการละเล่นของไทยที่มีความเหมาะสมกับวัย
และพัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3
อายุ 5-6 ปี
- 1.3.1.3.3 เป็นการละเล่นของไทยที่ไม่ขัดต่อศีลธรรม
วัฒนธรรมอันดีของชาติ และไม่เป็นการสร้างนิสัย
ที่ไม่ดีให้แก่เด็ก
- 1.3.1.3.4 เป็นการละเล่นของไทยที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิด
อันตราย

1.3.1.4 นำการละเล่นทั้งหมด 263 ชนิด มาเข้าตารางวิเคราะห์เกม การละเล่นพื้นบ้านไทยตามเกณฑ์ ได้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีความเหมาะสมตามเกณฑ์ 24 เกม คือ กระโดดเชือกหมู่ กระต่ายขาเดียว กวาดลูกโป่ง แก้อืดนตรี เข่งผลัด แข่งเข่ง แข่งปลาบ่นก ชักเย่อ ซ้อนมะนาว ชิงธง เดินกะลา เตย ตีกรรเชียงแข่ง ตีจับ เตะลูกโป่ง ทอดแห ปลาหมอตกกระทะ เรือบก ลากทางหมาก ลิงชิงหาง วิ่งเปี้ยว วิ่งสามขา เสือข้ามห้วยและ ห่วงยาง (รายละเอียดปรากฏในภาคผนวก ข)

1.3.1.5 นำเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยทั้ง 24 เกม ที่ผ่านเกณฑ์แล้ว มาวิเคราะห์แยกตามองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ 6 ด้าน คือ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังของกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่ว ว่องไวและพลังของกล้ามเนื้อแขน (รายละเอียดปรากฏในภาคผนวก ข)

1.3.1.6 คัดเลือกเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ให้คุณค่าการพัฒนาร่างกายต่างๆ ของร่างกายตามข้อ 1.3.1.5 มากที่สุด 16 เกม นำไปสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 16 แผน ได้แก่ แก้อืดนตรี แข่งปลาบ่นก ชักเย่อ ชิงธง ซ้อนมะนาว เดินกะลา ตีกรรเชียงแข่ง ตีจับ ทอดแห ปลาหมอตกกระทะ เรือบก ลากทางหมาก ลิงชิงหาง วิ่งเปี้ยว เสือข้ามห้วย และห่วงยาง

1.3.1.7 ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาชั้นอนุบาลปีที่ 3 ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2546 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

1.3.1.8 จัดทำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย จำนวน 16 แผนและกำหนดรูปแบบของแผนการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยชื่อการละเล่นพื้นบ้าน สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระกิจกรรมพลศึกษา สื่อการเรียนรู้ วิธีการเล่น กิจกรรมขั้นนำ ชั้นจัดกิจกรรม และชั้นสรุป

1.3.1.9 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขและปรับปรุงให้เหมาะสม

1.3.1.10 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ประเมินคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยบันทึกผลการพิจารณาถึงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ แล้วหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) โดยกำหนดคะแนนเป็น +1, 0 และ -1

โดย + 1 หมายถึง เห็นด้วยว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 - 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยว่า เครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 แล้วนำคะแนนที่ได้จากการลงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทั้ง
 5 ท่าน มาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ถ้าค่าที่ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่าใช้ได้ และ
 ค่าความตรงที่เหมาะสมควรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.60-1.00 ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้มีค่าความตรงเชิง
 เนื้อหาเท่ากับ 0.975

1.3.1.11 แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกม
 การละเล่นพื้นบ้านของไทย จำนวน 16 แผน ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์ตามคำแนะนำของ
 ผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษามาใช้เป็นเครื่องมือในการทดลอง

1.3.1.12 นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้าน
 ไทย ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นอนุบาล
 ปีที่ 3 โรงเรียนอนุบาลสร้างสรรค์ สังกัดสำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
 จำนวน 20 คน แล้วนำผลการทดลองมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ทดลอง
 จริงต่อไป

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.2.1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
 ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 Kasetsart Motor Fitness Test ของสุพิตร สมานี (2535) ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 6
 รายการ ดังต่อไปนี้

- | | | |
|----------------------|-----------|--|
| | 1.3.2.1.1 | นั่งจอตัวไปข้างหน้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของ
กล้ามเนื้อหลัง |
| ความอดทน
หน้าท้อง | 1.3.2.1.2 | ลูก-นั่ง 30 วินาที เพื่อทดสอบความแข็งแรงและ
ของกล้ามเนื้อ |
| | 1.3.2.1.3 | วิ่งเร็ว 20 เมตร เพื่อทดสอบความเร็ว |
| | 1.3.2.1.4 | ยืนกระโดดไกล เพื่อทดสอบพลังและความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อขา |
| | 1.3.2.1.5 | วิ่งเก็บของ 3 จุด เพื่อทดสอบความคล่องแคล่ว
ว่องไว |

1.3.2.1.6 ขว้างลูกบอลไกล เพื่อทดสอบพลังของ
กล้ามเนื้อแขน

และมีค่าความเชื่อถือได้และค่าความเป็นปรนัยของแบบทดสอบดังปรากฏใน
ตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าความเชื่อถือได้และค่าความเป็นปรนัยของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่
สัมพันธ์กับทักษะ สำหรับเด็กปฐมวัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart
Motor Fitness Test)

รายการทดสอบ	ค่าความ เชื่อถือได้	ค่าความ เป็นปรนัย	ความมีนัยสำคัญ ของสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์
1. นิ่งอตัวไปข้างหน้า	.85	1.00	.05
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที	.81	.96	.05
3. วิ่งเร็ว 20 เมตร	.84	.98	.05
4. ยืนกระโดดไกล	.90	.94	.05
5. วิ่งเก็บของ 3 จุด	.78	.98	.05
6. ขว้างลูกบอลไกล	.83	.96	.05

1.3.2.2 อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

- 1.3.2.2.1 สนามกีฬา
- 1.3.2.2.2 นาฬิกาจับเวลา
- 1.3.2.2.3 เบาะรองพื้น
- 1.3.2.2.4 กรวย
- 1.3.2.2.5 เครื่องชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
- 1.3.2.2.6 ตลับเมตร
- 1.3.2.2.7 แผ่นยางกระโดดไกล
- 1.3.2.2.8 ลูกบอล
- 1.3.2.2.9 กล่องวัดความอ่อนตัว
- 1.3.2.2.10 เทปกาวยืด

ตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ใช้กลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม วัดผลการทดลองสามครั้งคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง

2.2.1 ผู้วิจัย ติดต่อสำนักงานหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยถึงผู้อำนวยการโรงเรียนอยู่เย็นวิทยา

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล แก่ครูผู้สอนประจำระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 และครูพลศึกษา

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ดำเนินการให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำทดสอบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะไม่แตกต่างกัน (รายละเอียดปรากฏในตารางที่ 4)

2.3.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย โดยผู้วิจัยเป็นผู้สอนในกลุ่มทดลอง และสังเกตการสอนของอาจารย์ผู้จัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนซึ่งใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติในการสอนกลุ่มควบคุม ใช้เวลาสอนทั้งสองกลุ่ม กลุ่มละ 16 คาบ คาบละ 45 นาที

2.3.3 ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม หลังการทดลอง 4 สัปดาห์

2.3.4 ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.1.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way analysis of variance with repeated measures) ถ้าพบความแตกต่างจะใช้การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของแอล เอส ดี (LSD)

3.1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.2.1 ค่าเฉลี่ย (Means)

3.2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviations)

3.2.3 ค่าที (t-test)

3.2.4 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One way analysis of variance with repeated measures)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แล้วนำมาวิเคราะห์ผลและนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่า ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One way analysis of variance with repeated measures) ของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของแอล เอส ดี (LSD) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ โดยการทดสอบค่าที (t-test) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละ เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	นักเรียน N = 56	
	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่ม		
กลุ่มทดลอง (คน)	28	50.0
กลุ่มควบคุม (คน)	28	50.0
อายุ		
5 ปี	31	55.4
6 ปี	25	44.6
เพศ		
ชาย	26	46.4
หญิง	30	53.6
น้ำหนัก		
ต่ำกว่า 20 กิโลกรัม	34	60.6
ระหว่าง 21 – 25 กิโลกรัม	14	25.0
มากกว่า 26 กิโลกรัม	8	14.4
ส่วนสูง		
ต่ำกว่า 110 ซม.	14	25.0
ระหว่าง 111 – 120 ซม.	34	60.7
สูงกว่า 121 ซม.	8	14.3

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 กลุ่มควบคุมจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

สถานภาพด้าน อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 5 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4 และ 6 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 44.6

สถานภาพด้าน เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 53.6 และเพศชายจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4

สถานภาพด้าน น้ำหนัก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักต่ำกว่า 20 กิโลกรัม จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 รองลงมาคือ ระหว่าง 21 – 25 กิโลกรัม และมากกว่า 26 กิโลกรัม ตามลำดับ โดยที่มากกว่า 26 กิโลกรัม มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4

สถานภาพด้านส่วนสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีส่วนสูงระหว่าง 111 – 120 เซนติเมตร จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 60.7 รองลงมาคือ ต่ำกว่า 110 เซนติเมตร และสูงกว่า 121 เซนติเมตร ตามลำดับ โดยส่วนสูงที่สูงกว่า 121 เซนติเมตร มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	n = 28		n = 28			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะรวมทุกรายการ	2.14	0.62	2.16	0.65	-0.165	.869
2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว	2.04	0.84	2.39	0.92	-1.522	.134
3. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ	2.75	0.70	3.11	0.74	-1.858	.069
4. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว	2.54	0.58	2.39	0.74	0.808	.423
5. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขา	1.14	0.36	1.04	0.19	1.406	.166
6. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว	2.25	0.52	2.11	0.74	0.839	.406
7. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน	2.14	0.71	1.93	0.66	1.172	.246

*p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนนรวม การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ รวมทุกรายการของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง มี ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบเท่ากับ 2.14 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.62 ในส่วนของกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบเท่ากับ 2.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.65 เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างโดยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมการทดสอบ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ รวมทุกรายการ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มทดลองด้าน ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบเท่ากับ 2.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.84 ในส่วนของกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบเท่ากับ 2.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.92 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มทดลองด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.70 ในส่วนของกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบเท่ากับ 3.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.74 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มทดลองด้านความเร็ว โดยการทดสอบวิ่งเร็ว 20 เมตร พบว่า ก่อนการทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบเท่ากับ 2.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.58 ในส่วนของกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบเท่ากับ 2.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.74 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มทดลองด้าน พลังของ กล้ามเนื้อขา โดยการทดสอบยืนกระโดดไกล พบว่า ก่อนการทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบเท่ากับ 1.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.36 ในส่วนของกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบเท่ากับ 1.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มี

ค่าเท่ากับ 0.19 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มทดลองด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยการทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด พบว่า ก่อนการทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบเท่ากับ 2.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.52 ในส่วนของกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบเท่ากับ 2.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.74 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มทดลองด้าน พลังของกล้ามเนื้อแขน โดยการทดสอบขว้างลูกบอลไกล พบว่า ก่อนการทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบเท่ากับ 2.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 0.71 ในส่วนของกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมี ค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบเท่ากับ 1.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.66 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่า ความแปรปรวนทางเดียว ชนิดวัดซ้ำ (One way analysis of variance with repeated measures) ของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบ ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของแอล เอส ดี (LSD) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดสอบ 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	12.846	2	6.423	286.726	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	1.210	54	.022		

*p < .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 7

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง
	\bar{X}		4 สัปดาห์	8 สัปดาห์
ก่อนการทดลอง	2.143	-	.345 (*)	.946 (*)
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.488		-	.601 (*)
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	3.089			-

*p < .05

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดสอบ 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	2.347	2	1.174	66.776	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	.949	54	.018		

*p < .05

จากตารางที่ 8 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ก่อนการทดลอง	2.160	-	.149	.405(*)
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.309		-	.256(*)
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	2.565			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดสอบ 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	17.643	2	8.821	61.943	.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบ	7.690	54	0.142		
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					

*p < .05

จากตารางที่ 10 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	\bar{X}			
ก่อนการทดลอง	2.04	-	0.39	1.111*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.43		-	0.71*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	3.14			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดสอบ 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	13.738	2	6.869	75.261	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบ	4.929	54	0.091		
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					

*p < .05

จากตารางที่ 12 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 13

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อจากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	\bar{X}			
ก่อนการทดลอง	2.75	-	.29	.96*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	3.04		-	.68*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	3.71			-

*p < .05

จากตารางที่ 13 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการ ทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	6.381	2	3.190	22.610	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบ	7.619	54	0.141		
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					

*p < .05

จากตารางที่ 14 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็วของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 15

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ก่อนการทดลอง	2.54	-	.14	.64*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.68		-	.50*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	3.18			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความเร็วของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	9.929	2	4.964	36.203	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบ	7.405	54	0.137		
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					

*p < .05

จากตารางที่ 16 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 17

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขา จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง
	\bar{X}		4 สัปดาห์	8 สัปดาห์
ก่อนการทดลอง	1.14	-	.25	.82*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	1.39		-	.57*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	1.96			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	24.595	2	12.298	89.682	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	7.405	54	0.137		

*p < .05

จากตารางที่ 18 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 19

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	\bar{X}			
ก่อนการทดลอง	2.25	-	.57*	1.32*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.82		-	.75*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	3.57			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	10.786	2	5.393	18.337	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบ	15.881	54	0.294		
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					

*p < .05

จากตารางที่ 20 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 21

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 21 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มทดลอง

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	\bar{X}			
ก่อนการทดลอง	2.14	-	.43*	.82*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.57		-	.39*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	2.96			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 21 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	5.167	2	2.583	20.415	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	6.833	54	0.127		

*p < .05

จากตารางที่ 22 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความอ่อนตัวของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 23

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 23 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ก่อนการทดลอง	2.39	-	.29	.61*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.68		-	.32
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	3.00			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 23 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	2.786	2	1.393	11.487	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	6.548	54	0.121		

*p < .05

จากตารางที่ 24 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 25

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 25 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อจากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
	\bar{X}			
ก่อนการทดลอง	3.11	-	.11	.43*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	3.21		-	.32
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	3.54			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 25 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	2.214	2	1.107	11.679	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	5.119	54	0.095		

*p < .05

จากตารางที่ 26 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็วของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 27

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 27 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ก่อนการทดลอง	2.39	-	.14	.39*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.54		-	.25
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	2.79			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 27 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความเร็วของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	0.167	2	0.083	2.455	0.095
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	1.833	54	0.034		

*p < .05

จากตารางที่ 28 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	5.452	2	2.726	18.680	0.000*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	7.881	54	0.146		

*p < .05

จากตารางที่ 29 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอส ดี ดังแสดงผลในตารางที่ 30

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 30 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของแอล เอส ดี ของกลุ่มควบคุม

การทดลอง	ค่าเฉลี่ย \bar{X}	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ก่อนการทดลอง	2.11	-	.18	.61*
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.29		-	.43*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	2.71			-

*p < .05

จากตาราง ที่ 30 พบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนน การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	1.167	2	0.583	5.727	0.289
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและการทดสอบ	5.5	54	0.102		
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					

*p < .05

จากตารางที่ 31 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ โดยการทดสอบค่าที (t-test) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 32 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	n = 28		n = 28			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ						
ก่อนการทดลอง	2.143	.362	2.160	.443	-.165	.870
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	2.488	.432	2.309	.441	1.529	.132
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	3.089	.422	2.565	.476	4.355	.000*

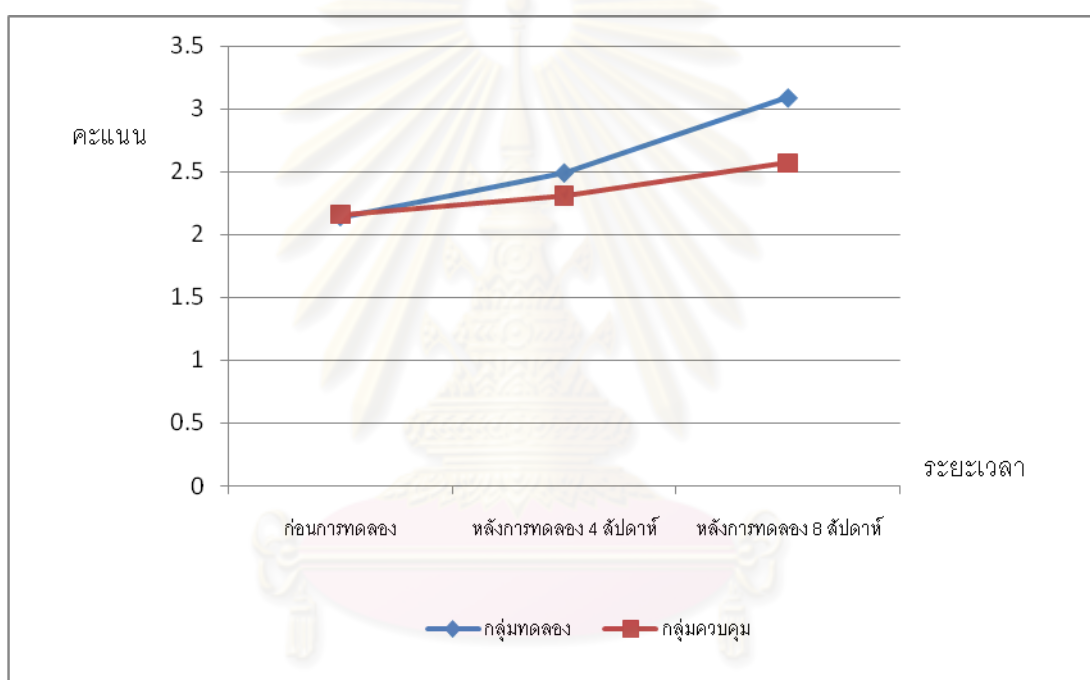
*p < .05

จากตารางที่ 32 พบว่า ผลการทดสอบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ค่าที (t-test) พบว่า ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มี สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมี สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

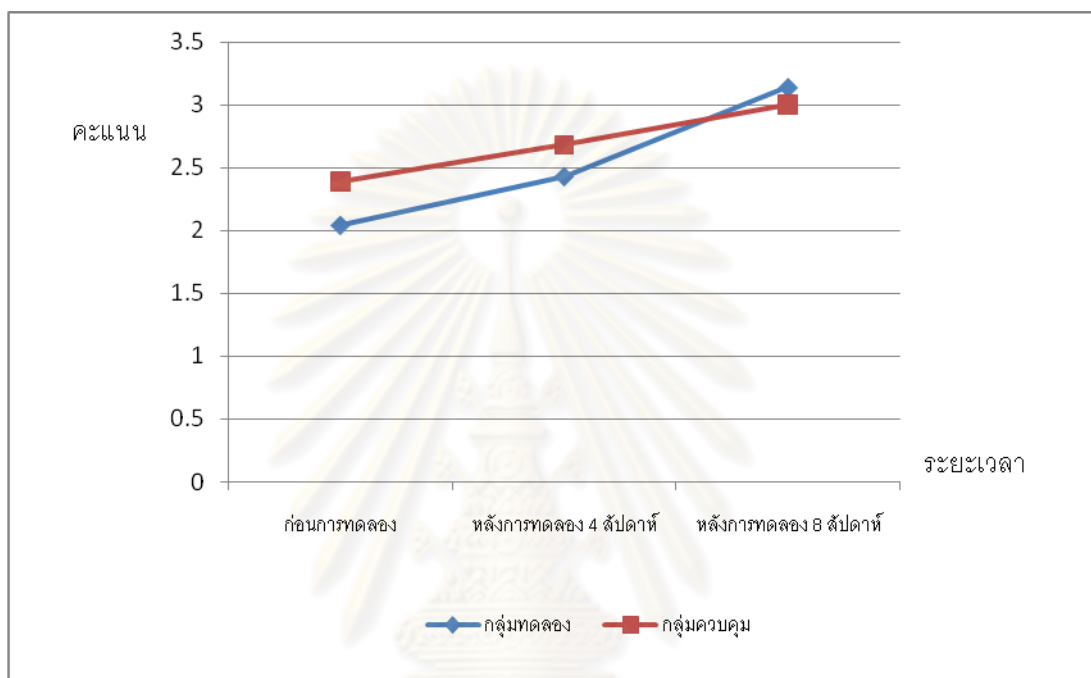
ตอนที่ 5 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

แผนภูมิที่ 1 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ รวมทุกรายการ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



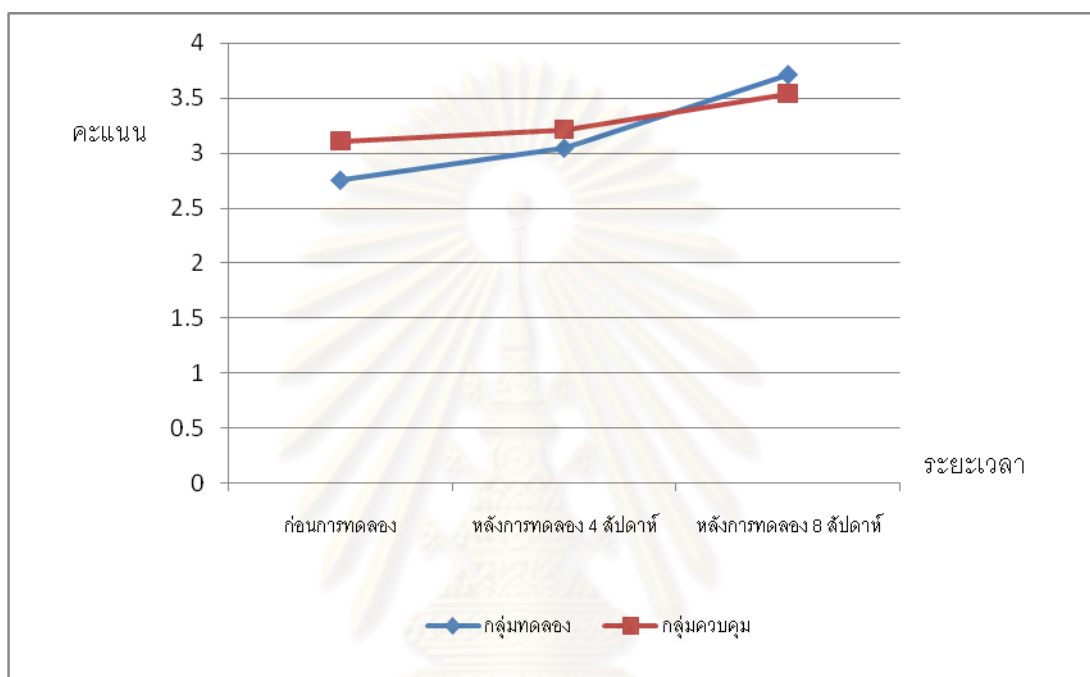
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 2 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



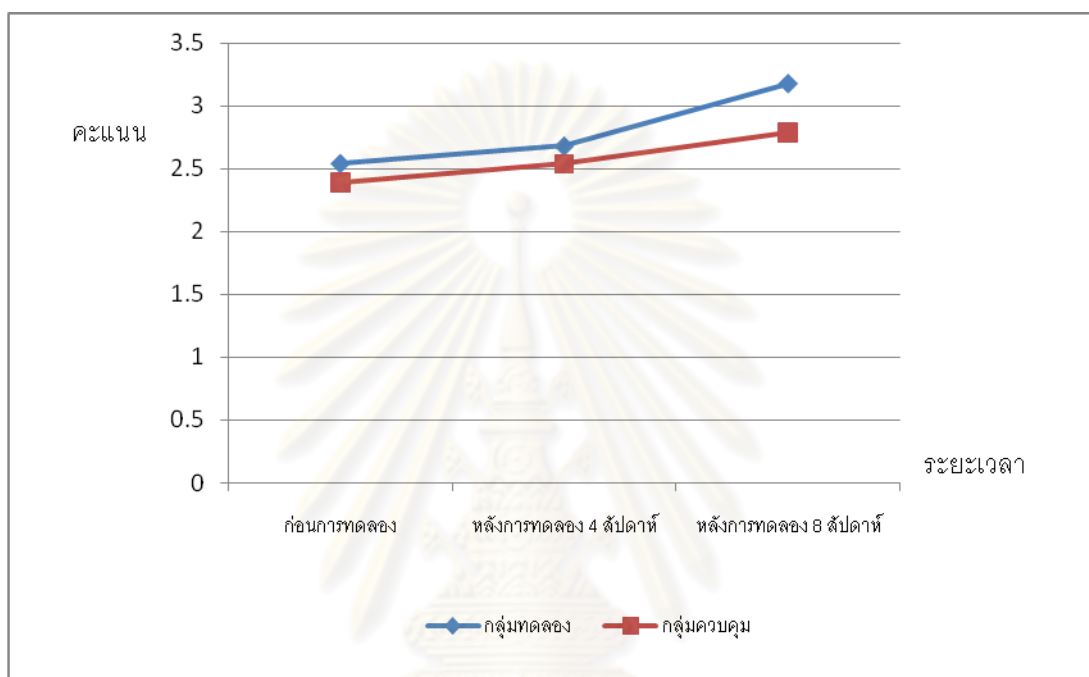
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



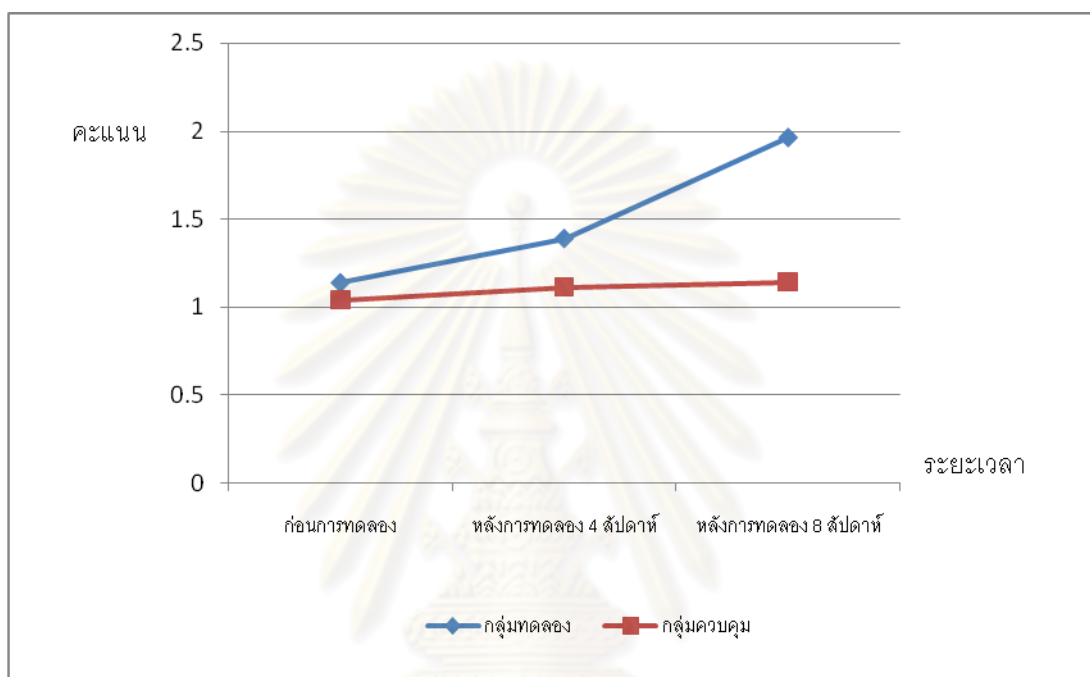
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 4 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



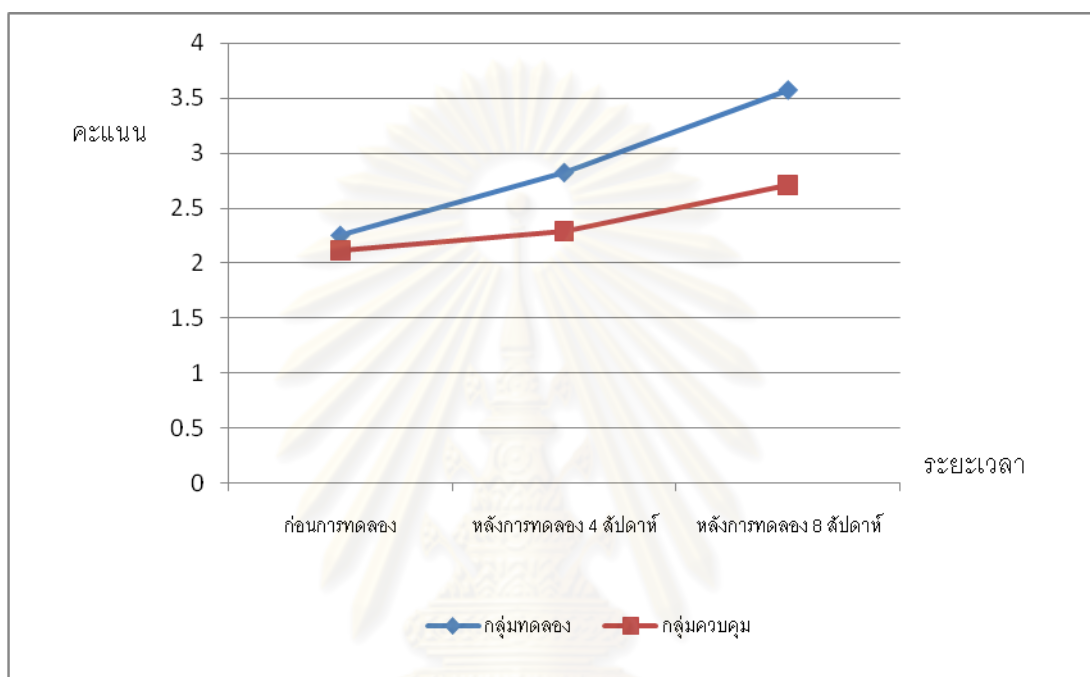
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 5 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



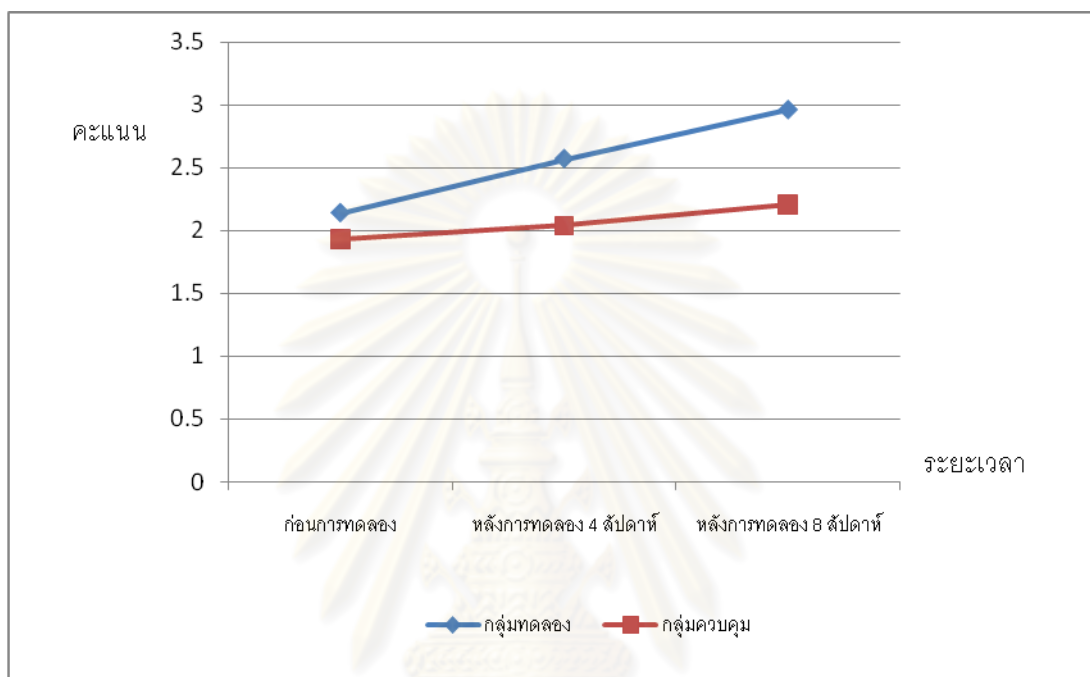
ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 6 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิที่ 7 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นอนุบาลปีที่ 3 ของโรงเรียนอยู่เย็นวิทยา จำนวน 56 คน ซึ่งได้จากการที่ผู้วิจัยทำการสุ่มห้องเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดให้เข้าเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 28 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 28 คน และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ โดยทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเป็นเส้นพื้นฐาน (Baseline) ก่อนเริ่มทำการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมจะได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาในช่วงเวลาตามปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 45 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One way analysis of variance with repeated measures) หากพบความแตกต่างจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบแอล เอส ดี (LSD)

สรุปผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เท่ากัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุ 5 และ 6 ปี มีน้ำหนักต่ำกว่า 20 กิโลกรัม รองลงมาคือ ระหว่าง 21 – 25 กิโลกรัม และมากกว่า 26 กิโลกรัม ตามลำดับ มีส่วนสูงระหว่าง 111 – 120 เซนติเมตร รองลงมาคือ ต่ำกว่า 110 เซนติเมตร และสูงกว่า 121 เซนติเมตร ตามลำดับ

2. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อขา และด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความเร็ว ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ดำเนินกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีแอล เอส ดี (LSD) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะรวมทุกรายการของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.565$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.16$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.309$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความอ่อนตัวของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.00$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.39$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.54$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.11$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็วของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.79$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.39$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.71$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.11$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.29$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความเร็ว ด้านพลังของกล้ามเนื้อขา ด้านความคล่องแคล่วว่องไว และ

ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ดำเนินกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีแอล เอส ดี (LSD) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะรวมทุกรายการของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.089$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.143$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.488$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.488$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.143$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความอ่อนตัวของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.14$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.04$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.43$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.71$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.75$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.04$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความเร็วของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.18$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.54$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.68$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.5 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 1.96$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 1.14$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 1.39$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.6 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 3.57$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.25$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.82$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.82$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.25$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.96$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.14$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.57$) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ($\bar{X} = 2.57$) สูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 2.14$) ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ สูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นเกมการละเล่นที่พัฒนาขึ้นตามหลักวิชาการ โดยผลของการพัฒนาครอบคลุมองค์ประกอบที่ต้องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ โดยการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยในแต่ละรายการให้สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะในทุกองค์ประกอบ ซึ่งเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2546 ที่ต้องการพัฒนาเด็กแบบองค์รวมผ่านการเล่นและกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข โดยกำหนดให้กิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านที่นักเรียนปฏิบัติได้ตามความสามารถเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับพัฒนาการและก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีขึ้นตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 ในทุกรายการ ได้แก่ ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความเร็ว ด้านพลังของกล้ามเนื้อขา ด้านความคล่องแคล่วว่องไว และด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ จินตพิทักษ์กุล (2547) ที่พบว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย เช่น ความแข็งแรง กำลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความทนทาน การทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งนี้เป็นเพราะเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยส่วนใหญ่ช่วยให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่างๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่ตามปกติ จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น การเดินของหัวใจแรงขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น และการทำงานของระบบกล้ามเนื้อมีความทนทาน

เพิ่มขึ้น ดังที่ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2540) ได้กล่าวว่า การเล่นแต่ละชนิดให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ทางด้านอารมณ์ ทางด้านสติปัญญา และทางด้านสังคม ซึ่งคุณค่าทางด้านร่างกายที่สำคัญคือ การเล่นช่วยทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นการออกกำลังกายมากขึ้น ส่งเสริมให้ร่างกายของผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความทนทาน การทรงตัว และช่วยพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะทั้ง 6 รายการ พิจารณาแยกตามรายการดังต่อไปนี้

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งได้แก่ ชักเย่อ ลิงชิงหาง ตีกรรเชียงแข่ง แข่งปลาบนบก แก้วอีตันตรี เสือข้ามหัวยวี่งเปี้ยว เดินกะลา มีขั้นตอนการเล่นตั้งแต่การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ จนกระทั่งมีการเคลื่อนไหวที่เร็วเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้นกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณข้อต่อ จะถูกยืดตัวออก ข้อต่อต่างๆ สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มมุมหรือเต็มพิสัย จึงทำให้เพิ่มความสามารถในด้านความอ่อนตัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ (2551) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมการเล่นและกีฬา เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ในรายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมการเล่นตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ วุฒิพร สุวรรณกุล (2543) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนปัญญาอ่อนและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนปัญญาอ่อนกับนักเรียนปกติ โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกออกกำลังกายด้วยการเดิน/วิ่ง การยืดเหยียด การทำกายบริหาร การยืนต้นเท้าแพง และการก้าวขึ้นลงบันได ทำการทดลองสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนปัญญาอ่อนมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น และมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามเหตุที่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ก็ก่อนการทดลอง อาจเป็นผลเนื่องมาจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น ไม่ได้มีช่วงของการเคลื่อนไหวที่

เปลี่ยนขนาดหรือมุมในการเคลื่อนไหวที่มากขึ้นอย่างทันทีทันใด แต่เป็นในลักษณะของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ค่อยๆ เพิ่มความสามารถของข้อต่อ กระดูก และกล้ามเนื้อ ในการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เป็นลำดับขั้น เพื่อให้ได้มุมการเคลื่อนไหวที่มากที่สุดและป้องกันการบาดเจ็บที่อาจขึ้นได้จากการจัดกิจกรรม จึงทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวไม่ได้เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ แต่จะเห็นได้ชัดหลังการทดลองไปแล้ว 8 สัปดาห์

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การทดสอบด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ทำการทดสอบโดยการลุก-นั่ง ในเวลาที่กำหนดคือ 30 วินาที พบว่าได้จำนวนครั้งที่เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งได้แก่ เดินกะลา ช้อนมะนาว วิ่งเปี้ยว ซิงธง เสือข้ามห้วย ปลาหมอตกกระทะ ตีจับ ทอดแห ตีกรรเชียงแข่ง ลากทางหมาก ชักเย่อ ห่วงยาง มีการหดและเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับและช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ซึ่งเกมการละเล่นถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งของเด็ก เป็นการเสริมสร้างร่างกายและพัฒนากล้ามเนื้อ เพราะขณะที่เล่นเด็กจะมีการเคลื่อนไหวในทุกส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกลับตัวเปลี่ยนทิศทาง การบิดลำตัวไปมา การดึง-ลาก การโยน-รับ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความอดทน ทำงานประสานกันได้อย่างดี สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2550) ที่กล่าวว่า การที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายย่อมส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทนทาน ความอ่อนตัว มีพลัง มีความเร็ว และมีความคล่องแคล่วว่องไวเกิดขึ้นตามลำดับ และสอดคล้องกับ เจริญ ธีรานนท์ (2547) ที่กล่าวว่า เกมการเล่นช่วยส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดี โดยเฉพาะในเกมการเล่นประเภทไล่ตะหรื่อไล่จับ ประเภทเขย่งขาเดี่ยวไล่ตะหรื่อ ประเภทไล่จับคนในแถว ประเภทวิ่งผ่านด่าน และประเภทแย่ง เพราะเนื่องจากเมื่อเด็กๆ ได้ปฏิบัติหลายๆ ครั้ง หรือได้เล่นซ้ำๆ กันหลายครั้ง ก็จะช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental skills of movement) อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง อาจเป็นเพราะพัฒนาการทางด้านร่างกาย และความสามารถในการฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของลำตัว แขนและขาของเด็กอนุบาลมีพัฒนาการที่ดีขึ้น แต่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ในการดำเนินกิจกรรมเพียง 2 คาบต่อสัปดาห์ ทำให้ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อมีพัฒนาการแบบค่อยเป็นค่อยไป สอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2535) ที่กล่าวว่า ระยะเวลาและ

ความหนักในการจัดกิจกรรม จะต้องคำนึงถึงสภาพความพร้อมของเด็กเป็นสำคัญ ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมทั่วไปควรเป็น 3 วันต่อสัปดาห์ แต่ถ้าจัดกิจกรรม 2 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการได้ แต่ได้น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว หลังการทดลอง 8

สัปดาห์กับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็วเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งได้แก่ วิ่งเปี้ยว ซ้อนมะนาว ตีจับ ชิงธง เดินกะลา ซ้อนมะนาว ทอดแห เป็นการออกกำลังกายสำหรับเด็กชนิดหนึ่งที่ต้องใช้หลักการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กัน ในรูปแบบของทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น ทักษะการกระโดด ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่งเมื่อได้รับการฝึกเป็นประจำจะทำให้กล้ามเนื้อมีความสามารถในการหดตัวและคลายตัวได้เต็มที่และรวดเร็ว ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเพิ่มความเร็วในการวิ่งและการเคลื่อนไหวรวมทั้งความเร็วต่อการตัดสินใจ สอดคล้องกับ วุฒิพงษ์ และอารี ปรมัตถากร (2545) ที่กล่าวว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้นจะพัฒนาขึ้นได้จำเป็นต้องมีการฝึกความเร็ว หรือการกระทำที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงควรฝึกความแข็งแรงในอัตราส่วนที่พอเหมาะ และยังคงสอดคล้องกับการวิจัยของ เมชิญ ธีรานนท์ (2547) ที่พบว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กส่วนใหญ่ ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ของการทำงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและช่วยเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของร่างกายได้มาก ถ้ากลไกการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีการประสานงานกันดี ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างรวดเร็วก็จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีอีกด้วย อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง อาจเป็นเพราะการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่ทำงานประสานสัมพันธ์กันได้ดีแต่ยังไม่ละเอียด ทำให้ต้องใช้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมที่มากขึ้นจึงจะเห็นความแตกต่างที่ชัดเจน สอดคล้องกับ พิระพงศ์ บุญศิริ (2536) ที่ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายควรใช้ระยะเวลาในการฝึก 6-8 สัปดาห์ จึงสามารถเพิ่มพูนทักษะและสมรรถภาพทางกาย นอกจากนี้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ เป็นระยะเวลาที่นานพอที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขา หลังการ

ทดลอง 8 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับ

ทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งได้แก่ ปลาหมอตกกระทะ เสือข้ามห้วย เป็นเกมการละเล่นที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยเกมการละเล่นที่ต้องอาศัยทักษะการกระโดด ทั้งการกระโดดขาเดียวและการกระโดดสองขา จึงทำให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้แรงและเร็ว ส่งผลต่อการพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อขา สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชฎววรรณ ประพาน (2541) ที่ศึกษาเรื่อง การศึกษาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการฝึกโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ประกอบไปด้วย ทักษะการเดิน ทักษะการกระโดด ทักษะการทรงตัว และทักษะการวิ่ง ซึ่งเป็นการฝึกการใช้กำลังของกล้ามเนื้อใหญ่ของขา โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ จำนวน 12 คน ฝึกทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง อาจเป็นผลเนื่องมาจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้นมีปริมาณความหนักในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของขา และมีกิจกรรมที่ใช้ทักษะของกล้ามเนื้อขาไม่เพียงพอในช่วง 4 สัปดาห์แรก ทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อขาไม่ได้ถูกส่งเสริมได้อย่างมากพอในช่วงระยะเวลานี้

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งได้แก่ แก้อึดคนตรี ลิงชิงหาง ตีจับ ทอดแห เป็นเกมการละเล่นที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางหรือการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายที่ต้องการความรวดเร็วและความถูกต้องแม่นยำ การที่เด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวในลักษณะดังกล่าว เช่น การออกวิ่งอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว และการหยุดได้ในทันทีที่ต้องการเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ทักษะและความชำนาญจากการฝึกจึงเกิดขึ้นทำให้เห็นถึงการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 ของการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ วาโร เฟ็งสวัสดิ์ (2540) ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนาด้านร่างกายจะทำให้

สมรรถภาพในการเคลื่อนไหวและการทำงานประสานสัมพันธ์กันระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีประสิทธิผลมากขึ้น จนเกิดเป็นความคล่องแคล่วว่องไวและความแม่นยำในการปฏิบัติ และสอดคล้องกับ วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) ที่กล่าวว่า เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นการละเล่นที่ง่าย ไม่มีกติกาซับซ้อน เด็กมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนาน โดยเป็นการละเล่นเพื่อออกกำลังกาย เป็นส่วนใหญ่ ส่งเสริมให้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขณะเดียวกันก็ฝึกความเป็นคนช่างสังเกต มีไหวพริบ ความแม่นยำและการตัดสินใจ และจากการศึกษาวิจัยของ วารุณี สกุลภารักษ์ (2549) ที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ประกอบเพลงที่มีต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยการศึกษาเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า การที่เด็กปฐมวัยได้รับการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นประจำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้น มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน หลัง

การทดลอง 8 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กับหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นซึ่งได้แก่ ชักเย่อ แข่งปลานบนบก ตีกรรเชียงแข่ง เรือบก ลากทางหมาก ห่วงยาง เป็นเกมการละเล่นที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยเกมการละเล่นที่ต้องอาศัยทักษะการดึง การลาก การโยน การรับ ทักษะเหล่านี้ช่วยฝึกการทำงานของนิ้วมือและแขน จึงทำให้เด็กได้รับประสบการณ์การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็กและฝึกการประสานสัมพันธ์ระหว่างแขนกับขาหรือมือกับตาไปด้วยกัน ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนอย่างชัดเจนในสัปดาห์ที่ 4 นอกจากนี้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยยังสามารถตอบสนองต่อความต้องการในการเล่นและพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กวัยอนุบาลได้เป็นอย่างดี เพราะเด็กวัยนี้ต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายและการฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ดลชัย ศรีสำราญ (2537) ที่กล่าวว่า เด็กชอบการเคลื่อนไหวที่ไม่หยุดนิ่ง เมื่อเด็กได้เล่นได้เคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก็จะได้รับพัฒนาการเต็มที่ การเคลื่อนไหวนั้นต้องอาศัยกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อบริเวณแขน ขา และลำตัว โดยการเดิน วิ่ง กระโดด ห้อยโหนหรือปีนป่าย เป็นต้น หลักปฏิบัติเหล่านี้จึงเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ในส่วนของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของ

แขนและขาที่ได้รับการพัฒนา ยิ่งมีการฝึกการเล่นมาก ยิ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสมรรถภาพทางกลไกมากขึ้น และสอดคล้องกับ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข (2548) ซึ่งได้กล่าวว่า การที่เด็กได้เคลื่อนไหว หรือออกกำลังกาย หรือใช้กำลังอย่างเหมาะสม ด้วยความสนุกสนานนั้น จะช่วยทำให้การเจริญเติบโตของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ และระบบข้อต่างๆ เป็นไปอย่างปกติ มีพัฒนาการอย่างเหมาะสมกับช่วงวัย กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีกำลังของกล้ามเนื้อที่ดี ข้อต่อมีความยืดหยุ่น ร่างกายกระฉับกระเฉง มีความคล่องตัว

2. จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ผลการวิจัย พบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยวิเคราะห์และสังเคราะห์มานั้น เป็นเกมการละเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยน-รับ การดึง-ลาก การก้มตัว การหยุด การหลบหลีก และการเปลี่ยนทิศทาง ซึ่งมีการใช้กล้ามเนื้อหลักทุกส่วนของร่างกาย เป็นผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะที่สูงขึ้น ดังที่ ชัชชัย โกมารทัต (2549) ได้กล่าวไว้ว่า การละเล่นพื้นเมืองไทยนั้นมีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่างๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน ทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น และสามารถทำงานได้อย่างรวดเร็วและฉับพลัน จึงส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้กับผู้เล่นได้อย่างครบถ้วน ได้แก่ ความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานระบบหายใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เกษลดา มานะจตุ (2529) ที่พบว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จากกิจกรรมการละเล่นที่เด็กได้เคลื่อนไหวแขน ขา และอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ทำให้ทำงานประสานสัมพันธ์ได้ดีขึ้น

มีทักษะความคล่องแคล่วว่องไวและความแข็งแรงมากขึ้น ส่วนงานวิจัยของ อัมพร บำเพ็ญ (2550) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเล่นและกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 โดยเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองที่เล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองไทยกับกลุ่มควบคุมที่เล่นกิจกรรมตามปกติ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพรวมทุกรายการระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ ไชแคนท์ (Shikant, 2004) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการเล่นพื้นเมืองที่มีต่อสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหว ในกลุ่มทดลองที่เล่นเกมพื้นเมืองเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพกลไก ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหวแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อย่างไรก็ตามการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลเนื่องมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาลและพฤติกรรมตามวัยที่เปลี่ยนไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของร่างกายอย่างรวดเร็วกล่าวคือลำตัวจะกว้างและยาวขึ้นเป็นสองเท่าของวัยทารกแรกเกิด แขนจะยาวขึ้นมือและเท้าจะใหญ่ขึ้น กระดูกเพิ่มความแข็งแรงมากกว่าเดิม กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสทำหน้าที่ได้ดีขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมการเล่น เล่นในกิจกรรมที่มีความยากมากขึ้น ชอบการเล่นที่มีความท้าทาย เน้นการเล่นที่เคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา ไม่ค่อยได้อยู่นิ่งกับที่ เพื่อที่จะพัฒนาทักษะการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ สมใจ ทิพย์ชัยเมธา และลออ ชูติกร (2525) ที่กล่าวว่า การเล่นเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตของเด็กปฐมวัย หรืออาจจะกล่าวได้ว่าวัยนี้เป็นวัยแห่งการเล่น เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่มหุดไปกับการเล่น ซึ่งนอกจากการเล่นจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่เด็กแล้วยังเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีของเด็ก และเป็นวิธีหนึ่งที่เด็กจะได้ค้นคว้าและฝึกทักษะสิ่งแวดล้อมรอบตัว จึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะซึ่งเป็นสมรรถภาพทางด้านความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อีกทางหนึ่ง และจากการสัมภาษณ์และสังเกตการจัดกิจกรรมพลศึกษาระดับอนุบาลของโรงเรียนอยู่เย็นวิทยานันท์ การจัดกิจกรรมพลศึกษาจะเป็นในลักษณะของการจัดกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปร่วมกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาทางน้ำ กล่าวคือ ใน 1 สัปดาห์จะจัดกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปที่เน้นกิจกรรมการใช้ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในรูปแบบ

ต่างๆ 1 คาบต่อสัปดาห์ และกิจกรรมพลศึกษาทางน้ำซึ่งเน้นทักษะพื้นฐานของการว่ายน้ำอีก 1 คาบต่อสัปดาห์ รวมระยะเวลาสำหรับการจัดกิจกรรมพลศึกษาทั้งสิ้นสัปดาห์ละ 2 คาบ คาบละ 45 นาที ทำให้การจัดกิจกรรมพลศึกษาของกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวได้อย่างเป็นระบบและมีความต่อเนื่อง เด็กๆ จึงมีโอกาสได้ทำกิจกรรมประเภทเคลื่อนไหวต่างๆ ในหลากหลายรูปแบบที่เหมาะสมกับกำลังของเด็ก ได้แก่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบใช้วัสดุอุปกรณ์และทางด้านทักษะกีฬา พื้นฐาน ทำให้มีพัฒนาการด้านร่างกายที่ดีขึ้น ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานอย่างความสัมพันธ์กัน ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีขึ้น สอดคล้องกับ ศรีเวื่อน แก้วกั้ววาล(2549) ที่กล่าวว่า พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยเด็กตอนต้นเป็นไปในแบบเจริญเติบโต เพื่อให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ที่เป็นไปตามหน้าที่ จึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะฝึกให้เด็กได้ทำกิจกรรมประเภทเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เหมาะสมกับกำลังของเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ยังพบว่า กลุ่มควบคุมมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ด้วยเช่นกัน เนื่องจากกิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ต้องทำให้เด็กมีพัฒนาการแบบองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ผ่านการออกกำลังกายหรือกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นเกม เป็นต้น ซึ่งผลจากการจัดกิจกรรมเหล่านี้ให้กับเด็ก จะทำให้เด็กมีความสามารถทางด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ ดีขึ้น กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กก็จะเกิดการพัฒนาระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อต่างๆ ก็จะทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ทางด้านจิตใจและอารมณ์ก็มุ่งเน้นให้เกิดความสุข ความสนุกสนานร่าเริงแจ่มใส ทางด้านสังคมทำให้เกิดการทำงานกันเป็นหมู่คณะ รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตาม และการปรับตัวอยู่ร่วมกันในสังคม ทางด้านสติปัญญามุ่งให้เกิดการคิดและการ ซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546) ที่กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยนั้นมุ่งให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา กล่าวคือ มีร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กแข็งแรง มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข รักการออกกำลังกาย รักวัฒนธรรมและความเป็นไทย มีความสามารถในการคิดและการแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับวัย มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นเกมการละเล่นที่ช่วยให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย ฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดต่างๆ ซึ่งแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะได้ ดังนั้นจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของครูผู้สอนระดับชั้นอนุบาลในการนำเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยไปใช้จัดเป็นกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายของเด็กอนุบาล และยังคงไว้ซึ่งการสืบสานวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของไทยให้คงอยู่ต่อไป
2. การเลือกเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยไปใช้ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเด็กอนุบาล ควรเลือกเกมการละเล่นที่เน้นทักษะของการใช้กล้ามเนื้อแขนและขา เพื่อเพิ่มพลังของกล้ามเนื้อแขนและพลังของกล้ามเนื้อขาให้มากยิ่งขึ้น
3. ควรมีการอบรมครู ผู้สอนเด็กระดับอนุบาล เพื่อให้มีองค์ความรู้และทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย และสามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมได้ตามสภาพการณ์จริง

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัย ผลของ การจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายใน ระดับช่วงชั้นอื่นๆ และรวมถึงกรณีของเด็กพิเศษ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนา องค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดต่างๆ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมถึงผลของ เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ในด้านการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา ในเด็กอนุบาล เพื่อให้เด็กได้รับประสบการณ์เรียนรู้แบบองค์รวมที่เหมาะสมกับวัยและดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพต่อไป
3. ควรมีการศึกษาถึงความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เพื่อให้ได้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ตรงกับความต้องการ ความสามารถ และความสนใจ ที่เหมาะสมกับช่วงอายุที่ต้องการศึกษาต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรรวี บุญชัย และสุจิตต์ เขียวอุไร. กายบริหาร. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

2540.

กรรวี บุญชัย. สมรรถภาพทางกาย. เอกสารเย็บเล่ม, 2540.

กฤษณา บุตรพรม. การพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านของไทยใน
ชั้นอนุบาลปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2546.

เกษลดา มานะจตุ. สื่อการเรียนและเครื่องเล่นของเด็กก่อนวัยเรียน. เชียงใหม่: สหวิทยาลัยครู
ล้านนา วิทยาลัยครูเชียงใหม่, 2529.

จันทนา ดีพึ่งตน. ผลของการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านไทยและการละเล่นทั่วไปที่มีต่อ
ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยที่มีความสามารถทางสติปัญญาแตกต่างกัน
กัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2536.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. จิตวิทยาเบื้องต้น. สงขลา: คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2532.

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. เกมเบ็ดเตล็ด. ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา, 2540.

เจริญ กระบวนรัตน์. ตาราง 9 ช่อกับการพัฒนาสมอง. กรุงเทพฯ: สนิธนาถ์ออบปี, 2550.

ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. การละเล่นของไทย. คติชนวิทยา เอกสารนิเทศการศึกษ ฉบับ 184 หน่วย
การศึกษานิเทศก์. กรมการฝึกหัดครู, 2529.

ชัชชัย โกมารทัต. กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, 2549.

ชัชชัย โกมารทัต. กีฬาพื้นเมืองไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, 2549.

ชัชชัย โกมารทัต. กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, 2549.

ชัชชัย โกมารทัต. กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, 2549.

ชัชชัย โกมารทัต. สังคมวิทยาการกีฬา: มิติหนึ่งที่ต้องคำนึง. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันทนาการ. 15(2) 2532: 149-162.

ชัย เรืองศิลป์. การละเล่นของเด็กไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ต้นอ่อน, 2531, 2538.

ชูชีพ เยาวพัฒน์. ประเภทของเกม[ออนไลน์]. 2540 แหล่งที่มา :

<http://wichianthong.tripod.com/dataall/data5.htm> [2553, มิถุนายน 27]

ดลชัย ศรีสำราญ. ผลของการฝึกแบบสถานีกับเครื่องเล่นสนามที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชายก่อนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2537.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ. วารสารครุศาสตร์ 17,2 (ตุลาคม-ธันวาคม 2531): 42-26.

ทัศนีย์ จินตพิทักษ์กุล. การศึกษาลักษณะและคุณค่าการละเล่นของเด็ก จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2547.

ทิพวรรณ คันธา. การละเล่นพื้นบ้านของเด็กอีสาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน แกรมมี่, 2542.

ทิตินา แคมมณี และคณะ. หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

ทิตินา แคมมณี. 14 วิธีสอน สำหรับครูมืออาชีพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

ธนู ประเสริฐศรี. ผลของการฝึกกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบดนตรีที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545.

นรินทร์ แพนลา. การจัดกิจกรรมพลศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในจังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541.

ปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์. ผลของการใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

ประดิษฐ์ ฮวบเจริญ. วิชาเอกพลศึกษา. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต, 2526.

ประพุทธ์ ผ่องใส. ความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของนักเรียนนายเรือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2542.

ประภาพรรณ สุวรรณสุข. เด็กกับการเล่นในพฤติกรรมวัยเด็ก หน่วยที่ 10. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.

- ประสาธ ธิศรปรีดา. สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์, 2538.
- ประเสริฐ ขำดำ. สมรรถภาพทางกลไกและดัชนีมวลกายของนักเรียนพิเศษกับนักเรียนปกติ
ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ปีการศึกษา
2550. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.
- ผ่องพันธุ์ มณีรัตน์. มานุษยวิทยากับการศึกษาคนพิการบ้าน. กรุงเทพฯ:
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , 2525.
- ผะอบ ไปชะกะฤษณะ. การเล่นของเด็กภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กรุงเทพฯ :
 คณะอนุกรรมการเผยแพร่เอกลักษณ์ของไทย ในคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ
 สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, 2526.
- ผะอบ ไปชะกะฤษณะ, สุระปะนีย์ นาครทรรพ และศิวัชพร สุขคนธพงเผ่า. การละเล่นของเด็กภาค
กลาง. กรุงเทพมหานคร : โครงการเผยแพร่เอกลักษณ์ไทย กระทรวงศึกษาธิการ, 2522.
- เผชัญญ ธีรานนท์. รายงานวิจัยเรื่อง คุณค่าทางด้านพลศึกษาของเกมการเล่นประกอบเพลงของ
ท้องถิ่นภาคเหนือที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาล. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
 ลำปาง, 2545.
- เผชัญญ ธีรานนท์. รายงานวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่น
ล้านนาที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลตามจุดประสงค์ของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและ
จังหวะ. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 2547.
- พรธมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4 ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ :
 สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- พลศึกษา, กรม. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. การบริหารกายสำหรับทุกวัย. กรุงเทพฯ:
 กรมพลศึกษา, 2534.
- พลศึกษา, กรม. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาอายุ 4-6 ปี.
 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2543.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. การละเล่นพื้นบ้านล้านนา. เชียงใหม่ : ดาวการพิมพ์, 2536.
- รัชฎาวรรณ ประพาน. การศึกษาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทาง
สติปัญญาในระดับเรียนได้ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการฝึกโดยใช้กิจกรรมการละเล่น
พื้นบ้าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช, 2530.

- ละมุน ชัชวาลย์. ผลของการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยประกอบคำถามปลายเปิดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2543.
- วรรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอร์สัน. การเล่นของเด็กภาคกลาง. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการศึกษา. ชุดรวมบทความ เล่มที่ 28. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- วรสุดา บุญยไวโรจน์ และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความพร้อมของนักเรียนชั้นเด็กเล็ก ในโครงการการศึกษาและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนชั้นเด็กเล็กในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2527.
- วารุณี สกฤตภักษ์. ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่มีต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2549.
- วารุณี พันธุ์ศรี. ผลของการใช้เพลงประกอบการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาปฐมวัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2551.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. เอกสารประกอบคำสอน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
- วาไร เฟิงสวัสดิ์. การวัดและประเมินความพร้อมสำหรับเด็กอนุบาลด้านร่างกายและสังคม. การวัดผลการศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2540.
- วิเชียร เกษประทุม. 100 การเล่นของเด็กไทย. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา, 2550.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. การศึกษาเด็ก. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาการ, 2537.
- วินิต กองบุญเทียม. การทดสอบและการประเมินผลทางการศึกษาเชียงใหม่. ภาควิชาพลศึกษา และนันทนาการ คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, 2536.
- วิบูลย์ ชลานันท์. การพัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับคนไทยวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- วิราภรณ์ ปนาทกุล. การเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น, 2531.

วิริยา บุญชัย. การทดสอบและวัดผลทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2529.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร. วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2545.

วุฒิพร สุวรรณกุล. ผลของการฝึกออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในโรงเรียนราชานุกูล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาเวชศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ประกายพริก, 2530.

ศรีวัย พุทธิโยธา. การพัฒนาความพร้อมของนักเรียนชั้นอนุบาลโดยการละเล่นพื้นบ้านล้านนาในกิจกรรมกลางแจ้ง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2548.

ศรีสมวงศ์ วรรณศิลป์. การเล่นของเด็ก. กรุงเทพฯ: ไทยเซเชม, 2520.

ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ. ความหมายของพลศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ ปีที่ 13 ฉบับที่ 2 ปี 2530.

ศิริพร เลิศพันธ์. ผลการพัฒนาทักษะทางสังคมด้านการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2548.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. กีฬาเวชศาสตร์พื้นฐาน. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.

ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์. ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2551.

ศึกษาธิการ, กระทรวง, กรมวิชาการ. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานคร, 2544.

ศึกษาธิการ, กระทรวง, กรมวิชาการ. คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546. กรุงเทพฯ: กรุงเทพมหานคร, 2546.

ศึกษาธิการ, กระทรวง, สำนักบริหารงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน. ข้อมูลและสถิติ การศึกษาของโรงเรียนอนุบาลเอกชน [ออนไลน์]. 2553 แหล่งที่มา : <http://www.opec.go.th> [2554, มกราคม 15]

- สเปสันต์ มหานิยม. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548.
- สมใจ ทิพย์ชัยเมธา และ ลออ ชูติกร. สื่อการสอนระดับปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2525.
- สาธารณสุข, กระทรวง, กรมอนามัย. คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงเพื่อประเมินสภาวะการเจริญเติบโตของเด็กไทย. นนทบุรี: 2542.
- สาธารณสุข, กระทรวง, กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. การออกกำลังกายสำหรับเด็ก. นนทบุรี: กรมอนามัย, 2548.
- สาโรจน์ มีวงษ์สม. การละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทย 4 ภาค. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : เอส.ที.พี. เวิลด์ มีเดีย, 2541.
- สุเทพ เมย์ไธสง, สุรีย์พร ภูศรี และ ทวีศักดิ์ ประวัตติ. รายงานผลการวิจัยการสร้างชุดฝึกอบรมมินิคอร์สเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้บริหารการศึกษา โรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร, 2540.
- สุพัตรา ตาลดี. การศึกษาความสามารถทางพหุปัญญาของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2551.
- สุพิตร สมานิติ. กิจกรรมกลางแจ้ง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532.
- สุพิตร สมานิติ. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: 2549.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. คู่มือการจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2541.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. คู่มือการจัดกิจกรรมเกมและการเล่นกลางแจ้งสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2534.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน. พัฒนาการของเด็กระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองการพิมพ์, 2531.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. รายงานความก้าวหน้าการจัดการเรียนรู้ระดับปฐมวัย ปี 2551-2552. กรุงเทพฯ: เพลลิน สตูดิโอ, 2552.

อวยวัต รัตมีศรีจันทร์. การจัดการกิจกรรมพลศึกษาของโรงเรียนในอำเภอเชียงดาว จังหวัด เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.

อนุমানราชธน, พระยา. ฟื้นความหลัง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศิษย์สยาม, 2510.

อรุณี จิระพลังทรัพย์. การจัดการกิจกรรมพลศึกษาระดับปฐมวัย กรณีศึกษาโรงเรียนสาธิตอนุบาล ละอออุทิศและโรงเรียนอนุบาลเด่นหล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552.

อังคณา กลิ่นนัท. ผลการจัดประสบการณ์การเล่นที่บ้านภาคกลางเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้าน ความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2539.

อัมพร บำเพ็ญ. ผลการจัดกิจกรรมการเล่นและกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่ สัมพันธ์กับสุขภาพและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 2.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2550.

อาภรณ์ โพธิ์ภา. การพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2546.

อิทธิเดช น้อยไม้. เกมกับการจัดการเรียนรู้สังคมศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ 16,2 (พฤศจิกายน 2547 - มีนาคม 2548) : 22-23.

อุดม หนูทองและคณะ. การเล่นของเด็กภาคใต้. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมหนังสือตามแนวพระราชดำริ, 2528.

ภาษาอังกฤษ

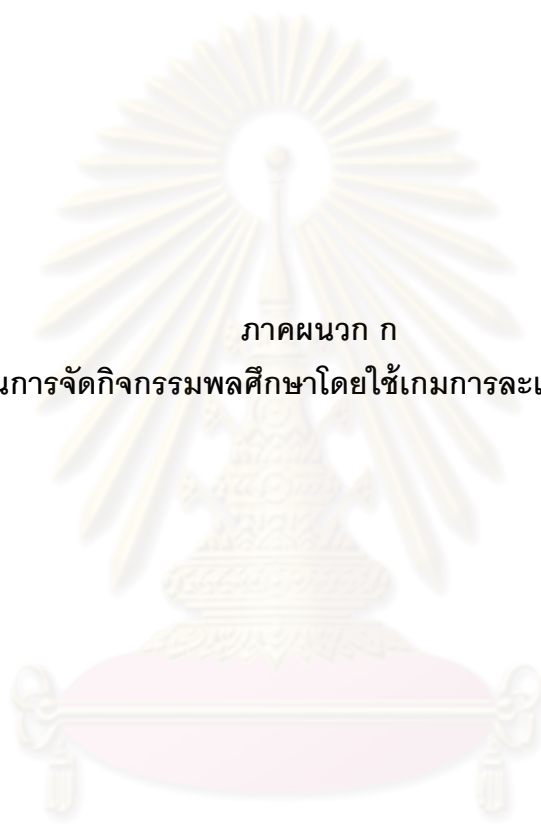
Clarke, H.H. Application of Measurement to Health and Physical Education. 3rd
Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1967.

- Cobb, P.R. The Construction of a Motor Fitness Test Battery for Girls in Lower Elementary Grade. Dissertation Abstracts International. (33): 2146-2147-A, 1972.
- Dilorenzo, A. P. Effects of Physical Education Homework on Physical Fitness Scores and Understanding Fitness Concepts among Fourth - Grade Students. Dissertation Abstract International: Temple University, 2006.
- Kaluger, G.F. Human Development The Span of Life. Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1979.
- Kirkendall, D.R., Joseph, J. R. and Robert, E. J. Measurement and Evaluation for Physical Education. Iowa : C. Brown Company Publishers, 1987.
- Shikant, K. M. The Program and Abstracts of International Conference and Festival on Traditional Plays, Games and Sports : From Localization to Globalization. Bangkok : The School of Sports Science, Chulalongkorn University, 2004.
- Wilkes, C.N. The Effect of Six Weeks Motor Fitness Program on the Performance of Selected Sport for Boys in the Lower of Elementary Grades. Dissertation Abstracts International, 1977.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ชักเย่อสามัคคี เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังกล้ามเนื้อแขนที่ดี ทำให้กล้ามเนื้อแขนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรง หดตัวได้แรงและรวดเร็วในการหดตัวหนึ่งครั้ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนและการเล่นชักเย่อได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนใช้กำลังของกล้ามเนื้อแขน กำลังของกล้ามเนื้อขา การทรงตัว ความอ่อนตัว เพื่อดึงฝ่ายตรงข้ามให้เข้ามาในแดนของตน
3. นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการใช้กล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัว
4. นักเรียนร่วมแรงร่วมใจกันดึงเชือก ก่อให้เกิดความสามัคคี
5. นักเรียนมีความสุขสนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใสขณะเล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อแขนโดยใช้เกมการละเล่นชักเย่อ เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อขา สร้างความสนุกสนาน รวมทั้งฝึกให้มีความสามัคคีในการทำงานร่วมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพื่อชัยชนะ

สื่อการเรียนรู้

1. เชือกขนาดจับพอเหมาะ 1 เส้น ความยาวประมาณ 10 เมตร
2. เทปขาวสี 1 ม้วน

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ชักเย่อสามัคคี</p>  <p>วิธีการเล่น : แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ก่อนเล่นให้ขีดเส้นตรงกลางของทั้ง 2 ฝ่าย พร้อมนำเชือกมาทำเครื่องหมายตรงกึ่งกลางเหมือนกัน เพื่อให้เห็นได้ง่าย เวลาที่เล่นว่าฝ่ายไหนกำลังได้เปรียบ</p> <p>เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นจับปลายเชือกคนละข้าง โดยยืนให้อยู่ห่างจากเส้นกึ่งกลางเท่าๆ กัน จากนั้นกรรมการจะใช้เท้าเหยียบไว้ตรงกึ่งกลางเชือกที่ทำเครื่องหมายไว้กับเส้นกึ่งกลาง แล้วให้สัญญาณเริ่มเล่น</p> <p>ทั้งสองฝ่ายจะต้องช่วยกันออกแรงดึงเชือกอย่างเต็มที่ เพื่อดึงให้อีกฝ่ายเข้ามาในเส้นของฝ่ายตน ถ้าฝ่ายใดล้ำเข้าไปในเส้นของอีกฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายนั้นจะเป็น</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ทำท่ากายบริหารตามจังหวะเสียงนกหวีด <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × ×</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการละเล่นชักเย่อ <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นชักเย่อ แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน แต่ละฝ่ายถือเชือกที่ปลายแต่ละข้าง กำหนดจุดกึ่งกลางของเชือกให้ตรงกับตำแหน่งของเครื่องหมายที่ติดไว้ที่พื้น รอฟังสัญญาณนกหวีดจากครู เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดเริ่มให้ทั้ง 2 ฝ่ายออกแรงดึงเชือกเต็มความสามารถ ดึงให้อีกฝ่ายล้ำเข้ามาในเส้นแดนของฝ่ายตนให้เร็วที่สุด ฝ่ายที่ออกแรงดึงฝ่ายตรงข้ามเข้ามาในเส้นแดนของฝ่ายตนได้จะเป็นผู้ชนะ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการละเล่นชักเย่อ <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและจดจำวิธีการเล่นชักเย่อ นักเรียนจัดลำดับตำแหน่งการดึงเชือก นักเรียนลงมือปฏิบัติการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อของแขนและขา นักเรียนฝึกทักษะพลังกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความอ่อนตัว (พัฒนาพลังของกล้ามเนื้อแขนและขา การทรงตัว และความอ่อนตัว) นักเรียนช่วยเหลือกัน สร้างความสามัคคีในกลุ่ม

<p>ฝ่ายแพ้ และกรรมการจะยุติการเล่น</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทย ภาคกลาง (ที่มา : วิเชียร เกษประทุม, 2550)</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>○ = ครู / กรรมการ × = นักเรียน ← → = ทิศทางการตั้งเข็มนาฬิกา</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเดินเหยาะๆ 30 เมตร และ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่น ร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่น หลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับ สิ่งที่น่าสนใจหรือข้อสงสัย
--	---	---

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง แก้อึดดินตรีมีสุข เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ที่ดี มีผลให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ เปลี่ยนทิศทาง ได้อย่างรวดเร็ว และรักษาสมดุลของร่างกายได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นแก้อึดดินตรีได้ถูกต้อง
2. นักเรียนฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และการหลบหลีก
3. นักเรียนช่วยเหลือกันโดยยกแก้อึดออกในแต่ละรอบ เมื่อมีผู้ต้องออกจากการแข่งขัน
4. นักเรียนเต้นตามจังหวะเพลง ประบมือกันอย่างสนุกสนานระหว่างการแข่งขัน

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้เกมการละเล่นแก้อึดดินตรี เป็นเกมการละเล่นที่สร้างความสนุกสนานสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่ ฝึกการใช้กล้ามเนื้อเอวขา ฝึกสมาธิและรู้จักคิดวางแผน สร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

สื่อการเรียนรู้

1. แก้อึด 15 ตัว
2. เพลงประกอบการละเล่นแก้อึดดินตรี
3. เครื่องเล่นซีดีเพลง

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>เก้าอี้ดนตรีมีสุข</p>  <p>วิธีการเล่น : เรียงเก้าอี้เป็นวงกลม โดยให้จำนวนของเก้าอี้้น้อยกว่า ผู้เล่น 1 ตัว จากนั้นให้ผู้เล่นยืนล้อมเก้าอี้ไว้เป็นวงกลม เมื่อเสียงเพลงดังขึ้น ผู้เล่นทุกคนจะต้องเดินวนไปรอบๆ วงกลม พร้อมกับร้องหรือเดินไปตามจังหวะของเพลง</p> <p>เมื่อเพลงหยุดลง ผู้เล่นต้องรีบนั่งลงบนเก้าอี้ตัวที่ใกล้ที่สุด หากใครไม่มีที่นั่งหรือนั่งลงช้ากว่าคนอื่น จะต้องออกจากการแข่งขัน และเริ่มเล่นใหม่พร้อมกับเก้าอี้ 1 ตัว</p> <p>เริ่มเล่นกันต่อไปเรื่อยๆ จนเหลือผู้เล่น 2 คน กับเก้าอี้ 1 ตัว เมื่อเพลงหยุดใครนั่งลงบนเก้าอี้ก่อนคนนั้นจะเป็นผู้ชนะ</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทย ภาคกลาง</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นวงกลม ส่งตัวแทน 2 คน นำกายบริหาร <div style="text-align: center;"> <p>■ ครู</p> <p>× × ×</p> <p>× × ×</p> <p>× × 1 × 2 ×</p> <p>× × ×</p> <p>× × ×</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ครูนำเก้าอี้มาตั้งไว้ แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการละเล่นที่มีเก้าอี้เป็นส่วนประกอบ <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น เก้าอี้ดนตรี แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มย่อยจะมีเก้าอี้เรียงกันเป็นวงกลมน้อยกว่าจำนวนผู้เล่น 1 ตัว ผู้เล่นยืนล้อมเก้าอี้ไว้เป็นวงกลม รอฟังเสียงเพลงเริ่มการแข่งขัน เมื่อเสียงเพลงดังขึ้นให้ผู้เล่นออกเดินเวียนเป็นวงกลมไปทางด้านขวาของตนพร้อมกับร้องหรือเดินไปตามจังหวะเพลง เมื่อเสียงเพลงหยุดให้ผู้เล่นรีบนั่งลงบนเก้าอี้ให้เร็วที่สุด ผู้ที่ไม่มีที่นั่งหรือนั่งช้ากว่าคนอื่นจะต้องออกจากการแข่งขัน เมื่อมีผู้เล่นออกจากการแข่งขัน 1 คน ในการเริ่มเล่นรอบใหม่นั้นให้เอาเก้าอี้ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนบอกชื่อการละเล่นที่ใช้เก้าอี้เป็นอุปกรณ์ <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและทดลองปฏิบัติตาม นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย โดยแต่ละกลุ่มย่อยจัดเรียงเก้าอี้พร้อมเล่น นักเรียนล้อมวงรอบเก้าอี้รอฟังเสียงสัญญาณ ผู้เล่นออกเดินไปรอบๆ เก้าอี้พร้อมกับเดินไปตามจังหวะเพลง นักเรียนรีบหาที่นั่งอย่างรวดเร็วที่สุด เมื่อสัญญาณเสียงเพลงหยุดลง (พัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว) นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาของการละเล่น นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา รู้รักสามัคคี

<p>(ที่มา : วิเชียร เกษประทุม, 2550)</p>	<p>ออกอีก 1 ตัว</p> <p>7. การเล่นเกมจะสิ้นสุดในรอบสุดท้ายที่เหลือผู้เล่น 2 คน กับเก้าอี้ 1 ตัว โดยเมื่อเพลงหยุดแล้วคนสุดท้ายที่ได้นั่งบนเก้าอี้จะเป็นผู้ชนะ</p>  <p> X = นักเรียน O = เก้าอี้  = ทิศทางการวิ่ง </p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเดินเร็ว 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่นหลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
--	---	--

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมผลศึกษา

.....

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง แข่งปลาบนบกโบกลมพัด เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนที่ดี ทำให้กล้ามเนื้อแขนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรง หดตัวได้แรงและรวดเร็วในการหดตัวหนึ่งครั้ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นแข่งปลาบนบกได้ถูกต้อง
2. นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการเล่นแข่งปลาบนบกได้ถูกต้อง 3 ใน 5 คำถาม
3. นักเรียนพัฒนาพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน โดยการออกแรงพัดตัวปลาให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า
4. นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น และร่วมแสดงความยินดีกับฝ่ายชนะ
5. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น สนุกสนานในขณะที่เล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อแขนโดยใช้เกมการละเล่นแข่งปลาบนบก ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกพลังของกล้ามเนื้อแขน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ฝึกการวางแผนการทำงานร่วมกันและทุกคนมีส่วนต่อการตัดสินใจ

สื่อการเรียนรู้

1. กระดาษตัดเป็นรูปปลา จำนวน 2 แผ่น
2. พัดใบลาน 2 อัน

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>แข่งปลาบนบกโบก ลมพัด</p>  <p>วิธีการเล่น : กำหนดเส้นเริ่มต้นและ เส้นปลายทางให้ห่างกัน ประมาณ 10 เมตร แบ่งผู้ เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ เท่าๆ กัน แต่ละฝ่ายจะส่งผู้ เล่นฝ่ายเดียวกันให้อยู่ที่เส้น เริ่มต้นครึ่งหนึ่ง อยู่ที่เส้น ปลายทางอีกครึ่งหนึ่ง โดยที่ แต่ละฝ่ายจะได้อุปกรณ์ 2 ชิ้น คือ พัดใบลานและปลา กระดาษ</p> <p>เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นคน แรกของทั้ง 2 ฝ่ายด้านเส้น เริ่มต้น ยืนประจำที่เส้น เริ่มต้นโดยมีปลาวางอยู่บน พื้นด้านหน้า ในมือถือพัดรอ กรรมการให้สัญญาณ ปล่อยตัว</p> <p>เมื่อกรรมการเป่านกหวีด ให้สัญญาณ ผู้เล่นคนแรก ของทั้ง 2 ฝ่าย ใช้พัดพัดปลา ซึ่งวางอยู่บนพื้นให้ขยับไป ทางเส้นปลายทางให้เร็วที่สุด</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นแถวตอน 2 แถว ส่ง ตัวแทนนำกายบริหาร แถวละ 1 คน <div style="text-align: center;"> <p>ครู</p> <p>× 1 × 2</p> <p>× ×</p> <p>× ×</p> <p>× ×</p> <p>× ×</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนทำท่าทางเลียนแบบ ปลา <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น แข่ง ปลา บนบก แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ เท่าๆ กัน โดยแต่ละฝ่ายจะส่งผู้เล่น ฝ่ายเดียวกันครึ่งหนึ่งอยู่ฝั่งเส้น เริ่มต้น และอีกครึ่งหนึ่งอยู่ฝั่งเส้น ปลายทาง กำหนดเส้น เริ่มต้น และ เส้นปลายทางซึ่งใช้เทปกาวสีตีเป็น เส้นให้เห็นเด่นชัด โดย ทั้งสองฝ่าย สามารถมองเห็นได้ชัดเจน ผู้เล่นคนแรกของฝั่งเส้นเริ่มต้นแต่ละ ฝ่ายถือพัดสำหรับพัดปลาไว้ เมื่อครู ให้สัญญาณเริ่มเกม ให้ใช้พัดพัดปลา ที่อยู่บนพื้นเขยื้อนไปข้างหน้าให้เร็ว ที่สุด เมื่อ ถึงเส้นปลายทางให้ส่งพัดต่อ ให้กับผู้เล่นคนแรกของฝั่งปลายทาง เพื่อรับช่วงต่อการพัดปลามาให้กับผู้ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อน ปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนเลียนแบบท่าทางการ เคลื่อนไหวของปลา <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและ ทดลองปฏิบัติ ได้นักเรียน 2 ฝ่าย และให้แต่ ละฝ่ายกำหนดตำแหน่งการ เล่นก่อน-หลังเอง นักเรียนคนแรกถือพัด เตรียมพร้อม โดยมีปลาวางไว้ อยู่บนพื้นข้างหน้า เมื่อได้ยิน เสียงสัญญาณเริ่ม ให้ออกแรง โดยใช้แขนพัดปลาให้ขยับไป ข้างหน้าให้เร็วที่สุด (พัฒนา ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อแขนและขา) นักเรียนรู้จักการทำงานเป็น ทีม ก่อให้เกิดความสามัคคี นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกา การแข่งขัน นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

<p>เมื่อถึงเส้นปลายทางแล้วก็ให้คนแรกที่ยืนประจำฝั่งเส้นปลายทางรับช่วงพัดปลาต่อมาให้กับคนที่ 2 ของฝ่ายเส้นเริ่มสลับกันไปอย่างนี้จนครบทุกคน</p> <p>ฝ่ายที่สามารถพัดปลาเข้ามาได้ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทย ภาคกลาง (ที่มา : ชัย เรื่องศิลป์, 2538)</p>	<p>เล่นคนที่สองของฝั่งเส้นเริ่มต้น</p> <p>5. ในกรณีที่พัดปลาออกนอกเขตหรือข้ามเข้ามาในแดนฝั่งตรงข้าม ผู้เล่นจะต้องนำปลาไปเริ่มต้นพัดใหม่ที่เส้นเริ่มต้น</p> <p>6. ฝ่ายที่พัดปลาเข้ามาได้สำเร็จก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ</p> <div style="text-align: center;"> <p>ทีมที่ 1 × × ทีมที่ 2</p> <p> × ×</p> <p> × × เส้นเริ่ม</p> <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> <p>● = ครู</p> <p>× = ผู้เล่น</p> <p>🐟 = ปลากระดาด</p> <p>↕ = เส้นทางการวิ่ง</p> </div> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเดินเร็ว 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<p>ยอมรับในผลการตัดสิน</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่นหลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
--	---	---

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง ชิงธงเกรียงไกร เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความเร็วที่ดี ช่วยให้การเคลื่อนที่ จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ลดระยะเวลาการเคลื่อนที่ให้น้อยลง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นชิงธงได้ถูกต้อง
2. นักเรียนพัฒนาทักษะความเร็วโดยการวิ่งไปชิงธงของฝ่ายตรงข้ามให้ได้เร็วที่สุด
3. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจโดยช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม และยอมรับในผลแพ้ชนะ
4. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น สนุกสนานในขณะที่เล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาความเร็วโดยใช้เกมการเล่นชิงธง ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิงฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สื่อการเรียน

1. ผ้า เศษผ้า หรือเส้น 2 ผืน
2. ไม้หลัก 2 อัน สูงได้ระดับกับตัวเด็ก

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ชิงธงเกรียงไกร</p>  <p>วิธีการเล่น :</p> <p>แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน นักเรียนแต่ละฝ่าย จัดท่าหลัก ธง โดยการมัดผ้ากับปลายไม้ จากนั้นแต่ละฝ่ายจะนำหลักธง นั้นไปปักให้ห่างจากกันพอสมควร เพื่อเป็นเขตต่อสู้ เมื่อทั้งสองฝ่ายปักธงเรียบร้อยแล้วให้ผู้เล่นในฝ่ายของตนยืนจับหลักธงของฝ่ายตนเองให้ครบทุกคนหันหน้าไปยังหลักธงของฝ่ายตรงข้าม รอฟังเสียงสัญญาณเริ่มการแข่งขัน</p> <p>เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเริ่มให้ทุกคนวิ่งออกจากหลักธงของตนเองหาทางไปเอาหลักธงฝ่ายตรงข้ามมาได้ โดยคอยระมัดระวังฝ่ายตรงข้ามและให้ไล่แต่ผู้ที่ จะเข้ามาแย่งหลักธงของฝ่ายตนให้ได้ ผู้ถูกแตะถือว่า “ ตาย ” จะหมดสิทธิ์ในการแย่งหลักธง ต้องมายืนกับฝ่ายตรง</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ส่งตัวแทนออกมานำกายบริหาร <p style="text-align: center;">× 1 ■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × ×</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าธงมีความสำคัญอย่างไร <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นชิงธง แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน โดยนักเรียนแต่ละฝ่ายจะต้องทำหลักธงของฝ่ายตนเองแล้วนำไปปักไว้ที่เส้นหลังของเขตแดนของตน หลักธงของทั้ง 2 ฝ่าย จะห่างกัน 20 เมตร นักเรียนทั้งสองฝ่ายยืนจับหลักธงของฝ่ายตนเอง รอฟังเสียงสัญญาณเริ่มการแข่งขัน เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม นักเรียนจะต้องวิ่งออกจากหลักธงไปยึดเอาหลักธงของฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ในกรณีที่ถูกลักฝ่ายตรงข้ามแตะตัว ถือว่าตายและจะต้องมายืนจับธงของฝ่ายตรงข้ามเพื่อรอจับตัวให้ได้สิทธิ์เล่นใหม่ นักเรียนสามารถช่วยเหลือเพื่อนในฝ่ายของตนที่ตายให้กลับมาเล่นใหม่ได้โดยเข้าไปแตะมือ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของธง <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและทดลองปฏิบัติ ได้นักเรียน 2 ฝ่าย โดยภายในฝ่ายร่วมแรงร่วมใจทำหลักธงประจำฝ่าย นักเรียนฟังคำสั่ง และปฏิบัติตามกฎกติกา นักเรียนออกแรงวิ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว เปลี่ยนทิศทางเพื่อหลบหลีกฝ่ายตรงข้ามและรักษาสมดุลในการเคลื่อนที่ (พัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และพัฒนาการทรงตัว) นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขัน มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น นักเรียนรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำงานร่วมกันเป็น

<p>ข้าม โดยใช้เท้าหรือมือแตะ หลักธงตลอด แล้วยื่นมือ ออกไปให้ฝ่ายตนเองมาช่วย กู้เอาสิทธิ์คืนไป เพื่อจะได้ไป ชูบตัวใหม่ คือกลับไปแตะ หลักธงของตนเองก่อนจึงมา วิ่งต่อได้</p> <p>ผู้ที่วิ่งมาช่วยกู้คืนให้ พยายามหาช่องทางวิ่งเข้า มาแตะมือฝ่าย ตน เอง กลับไป และเข้าไปแย่ง หลัก ธงไปอีก</p> <p>ฝ่ายใดแย่งธงฝ่ายตรง ข้ามกลับมาปักที่หลังธงฝ่าย ของเราได้ ฝ่ายนั้นถือว่าชนะ</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทย ภาคกลาง (ที่มา : ชัชชัย โกมารทัต, 2549)</p>	<p>7. ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่สามารถแย่งหลักธง ของฝ่ายตรงข้ามกลับมาปักไว้หลัง หลักธงของฝ่ายตนเองได้ ถือว่าเป็น ฝ่ายชนะ</p>  <p>■ = ผู้เล่นฝ่ายที่หนึ่ง × = ผู้เล่นฝ่ายที่สอง → ← = เส้นทางการวิ่ง</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเดินเตะขา 30 เมตร และยืด เหยียดกล้ามเนื้อ 2. ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่น ร่วมกัน 	<p>หมู่คณะ</p> <p>7. นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มี น้ำใจนักกีฬา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่น หลังปฏิบัติกิจกรรม 2. นักเรียนสนทนาซักถาม เกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อ สงสัย
---	--	--

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง ตีกรรเชียงแข่งแบ่งปันรัก เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนที่ดี ทำให้กล้ามเนื้อแขนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรง สามารถหัดตัวได้แรงและรวดเร็วในเวลาอันจำกัด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นตีกรรเชียงแข่งได้ถูกต้อง
2. นักเรียนฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อของแขน มือ และนิ้วในการส่งต่อลูกบอลไปทาง

ด้านหลังอย่างรวดเร็ว

3. นักเรียนฟังคำสั่งและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด
4. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น ยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่เล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อแขนโดยใช้เกมการละเล่นตีกรรเชียงแข่ง ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกพลังของกล้ามเนื้อแขน ฝึกการวางแผนการทำงานร่วมกัน สร้างความสามัคคีในกลุ่ม

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกฟุตบอล 2 ลูก
2. เทปกาวสี 1 ม้วน

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ตีกรรเชียงแข่ง แบ่งปันรัก</p>  <p>วิธีการเล่น : แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน แต่ละฝ่าย ยืนเข้าแถวต่อกัน โดยผู้เล่น หัวแถวจะเป็นผู้ถือลูกบอลไว้ เมื่อกรรมการให้สัญญาณ นักหวัดเริ่มเล่นให้ผู้เล่นหัวแถว คนแรกของทั้ง 2 ฝ่ายส่งลูกบอลให้คนข้างหลัง โดยส่งข้ามหัวตัวเอง แล้วส่งต่อกันไปจนถึงคนสุดท้ายของแถว</p> <p>เมื่อคนสุดท้ายรับลูกบอลได้แล้วให้ถือลูกบอลวิ่งขึ้นมา ยืนตำแหน่งหัวแถว และส่งลูกบอลต่อกันใหม่อีกครั้ง เมื่อลูกบอลถึงผู้เล่นคนสุดท้ายของแถวก็จะถือลูกบอลวิ่งขึ้นมายืนตำแหน่งหัวแถว แล้วส่งต่อเช่นเดิม ทำเช่นนี้ผู้เล่นหัวแถวคนแรกได้กลับมาอยู่หัวแถวใหม่อีกครั้งเป็นการจบการเล่น ฝ่ายไหนทำได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นแถวตอน 2 แถว ส่งตัวแทนนำกายบริหาร แถวละ 1 คน <div style="text-align: center;"> <p>■ ครู</p> <p>× 1 × 2</p> <p>× ×</p> <p>× ×</p> <p>× ×</p> <p>× ×</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนลองทำทำตีกรรเชียง ตามที่นักเรียนเข้าใจ และครูเฉลยท่าที่ถูกต้อง <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น ตีกรรเชียงแข่ง แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน โดยแต่ละฝ่ายจะยืนเข้าแถวต่อกัน นักเรียนคนแรกของแถวจะเป็นผู้ถือลูกบอลไว้ รอฟังเสียงสัญญาณเริ่มการแข่งขัน เมื่อ ได้ยิน สัญญาณเริ่ม เกม ให้นักเรียนคนแรกที่ถือลูกบอลไว้ส่งลูกบอลต่อให้คนข้างหลังโดยส่งข้ามหัวตัวเองต่อกันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงนักเรียนสุดท้ายของแถว เมื่อ นักเรียนคนสุดท้ายของแถวได้รับลูกบอลแล้วให้ถือลูกบอลวิ่งขึ้นมายืนตำแหน่งหัวแถวและส่งลูกบอลต่อกันไปให้กับคนข้างหลังอีกครั้ง ในกรณีที่ลูกบอลหล่นหรือหลุดจาก 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนปฏิบัติทำตีกรรเชียงตามความเข้าใจ และปฏิบัติในท่าที่ถูกต้อง <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและทดลองปฏิบัติ ได้นักเรียน 2 ฝ่าย และให้แต่ละฝ่ายกำหนดตำแหน่งการเล่นก่อน-หลังเอง และเตรียมพร้อมในการแข่งขัน นักเรียนคนแรกที่ถือลูกบอลยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อยแล้วเหวี่ยงแขนส่งต่อลูกบอลไป ให้คนข้างหลังอย่างรวดเร็ว (พัฒนาพลังของกล้ามเนื้อแขนและความอ่อนตัว) นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม ก่อให้เกิดความสามัคคี นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขัน นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

<p>ขณะรับ-ส่งลูกบอล ลูกบอลห้ามหล่นจากมือ ถ้าหล่นต้องเอาลูกบอลมาเริ่มต้นส่งที่หัวแถวใหม่</p> <p>**การเล่นพื้นบ้านไทย ภาคกลาง (ที่มา : วิเชียร เกษประทุม, 2550)</p>	<p>มือตักพื้น จะต้องเอาลูกบอลมาเริ่มส่งที่หัวแถวใหม่</p> <p>6. ฝ่ายใดที่นักเรียนคนแรกของหัวแถวได้กลับมายืนอยู่ที่ตำแหน่งหัวแถวอีกครั้งถือว่าเป็นฝ่ายชนะ</p> <p>● = ครู X = ผู้เล่น ○ = ลูกบอล ↻ = ทิศทางการส่งลูกบอล</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเดินเตาะซา 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<p>ยอมรับในผลการตัดสิน</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่นหลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
--	---	---

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ชั้นอนุบาลปีที่ 3

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง ตีจับแสนสนุก เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ที่ดี มีผลให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ เปลี่ยนทิศทาง ได้อย่างรวดเร็ว และรักษาสมดุลของร่างกายได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นตีจับได้ถูกต้อง
2. นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับกติกาการเล่นตีจับได้ถูกต้อง 3 ใน 5 คำถาม
3. นักเรียนสามารถใช้ทักษะความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว หลบหลีกการถูกแตะตัวจากฝ่ายตรงข้ามได้
4. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนให้ผ่านแต่ละช่องไปพร้อมกัน
5. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น สนุกสนานในขณะที่เล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้เกมการละเล่นตีจับ เป็นเกมการละเล่นประเภทไล่จับ ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกทักษะความคล่องแคล่วในการเคลื่อนที่ ทดสอบความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะและรู้จักวางแผนก่อนการทำงาน

สื่อการเรียนรู้

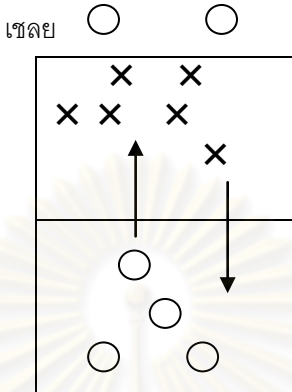
1. ภาพประกอบแสดงเกมการละเล่นตีจับแสนสนุก

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ตีจับแสนสนุก</p>  <p>วิธีการเล่น : แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน มีเส้นกึ่งกลางแบ่งเขตให้แต่ละฝ่ายอยู่ จากนั้นจับฉลากหาฝ่ายเริ่มตีก่อน การตี คือ การกลิ้ง หายใจแล้วเปล่งเสียงออกมาดังๆ ให้ผู้เล่นได้ยิน ผู้ตีจะต้องวิ่งข้ามแดนเข้าไปหาฝ่ายตรงข้ามอย่างรวดเร็วและพยายามถูกตัวฝ่ายตรงข้ามให้ได้หลายๆ คน แล้ววิ่งกลับมาให้ถึงเส้นกึ่งกลาง โดยที่เสียงตีไม่ขาด ฝ่ายผู้ที่ถูกผู้ตีถูกตัวทุกคนจะต้องตกมาเป็นเชลยของฝ่ายผู้ตี แต่ถ้าผู้ที่ถูกฝ่ายตรงข้ามจับตัวไว้ และเสียงตีก็ขาดลงด้วย จะถือว่าผู้ตีนั้นตาย ต้องตกไปเป็นเชลยของฝ่ายที่จับได้ เสียงตีนี้จะขาดไปไม่ได้เลย ถ้ายังไม่กลับมาถึงเขตแดนของตน ถ้าขาดไปนอกจาก</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นวงกลม ส่งตัวแทน 2 คนออกมานำกายบริหาร <div style="text-align: center;"> <p>ครู</p>  </div> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนพูดคำว่า “ตี” ออกมาให้ดังและนานที่สุด <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นตีจับ แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ฝ่ายหนึ่งจะทำหน้าที่เป็นฝ่ายเริ่มตีก่อน เมื่อนักเรียนทั้งสองฝ่ายพร้อมแล้ว ฝ่ายตีจะเปล่งเสียง “ตี” ออกมาพร้อมวิ่งข้ามแดนไปแตะตัวฝ่ายตรงข้ามอย่างรวดเร็วและให้มากที่สุด แล้วกลับมายังแดนของตน โดยที่เสียงตีไม่ขาด ฝ่ายตรงข้ามของผู้ตีจะต้องพยายามไม่ให้ถูกแตะตัว หรือพยายามยื้อให้ผู้ตีอยู่ในแดนของตนจนเสียงตีขาดไป ถ้าฝ่ายตีแตะตัวฝ่ายตรงข้ามคนใดคนหนึ่ง แล้วกลับมายังแดนของตนได้ ฝ่ายตรงข้ามที่ถูกแตะตัวจะต้องมาเป็นเชลย โดยการตีนั้นจะสลับกันตีไปมา 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนฝึกและทดลองเปล่งเสียงตี <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและซักถามสิ่งที่สงสัย ได้นักเรียน 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายเริ่มตีก่อน ส่วนอีกฝ่ายจะเป็นฝ่ายตั้งรับ ซึ่งทั้งสองฝ่ายจะสลับกันตี นักเรียนพูดคำว่า “ตี” แล้ววิ่งไปแตะตัวฝ่ายตรงข้ามด้วยความเร็ว แล้วกลับมายังแดนของตน (พัฒนาความเร็ว) นักเรียนฝ่ายตรงข้ามหลบหลีก ป้องกันไม่ให้โดนแตะตัว หรือพยายามดึงนักเรียนฝ่ายตีไว้ให้ได้ (พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา) นักเรียนเล่นตามกฎกติกา มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

<p>จะไม่ได้เซลยแล้ว ผู้ตีจะต้องตกเป็นเซลยของฝ่ายตรงข้ามอีกด้วย</p> <p>และถ้าพวกหนึ่งพวกใดถูกจับเป็นเซลย จะไล่ตัวเซลยได้โดยใช้วิธีให้ผู้ตีวิ่งฝ่าเข้าไปถูกตัวพวกเดียวกันที่เป็นเซลยอยู่กับฝ่ายตรงข้ามก็จะไล่ตัวเซลยคืนแม้ตัวผู้ตีจะตายก็ตามพวกไหนจับเซลยได้มาก พวกนั้นจะเป็นฝ่ายชนะ</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทยภาคกลาง (ที่มา : ชัชชัย โกมารทัต, 2549)</p>	<p>6. แต่ละฝ่ายสามารถไล่ตัวเซลยฝ่ายของตนได้โดยใช้วิธีให้ผู้ตีวิ่งฝ่าเข้าไปแตะตัวพวกเดียวกัน ฝ่ายใดจับเซลยได้มากฝ่ายนั้นจะเป็นฝ่ายชนะ</p> <div style="text-align: center;">  <p>เซลย ○ ○</p> <p>○ = ฝ่ายตี × = ฝ่ายตรงข้าม ↑ ↓ = ทิศทางการวิ่ง</p> </div> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเดินสไลด์ 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<p>6. นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬายอมรับผลการแข่งขัน แสดงความยินดีกับฝ่ายที่ชนะ</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่นหลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
---	--	--

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่อง ลากทางหมากมากมีความสุข เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนที่ดี ทำให้กล้ามเนื้อแขนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรง สามารถหัดตัวได้แรงและรวดเร็วในเวลาอันจำกัด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นลากทางหมากได้ถูกต้อง
2. นักเรียนพัฒนาทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยออกแรงลากทางหมากเพื่อให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า
3. นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกา และช่วยเหลือกันภายในฝ่ายของตน
4. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น สนุกสนานในขณะที่เล่น

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยใช้เกมการเล่นลากทางหมาก เป็นเกมการเล่นที่สร้างความสนุกสนาน ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อแขนและขา ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

สื่อการเรียนรู้

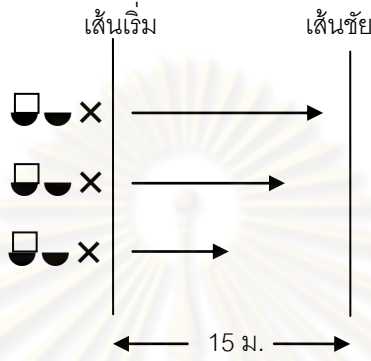
1. ทางหมาก หรือผ้าขนาดกว้าง 0.5 เมตร ยาว 1 เมตร

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ลากทางหมาก มากความสุข</p>  <p>วิธีการเล่น : กำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัย ให้ห่างกันประมาณ 15 เมตร จับคู่แล้วแบ่งหน้าที่กัน คือเป็นผู้เล่นฝ่ายนั่ง และผู้เล่นฝ่ายลาก</p> <p>ผู้เล่นฝ่ายนั่งจะจับคู่กับผู้เล่นฝ่ายลากเป็นคู่ๆ จากนั้นแจกทางหมากสำหรับลากให้แต่ละคู่ ให้ผู้เล่นฝ่ายนั่งนั่งทับทางหมากไว้ ส่วนผู้เล่นฝ่ายลากจับบริเวณหัวของทางหมากเตรียมพร้อมในการลาก</p> <p>เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นฝ่ายลากเข้าประจำที่ที่จุดเริ่มต้นให้อยู่เป็นแนวเดียวกัน มือจับทางหมากที่มีคู่ของตนที่เป็นผู้เล่นฝ่ายนั่งทับไว้ รอกรรมการให้สัญญาณปล่อยตัว</p> <p>เมื่อกรรมการเป่านกหวีดให้สัญญาณ ผู้ที่เป็นฝ่ายลากต้องวิ่งออกแรงลากคู่</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นวงกลม อบอุ่นร่างกายตามครู  <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วให้นักเรียนสลับกันลากหรือดึงเพื่อนให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น ลากทางหมาก นักเรียนจับคู่กัน ให้นักเรียนคนหนึ่งเป็นผู้เล่นฝ่ายลาก และอีกคนหนึ่งเป็นผู้เล่นฝ่ายนั่ง ผู้เล่นฝ่ายลากยืนประจำที่ที่เส้นเริ่มต้น มือจับทางหมากให้แน่น โดยมีผู้เล่นฝ่ายนั่งทับทางหมากไว้ รอฟังสัญญาณนกหวีดเริ่มการแข่งขัน เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดเริ่มการแข่งขัน ให้ผู้เล่นฝ่ายลากออกแรงดึงทางหมากที่มีผู้เล่นฝ่ายนั่งทับไว้ให้เคลื่อนออกจากเส้นเริ่มต้นให้เร็วและแรงที่สุด ผู้เล่นฝ่ายลากต้องพยายามลากให้เป็นเส้นตรง และผู้เล่นฝ่ายนั่งต้องประคองตัว หรือทรงตัวอย่างสมดุลบนทางหมาก เพื่อป้องกันไม่ให้ล้ม 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนทราบจังหวะหรือนำหน้าการออกแรงลากคู่ของตนให้เคลื่อนที่ <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและทดลองปฏิบัติ ได้นักเรียนที่จับคู่กันเป็นฝ่ายลากและนักเรียนที่เป็นฝ่ายนั่งเป็นคู่ๆ นักเรียนแต่ละคู่ยืนประจำที่เส้นเริ่มต้น ฝ่ายลากจับทางหมากอย่างมั่นคง และฝ่ายนั่งนั่งทรงตัวบนทางหมากเตรียมพร้อมรอฟังสัญญาณนกหวีดเริ่ม นักเรียนฝ่ายลากออกแรงดึงลากทางหมากที่มีนักเรียนฝ่ายนั่งทับไว้ให้เคลื่อนที่ออกจากเส้นเริ่มให้เร็วและแรงที่สุด (พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขา)

<p>ของตนอย่างเร็วที่สุด พยายามไม่ให้ทางหมาก หลุดมือ ส่วนผู้เล่นฝ่ายนั่ง ต้องประคองตัวหรือทรงตัว อยู่บนทางหมากให้ดี โดยมี เป้าหมายอยู่ที่เส้นชัย</p> <p>ผู้เล่นฝ่ายลากคนใดลาก ผู้เล่นฝ่ายนั่งเข้ามาถึงเส้นชัย ได้โดยที่ไม่หล่นออกจากทาง หมากได้เป็นคู่แรกถือว่าเป็น ผู้ชนะ</p> <p>**การเล่นพื้นบ้านไทย ภาคกลาง (ที่มา : ชัชชัย โกมารทัต, 2549)</p>	<p>หรือเสียหลัก ถ้าผู้เล่นฝ่ายนั่งหลุด ออกจากทางหมาก ให้กลับไปที่เส้น เริ่มเพื่อเริ่มต้นใหม่</p> <p>6. ผู้เล่นฝ่ายลากที่ลากผู้เล่นฝ่ายนั่งเข้า มาถึงเส้นชัยได้ โดยที่ไม่หล่นจากทาง หมากได้เป็นคนแรกจะเป็นผู้ชนะ</p>  <p style="text-align: center;">← 15 ม. →</p> <p>× = ผู้เล่นฝ่ายลาก □ = ผู้เล่นฝ่ายนั่ง → = ทิศทางการลาก</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเดินสไลด์ 30 เมตร และยืด เหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่น ร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนแสดงความมีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้รู้ ชนะรู้ถ้อย <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่น หลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถาม เกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อ สงสัย
---	--	--

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่อง วิ่งเปี้ยวเพรียวลม เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา.....ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็วที่ดี ช่วยให้การเคลื่อนที่ จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ลดระยะเวลาการเคลื่อนที่ให้สั้นลง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนเข้าใจวิธีการเล่นวิ่งเปี้ยว และรู้จักหลักการวิ่ง การหมุน และการเปลี่ยนทิศทาง
2. นักเรียนมีการพัฒนาทักษะการวิ่งและสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา พลังกล้ามเนื้อ และการทรงตัว
3. นักเรียนแสดงพฤติกรรมการทำงานประสานกัน และร่วมมือโดยช่วยเหลือให้กำลังใจระหว่างการเล่น
4. นักเรียนออกแรงวิ่งอย่างเต็มที่ด้วยความมุ่งมั่น และเล่นด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลิน

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาทักษะความเร็วโดยใช้เกมการละเล่นวิ่งเปี้ยว เป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนานได้เป็นอย่างดี เด็กจะใช้ทั้งกล้ามเนื้อแขนและขาทำงานประสานกันเพื่อเพิ่มความเร็วในการวิ่งไล่ฝ่ายตรงข้ามให้ทัน

สื่อการเรียนรู้

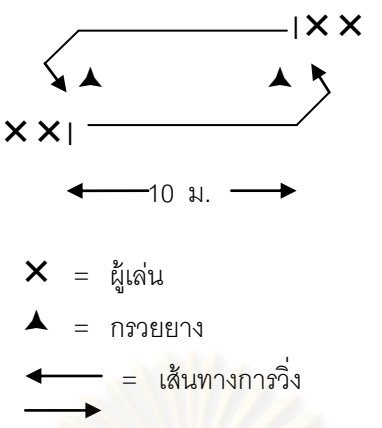
1. กรวยยาง 5 อัน
2. ผ้า 2 ผืน

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา															
<p>วิ่งเปี้ยวเพรียวลม</p>  <p>วิธีการเล่น : ตั้งหลัก 2 หลัก ให้ห่างกัน ประมาณ 10 เมตร แบ่งผู้ เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ เท่าๆ กัน หรือแล้วแต่จะตก ลงกัน แจกผ้าให้ฝ่ายละผืน เริ่มเล่นโดยให้ผู้วิ่งคนแรก ของทั้ง 2 ฝ่าย ยืนประจำที่ จุดเริ่มต้นแนวเดียวกับหลัก ในมือถือผ้าไว้ รอคอยการ ให้สัญญาณปล่อยตัว เมื่อกรรมการเป่านกหวีด ให้สัญญาณ ผู้วิ่งคนแรก ของทั้ง 2 ฝ่ายต้องวิ่งอย่าง เร็วที่สุด ถือผ้าไว้อย่าให้ หลุดมือ โดยต้องวิ่งไปอ้อม หลักของฝ่ายตรงข้าม กลับมายังหลักของฝ่ายตน เมื่อถึงหลักของฝ่าย ตัวเองแล้ว ให้รับส่งผ้าให้กับ ผู้เล่นคนถัดไป ที่ยืนรอรับผ้า อยู่ที่หลัก ส่งผ้ามือต่อมือโดย ผู้รับจะต้องเอามืออ้อมหลัก เสมอ จะยื่นมือมารับผ้า หนักหลักไม่ได้ เพราะถือว่า ผิดกติกา จะถูกปรับแพ้จาก</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 3 แถว ออกกำลังกายตามจังหวะ เสียงนกหวีด <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> ครูถามนักเรียนเกี่ยวกับการละเล่น วิ่งเปี้ยว <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น วิ่งเปี้ยว แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่าย ละเท่าๆ กัน กำหนด จุดเริ่มต้นของ แต่ละฝ่าย ซึ่งใช้หลักหรือกรวยวาง ไว้ โดยทั้งสองฝ่ายสามารถมองเห็น ได้ชัดเจน แต่ละฝ่ายถือผ้าไว้ที่ผู้เล่นคนแรก เมื่อครูให้สัญญาณเริ่มเกม ให้แต่ละ ฝ่ายวิ่งไปทางด้านขวาของตนเอง พยายามวิ่งอ้อมหลัก ทั้ง 2 หลักได้ ฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด เมื่อวิ่งครบรอบหนึ่งคน ให้ส่งผ้าหรือ ไม่ให้คนต่อไป คนที่เพิ่งวิ่งเสร็จไป ต่อท้ายแถว และเวียนรอบไปเรื่อยๆ เมื่อถึงระยะ ที่สามารถไล่ฝ่ายตรง ข้ามทัน ให้ใช้ผ้าตีที่หลังคนหน้า หากทำได้สำเร็จ ก็จะเป็นฝ่ายชนะ 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายตาม จังหวะ นักเรียนแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นเกี่ยวกับการละเล่น วิ่งเปี้ยว <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและจดจำ วิธีการเล่นวิ่งเปี้ยว นักเรียนจัดลำดับของการวิ่ง ก่อน-หลัง พร้อมทั้งกำหนดผู้ เล่นคนแรก นักเรียนลงมือปฏิบัติการ เคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัด ใหญ่ และความสัมพันธ์ของ แขนและขา นักเรียนฝึกทักษะความเร็ว (พัฒนาความเร็ว) นักเรียนช่วยเหลือกัน สร้าง ความสามัคคีในกลุ่มและรู้จัก การปฏิบัติตามกฎกติกา
×	×	×	×	×													
×	×	×	×	×													
×	×	×	×	×													

<p>การแข่งขันในรอบนั้น ต่างฝ่ายต่างวิ่งรับและส่งต่อกันอยู่อย่างนั้น จนกระทั่งฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสามารถวิ่งไล่ทันแล้วใช้ผ้าที่ถืออยู่ในมือพาดหรือตีถูกอีกฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายที่ไล่ทันจะเป็นฝ่ายชนะการวิ่งในรอบนั้น</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทย</p> <p>ภาคกลาง (ที่มา : วิเชียร เกษประทุม, 2550)</p>	 <p> X = ผู้เล่น ▲ = กววยยาง ← = เส้นทางการวิ่ง → </p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเดินยกเข้าสูง 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่นหลังปฏิบัติกิจกรรม 2. นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
---	---	--

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ชั้นอนุบาลปีที่ 3

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ลิงชิงหางว่องไว เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ที่ดี มีผลทำให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ เปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว และรักษาสมดุลของร่างกายได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการละเล่นลิงชิงหางได้ถูกต้อง
2. นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการเล่นลิงชิงหางได้ถูกต้อง 3 ใน 5 คำถาม
3. นักเรียนพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่
4. นักเรียนเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น
5. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น สนุกสนาน มีส่วนร่วมในขณะเล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้เกมการละเล่นลิงชิงหาง เป็นการเล่นประเภทไล่จับ ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง พัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว พัฒนาการทรงตัว สร้างความสนุกสนานให้แก่ผู้เล่น

สื่อการเรียนรู้

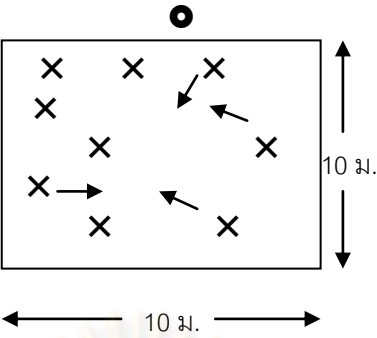
1. ผ้า 25 ผืน (ยาวพอประมาณในการใช้เป็นหาง)

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ลิงชิงหางว่องไว</p>  <p>วิธีการเล่น : ตีเส้นบนพื้นเป็นรูป ตารางสี่เหลี่ยมผืนผ้ามีขนาด กว้าง 10 เมตร และยาว 10 เมตร กำหนดเป็นขอบเขต การเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนใส่หาง ห้อย ออกมายาว าว 30 เซนติเมตร แล้วให้อยู่ใน ขอบเขตที่กำหนด เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ เริ่มการแข่งขัน ให้พยายาม หลบหลีกเพื่อรักษาหางของ ตนเองไว้ และพยายามวิ่ง ไปแย่งหางของผู้เล่นคนอื่น ๆ เมื่อหมดเวลาที่กรรมการ กำหนดหรือ ผู้ เล่นคนใด เหลือหาง เป็น คนสุดท้าย จะ เป็นผู้ชนะในการแข่งขัน</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ที่มา : ชัชชัย โกมารทัต, 2549)</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <p>1. นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกาย บริหาร</p> <p style="text-align: center;">× 1 ■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>2. ครูให้นักเรียนทำท่าทางและการ เคลื่อนไหวของลิง</p> <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น ลิงชิง หาง</p> <p>2. ให้นักเรียนทุกคนนำผ้าที่ได้รับมายัดใส่ ตรงขอบกางเกงหรือกระโปรงเพื่อเป็น หางยาวออกมาประมาณ 30 เซนติเมตร</p> <p>3. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นผู้เล่นทุกคน จะต้องเคลื่อนไหวเพื่อหลบหลีกการถูกดึง หางหลุดออกมา</p> <p>4. ผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวเพื่อพยายามดึงหาง ของผู้เล่นคนอื่น ๆ ให้หลุดออกไป เพื่อ จะได้เหลือหางของตนเองเป็นคน สุดท้าย</p> <p>5. ในกรณีที่ผู้เล่นถูกดึงหางหลุดออกมา จะถือว่า“แพ้” ต้องออกจากการแข่งขัน และไม่มีสิทธิ์ไปดึงหางของผู้เล่นคน อื่นๆ อีก</p> <p>6. เมื่อครบกำหนดเวลา หรือผู้เล่นคนใดที่ เหลือหางอยู่เป็นคนที่สุดท้ายถือว่าเป็นผู้</p>	<p>1. นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อน ปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>2. นักเรียนแสดงท่าทางกิริยา และการเคลื่อนไหวของลิง</p> <p>1. นักเรียนฟังคำอธิบายและ ทดลองปฏิบัติ</p> <p>2. นักเรียนมีหางยาวห้อย ออกมาจากขอบกางเกง หรือกระโปรง พร้อมเริ่มการ แข่งขัน</p> <p>3. นักเรียนเคลื่อนไหวที่อย่าง รวดเร็วเพื่อหลบหลีกไม่ให้ ตนเองถูกดึงหาง (พัฒนา ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา พัฒนา ความคล่องแคล่วว่องไว และพัฒนากายทรงตัว)</p> <p>4. นักเรียนเคลื่อนไหวที่อย่าง รวดเร็วเพื่อดึงหางคู่ต่อสู้คน อื่นๆ (พัฒนาความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และแขนและพัฒนา ความคล่องแคล่วว่องไว)</p> <p>5. นักเรียนมีความซื่อสัตย์ต่อ</p>

	<p>ชนะการแข่งขัน</p>  <p>10 ม.</p> <p>10 ม.</p> <p>● = ครู X = ผู้เล่น ⊕ = ทิศทางวิ่งอิสระ</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเดินยกเข้าสูง 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<p>ตนเองและผู้อื่น</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายกล้ามเนื้อหลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
--	---	---

ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....
.....
.....

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 เรื่อง ห่วงยางเป็ยมสุข เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนที่ดี ทำให้กล้ามเนื้อแขนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรง หดตัวได้แรงและรวดเร็วในการหดตัวหนึ่งครั้ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นห่วงยางได้ถูกต้อง
2. นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับกติกาการเล่นห่วงยางได้ถูกต้อง 3 ใน 5 คำถาม
3. นักเรียนพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อแขน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา จากการโยนห่วงยาง
4. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน และแนะนำเมื่อเพื่อนปฏิบัติไม่ถูกต้อง
5. นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส เล่นกันอย่างสนุกสนาน

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อแขนโดยใช้เกมการละเล่นห่วงยาง เป็นเกมการละเล่นที่สามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกพลังของกล้ามเนื้อแขนในการโยนรับ ทดสอบความสัมพันธ์ของตา มือ เท้า ก่อให้เกิดความสนุกสนานและรู้จักวางแผนการทำงาน

สื่อการเรียนรู้

1. ห่วงยาง 5 อัน
2. เทปกาวสี 1 ม้วน

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ห่วงยางเป็ยมสุข</p>  <p>วิธีการเล่น :</p> <p>แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน มีเส้นกึ่งกลางแบ่งเขตแต่ละฝ่าย จากนั้นจับฉลากหาฝ่ายที่เริ่มโยนห่วงก่อน</p> <p>ในฝ่ายที่ได้โยนห่วงก่อน เลือกให้คนใดคนหนึ่งโยนเป็นผู้โยนเข้าไปในแดนของฝ่ายตรงข้าม ให้ฝ่ายตรงข้ามรับ</p> <p>ถ้าฝ่ายตรงข้ามรับไม่ได้ แต่มือหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปสัมผัสโดนห่วง จะต้องตกไปเป็นเขตของฝ่ายโยนห่วง</p> <p>เขตจะสามารถกลับเข้าสู่ฝ่ายตนเองได้ต่อเมื่อได้รับห่วงจากฝ่ายตนเอง</p> <p>โยนห่วงยางสลับกันไปมาอย่างนี้จนครบเวลาที่กำหนดไว้ ฝ่ายใดเหลือผู้เล่นมากที่สุดฝ่ายนั้นถือเป็นฝ่ายชนะ</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นวงกลม ส่งตัวแทน 2 คนออกมานำกายบริหาร  <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนเล่าประสบการณ์การเล่นห่วงยาง <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น ห่วงยาง แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายโยนห่วงก่อน เมื่อนักเรียนทั้งสองฝ่ายพร้อมแล้ว กรรมการจะให้สัญญาณเริ่มเล่น พร้อมจับเวลาการแข่งขัน ฝ่ายโยนห่วงจะต้องโยนห่วงไปยังฝ่ายตรงข้าม โดยพยายามไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามรับได้ ฝ่ายตรงข้ามต้องใช้ทักษะการทำงานประสานกันของตา มือ เท้า ในการเคลื่อนที่รับห่วงที่เข้ามาในแดนของตน โยนสลับกันไปมาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ในกรณีที่ผู้เล่นฝ่ายรับรับไม่ได้ แล้วห่วงสัมผัสกับร่างกายระหว่างรับ ผู้เล่นผู้ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเล่นห่วงยาง <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและทดลองปฏิบัติ ให้นักเรียน 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายเริ่มโยนห่วงก่อน ส่วนอีกฝ่ายจะเป็นฝ่ายรับ ซึ่งทั้งสองฝ่ายจะสลับกันโยน นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกา มารยาทของการแข่งขัน นักเรียนฝ่ายโยนโยนห่วงไปยังแดนตรงข้าม พยายามไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามรับได้ (พัฒนาพลังของกล้ามเนื้อแขน) นักเรียนฝ่ายรับเคลื่อนที่รับห่วงที่เข้ามาในแดนของตน (พัฒนาความคล่องแคล่ว ว่องไว พัฒนาทักษะการทำงานสัมพันธ์ของตา มือ เท้า)

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 เรื่อง ปลาหมอตกกระทะชนะศึก เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังกล้ามเนื้อขาที่ดี ทำให้กล้ามเนื้อขาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หดตัวได้แรงและรวดเร็วในเวลาอันจำกัด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นปลาหมอตกกระทะได้ถูกต้อง
2. นักเรียนพัฒนาทักษะการกระโดดเท้าเดียว และสองเท้า
3. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจโดยช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม
4. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น มีความสนุกสนานในขณะเล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อขาโดยใช้เกมการละเล่นปลาหมอตกกระทะ ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เสริมทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวที่ ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สื่อการเรียนรู้

1. ภาพประกอบการละเล่นปลาหมอตกกระทะ

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ปลาหมอตกกระทะ ชนะศึก</p>  <p>วิธีการเล่น : แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ส่งตัวแทนฝ่ายละหนึ่งคน มาเป่าอึ่งดูบเลือกเล่นว่าจะ เป็นฝ่าย “ปลาหมอตก” หรือ ฝ่าย “กระทะ” ฝ่ายที่ได้เล่นเป็นฝ่าย “กระทะ” ให้นั่งลงจับมือกัน เป็นวงกลม ส่วนฝ่ายที่ได้ เป็นเป็น “ปลาหมอตก” จะต้อง ยืนอยู่นอกวงกลม ฝ่ายที่เป็นปลาหมอตก จะต้องหาทางหลอกล่อ เพื่อที่จะกระโดดเข้าไปใน วงกลมและกระโดดออกจาก วงกลมให้ได้ โดยไม่ให้ สัมผัสโดนตัวของผู้เล่นฝ่าย กระทะ ส่วนฝ่ายกระทะก็ จะต้องพยายามป้องกันไม่ให้ ฝ่ายปลาหมอตกกระโดดเข้าไป ในวงกลมโดยการช่วยกันชูมือ ขึ้นให้สูงที่สุด</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นวงกลม ออกกำลัง ภายตามจังหวะเสียงนกหวีด  <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนบอกชื่อปลาคนละ หนึ่งชนิด <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น ปลาหมอตกกระทะ แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ เท่าๆ กัน และส่งตัวแทนออกมา เลือกว่าจะเป็นฝ่ายปลาหมอตก หรือ ฝ่ายกระทะ เมื่อเริ่มการแข่งขันนักเรียนฝ่ายปลา หมอตกจะต้องพยายามเข้าไปภายในวง ของฝ่ายกระทะให้ได้ จากนั้นก็ให้ ออกมาจากวงให้ได้อีกครั้งหนึ่งโดย เลี่ยงการสัมผัสตัวกับฝ่ายกระทะ ส่วนนักเรียนฝ่ายกระทะจะต้อง ป้องกันไม่ให้ฝ่ายปลาหมอตกเข้ามา ภายในวง โดยชูแขนให้สูงที่สุด ในกรณีที่ฝ่ายปลาหมอตกคนใดคนหนึ่ง สัมผัสถูกผู้เล่นฝ่ายกระทะถือว่าตาย จะต้องสลับฝ่ายกันเล่นในเกมต่อไป ฝ่ายปลาหมอตกที่สามารถเข้าไปภายใน วงกลมได้ 2 ครั้งก่อน ถือว่าเป็น 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อน ปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยบอกชื่อปลาที่นักเรียน คำนึงเคยหรือรู้จัก <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและ ทดลองปฏิบัติ ได้นักเรียน 2 ฝ่าย โดยฝ่าย หนึ่งจะเป็นฝ่ายปลาหมอตกและ อีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายกระทะ นักเรียนฝ่ายกระทะหาจังหวะ และกระโดดเข้าไปในวงแล้ว กระโดดกลับออกมานอกวง อีกครั้งหนึ่ง (พัฒนาพลังของ กล้ามเนื้อขา) นักเรียนฝ่ายกระทะจับมือกัน แล้วยกมือขึ้นให้สูงที่สุดเพื่อ ป้องกันไม่ให้ฝ่ายปลาหมอตกเข้า มาภายในวงกลม (พัฒนา ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อแขน) นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกา การแข่งขัน มีความซื่อสัตย์ต่อ ตนเองและผู้อื่น

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ชั้นอนุบาลปีที่ 3

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 เรื่อง ทอดแหแผ่วงกว้าง เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ที่ดี มีผลให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ สามารถ เปลี่ยนทิศทาง ได้อย่างรวดเร็ว และ สามารถ รักษาสมดุลของร่างกายได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการละเล่นทอดแหได้ถูกต้อง
2. นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการเล่นทอดแหได้ถูกต้อง 3 ใน 5 คำถาม
3. นักเรียนพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อแขน และความคล่องแคล่วว่องไว จากการวิ่งล้อมจับฝ่ายตรงข้าม
4. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจโดยช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม และจับมือกันหลังจบการแข่งขัน
5. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น ยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่เล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อขาโดยใช้เกมการละเล่นทอดแห ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง พัฒนาการแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อแขน ฝึกทักษะการเคลื่อนที่ด้วยความเร็ว เสริมสร้างสามัคคีโดยการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ

สื่อการเรียนรู้

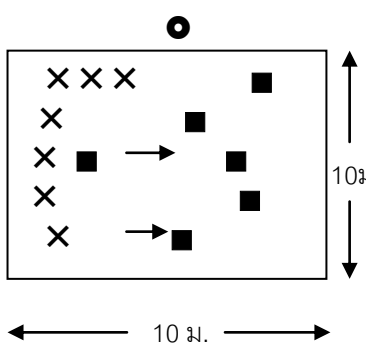
-

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ทอดแหแห่ดวงกว้าง</p>  <p>วิธีการเล่น : ตีเส้นบนพื้นเป็นรูป ตารางสี่เหลี่ยมผืนผ้ามีขนาด กว้าง 10 เมตร และยาว 10 เมตร กำหนดเป็นขอบเขต การเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ฝ่ายหนึ่ง เป็นปลา อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ เล่นที่เป็นแห เมื่อเริ่มการเล่น ผู้ที่เล่น เป็นปลาจะยืนอยู่ห่างๆ กัน ส่วนผู้เล่นที่เป็นแหจะต้องวิ่ง เข้าไปหาปลาเพื่อจชยายาม ล้อมปลาไว้ให้ได้ โดยต้องจับ มือกันให้แน่นอย่าให้หลุด ออกจากกันเป็นอันขาด ผู้เล่นฝ่าย ปลาจะต้องวิ่ง หนีไปให้ได้ ถ้าหนีไม่พ้นถูก ล้อมอยู่กลางวงเมื่อใด แสดง ว่าปลาติดแหแล้ว จะต้อง ออกจากวงแข่งขันไป ผู้ที่เป็นแหก็จะไปล้อมจับ ปลาตัวใหม่ไปเรื่อยๆ จนกว่า จะเหลือผู้ที่เล่นเป็นปลา</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกา ยบริหาร <p style="text-align: center;">× 1 ■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × ×</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนบอกถึงอุปกรณ์ในการ จับปลา <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น ทอดแห แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ เท่าๆ กัน โดยฝ่ายหนึ่งจะเป็นปลา และอีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นแห เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นผู้เล่นฝ่าย แหจะจับมือต่อกันให้แน่นวิ่งไป ข้างหน้าโอบล้อมผู้เล่นที่เป็นปลาไว้ ผู้เล่นฝ่ายปลาจะต้องวิ่งหนีไม่ให้ถูก ล้อมอยู่ในวง ในกรณีที่ผู้เล่นฝ่ายปลาถูกล้อมอยู่ กลางวงแสดงว่าปลาติดแห ต้องออก จากการแข่งขัน ฝ่ายแหจะจับปลาตัวใหม่ต่อไปเรื่อยๆ ฝ่ายปลาที่เหลือเป็นคนสุดท้ายถือว่า เป็นผู้ชนะ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อน ปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับอุปกรณ์ในการจับ ปลา <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและ ทดลองปฏิบัติ ได้นักเรียน 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่ง เป็นปลา และอีกฝ่ายหนึ่งเป็น แห นักเรียนฝ่ายแหจับมือกันวิ่งไป ข้างหน้าล้อมฝ่ายปลาโดยเร็ว (พัฒนาความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขาและแขน และ พัฒนาความคล่องแคล่ว ว่องไว) นักเรียนฝ่ายปลาหนีวงล้อม ของฝ่ายแหไม่ให้อยู่กลางวง (พัฒนาความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา และพัฒนา ความคล่องแคล่วว่องไว) นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกา การแข่งขัน ซื่อสัตย์ต่อตนเอง และผู้อื่น นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย

<p>เพียงคนเดียว ผู้หนึ่งเป็นผู้ชนะ</p> <p>**การเล่นพื้นบ้านไทย ภาคกลาง (ที่มา : ปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์ , 2536)</p>	 <p> ● = ครู ■ = ผู้เล่นฝ่ายปลา X = ผู้เล่นฝ่ายแห → = เส้นทางการวิ่ง </p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนวิ่งเหยาะๆ 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<p>ยอมรับในผลการตัดสิน</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายขุ่นหลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
--	--	---

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ชั้นอนุบาลปีที่ 3

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 เรื่อง เรือบกหรรษา เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนที่ดี ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการหัดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อ แขนได้สูงสุด สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ดีขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นเรือบกได้ถูกต้อง
2. นักเรียน 2 ใน 3 ของห้องสามารถดันแขนยกลำตัวลอยพ้นพื้นได้นาน 5 วินาที
3. นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาของเกมการแข่งขัน
4. นักเรียนมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน แก้ไขปัญหาเมื่อเพื่อนทำไม่ถูกต้อง
5. นักเรียนเล่นกันอย่างสนุกสนาน มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะกันขณะเล่น

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยใช้เกมการละเล่นเรือบก ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และให้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่ม ส่งเสริมความสามัคคี

สื่อการเรียนรู้

1. ภาพประกอบการละเล่นเรือบก

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>เรือบกหรือ</p>  <p>วิธีการเล่น :</p> <p>แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ให้ผู้เล่นหัวแถวของแต่ละฝ่ายยืนอยู่ในแนวเดียวกัน โดยให้แต่ละฝ่ายจัดแถวอยู่ในลักษณะแถวตอน</p> <p>ให้ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายนั่งลงกับพื้น โดยให้ผู้เล่นที่อยู่ข้างหลังยกขาทั้ง 2 ข้างรัดหรือเกี่ยวเอวของผู้เล่นที่อยู่ด้านหน้าเอาไว้ตื้อๆ กัน และรอสัญญาณเริ่มการแข่งขัน</p> <p>เมื่อสัญญาณเสียงการแข่งขันเริ่มขึ้น ให้ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายกระโดดไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่ต้องระวังไม่ให้ขาหลุดออกจากเอวผู้เล่นด้านหน้าโดยเด็ดขาด</p> <p>หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถึงเส้นชัยก่อนถือว่าเป็น</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นวงกลม ออกกำลังกายตามเสียงจังหวะนกหวีด  <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนบอกคุณสมบัติ และการเคลื่อนที่ของเรือ <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเรือบก แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน จัดแถวอยู่ในลักษณะแถวตอน ให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวเป็นผู้นำ ให้นักเรียนทั้งสองฝ่ายนั่งลงกับพื้น ผู้เล่นข้างหลังยกขาหรือเกี่ยวผู้เล่นข้างหน้าไว้ตื้อกันไปเรื่อยๆ และรอเสียงนกหวีดเริ่มการแข่งขัน เมื่อเสียงนกหวีดบอกสัญญาณเริ่มขึ้น ให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายกระโดดไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่ละฝ่ายระวังไม่ให้ขาหลุดจากเอวคนข้างหน้า ฝ่ายใดถึงเส้นชัยก่อนถือว่าเป็นฝ่ายชนะ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรือ <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและทดลองปฏิบัติ ได้นักเรียน 2 ฝ่าย และในแต่ละฝ่ายจะมีผู้นำอยู่หัวแถว นักเรียนนั่งลงยกขามาพาดรัดไว้กับคนข้างหน้า นักเรียนยกสะโพก ดันแขนกระโดดตัวไปข้างหน้า (พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง) นักเรียนมีน้ำใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ฝึกการทำงานเป็นทีม นักเรียนเกิดความสามัคคี และปฏิบัติตามกฎกติกา

<p>ฝ่ายชนะ</p> <p>**การเล่นพื้นบ้านไทย</p> <p>ภาคเหนือ</p> <p>(ที่มา : ชัชชัย โกมารทัต , 2549)</p>	<p>● = ครู</p> <p>× = ผู้เล่น</p> <p>↓ = ทิศทางการเล่น</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนวิ่งเหยาะๆ 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่นหลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
--	--	--

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 14 เรื่อง เดินกะลาพาตะลุยก เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ดี ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการหัดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อ ขาได้สูงสุด สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ดีขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการละเล่นเดินกะลาได้ถูกต้อง
2. นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการเล่นเดินกะลาได้ถูกต้อง 3 ใน 5 คำถาม
3. นักเรียนพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และสามารถทรงตัวเดินบนกะลาได้โดยไม่ล้มในระยะทาง 10 เมตร
4. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจโดยช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม
5. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น มีความสนุกสนานในขณะที่เล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยใช้เกมการละเล่นเดินกะลา ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ฝึกการทรงตัว และการทำงานประสานกันของตา มือ เท้า สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินแก่ผู้เล่น

สื่อการเรียนรู้

1. เชือกยาวประมาณ 1-1.5 เมตร
2. กะลามะพร้าวแก่ผ่าซีก 2 ลูก
3. เทปกาวสี 1 ม้วน

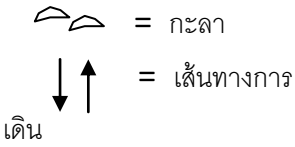
สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>เดินกะลาพาตะลู่</p>  <p>วิธีการเล่น :</p> <p>กำหนดเส้นเริ่มต้นและเส้นปลายทางให้ห่างกันประมาณ 10 เมตร แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน แต่ละฝ่ายจะส่งผู้เล่นฝ่ายเดียวกันให้อยู่ที่เส้นเริ่มต้นครึ่งหนึ่ง อยู่ที่เส้นปลายทางอีกครึ่งหนึ่ง โดยที่แต่ละฝ่ายจะได้อุปกรณ์ซึ่งเป็นกะลามะพร้าวเจาะรูมีเชือกร้อย</p> <p>เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นคนแรกของทั้ง 2 ฝ่าย ด้านเส้นเริ่มต้น ยืนประจำที่เส้นเริ่มต้นในแนวเดียวกัน โดยยืนอยู่บนกะลาใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้หนีบเชือกที่กั้นกะลาไว้ทั้ง 2 ข้าง แล้วเอามือดึงเชือกให้ตึง รอคอยการให้สัญญาณปล่อยตัว</p> <p>เมื่อกรรมการเป่านกหวีดให้สัญญาณ ผู้เล่นคนแรกของทั้ง 2 ฝ่าย ที่ทรงตัวอยู่บนกะลาเดินไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด เมื่อถึงเส้นปลายทางแล้วก็ให้คนแรกที่ยืนประจำฝั่งเส้นปลายทางขึ้นยืนบนกะลาออกเดินต่อไปให้ผู้เล่นคนที่ 2 ของฝ่ายเส้นเริ่มสลับกันไปอย่างนี้จนครบทุกคน</p> <p>ระหว่างทางที่เดินไปถ้าผู้เล่นของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำหลุดจากกะลาแล้วแต่พื้น ให้ปรับเป็นฝ่ายที่แพ้ทันที</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวส่งตัวแทน 1 คน ออกมานำกายบริหาร <p style="text-align: center;">× 1 ■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × ×</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าส่วนต่างๆ ของต้นมะพร้าว นำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเดินกะลา แบ่ง นักเรียน ออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน โดยแต่ละฝ่ายจะส่งผู้เล่นฝ่ายเดียวกันครึ่งหนึ่งอยู่ฝั่งเส้นเริ่มต้น และอีกครึ่งหนึ่งอยู่ฝั่งเส้นปลายทาง กำหนดเส้น เริ่มต้น และเส้น ปลายทางซึ่งใช้เทปขาวสีตีเป็นเส้นให้เห็นเด่นชัด โดยทั้งสองฝ่าย สามารถมองเห็นได้ชัดเจน ผู้เล่นคนแรกของฝั่งเส้น 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าสามารถใช้ประโยชน์จากต้นมะพร้าวได้อย่างไร <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและทดลองปฏิบัติ ให้นักเรียน 2 ฝ่าย และให้แต่ละฝ่าย กำหนดตำแหน่งการเล่นก่อน-หลังเอง นักเรียนคนแรกยืนบนกะลา เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเริ่ม ให้เดินทรงตัวบนกะลาแล้วเดินไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด (พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และพัฒนาการทรงตัว) นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม ก่อให้เกิดความ

<p>ฝ่ายที่สามารถเดินกะลาเข้ามาถึงเส้นชัย ได้ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทยภาคกลาง (ที่มา : วิเชียร เกษประทุม, 2550)</p>	<p>เริ่มต้นแต่ละฝ่ายขยับยืนบน กะลาโดยใช้นิ้วหัวแม่เท้า กับนิ้วชี้หนีบเชือกไว้ เมื่อครู ให้สัญญาณเริ่มเกม ให้ใช้ มือทั้งสองข้างดึงเชือกให้ ตึงก้าวขาเดินไปข้างหน้าให้ เร็วที่สุด</p> <p>4. เมื่อถึงเส้นปลายทางให้ส่ง กะลาให้กับผู้เล่นคนแรก ของฝั่งปลายทางเพื่อรับ ช่วงการเดินต่อให้กับผู้เล่น คนที่สองของฝั่งเส้นเริ่มต้น</p> <p>5. ในกรณีที่ผู้เล่นของฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งทำหล่นจากกะลา ลงมาแตะพื้น ถือว่าฝ่ายนั้น แพ้ทันที</p> <p>6. ฝ่ายที่เดินกะลาเข้ามาที่ เส้นชัยได้สำเร็จก่อนจะเป็น ฝ่ายชนะ</p> <p>ทีมที่ 1 ทีมที่ 2</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">×</td><td style="text-align: center;">×</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">×</td><td style="text-align: center;">×</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">×</td><td style="text-align: center;">×</td></tr> </table> <p style="text-align: right;">เส้นเริ่ม</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">×</td><td style="text-align: center;">×</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">×</td><td style="text-align: center;">×</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">×</td><td style="text-align: center;">×</td></tr> </table> <p>● = ครู × = ผู้เล่น</p>	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	<p>สามัคคี</p> <p>5. นักเรียนปฏิบัติตามกฎ กติกาการแข่งขัน ซื่อสัตย์ต่อตนเองและ ผู้อื่น</p> <p>6. นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ อภัย ยอมรับในผลการ ตัดสิน</p> <p>1. นักเรียนรู้จักวิธีการ คลายอุณหหลังปฏิบัติ กิจกรรม</p> <p>2. นักเรียนสนทนา</p>
×	×													
×	×													
×	×													
×	×													
×	×													
×	×													

	 <p>☁ = กะลา</p> <p>↓ ↑ = เส้นทาง การเดิน</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนวิ่งเหยาะๆ สลับยกเข้าสูง 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<p>ซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย</p>
--	---	---

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ชั้นอนุบาลปีที่ 3

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 15 เรื่อง ช้อนมะนาวก้าวให้ไว เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ดี ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการหัดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อ ขาได้สูงสุด สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้สะดวกยิ่งขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นช้อนมะนาวได้ถูกต้อง
2. นักเรียนมีพัฒนาการของทักษะการใช้กล้ามเนื้อแขนและขา
3. นักเรียนเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น
4. นักเรียนแสดงความมีน้ำใจช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม เมื่อมีสมาชิกทำไม่ถูกต้อง
5. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น สนุกสนานในขณะที่เล่นเกม

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยใช้เกมการละเล่นช้อนมะนาว ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา พัฒนาการทรงตัว ฝึกสมาธิ ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม และส่งเสริมความสามัคคี

สื่อการเรียนรู้

1. ช้อน 25 คัน
2. มะนาว 2 ลูก

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>ซ็อนมะนาวก้าวเท้าไว</p>  <p>วิธีการเล่น :</p> <p>กำหนดเส้นเริ่มต้นและเส้นปลายทางให้ห่างกันประมาณ 10 เมตร แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน แจกซ็อนให้กับผู้เล่นทุกคนในฝ่าย</p> <p>เริ่มเล่นโดยให้ผู้เล่นคนแรกของทั้ง 2 ฝ่าย ยืนประจำที่เส้นเริ่มต้น มือถือซ็อนที่มีมะนาววางอยู่บนซ็อน รอกรรมการให้สัญญาณปล่อยตัว</p> <p>เมื่อกรรมการเป่านกหวีดให้สัญญาณ ผู้เล่นคนแรกของทั้ง 2 ฝ่าย วิ่งประคองมะนาวที่อยู่บนซ็อนไปข้างหน้าให้ถึงเส้นปลายทางให้เร็วที่สุด เมื่อถึงเส้นปลายทางก็ให้กลับมาที่เดิมแล้วส่งลูกมะนาวต่อให้ผู้เล่นคนที่สองวิ่งถือต่อไป</p> <p>ผู้เล่นคนใดที่ทำลูกมะนาวตกจากซ็อนจะต้องเริ่มต้นวิ่งใหม่ที่เส้นเริ่มต้น</p>	<p>ขั้นนำ (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นวงกลม ออกกำลังกายตามเสียงจังหวะนกหวีด  <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่ามะนาวมีประโยชน์อย่างไร <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น ซ็อนมะนาว แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน กำหนดจุดเริ่มต้นของแต่ละฝ่าย ซึ่งใช้เทปขาวสีตีเป็นเส้นให้เห็นเด่นชัด โดย ทั้งสองฝ่าย สามารถมองเห็นได้ชัดเจน ทุกคนในแต่ละฝ่ายถือซ็อนสำหรับใส่ลูกมะนาว เฉพาะผู้เล่นคนแรกจะถือซ็อนที่มีลูกมะนาว เมื่อ ครู ให้สัญญาณเริ่มเกม ผู้เล่นคนแรกจะวิ่งออกตัวไปข้างหน้าให้เร็วที่สุดพร้อมกับประคองมะนาวไม่ให้ตกออกจากซ็อน เมื่อถึงเส้นปลายทางให้วกกลับมามายังจุดเริ่มต้น เมื่อ ประคองมะนาวกลับมาที่จุดเริ่มต้นแล้ว ให้ส่งลูกมะนาวลงบนซ็อนให้ผู้เล่นคนถัดไป ส่งมะนาวต่อจนกว่าจะครบทุกคน ในกรณีที่มะนาวหล่นตกจากซ็อน ผู้ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนบอกประโยชน์ของมะนาว <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนฟังคำอธิบายและทดลองปฏิบัติ ได้นักเรียน 2 ฝ่าย และให้แต่ละฝ่ายกำหนดตำแหน่งการเล่นก่อน-หลังเอง นักเรียนคนแรกถือซ็อนใส่ลูกมะนาวเตรียมพร้อม เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณเริ่มให้วิ่งประคองลูกมะนาวที่อยู่บนซ็อนไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด (พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และพัฒนาการทรงตัว) นักเรียนรู้จักการทำงานเป็นทีม ก่อให้เกิดความสามัคคี นักเรียนปฏิบัติตามกฎกติกาการแข่งขัน นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ยอมรับในผลการตัดสิน

<p>ผลัดกันเล่นจนครบทุก คน ฝ่ายที่สามารถประคอง ลูกมะนาวให้อยู่บนช้อนเข้า มาได้ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทย ภาคกลาง (ที่มา : ชัชชัย โกมารทัต, 2549)</p>	<p>เล่นจะต้องนำลูกมะนาวใส่ช้อนมา เริ่มใหม่ที่เส้นเริ่มต้น</p> <p>6. ฝ่ายที่ประคองลูกมะนาวเข้ามาได้ ก่อนจะเป็นฝ่ายชนะ</p>  <p>● = ครู × = ผู้เล่น ○ = มะนาว ↕ = เส้นทางกรวิ่ง</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนวิ่งเหยาะๆ สลับยกเข้าสูง 30 เมตร และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่นร่วมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่นหลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจหรือข้อสงสัย
--	---	--

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมผลศึกษา

.....

.....

.....

**แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ**

ชั้น อนุบาลปีที่ 3

จำนวนนักเรียน คน

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ : สมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 16 เรื่อง เสือข้ามห้วยช่วยกันเล่น เวลา 45 นาที

วันที่ เดือน พ.ศ. เวลา..... ถึง.....น.

สาระสำคัญ

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ด้านพลังของกล้ามเนื้อขาที่ดี ทำให้กล้ามเนื้อขาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หดตัวได้แรงและรวดเร็วในเวลาอันจำกัด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายลำดับขั้นตอนการเล่นเสือข้ามห้วยได้ถูกต้อง
2. นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการละเล่นเสือข้ามห้วยได้ถูกต้อง 3 ใน 5 คำถาม
3. นักเรียนใช้พลังของกล้ามเนื้อขาในการกระโดดข้าม
4. นักเรียนเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น
5. นักเรียนสนุกสนานมีความกระตือรือร้นในการเล่นเสือข้ามห้วย

สาระกิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนาพลังกล้ามเนื้อขาโดยใช้เกมการละเล่นเสือข้ามห้วย เป็นเกมการละเล่นประเภทกระโดดข้าม ผู้เล่นสามารถเล่นได้ทั้งชายและหญิง ฝึกพลังของกล้ามเนื้อขาและแขน ทำให้เกิดความคล่องแคล่วในการใช้ขาและแขน รวมทั้งฝึกให้เป็นคนที่มีประสาทสัมผัสที่รวดเร็ว

สื่อการเรียนรู้


2. ภาพประกอบการละเล่นเสือข้ามห้วย

สถานที่

สนามหรือลานกว้างขนาดพื้นที่ 10 x 20 เมตร

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สาระของกิจกรรมเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย	ขั้นตอน การดำเนินกิจกรรม	ผลลัพธ์การจัด กิจกรรมพลศึกษา
<p>เสือข้ามห้วยช่วยกันเล่น</p>  <p>วิธีการเล่น :</p> <p>แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย คือฝ่ายเสือกับฝ่ายห้วย ฝ่ายเสือทุกคนมีหน้าที่ต้องกระโดดข้ามฝ่ายห้วยทุกคนเหมือนกัน และขณะกระโดดข้ามนั้นฝ่ายเสือจะต้องไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปถูกฝ่ายห้วย ถ้าถูกถือว่าฝ่ายเสือตาย ผู้เล่นฝ่ายเสือทั้งหมดต้องมาเล่นเป็นฝ่ายห้วยแทน</p> <p>ต่อจากนั้นให้ผู้เล่นฝ่ายห้วยทำห้วยด้วยท่าทางต่างๆ สำหรับให้ฝ่ายเสือกระโดดข้าม โดยนั่งเป็นแถวห่างกัน ประมาณ 10-15 ฟุต ซึ่งมีท่าห้วยทั้งหมด 9 ท่า (ท่าที่ละท่า) ดังนี้</p> <p>ท่าที่ 1 นั่งเหยียดขาขวาไปข้างหน้า ให้สันเท้าแตะพื้น นิ้วเท้าตั้งตรง</p> <p>ท่าที่ 2 เหยียดขาซ้ายขึ้นไปซ้อนบนเท้าขวาในท่าที่ 1</p> <p>ท่าที่ 3 เหยียดแขนขวาออกไป กางนิ้วมือออก ให้</p>	<p>ขั้นนำ (2-3 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน ครูนำกายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนบอกชื่อการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า "เสือ" <p>ขั้นจัดกิจกรรม (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่น เสือข้ามห้วย แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆ กัน ฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายเสือ และอีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นฝ่ายห้วย เมื่อนักเรียนทั้งสองฝ่ายพร้อมแล้ว ฝ่ายห้วยจะต้องทำตามที่กำหนดไว้ในแต่ละด้าน ให้ฝ่ายเสือกระโดดข้าม โดยนั่งเป็นแถวห่างกันพอประมาณ ฝ่ายเสือจะต้องกระโดดข้ามฝ่ายห้วยทีละคนในแต่ละด้านซึ่งมีท่าบังคับ โดยไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายถูกผู้เล่นฝ่ายห้วย ถ้าถูกถือว่าฝ่ายเสือตาย และต้องสลับมาเป็นฝ่ายห้วยแทน ฝ่ายเสือจะต้องกระโดดให้ข้ามผ่าน 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนพัฒนากระบวนการคิดและกล้าแสดงความคิดเห็น <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนาทักษะการฟังกระบวนการคิด และการสังเกตจดจำ นักเรียนนักเรียนรู้จักรับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และเข้าใจลักษณะการเล่นเป็นกลุ่ม นักเรียนฝ่ายห้วยนั่งเหยียดขา ก้มตัวตามท่าทางต่างๆ (พัฒนาความอ่อนตัว) นักเรียนฝ่ายเสือกระโดดข้าม โดยไม่ให้ถูกนักเรียนฝ่ายห้วย (พัฒนาความพลังของกล้ามเนื้อขาและพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา) นักเรียนเล่นตามกฎกติกา มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและ

<p>ปลายนิ้วก้อยวางซ้อนต่อจาก นิ้วหัวแม่เท้า และให้ นิ้วหัวแม่มือตั้งขึ้น</p> <p>ท่าที่ 4 เขยียดแขนซ้าย ออกไป กางนิ้วมือออกให้ ปลายนิ้วก้อยวางซ้อนต่อจาก นิ้วหัวแม่มือขวาที่ตั้งขึ้น</p> <p>ท่าที่ 5 “ท่ากบหมอบ” นั่ง ลงห่อตัวหมอบในท่าเข่าและ แขนท่อนล่างชิดพื้น ศีรษะก้ม ลง</p> <p>ท่าที่ 6 “ท่ายกเสียง” ทำท่า เหมือนท่าที่ 5 แต่ใช้ศอกทั้งสองข้างยกขึ้นยกลงอยู่</p> <p>ตลอดเวลา</p> <p>ท่าที่ 7 “ท่าข้างค่อม” นั่งคุกเข่าใช้มือยันพื้น</p> <p>ท่าที่ 8 “ท่าข้างยืน” ยืนขึ้น แล้วก้มตัวลงใช้มือยันพื้น</p> <p>ท่าที่ 9 “ท่าข้างสูง” ยืนก้ม ตัวแล้วใช้มือยันเข้าไว้</p> <p>**การละเล่นพื้นบ้านไทย</p> <p>ภาคกลาง</p> <p>(ที่มา : ชัชชัย โกมารทัต, 2549)</p>	<p>ทั้ง 9 ด้าน จึงจะชนะ</p>  <p>■ = ผู้เล่นฝ่ายเสือ X = ผู้เล่นฝ่ายห้วย ↪ = ทิศทางการกระโดด</p> <p>ขั้นสรุป (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเดินยกเข่าสูง 30 เมตร และ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูและนักเรียนสรุปกิจกรรมการเล่น ร่วมกัน 	<p>ผู้อื่น</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนรู้จักวิธีการคลายอุ่น หลังปฏิบัติกิจกรรม นักเรียนสนทนาซักถาม เกี่ยวกับสิ่งที่สนใจ
---	--	---

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การอบอุ่นร่างกายเพื่อช่วยเตรียมกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นและปรับอุณหภูมิร่างกายให้พร้อมสำหรับกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นเพื่อปรับลดระดับการทำงานของร่างกายให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ โดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ (กรรวิ บุญชัย และสุตจิต เขียวอุไร, 2540) และท่ากายบริหารดังต่อไปนี้

1. วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ 1-2 นาที
2. บริหารข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 - 2.1 ท่าก้ม เงย เอียงศีรษะ
 - 2.2 ท่าหมุนแขนวงกลม
 - 2.3 ท่าก้มเอียงลำตัว
 - 2.4 ท่าบิดลำตัวซ้าย – ขวา
 - 2.5 ท่าเตะขาด้านหน้า – หลัง
3. บริหารร่างกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ท่าบริหารหัวไหล่ด้านหน้า
 - 3.2 ท่าพับแขนเหนือไหล่
 - 3.3 ท่าก้มแตะสลับปลายเท้า
 - 3.4 ท่าก้มแตะพื้น
4. บริหารร่างกายด้วยท่ากระโดด
 - 4.1 ท่ากระโดดตบเหนือศีรษะ
 - 4.2 ท่ากระโดดตบได้ขา

ท่าทางการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ก่อนและหลังปฏิบัติกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ทำวิ้งเหยาะๆ อยู่กับที่

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้างอย่างหลวมๆ พร้อมยกแขน
ทั้งสองข้างขึ้นพับไว้อยู่ระดับอก

วิธีปฏิบัติ ยกเท้าขวาและยกเท้าซ้ายให้พ้นจากพื้น สลับกันทั้งสองข้าง ให้จังหวะสม่ำเสมอ
วิ้งเหยาะๆ อยู่กับที่พร้อมแกว่งแขนไปมา เป็นระยะเวลา 1-2 นาที



ท่าก้ม เงย เอียงศีรษะ

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อคอ

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกัน ความกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างจับบริเวณเอว

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 ก้มศีรษะให้ปลายคางแตะลำตัว แล้วยกศีรษะกลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 2 เอียงศีรษะไปทางขวา แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 3 เงยศีรษะไปทางด้านหลังให้ได้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 4 เอียงศีรษะไปทางซ้าย แล้วกลับสู่ท่าเตรียม



ท่าหมุนแขนวงกลม

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกัน ความกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ แขนทั้งสองข้างเหยียดออกไปด้านข้างขนานกับพื้น

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 หมุนแขนเป็นวงกลมไปข้างหน้า 10 ครั้ง แล้วกลับเข้าสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 2 หมุนแขนเป็นวงกลมไปข้างหลัง 10 ครั้ง แล้วกลับเข้าสู่ท่าเตรียม



ศูนย์ วิทยาศาสตร์การกีฬา
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าก้ม เอียงลำตัว

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อท้องและหลังส่วนล่าง

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกัน ความกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างจับบริเวณเอว

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 ก้มลำตัวไปข้างหน้า ให้ท่ามุดตั้งฉากที่ระดับเอว แล้วกลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 2 เอนลำตัวไปทางขวาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วกลับสู่

ท่าเตรียม

จังหวะที่

3 เอนลำตัวไปข้างหลังให้ได้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่

4 เอนลำตัวไปทางซ้ายให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วกลับสู่

ท่าเตรียม



ท่าบิดลำตัว ซ้าย - ขวา

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อลำตัว

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกัน ความกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างจับบริเวณเอว

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 บิดลำตัวไปทางซ้ายอย่างช้าๆ แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 2 บิดลำตัวไปทางขวาอย่างช้าๆ แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 บิดลำตัวสลับซ้าย - ขวา ติดต่อกัน 2 รอบ



ศูนย์สหทัยทอพอยี กอ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าเตชะหน้า - หลัง

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อขาและสะโพก

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง เท้าชิด มือทั้งสองข้างจับบริเวณเอว

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 เตชะขวาไปข้างหน้า แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 2 เตชะขวาไปข้างหลัง แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 3 เตชะซ้ายไปข้างหน้า แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 4 เตชะซ้ายไปข้างหลัง แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 ปฏิบัติ 2 ชุด ติดต่อกัน



ท่าบริหารหัวไหล่ด้านหน้า

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้า

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกัน ความกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ กางแขนให้สูงระดับเดียวกับหัวไหล่

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 ยกแขนขวามาด้านหน้า เหยียดให้ตรง มือซ้ายจับที่ข้อศอก แล้วดึงข้อศอกเข้าหาไหล่ซ้าย ขณะเดียวกันให้มองข้ามไหล่ขวา

จังหวะที่ 2 ยกแขนซ้ายมาด้านหน้า เหยียดให้ตรง มือขวาจับที่ข้อศอก แล้วดึงข้อศอกเข้าหาไหล่ขวา ขณะเดียวกันให้มองข้ามไหล่ซ้าย

ปฏิบัติค้างไว้ข้างละ 10 วินาที



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าพับแขนเหนือศีรษะ

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง เท้าชิด แขนทั้งสองข้างแนบลำตัว

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 ยกแขนขวาขึ้นและไขว้ไปด้านหลัง และใช้มือซ้ายยกคอคอกขวาลง
ด้านหลัง

จังหวะที่ 2 ยกแขนซ้ายขึ้นและไขว้ไปด้านหลัง และใช้มือขวากดคอคอกซ้ายลง
ด้านหลัง

ปฏิบัติค้างไว้ข้างละ 10 วินาที



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่าก้มแตะสลับปลายเท้า

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ท่อนขาส่วนบน และไหล่

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกัน ความกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ กางแขนให้สูงระดับเดียวกับหัวไหล่

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 ก้มลำตัวลง เอามือขวาแตะปลายเท้าซ้าย แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 จังหวะที่ 2 ก้มลำตัวลง เอามือซ้ายแตะปลายเท้าขวา แล้วกลับสู่ท่าเตรียม
 ปฏิบัติติดต่อกัน 10 ครั้ง



ท่าก้มแตะพื้น

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ต้นขาด้านหลัง

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างกัน ความกว้างประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ชูแขนทั้งสองข้าง
ตรงขึ้นเหนือศีรษะ

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 ก้มลำตัวลงสู่พื้นอย่างช้าๆ ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น ระหว่างเท้า
ทั้งสองข้าง ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเตรียม



ท่ากระโดดตบเหนือศีรษะ

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อไหล่ แขนส่วนบน กล้ามเนื้อน่องและข้อเท้า

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง เท้าชิด แขนทั้งสองข้างแนบลำตัว

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 กระโดดตบแยกเท้าทั้งสองข้างออก กางแขนทั้งสองออกไปด้านข้าง พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ให้ฝ่ามือสัมผัสกัน แล้วกลับสู่ท่าเตรียม ปฏิบัติติดต่อกัน 10 ครั้ง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่ากระโดดตบได้ขา

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อไหล่ แขนส่วนบน และข้อเท้า

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง เท้าชิด แขนทั้งสองข้างแนบลำตัว

วิธีปฏิบัติ จังหวะที่ 1 กระโดดยกเท้าขวาขึ้น พร้อมกับตบมือทั้งสองที่บริเวณใต้เข่าขวา
 จังหวะที่ 2 กระโดดยกเท้าซ้ายขึ้น พร้อมกับตบมือทั้งสองที่บริเวณใต้เข่าซ้าย
 ปฏิบัติติดต่อกัน 10 ครั้ง



ศูนย์วิทยุโทรพยัก
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับเด็กปฐมวัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test)

1. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)



วัตถุประสงค์

- วัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง

อุปกรณ์

1. กล่องวัดระยะเป็นเซนติเมตร ขนาดกว้าง ยาว สูง (30 x 30 x 30) หรือเครื่องมือที่ใช้แทนกันได้

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า นั่งราบกับพื้นขาเหยียดตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกันให้ฝ่าเท้ายันกับกล่องวัดระยะ และตั้งฉากกับพื้น จากนั้นให้ผู้เข้ารับการทดสอบเหยียดแขนไปข้างหน้า ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างอยู่ในระดับเดียวกัน และโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้ปลายนิ้วมือแตะที่ท่อนไม้ แล้วค่อยๆ ผลักไปด้านหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่สามารถจะปฏิบัติได้ และค้างไว้ 1 วินาที ในขณะที่ผู้เข้ารับการทดสอบโน้มตัวไปข้างหน้า ให้ผู้ทดสอบวางมือลงบนขาทั้งสองของผู้รับการทดสอบ เพื่อให้เขาเหยียดตรงตลอดเวลาที่ทำการทดสอบ ดำเนินการทดสอบ 2 ครั้ง โดยปฏิบัติติดต่อกัน

การบันทึกผล

บันทึกคะแนนเป็นเซนติเมตร ถ้าปลายมือเหยียดเกินปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นบวก (+) ถ้าปลายมือเหยียดไม่เกินปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นลบ (-) ทดสอบและบันทึกผลทั้ง 2 ครั้ง โดยไม่คิดจุดทศนิยม นำผลที่ได้ระยะทางไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

2. ลูก – นั่ง 30 วินาที (Sit ups 30 second)



วัตถุประสงค์

- วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
- วัดความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์

1. เบาะ
2. นาฬิกาจับเวลา 1 / 100 วินาที

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ขาทั้งสองข้างงอเป็นมุมฉาก เท้าทั้งสองข้างวางห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือประสานกันบริเวณท้ายทอย ขณะดำเนินการทดสอบให้ผู้ทดสอบอยู่ตรงปลายเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ ใช้มือจับที่ข้อเท้า โดยให้ฝ่าเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบวางราบกับพื้น เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ “ เริ่ม ” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกลำตัวขึ้นไปสู่ท่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะ โดยข้อศอกทั้ง 2 ข้าง จะต้องแตะบริเวณต้นขา แล้วนอนลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น ทำเช่นนี้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 30 วินาที

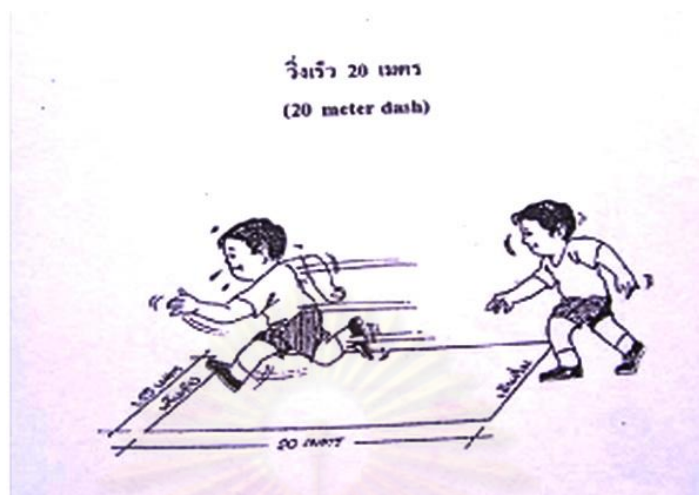
การบันทึกผล

บันทึกจำนวนครั้งที่ถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที

หมายเหตุ : ไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. มือหลุดออกจากบริเวณท้ายทอย
2. ใช้แขนหรือศอกยันพื้น เพื่อช่วยพยุง หรือยกลำตัวขึ้น
3. ข้อศอกทั้ง 2 ข้างไม่ได้แตะบริเวณต้นขา

3. วิ่งเร็ว 20 เมตร (20 Meter Dash)



วัตถุประสงค์

- วัดความเร็ว

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา 1 / 100 วินาที
2. ตลับเมตรวัดระยะทาง
3. สู้วิ่ง

วิธีการดำเนินการ

เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “เตรียม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่มในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข่าเล็กน้อย และเมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีดปล่อยตัว ให้ออกตัววิ่งอย่างเต็มที่จนกระทั่งผ่านเส้นชัย ผู้ช่วยทดสอบหยุดเวลาเมื่อผู้เข้ารับการทดสอบถึงเส้นชัย

การบันทึกผล

บันทึกผลเป็นวินาที โดยกำหนดทศนิยม 2 ตำแหน่ง

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)



วัตถุประสงค์

- วัดพลังของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์

1. แผ่นยางกระโดดไกลที่มีหน่วยวัดเป็นเซนติเมตร
2. ตลับเมตรวัดระยะทาง

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนโดยให้ปลายเท้าอยู่หลังเส้นเริ่ม ทำท่า 2 ข้าง วางห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ เขวี้ยงแขนทั้ง 2 ข้างไปทางด้านหลัง พร้อมกับย่อเข่า เมื่อได้จังหวะให้เขวี้ยงแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้ง 2 ไปให้ไกลที่สุด ผู้ทดสอบวัดระยะห่างจากเส้นเริ่มไปยังสันเท้า ให้ทดสอบ 2 ครั้ง โดยปฏิบัติติดต่อกัน

การบันทึกผล

บันทึกผลเป็นเซนติเมตร ใช้ระยะที่ไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

หมายเหตุ : - ถ้าผู้เข้ารับการทดสอบเสียหลักล้มไปทางด้านหลัง มือยันพื้น หรือกั้นกระแทกพื้น ให้ทำการทดสอบใหม่

5. วิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run)



วัตถุประสงค์

- วัดความคล่องแคล่วว่องไว

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา 1 / 100 วินาที
2. ตลับเมตรวัดระยะทาง
3. สนามซึ่งประกอบด้วยวงกลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 30 เซนติเมตร จำนวน 4 วง
4. แปรงลบกกระดาน หรือวัสดุอื่นที่ใช้แทนกันได้

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตามในวงกลมเริ่มที่กำหนด หันหน้าเข้าหาวงกลมหมายเลข 1 เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดเริ่ม ให้ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งไปเก็บแปรงลบกกระดานที่วงกลมหมายเลข 1 มาวางในวงกลมเริ่ม แล้วจึงวิ่งไปยังวงกลมหมายเลข 2 เพื่อเก็บแปรงลบกกระดานอันที่ 2 มาวางในวงกลมเริ่มเหมือนครั้งแรก ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันในวงกลมหมายเลข 3 ผู้ทดสอบจะหยุดเวลาเมื่อแปรงลบกกระดานอันที่ 3 สัมผัสพื้นที่วงกลมเริ่ม

การบันทึกผล

บันทึกผลเป็นวินาที โดยกำหนดทศนิยม 2 ตำแหน่ง ทดสอบและบันทึกผล 2 ครั้ง ปฏิบัติไม่ติดต่อกัน คือเมื่อทดสอบครั้งแรกเสร็จเรียบร้อยแล้วให้กลับไปต่อทำแถวเพื่อรอทดสอบอีกครั้งหนึ่ง

- หมายเหตุ:**
- ห้ามโยนแปรงลบกกระดานลงในวงกลมที่กำหนด
 - ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องให้เริ่มทดสอบและจับเวลาใหม่

6. ขว้างลูกบอลไกล (Throw a Ball)



วัตถุประสงค์

- วัดพลังของกล้ามเนื้อแขน

อุปกรณ์

1. ลูกบอล จำนวน 3 ลูก
2. ตลับเมตรวัดระยะทาง
3. เทปขาวสีกำหนดเขต และบอกระยะทาง

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตามอยู่ในวงกลมที่ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 เมตร ถือลูกบอลในท่าที่ถนัด เมื่อพร้อมแล้วให้ขว้างลูกบอลไปให้ไกลที่สุด วัดระยะทางจากจุดตกที่ไกลที่สุดมายังจุดศูนย์กลางของวงกลม ทำการทดสอบทั้งหมด 3 ครั้ง โดยปฏิบัติติดต่อกัน

การบันทึกผล

บันทึกระยะทางเป็นเมตร โดยกำหนดทศนิยม 2 ตำแหน่ง ใช้ระยะที่ไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

หมายเหตุ :

- ห้ามกระโดดขณะขว้างลูกบอล
- แขนต้องอยู่ในลักษณะของการขว้าง คือ ท่าที่มืออยู่เหนือไหล่

**เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test)
สำหรับเด็กชายและเด็กหญิงระดับปฐมวัย**

รายการทดสอบ	ระดับคุณภาพ / เกณฑ์ปกติ				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ค่อนข้างต่ำ	ต่ำ
	5	4	3	2	1
1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซม.)					
- เด็กชาย	14 ขึ้นไป	10-13	6-9	2-5	1 ลงมา
- เด็กหญิง	15 ขึ้นไป	11-14	7-10	3-6	2 ลงมา
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)					
- เด็กชาย	18 ขึ้นไป	13-17	8-12	3-7	2 ลงมา
- เด็กหญิง	16 ขึ้นไป	11-15	6-10	1-5	0 ลงมา
3. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)					
- เด็กชาย	3.70 ลงมา	3.71-4.61	4.62-5.51	5.52-6.33	6.34 ขึ้นไป
- เด็กหญิง	4.49 ลงมา	4.50-5.11	5.12-5.79	5.80-6.47	6.48 ขึ้นไป
4. ยืนกระโดดไกล (ซม.)					
- เด็กชาย	132 ขึ้นไป	115-131	98-114	81-97	80 ลงมา
- เด็กหญิง	123 ขึ้นไป	106-122	89-105	72-88	71 ลงมา
5. วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)					
- เด็กชาย	8.63 ลงมา	8.64-10.02	10.03-11.41	11.42-12.80	12.81 ขึ้นไป
- เด็กหญิง	9.29 ลงมา	9.30-10.87	10.88-12.15	12.16-13.83	13.84 ขึ้นไป
6. ขว้างลูกบอลไกล (เมตร)					
- เด็กชาย	15.66 ขึ้นไป	12.22-15.65	8.78-12.21	5.34-8.77	5.33 ลงมา
- เด็กหญิง	10.01 ขึ้นไป	7.85-10.00	5.69-7.84	3.53-5.68	3.52 ลงมา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่.....

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กระดับอนุบาล
แบบทดสอบของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test)

ชื่อ-สกุล..... อายุ..... ปี

วัน / เดือน / ปี เกิด..... เพศ ชาย หญิง


น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร

ทดสอบ ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3

รายการทดสอบ	จำนวนครั้งที่ทดสอบ			หมายเหตุ
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
1. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)			-	ทดสอบ 2 ครั้ง
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)		-	-	ทดสอบ 1 ครั้ง
3. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)		-	-	ทดสอบ 1 ครั้ง
4. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)			-	ทดสอบ 2 ครั้ง
5. วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)			-	ทดสอบ 2 ครั้ง
6. ขว้างลูกบอลไกล (เมตร)				ทดสอบ 3 ครั้ง

ลงชื่อ.....

ผู้ทดสอบ




ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ขวัญบุญจัน
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พราวพรรณ เหลืองสุวรรณ
ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณัฐพร สูดดี
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง
หนังสือขอความร่วมมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0153

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 มกราคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายเชชนริศ หาญโรจนกุล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-82 ต่อ 612



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612
 ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0155 วันที่ 17 มกราคม 2554
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ชัชชัย โกมารทัต

ด้วย นายเดชนริศ หาญโรจนกุล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและ
 พลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์
 เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่
 สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา เป็นอาจารย์ที่
 ปรีกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน
 รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
 วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)
 รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0154

วันที่ 17 มกราคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์

ด้วย นายเชชนริศ หาญโรจนกุล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตน์อุบล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0156

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 มกราคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์พราวพรรณ เหลืองสุวรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายเดชนริศ หาญโรจนกุล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612
 ที่ ศร 0512.6(2771)/54-0157 วันที่ 17 มกราคม 2554
 เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองคณบดีและผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม

ด้วย นายเคนริศ หาญโรจนกุล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัฐพร สุคติ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฉัฐพร สุคติ เป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

อนุชา วิชาญ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ศธ 0512.6(2771)/54-0158/1

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

17 มกราคม 2554

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายเชชนริศ หาญโรจนกุล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและ
พลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่
สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลด้วยแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาฯ และแบบทดสอบ
สมรรถภาพทางกายฯ กับนักเรียนอนุบาลปีที่ 3 ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว
เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตนอุบล)

รองคณบดี

ปฏิบัติกรแทนคณบดี

ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

โทร. 0-2218-2680-2 ต่อ 612



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/53-0159

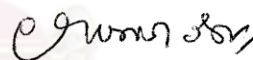
วันที่ 17 มกราคม 2554

เรื่อง ขอยืมอุปกรณ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม และรองคณบดี

ด้วย นายเดชนริศ หาญโรจนกุล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอยืมอุปกรณ์ในการทดลองวิจัย คือ เครื่องวัดความอ่อนตัว ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ใช้อุปกรณ์ในการทำวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้



(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตน์อุบล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82680-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2771)/53-0160

วันที่ 17 มกราคม 2554

เรื่อง ขอยืมอุปกรณ์

เรียน ประธานสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

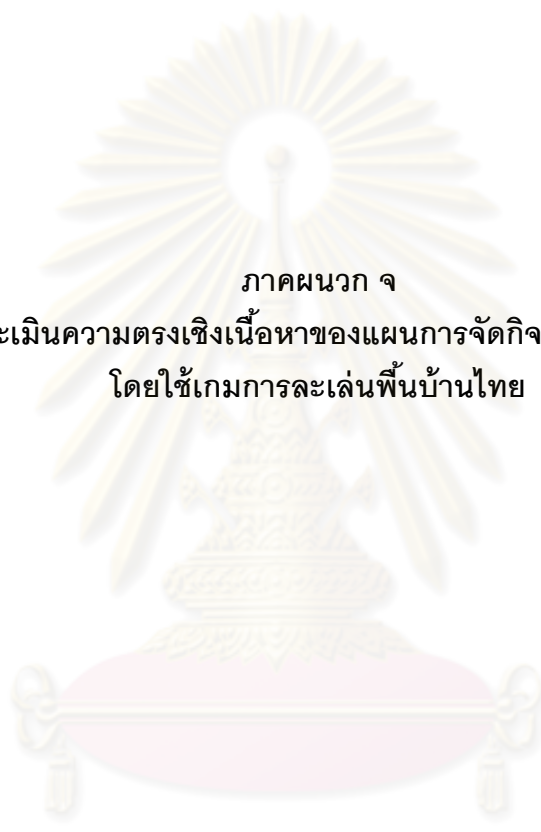
ด้วย นายเดชนริศ หาญโรจนกุล นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องขอยืมอุปกรณ์ในการทดลองวิจัย คือ แผ่นยางกระโดดไกล ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตได้ใช้อุปกรณ์ในการทำวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชญญา รัตน์อุบล)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ
การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา
โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา
โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย**

แผนการจัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
1. ชักเย่อ สามัคคี	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	4	1		0.8	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	4	1		0.8	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย	4	1		0.8	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4	1		0.8	เด็กยังขาด ทักษะการ ทรงตัวที่ดี
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	4	1		0.8		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
2. เก้าอี้ ดนตรีมีสุข	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและ มีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการจัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
3. แข่งปลานบก โบกลมพัด	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่างชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
4. ชิงธง เกรียงไกร	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
5. ดีกรรเชียง แข่งแบ่งปันรัก	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและ มีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการจัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
6. ตีจับ แสนสนุก	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
7. ลากทางหมาก มากความสุข	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและ มีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ชี้นำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 จัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ชี้นำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการจัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
8. วิ่งเป็ยวเพ็ริยวลม	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่างชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
9. ลิงชิงหวาง ว่องไว	1. สารระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
10. ห่วงยาง เปี่ยมสุข	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและ มีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
11. ปลายทาง ตกระตะ ชนะศึก	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและ มีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
12. ทอดแห แผ้วถาง	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและ มีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		


แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
13. เรือบก हररषष	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
14. เดินกะลา พาตะลุย	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและ มีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		

แผนการจัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
15. ซ้อมมนวก้าวเท้าไว	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่างชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ชั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1	
	4.2 ชั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1	
4.3 ชั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความเหมาะสม	5			1		

แผนการ จัดกิจกรรม	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
16. เสือข้าม ห้วยช่วยกัน เล่น	1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับ ระดับของเด็กอนุบาล	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและ มีจุดเน้นด้านการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอย่าง ชัดเจน	5			1	
	3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม					
	4.1 ขั้นนำ ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นจัดกิจกรรม ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1	
4.3 ขั้นสรุป ระยะเวลาและกิจกรรมมีความ เหมาะสม	5			1		
ค่าเฉลี่ยรวม					0.975	

คุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.975



ภาคผนวก จ

ข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลคะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มทดลอง)
ก่อนการทดลอง

ลำดับ	คะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งงอตัว ไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	ยืน กระโดดไกล (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)	ขว้าง ลูกบอลไกล (เมตร)
1	4	10	4.87	77	12.01	7.21
2	8	10	5.21	80	12.69	8.35
3	-3	3	5.85	60	11.94	11.9
4	-4	9	6.03	40	13.11	5.9
5	7	9	4.99	84	11.95	11.82
6	8	11	5.4	83	12.23	9.8
7	9	9	5.15	75	13.72	7.31
8	3	5	5.59	63	14.67	7.8
9	-5	11	5.35	70	12.54	8.31
10	8	2	5.2	78	11.74	6.4
11	7	3	6.28	67	11.92	6.33
12	3	10	5.12	75	10.66	6
13	0	3	6.7	59	13.27	6.9
14	1	7	5.94	60	12.71	4
15	6	6	6.38	53	13.03	3.53
16	6	2	5.43	50	13.53	4.71
17	9	4	5.27	63	12.18	7.42
18	4	8	6.18	53	12.29	5.14
19	2	8	6.17	61	12.01	4.32
20	1	7	5.52	75	13.38	4.95
21	1	11	5.79	59	12.03	3.53
22	5	12	5.19	68	10.56	5.82
23	5	7	5.37	70	11.63	5.84
24	5	8	6.05	55	12.2	5.03
25	6	1	6.17	80	11.49	6.11
26	11	8	5.23	69	11.56	7.84
27	3	7	5.79	60	13.63	5.24
28	4	4	6.09	60	12.39	3.17

ข้อมูลคะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มทดลอง)
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์

ลำดับ	คะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งงอตัว ไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	ยืน กระโดดไกล (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)	ขว้าง ลูกบอลไกล (เมตร)
1	7	12	4.92	81	11.63	8.39
2	11	12	5.17	84	11.74	9.7
3	0	5	5.73	65	11.54	12.2
4	-2	12	5.65	75	12.62	6.51
5	8	11	4.7	89	11.81	12.8
6	10	15	5.34	90	11.41	12
7	11	13	5.08	80	11.56	11.1
8	5	6	4.95	70	13.53	9.18
9	-3	13	5.29	77	11.42	10.8
10	9	3	5.1	84	11.26	8.52
11	9	5	6.11	73	11.63	11.2
12	5	12	5.08	80	9.96	7.2
13	1	5	5.79	65	12.78	8.2
14	2	10	5.85	65	11.67	6.82
15	8	7	6.17	55	12.74	5.8
16	8	5	5.23	59	12.59	5.73
17	10	7	5.18	75	11.5	8.1
18	5	11	5.93	57	11.79	6.13
19	5	10	6.07	69	11.56	6.92
20	2	9	5.39	84	11.62	5.51
21	3	15	5.71	65	11.1	5.5
22	11	14	5.1	74	9.8	7.22
23	7	9	5.21	80	11.57	6.91
24	7	9	5.71	63	11.79	7.5
25	7	3	5.98	87	11.45	7
26	12	11	5.27	77	11.26	9.44
27	2	8	5.87	65	13.41	6.6
28	3	6	5.59	65	12.09	5.45

ข้อมูลคะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มทดลอง)
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ลำดับ	คะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งงอตัว ไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	ยืน กระโดดไกล (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)	ขว้าง ลูกบอลไกล (เมตร)
1	10	15	4.7	90	10.86	9.13
2	14	15	5.09	93	11.04	11.21
3	2	9	5.69	72	10.87	12.92
4	2	15	5.51	81	12.27	9.8
5	12	13	4.15	92	11.4	13.31
6	12	17	5.28	98	10.81	14.3
7	13	15	4.6	92	10.5	14.52
8	8	9	4.61	78	12.12	11.4
9	2	16	5.18	85	10.58	11.54
10	11	6	4.92	90	10.22	9.1
11	12	9	5.9	81	11.2	11
12	8	16	4.97	88	9.33	9.05
13	4	8	5.31	72	11.39	11.4
14	5	13	5.51	72	10.39	7.53
15	11	10	5.87	65	12.47	7.62
16	11	9	5.01	67	11.6	6.5
17	14	11	4.98	88	10.91	10.25
18	8	15	5.42	65	11.51	10
19	7	14	5.45	75	11.18	8.32
20	5	14	5.02	92	11.16	8.02
21	6	18	5.57	72	10.9	8.1
22	7	18	4.98	90	9.6	9.7
23	10	13	5.05	92	11.25	8.1
24	9	11	5.59	73	11.36	8.23
25	8	4	5.84	90	11.31	8.7
26	14	13	5	92	10.98	11
27	4	11	5.66	73	12.75	7.41
28	7	8	5.19	70	11.88	7.06

ข้อมูลคะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มควบคุม)
ก่อนการทดลอง

ลำดับ	คะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งงอตัว ไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	ยืน กระโดดไกล (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)	ขว้าง ลูกบอลไกล (เมตร)
1	8	5	6.47	50	16.15	5.53
2	3	9	5.26	60	11.16	5.94
3	5	8	5.42	60	11.79	5.53
4	8	12	5.18	65	12.5	7.24
5	5	15	5.94	75	12.17	6.32
6	10	11	5.06	65	11.27	8.31
7	0	6	5.84	50	15.71	5.34
8	-2	6	6.18	65	12.37	4.71
9	5	10	5.87	55	13.76	6
10	-8	5	7.27	35	17.81	3.53
11	8	13	5.78	50	12.38	5
12	3	17	6.1	80	12.28	8.72
13	10	9	6.16	50	13.63	3
14	6	9	5.4	50	11.95	6.62
15	4	9	5.21	75	12.18	6.62
16	11	14	5.64	70	11.09	6.91
17	9	8	5.69	50	12.84	6.52
18	6	10	5.95	52	13.23	5.53
19	1	13	4.96	60	13.87	3.03
20	7	12	5.36	50	13.2	4.14
21	6	10	5.69	55	13.53	5.14
22	10	12	5.62	60	12.41	5.73
23	5	8	6.23	55	12.11	5.24
24	7	8	5.93	65	13.5	5.21
25	7	5	6.62	40	14.16	5.02
26	7	8	5.94	58	13.44	5
27	10	12	5.23	57	12.52	7.31
28	2	4	6.12	57	13.33	4.52

ข้อมูลคะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มควบคุม)
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์

ลำดับ	คะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งงอตัว ไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	ยืน กระโดดไกล (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)	ขว้าง ลูกบอลไกล (เมตร)
1	9	7	6.13	60	15.63	5.9
2	4	10	5.29	65	10.82	6.1
3	6	10	5.4	70	11.62	5.32
4	9	13	5.09	65	12.07	7.8
5	5	16	5.78	76	11.97	7
6	11	12	4.89	68	11.07	10.02
7	2	7	5.62	54	14.75	5.91
8	0	8	5.93	66	12.33	4.7
9	6	9	5.79	57	13.09	6.84
10	-6	6	6.96	40	16.99	4.85
11	9	15	5.72	53	11.87	6
12	3	15	6.13	85	11.91	9.12
13	12	10	6.08	55	12.98	4.33
14	7	10	5.45	54	11.87	7.1
15	5	10	5.14	75	11.86	7.34
16	12	15	5.61	72	10.82	7.11
17	10	10	5.72	50	12.57	7.5
18	7	10	5.83	54	12.96	6
19	2	14	4.82	63	13.66	4.12
20	7	14	5.25	52	13.01	4.91
21	6	12	5.67	59	13.46	5.54
22	10	14	5.54	65	12.36	6.66
23	7	9	5.96	58	11.99	5.6
24	8	7	5.89	70	12.93	5.52
25	8	7	6.43	45	13.95	5.3
26	8	9	5.58	64	13.34	6.22
27	11	13	5.14	63	12.35	7.52
28	4	5	5.96	60	12.61	5.5

ข้อมูลคะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มควบคุม)
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ลำดับ	คะแนนดิบการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งงอตัว ไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)	ยืน กระโดดไกล (เซนติเมตร)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)	ขว้าง ลูกบอลไกล (เมตร)
1	10	7	5.99	69	15.4	6.22
2	6	11	5.11	70	10.35	6.83
3	5	11	5.38	75	11.17	5.8
4	10	11	5.13	70	11.8	8.22
5	6	18	5.51	82	11.53	8.79
6	11	13	4.79	70	10.98	11.2
7	3	8	5.57	61	14.27	6.83
8	2	8	5.84	70	12.28	5.35
9	7	11	5.62	60	12.79	7.32
10	-5	7	6.83	46	16.88	5.35
11	10	16	5.43	60	11.41	6.53
12	5	17	6.01	85	11.7	9.31
13	13	11	5.97	55	12.78	5.1
14	7	12	5.38	57	11.75	7.8
15	6	12	4.97	80	11.77	7.85
16	13	17	5.4	75	10.78	7.51
17	11	11	5.65	55	12.35	7.33
18	7	11	5.76	59	12.86	6.52
19	3	16	4.8	69	13.54	5.9
20	8	14	5.26	54	12.95	5.2
21	7	13	5.62	60	13.32	6.32
22	11	15	5.59	70	12	7.9
23	8	10	5.88	62	11.73	6.11
24	9	9	5.74	71	12.71	6.02
25	10	9	6.39	49	13.82	5.82
26	8	10	5.42	69	13.22	7
27	12	15	4.95	66	12.28	8.03
28	5	6	5.89	64	12.53	6

ข้อมูลคะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มทดลอง)
ก่อนการทดลอง

ลำดับ	คะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งอตัว ไปข้างหน้า	ลุก-นั่ง 30 วินาที	วิ่งเร็ว 20 เมตร	ยืน กระโดดไกล	วิ่งเก็บของ 3 จุด	ขว้าง ลูกบอลไกล
1	2	4	3	1	2	2
2	3	3	3	1	2	2
3	1	2	2	1	2	3
4	1	3	2	1	1	2
5	3	3	3	2	2	3
6	3	3	3	2	2	3
7	3	3	3	1	1	2
8	2	2	2	1	1	2
9	1	3	3	1	2	2
10	3	1	3	1	2	2
11	3	2	2	1	2	2
12	2	3	3	1	3	2
13	1	2	1	1	1	2
14	1	3	2	1	2	2
15	2	3	2	1	2	2
16	2	2	3	1	2	2
17	3	2	3	1	2	3
18	2	3	2	1	2	2
19	1	3	2	1	3	2
20	1	3	3	2	2	2
21	1	4	3	1	3	2
22	2	4	3	1	4	3
23	2	3	3	1	3	3
24	2	3	2	1	2	2
25	2	2	2	2	3	3
26	4	3	3	1	3	3
27	2	3	3	1	2	2
28	2	2	2	1	2	1
\bar{X}	2.04	2.75	2.54	1.14	2.25	2.14
S.D.	0.84	0.70	0.58	0.36	0.52	0.71

ข้อมูลคะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มทดลอง)
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์

ลำดับ	คะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งอตัว ไปข้างหน้า	ลุก-นั่ง 30 วินาที	วิ่งเร็ว 20 เมตร	ยืน กระโดดไกล	วิ่งเก็บของ 3 จุด	ขว้าง ลูกบอลไกล
1	3	4	3	2	2	2
2	4	3	3	2	2	3
3	1	2	2	1	2	3
4	1	3	2	1	2	2
5	3	3	3	2	2	4
6	4	4	3	2	3	3
7	4	4	3	1	2	3
8	2	2	3	1	1	3
9	1	4	3	1	2	3
10	3	2	3	2	3	2
11	3	2	2	1	2	3
12	2	3	3	1	4	2
13	1	2	2	1	2	2
14	1	3	2	1	3	3
15	3	3	2	1	2	3
16	3	2	3	1	2	3
17	3	3	3	2	3	4
18	2	4	2	1	3	3
19	2	3	2	1	3	3
20	1	3	3	2	3	2
21	2	4	3	1	3	2
22	3	4	4	2	4	3
23	3	3	3	2	3	3
24	3	3	3	1	3	3
25	3	2	2	2	3	3
26	4	4	3	2	3	4
27	1	3	2	1	2	3
28	2	3	3	1	3	2
\bar{X}	2.43	3.04	2.68	1.39	2.82	2.57
S.D.	1.03	0.74	0.55	0.50	0.61	0.69

ข้อมูลคะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มทดลอง)
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ลำดับ	คะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งงอตัว ไปข้างหน้า	ลุก-นั่ง 30 วินาที	วิ่งเร็ว 20 เมตร	ยืน กระโดดไกล	วิ่งเก็บของ 3 จุด	ขว้าง ลูกบอลไกล
1	4	5	3	2	3	3
2	5	4	3	2	3	3
3	2	3	2	1	3	4
4	2	4	3	2	2	3
5	4	4	4	2	3	4
6	4	4	3	3	3	4
7	4	4	4	2	3	4
8	3	3	4	1	2	3
9	2	4	3	2	3	3
10	4	2	3	2	3	3
11	4	3	2	2	3	3
12	3	4	3	2	4	3
13	2	3	3	1	3	3
14	2	4	3	2	4	3
15	4	3	2	1	2	3
16	4	3	4	1	3	3
17	4	4	4	2	3	5
18	3	4	3	1	3	4
19	3	4	3	2	3	4
20	2	4	4	3	3	4
21	2	5	3	2	3	4
22	4	5	4	3	4	4
23	3	4	4	3	3	4
24	3	4	3	2	3	4
25	3	2	2	3	3	4
26	4	4	4	3	3	5
27	2	4	3	2	2	3
28	2	3	3	1	3	3
\bar{X}	3.14	3.71	3.18	1.96	3.57	2.96
S.D.	0.93	0.76	0.67	0.69	0.63	0.51

ข้อมูลคะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มควบคุม)
ก่อนการทดลอง


ลำดับ	คะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งกดตัว ไปข้างหน้า	ลุก-นั่ง 30 วินาที	วิ่งเร็ว 20 เมตร	ยืน กระโดดไกล	วิ่งเก็บของ 3 จุด	ขว้าง ลูกบอลไกล
1	3	2	1	1	1	2
2	2	3	3	1	3	2
3	2	3	3	1	2	2
4	3	4	3	1	2	2
5	2	4	2	1	2	2
6	4	3	3	1	3	4
7	1	2	2	1	1	2
8	1	2	2	1	2	1
9	2	3	2	1	1	2
10	1	2	1	1	1	1
11	3	4	2	1	2	1
12	2	4	2	1	2	2
13	4	3	2	1	1	1
14	2	3	3	1	3	3
15	2	3	3	2	2	3
16	4	4	3	1	3	3
17	3	3	3	1	2	3
18	2	3	2	1	2	2
19	1	4	4	1	1	1
20	3	4	3	1	2	2
21	2	3	3	1	2	2
22	3	4	3	1	2	3
23	2	3	2	1	3	2
24	3	3	2	1	2	2
25	3	2	1	1	1	2
26	3	3	2	1	2	2
27	3	4	3	1	2	3
28	1	2	2	1	2	2
\bar{X}	2.39	3.11	2.39	1.04	2.11	1.93
S.D.	0.92	0.74	0.74	0.19	0.74	0.66

ข้อมูลคะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มควบคุม)
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์

ลำดับ	คะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งกดตัว ไปข้างหน้า	ลุก-นั่ง 30 วินาที	วิ่งเร็ว 20 เมตร	ยืน กระโดดไกล	วิ่งเก็บของ 3 จุด	ขว้าง ลูกบอลไกล
1	3	2	2	1	1	2
2	2	3	3	1	3	2
3	3	3	3	1	2	3
4	3	4	3	1	2	2
5	2	4	2	1	2	2
6	4	3	4	1	3	3
7	2	2	2	1	1	2
8	1	3	2	1	2	1
9	3	3	2	1	1	2
10	1	2	1	1	1	1
11	3	4	2	1	2	2
12	2	4	2	2	2	3
13	4	3	2	1	2	1
14	3	3	3	1	3	3
15	2	3	3	2	3	3
16	4	4	3	2	4	3
17	3	3	3	1	2	3
18	3	3	2	1	2	3
19	1	4	4	1	2	2
20	3	4	3	1	2	2
21	2	4	3	1	2	2
22	3	4	3	1	2	3
23	3	3	2	1	2	2
24	3	3	2	1	2	2
25	3	3	2	1	1	2
26	3	3	3	1	2	3
27	4	4	3	1	2	3
28	2	2	2	1	2	2
\bar{X}	2.68	3.21	2.54	1.11	2.29	2.04
S.D.	0.86	0.69	0.69	0.31	0.66	0.69

ข้อมูลคะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(กลุ่มควบคุม)
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ลำดับ	คะแนนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
	นั่งกดตัว ไปข้างหน้า	ลุก-นั่ง 30 วินาที	วิ่งเร็ว 20 เมตร	ยืน กระโดดไกล	วิ่งเก็บของ 3 จุด	ขว้าง ลูกบอลไกล
1	4	2	2	1	1	2
2	3	3	4	1	3	2
3	2	3	3	1	3	3
4	4	3	3	1	2	2
5	3	5	3	2	2	3
6	4	4	4	1	3	3
7	2	3	2	1	1	2
8	2	3	2	1	2	2
9	3	3	2	1	2	2
10	1	2	1	1	1	2
11	4	4	3	1	3	2
12	2	4	2	2	2	3
13	4	3	2	1	2	1
14	3	4	3	1	3	3
15	2	4	4	2	3	4
16	4	5	3	2	4	3
17	4	4	3	1	2	3
18	3	4	3	1	2	3
19	2	5	4	1	2	3
20	3	4	3	1	2	2
21	3	4	3	1	2	3
22	4	4	3	1	3	4
23	3	3	2	1	2	3
24	3	3	3	1	2	3
25	3	3	2	1	2	3
26	3	3	3	1	2	3
27	4	4	4	1	2	4
28	2	3	2	1	2	3
\bar{X}	3.00	3.54	2.79	1.14	2.71	2.21
S.D.	0.86	0.79	0.79	0.36	0.71	0.69



ภาคผนวก ช
ตารางการวิเคราะห์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยตามเกณฑ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางวิเคราะห์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยตามเกณฑ์

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1	กลิ้งครกขึ้นภูเขา	✓		✓			✓
2	กงจักร		✓	✓	✓		✓
3	ก่อบระเจ็ดียทราย		✓	✓	✓		✓
4	กาปักไข่		✓	✓	✓		✓
5	กวาดลูกโป่ง	✓	✓	✓	✓	✓	
6	กำท่าย		✓	✓	✓		✓
7	กำปัด		✓		✓		✓
8	กึ่งกองแก้ว		✓	✓	✓		✓
9	กินผลัด	✓	✓	✓			✓
10	แก่นั่ง		✓	✓	✓		✓
11	กองขี้หมา		✓		✓		✓
12	กล้อถบ		✓	✓			✓
13	ไก่อ้นตั้ง	✓		✓	✓		✓
14	ไก่อ้ม่วง			✓			✓
15	กระโดดกบ		✓	✓	✓		✓
16	กระโดดเชือกเดี่ยว		✓	✓	✓		✓
17	กระโดดเชือกหมู่	✓	✓	✓	✓	✓	
18	กระโดดนาฬิกา		✓	✓	✓		✓
19	กระต่ายขาเดียว	✓	✓	✓	✓	✓	
20	กระต่ายป่า		✓	✓	✓		✓
21	กระแตไต่ไม้		✓	✓	✓		✓
22	กลองยาว		✓	✓	✓		✓
23	เก็บดอกงิ้ว		✓	✓	✓		✓
24	เก้าอี้ดนตรี	✓	✓	✓	✓	✓	
25	เก็บเม็ด		✓	✓	✓		✓
26	เก็บไม้	✓		✓	✓		✓
27	ขนมฝักบัว			✓			✓
28	ขาโกลก			✓			✓
29	ขาไก่ติดกัน			✓	✓		✓

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
30	ชายแดงโม		✓	✓	✓		✓
31	ข้าวเหนียวติดมือ	✓	✓		✓		✓
32	ข้ามหลามตัด		✓	✓	✓		✓
33	ขยิบตา		✓	✓	✓		✓
34	ขวิด			✓			✓
35	ขี่ม้าชนช้าง	✓		✓	✓		✓
36	ขี่ม้าส่งเมือง	✓		✓	✓		✓
37	ขี่ม้าก้านกล้วย		✓	✓	✓		✓
38	ขี่ม้าโยนบอล			✓	✓		✓
39	ขี่ม้าหลังโปก			✓	✓		✓
40	ขี่ตุ๊กกลางนา		✓	✓	✓		✓
41	ขี่हनอน		✓	✓	✓		✓
42	ขีดเขียน		✓	✓	✓		✓
43	เขย่งแก๊งกอย		✓	✓	✓		✓
44	เขย่งผลัด	✓	✓	✓	✓	✓	
45	แข่งกิน		✓	✓	✓		✓
46	แข่งเขย่ง	✓	✓	✓	✓	✓	
47	แข่งตะกร้อ	✓		✓	✓		✓
48	แข่งปลาบหนก	✓	✓	✓	✓	✓	
49	แข่งม้า	✓		✓	✓		✓
50	แข่งเรือคน	✓		✓	✓		✓
51	ขว้างข้าวเม่า			✓	✓		✓
52	เข้าฝักกะลา			✓	✓		✓
53	ขโมยลักควาย			✓	✓		✓
54	คนไหนล้มกินส้มหมาหยอง			✓	✓		✓
55	ควักกะปิ		✓	✓	✓		✓
56	คล้องช้าง			✓	✓		✓
57	คะมูกคะเมา		✓	✓	✓		✓
58	คืบไม้ขีด			✓	✓		✓
59	ค้าข้าว			✓	✓		✓
60	แคว่หาม	✓		✓	✓		✓

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
61	โคมลอย			✓	✓		✓
62	โคเกวียน	✓		✓	✓		✓
63	ไค้ตั้นเกวียน		✓	✓	✓		✓
64	จั่วกระทิง		✓	✓			✓
65	จั่วออกหล่า		✓	✓	✓		✓
66	งูกินไข่	✓		✓	✓		✓
67	งูกินหาง		✓	✓	✓		✓
68	งอ			✓			✓
69	จับควายออกวง	✓		✓			✓
70	จับจ่อม			✓			✓
71	เจ้าสังเวียน			✓			✓
72	จ๊าบักยม		✓	✓	✓		✓
73	จ๊าจี้		✓	✓	✓		✓
74	จ๊าแจ่ว	✓		✓			✓
75	จ๊าหนุเนี่ยม		✓	✓	✓		✓
76	จุ่มโพละ		✓	✓			✓
77	จูงนางเข้าห้อง		✓	✓	✓		✓
78	เจื่อนหมู		✓	✓	✓		✓
79	ชนกว้าง		✓		✓		✓
80	ชนควาย			✓			✓
81	ชนวัวด้วยเล็บ						✓
82	ชนวัวดิน				✓		✓
83	ช้อนมะนาว	✓	✓	✓	✓	✓	
84	ชกเย่อ	✓	✓	✓	✓	✓	
85	ชิงกระบอง	✓	✓	✓			✓
86	ชิงธง	✓	✓	✓	✓	✓	
87	ชิงลูกช่วง			✓			✓
88	ชิบโป่ง			✓	✓		✓
89	ช่วงรำ			✓	✓		✓
90	ชกส้าว		✓	✓	✓		✓
91	ชัตต้ม			✓	✓		✓

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
92	ซ่อนหน้า		✓	✓	✓		✓
93	ซ่อนหลัง		✓	✓			✓
94	ซ่อนหา		✓	✓	✓		✓
95	ดัน	✓		✓			✓
96	ดาวไสว	✓		✓	✓		✓
97	ดิน น้ำ อากาศ		✓	✓	✓		✓
98	ติดเม็ดมะขาม / ลูกหินลง หลุม		✓	✓	✓		✓
99	เดินกะลา	✓	✓	✓	✓	✓	
100	เดินเปรต			✓			✓
101	เดินกระสอบ			✓	✓		✓
102	เดือนอะไร		✓	✓	✓		✓
103	ตบแผละ		✓	✓	✓		✓
104	ตอกเมล็ดขางพารา			✓			✓
105	ต๋อยลูกโป่ง	✓		✓	✓		✓
106	ตะเข้รอบวง			✓	✓		✓
107	ตะล่อกต๋อกต๋าก		✓	✓	✓		✓
108	ตะลอนโพนเพน		✓	✓	✓		✓
109	ตะแล็บแก็บ			✓	✓		✓
110	ตาเขย่ง			✓	✓		✓
111	ตาตะวัน				✓		✓
112	เตย	✓	✓	✓	✓	✓	
113	ตาอันลั้ง		✓	✓	✓		✓
114	ตีกบ		✓	✓	✓		✓
115	ตีกรรเขียงแข่ง	✓	✓	✓	✓	✓	
116	ตีไก่	✓		✓	✓		✓
117	ตีคลี	✓		✓			✓
118	ตีคลีไฟ	✓		✓			✓
119	ตีจับ	✓	✓	✓	✓	✓	
120	ตีปราบ	✓		✓	✓		✓

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
121	ตีมะนาว	✓		✓	✓		✓
122	ตีโป่ง			✓	✓		✓
123	ตีวงล้อ	✓		✓	✓		✓
124	เตะลูกโป่ง	✓	✓	✓	✓	✓	
125	เตะหุ่น		✓	✓	✓		✓
126	ตะกร้อลอดบ่วง			✓	✓		✓
127	แตงกวาสั่ง		✓	✓	✓		✓
128	เต่าหัวเหลือง		✓	✓	✓		✓
129	ไต่ไม้ลำเดียว			✓			✓
130	ไถนา			✓	✓		✓
131	ทอยกอง		✓	✓	✓		✓
132	ทอดแห	✓	✓	✓	✓	✓	
133	ท่ายไบสน			✓	✓		✓
134	ท่ายท่าทาง		✓	✓	✓		✓
135	ทำตามผู้นำ		✓	✓	✓		✓
136	เท่งตุ๊ก			✓	✓		✓
137	แทงห่วง			✓	✓		✓
138	นาคพระโขนง		✓	✓	✓		✓
139	นางดง			✓			✓
140	น้ำขึ้นน้ำลง		✓	✓	✓		✓
141	แนดบก		✓	✓	✓		✓
142	แนดอง		✓	✓	✓		✓
143	บักคึกคั้ง		✓	✓	✓		✓
144	ป้าขี้เข้าทราย		✓	✓	✓		✓
145	ประจัญบาน	✓		✓	✓		✓
146	ประตู่	✓		✓	✓		✓
147	ปลากัด			✓	✓		✓
148	ปลาลงอวน	✓		✓	✓		✓
149	ปลาหมอตกกระทะ	✓	✓	✓	✓	✓	
150	ปั้นหนังวัวง		✓	✓	✓		✓

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
151	ปิดตาตีหม้อ		✓		✓		✓
152	ปิดตาคำทาย		✓	✓	✓		✓
153	ปัดตอซัง		✓	✓			✓
154	ป็นกลก้านกล้วย		✓	✓	✓		✓
155	เป่ากบ		✓	✓	✓		✓
156	เป่ายี่งุบ		✓	✓	✓		✓
157	เป่าฟุตบอลล			✓	✓		✓
158	ฝีกินเทียน			✓			✓
159	ฝีฟุ้งใต้		✓	✓	✓		✓
160	ฝีกะดั่ง			✓	✓		✓
161	ฝีลิงลม			✓	✓		✓
162	ฝีสู่ม			✓	✓		✓
163	พม่าบุกเมือง	✓		✓			✓
164	พุงจรวด			✓	✓		✓
165	เพลงปราบไก่			✓	✓		✓
166	เพลงเหยย			✓	✓		✓
167	โพงพาง		✓	✓	✓		✓
168	พืดราว	✓		✓	✓		✓
169	มวยเชือก			✓			✓
170	มวยไทย			✓	✓		✓
171	มวยทะเล			✓	✓		✓
172	มวยปิดตา			✓	✓		✓
173	มวยปล้ำ			✓	✓		✓
174	มอญซ่อนผ้า		✓	✓	✓		✓
175	ม้าจากคอก			✓			✓
176	มิดลอ	✓		✓	✓		✓
177	แมงมุม		✓	✓	✓		✓
178	แมวกินน้ำมัน			✓	✓		✓
179	แมวหยองเหยาะ	✓		✓	✓		✓
180	ไม้เคาะ	✓		✓			✓

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
181	ไม้หึ่ง			✓	✓		✓
182	โมง	✓		✓	✓		✓
183	ยิงกอง		✓	✓	✓		✓
184	ยิงกา			✓	✓		✓
185	แย้ลรุง			✓	✓		✓
186	แย้ลูกมะพร้าว			✓			✓
187	แย้ไข่ตะโขง		✓	✓			✓
188	โยกเยก		✓	✓	✓		✓
189	โยนเข้าหลัก		✓	✓	✓		✓
190	โยนรับ		✓	✓	✓		✓
191	ร่อนรูป			✓	✓		✓
192	ราวเดื่อ	✓		✓			✓
193	วิธีขว้างสาร		✓	✓	✓		✓
194	รำตง			✓	✓		✓
195	รำมะนา			✓	✓		✓
196	แรงลม	✓		✓	✓		✓
197	เรือพวงจาก			✓			✓
198	เรือบก	✓	✓	✓	✓	✓	
199	เรือลูกโป่ง			✓			✓
200	ลมเพลมพัด		✓	✓	✓		✓
201	ล้อต๊อก		✓	✓	✓		✓
202	ลากทางหมาก	✓	✓	✓	✓	✓	
203	ลิงเกี่ยลูก	✓		✓			✓
204	ลิงชิงหาง	✓	✓	✓	✓	✓	
205	ลิงชิงหลัก		✓	✓	✓		✓
206	ลูกข้าง			✓	✓		✓
207	ลูกดึง		✓	✓	✓		✓
208	ลูกโป่งยางละหุ่ง		✓	✓			✓
209	ลูกลม			✓	✓		✓
210	ลูกหิน		✓	✓	✓		✓

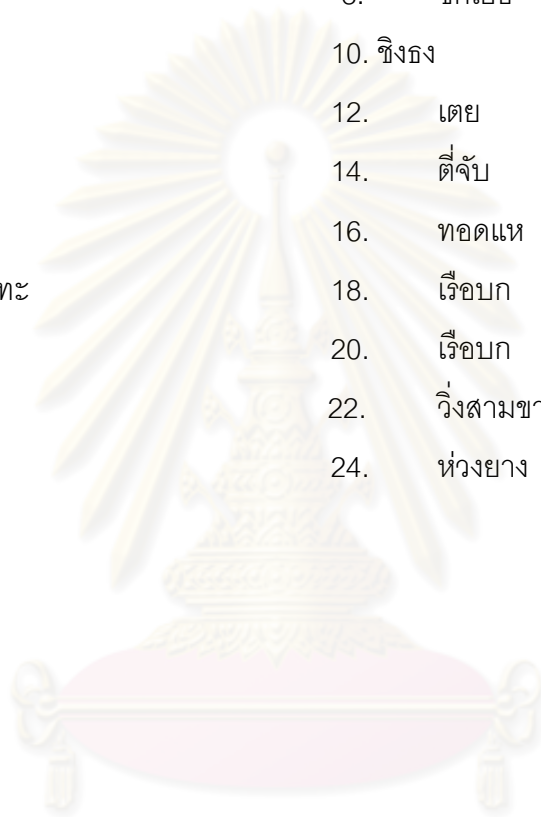
ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
211	เล่นขายของ		✓	✓	✓		✓
212	เล่นไม้จิว	✓		✓	✓		✓
213	เล่นเลี้ยงน้อง		✓	✓	✓		✓
214	เล่นสตางค์แดง		✓		✓		✓
215	เล่นหมากพลู		✓	✓	✓		✓
216	เล่นหม้อข้าวหม้อแกง		✓	✓	✓		✓
217	ไล่จับ		✓	✓	✓		✓
218	ว่าว			✓	✓		✓
219	จิวต่าง			✓	✓		✓
220	วิ่งเปี้ยว	✓	✓	✓	✓	✓	
221	วิ่งวัวลาน			✓	✓		✓
222	วิ่งวัวคน			✓	✓		✓
223	วิ่งลอดคูโมงค์	✓	✓	✓	✓		✓
224	วิ่งสามขา	✓	✓	✓	✓	✓	
225	วิ่งสวมกระสอบ			✓	✓		✓
226	ตะบ้า	✓		✓	✓		✓
227	ลิกจุงจา		✓	✓	✓		✓
228	เสือกินวัว	✓	✓	✓	✓	✓	
229	เสือก้ามห้วย	✓	✓	✓	✓	✓	
230	เสือกตกถั่ง		✓	✓	✓		✓
231	เสือกไล่หมู			✓	✓		✓
232	สี่ซอ		✓	✓	✓		✓
233	หงผ้าชีงู	✓		✓	✓		✓
234	หัวลิง			✓			✓
235	ห้วงยาง	✓	✓	✓	✓	✓	
236	หมาคาบชี	✓		✓			✓
237	หมาชิงกระดูก	✓		✓			✓
238	หมาตายตั้ง			✓			✓
239	หมากกินอิม			✓	✓		✓
240	หมากกลิ้ง			✓			✓
241	หมากเก็บ		✓	✓	✓		✓

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่น	เกณฑ์ข้อที่				ผล	
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน
242	หมากเก็บไม้			✓	✓		✓
243	หมากข้าม		✓	✓	✓		✓
244	หมากขวาง	✓		✓	✓		✓
245	หมากขุม		✓	✓	✓		✓
246	หนังตะลุง			✓	✓		✓
247	หมากดิ่ง	✓		✓			✓
248	หมากตะเกียบ			✓	✓		✓
249	หมากย้อย			✓	✓		✓
250	หมากหิง	✓		✓			✓
251	หมากชิงัด			✓			✓
252	หมუნนาฬิกา			✓	✓		✓
253	หุ่นกระบอก		✓	✓	✓		✓
254	แห่นางแมว			✓	✓		✓
255	เหยียบเงา		✓	✓	✓		✓
256	อับๆ แอ้มๆ		✓	✓	✓		✓
257	อีกาหุบปีก		✓	✓	✓		✓
258	อีตัก		✓	✓	✓		✓
259	อีหมูน		✓		✓		✓
260	เอาเถิด		✓	✓	✓		✓
261	ไอ้เข้แต่ะไม้		✓	✓	✓		✓
262	ไอ้เข้ไอ้โง		✓	✓	✓		✓
263	โสกปีบ		✓	✓	✓		✓

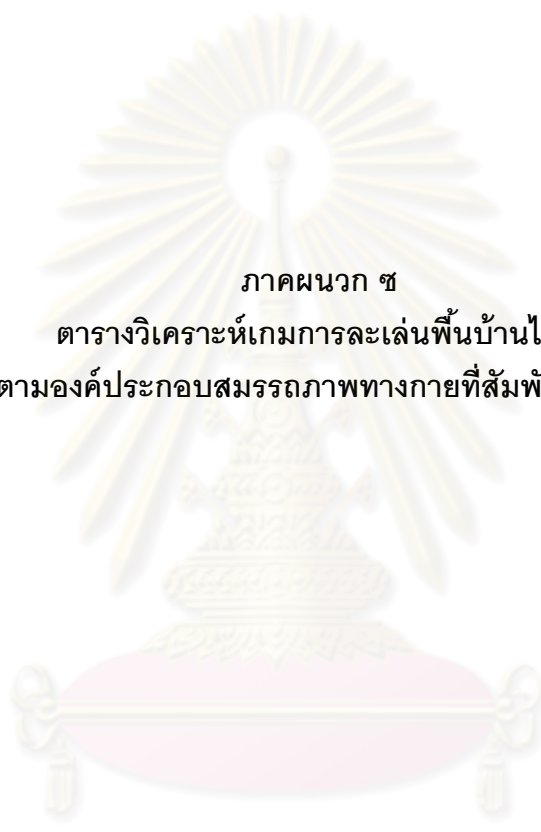
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผ่านเกณฑ์ทั้ง 4 ข้อ มีทั้งหมด 24 เกม คือ

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. กระโดดเชือกหมู่ | 2. กระต่ายขาเดียว |
| 3. กวาดลูกโป่ง | 4. แก้อีต๋นตรี |
| 5. เขย่งผลัด | 6. แข่งเขย่ง |
| 7. แข่งปลากบหนบก | 8. ชักเย่อ |
| 9. ซ้อนมะนาว | 10. ซิงธง |
| 11. เดินกะลา | 12. เตย |
| 13. ตีกรรเชียงแข่ง | 14. ตีจับ |
| 15. เตะลูกโป่ง | 16. ทอดแห |
| 17. ปลาหมอตกกระทะ | 18. เรือบก |
| 19. ลากทางหลาก | 20. เรือบก |
| 21. วิ่งเปี้ยว | 22. วิ่งสามขา |
| 23. เสือข้ามห้วย | 24. ห่วงยาง |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ซ
ตารางวิเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
แยกตามองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางวิเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
แยกตามองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ


ที่	การเล่นพื้นบ้านไทย	สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ					
		ความ อ่อน ตัว	ความ แข็งแรง และ ความ อดทนของ กล้ามเนื้อ	ความ เร็ว	พลังของ กล้ามเนื้อ ขา	ความ คล่อง แคล่ว ว่องไว	พลังของ กล้ามเนื้อ แขน
1.	กระโดดเชือกหมุน	✓	✓	x	✓	x	x
2.	กระต่ายขาเดียว	✓	✓	x	✓	✓	x
3.	กวาดลูกโป่ง	✓	✓	✓	x	x	✓
4.	เก้าอี้ดนตรี	✓	✓	✓	✓	✓	x
5.	เขย่งผลัด	✓	✓	✓	✓	x	x
6.	แข่งเขย่ง	✓	✓	✓	✓	x	x
7.	แข่งปลาบนบก	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	ชักเย่อ	✓	✓	x	✓	✓	✓
9.	ซ็อนมะนาว	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.	ชิงธง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.	เดินกะลา	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.	เตย	✓	✓	✓	✓	✓	x
13.	ตีกรรเชียงแข่ง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14.	ตีจับ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15.	เตะลูกโป่ง	✓	✓	✓	✓	x	x
16.	ทอดแห	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.	ปลาหมอตกกระทะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.	เรือบก	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.	ลากทางหมาก	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.	ลิงชิงหาง	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21.	วิ่งเปี้ยว	✓	✓	✓	✓	✓	x
22.	วิ่งสามขา	✓	✓	✓	✓	x	x
23.	เสือข้ามห้วย	✓	✓	✓	✓	✓	x
24.	ห้วงยาง	✓	✓	x	✓	✓	✓

เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ตามองค์ประกอบ
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. แก้อัดนตรี | 2. แข่งปลาบหนก |
| 3. ชักเย่อ | 4. ชิงธง |
| 5. ซ้อนมะนาว | 6. เดินกะลา |
| 7. ตีกรรเชียงแข่ง | 8. ตีจับ |
| 9. ทอดแห | 10. ปลาหมอตกกระทะ |
| 11. เรือบก | 12. ลากทางหมาก |
| 13. ลิงชิงหาง | 14. วึ่งเปี้ยว |
| 15. เสือข้ามห้วย | 16. ห่วงยาง |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฅ
ประมวลภาพการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประมวลภาพกิจกรรมพลศึกษา
โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

1. ชักเย่อสามัคคี



2. แก้วดนตรีมีสุข



3. แข่งปลาบนบกโบกลมพัด



4. ซิงธงเกรียงไกร



5. ตีกรรเซียงแข่งแบ่งปันรัก



6. ตีจับแสนสนุก



7. ลากทางหมากมากความสุข



8. วิ่งเปี้ยวเพรียวลม



9. ลิงซิ่งหางว่องไว



10. ห่วงยางเปี่ยมสุข



11. ปลาหมอตกกระทะชนะศึก



12. ทอดแห่แผ่วงกว้าง



13. เรือบกพรรษา



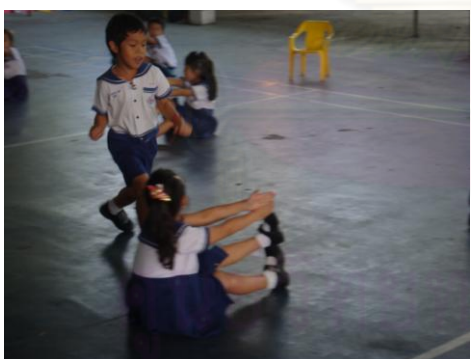
14. เดินกะลาพาตะลุย



15. ซ้อนมะนาวก้าวให้ไว



16. เสือข้ามห้วยช่วยกันเล่น



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายเดชนริศ หาญโรจนกุล เกิดเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน พุทธศักราช 2526 สถานที่เกิดจังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรกรรพีฟ้า) จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปีการศึกษา 2547 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2552



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย