

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของ
นักเรียนประถมศึกษา



นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING THAI FOLK
GAMES ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS

Miss Panitta Ruengpanyawut



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

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 and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกม
การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียน
ประถมศึกษา

โดย

นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์

.....คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนิตา รักษ์พลเมือง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ปริญญารื่องปัญญาวุฒิ : ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่น
 พื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา. (EFFECTS OF PHYSICAL
 EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING THAI FOLK GAMES ON
 HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS)
 อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.สุชนะ ดิงศภักดิ์, 220 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกม
 การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการ
 การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการ
 จัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
 จำนวน 47 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง
 กลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น
 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 60 นาที และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
 ของคะแนนทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนเริ่มทำการ
 ทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และ
 กลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ
 สุขภาพก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่
 ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับ
 กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้าน
 องค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความ
 ทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียน
 โลหิตและหัวใจ (เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม) แตกต่างกันอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ปีการศึกษา 2556

5583406727 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: THAI FOLK GAME / HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS / PHYSICAL EDUCATION

PANITTA RUENGPANYAWUT: EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING THAI FOLK GAMES ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF. SUTHANA TINGSABHAT, Ph.D., 220 pp.

The purpose of this research was to study the effects of physical education learning management using thai folk games on health-related physical fitness of elementary school students, between the experimental group which received physical education learning management using thai folk games and the control group which received regular physical education learning management. 47 subjects from the 2 grade, male and female students were purposive selected. There were 23 students in the experimental group and 24 students in the control group. The total duration of learning management was 8 weeks, 1 day a week of 60 minutes. Compare the difference of the average t-test scores of the health-related physical fitness between the experimental group of physical education learning management using thai folk games and the control group which received the regular physical education learning management. The health-related physical fitness test before and after 8 week trial to test the importance statistically significant difference at .05 level .

The results were as follows : The experimental group which received physical education learning management using thai folk games and the control group received regular physical education learning management. The health-related physical fitness body composition were not significantly different. The flexibility, the muscles endurance, the muscles strength, the cardio vascular endurance and respiratory (between the experimental group and the control group) were statistically significant different at .05 level .

Department: Curriculum and
Instruction

Student's Signature

Advisor's Signature

Field of Study: Health and Physical
Education

Academic Year: 2013

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งช่วยให้คำแนะนำและดูแลเอาใจใส่ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการวิจัยในครั้งนี้ด้วยเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ประธานกรรมการ สอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์มยา ที่เป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้พิจารณาให้ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาสละเวลาให้ความช่วยเหลือในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดมัชฌิมติการาม ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี ตลอดจนคุณครูประจำวิชาพลศึกษาที่ให้ความดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือมาตลอด รวมทั้งขอบคุณนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 1 และห้อง 2 ของโรงเรียนวัดมัชฌิมติการาม ที่สละเวลาเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.เอมอชฌา วัฒนบุรานนท์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณระ รองศาสตราจารย์ รัชณี ขวัญบุญจัน คณาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา และดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ในสาขาสุศึกษาและพลศึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ และให้การช่วยเหลือมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณแม่ที่คอยอบรมสั่งสอน ดูแลและเอาใจใส่ และให้การสนับสนุนทางการศึกษา รวมทั้งเป็นกำลังใจสำคัญในการศึกษาระดับปริญญาโทมาบัดนี้

CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมุติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	7
2. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา.....	11
3. พัฒนาการของเด็กประถมศึกษา.....	16
4. การเล่น.....	19
5. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย.....	24
6. การพัฒนาสุขสมรรถนะ.....	25
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	37
2. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย.....	38
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38

4. วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
6. การวิเคราะห์ข้อมูล	41
สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	42
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อใช้ในการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	44
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	65
ตอนที่ 3 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	66
ตอนที่ 4 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ โดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	78
ตอนที่ 5 กราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง	85
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	97
สรุปผลการวิจัย	97
อภิปรายผลการวิจัย	103
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	107
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	107
.....	108
รายการอ้างอิง	108
ภาคผนวก.....	111
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	112
ภาคผนวก ข การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกม การเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย.....	119
ภาคผนวก ค โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย	128
ภาคผนวก ง แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ	139
ภาคผนวก จ เกณฑ์สรุปรูปภาพทางกาย	205

ภาคผนวก ฉ วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน.....	211
ภาคผนวก ช ประมวลภาพ การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ..	217
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	220



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 4. 1 การพิจารณาคัดเลือกเกมการเล่นที่บ้านของเด็กไทยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้เกณฑ์ของ วิราภรณ์ ปนาทกุล.....	45
ตารางที่ 4. 2 การวิเคราะห์เกมการเล่นที่บ้านไทยที่ส่งผลต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนระดับประถมศึกษา.....	52
ตารางที่ 4. 3 แบบวิเคราะห์การเล่นที่บ้านไทยจำแนกตามวิธีการเล่น ของ วาร์เรน อี.โรเบิร์ตส์ (Warren E. Roberts).....	59
ตารางที่ 4. 4 จำนวนและคำร้อยละเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	65
ตารางที่ 4. 5 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	66
ตารางที่ 4. 6 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	68
ตารางที่ 4. 7 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	70
ตารางที่ 4. 8 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะของนักเรียนชายกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8..	72
ตารางที่ 4. 9 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	74
ตารางที่ 4. 10 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	76
ตารางที่ 4. 11 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	78
ตารางที่ 4. 12 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	80
ตารางที่ 4. 13 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	81

ตารางที่ 4. 14 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	82
ตารางที่ 4. 15 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	83
ตารางที่ 4. 16 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	84



สารบัญภาพ

หน้า

แผนภาพที่ .4 1 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง 85

แผนภาพที่ .4 2 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง 85

แผนภาพที่ .4 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง..... 87

แผนภาพที่ .4 4 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนชายกลุ่มควบคุม 88

แผนภาพที่ .4 5 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม 89

แผนภาพที่ .4 6 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มควบคุม 90

แผนภาพที่ .4 7 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง..... 91

แผนภาพที่ .4 8 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง..... 92

แผนภาพที่ .4 9 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง..... 93

แผนภาพที่ .4 10 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์..... 94

แผนภาพที่ .4 11 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์..... 95

แผนภาพที่ .4 12 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์..... 96

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นที่ยอมรับในนานาประเทศและในประเทศไทยเองก็เช่นกัน ประเทศใดมีประชากรที่มีคุณภาพประเทศนั้นก็พัฒนาอย่างรวดเร็ว ประเทศจะรุ่งเรืองเพียงใด ขึ้นอยู่กับคนในประเทศ ดังนั้นการพัฒนาประชากรตั้งแต่วัยเด็ก จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กเป็นประชากรที่จะก้าวขึ้นมาเป็นทรัพยากรมนุษย์ในอนาคตเด็กจึงควรได้รับการพัฒนาที่ดีให้กลายเป็นบุคคลที่มีคุณภาพมีความรู้ความสามารถและเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป

แนวทางในการพัฒนาเด็กนั้นต้องส่งเสริมในลักษณะการพัฒนาแบบองค์รวม กล่าวคือต้องพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ ให้มีความสมบูรณ์ ดังความในพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ.2542 หมวด 1 มาตรา 6 ที่ระบุไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544) และในมาตรา 227 หมวด 4 ว่าด้วยการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความรู้ความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544)

เด็กวัยประถมศึกษาคือ เป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 6-10 ปี จัดอยู่ในวัยเด็กตอนกลาง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีความพร้อมมากขึ้น พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยประถมศึกษาดอนต้นจะมีการเปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเพิ่มขึ้นในหลายด้าน เด็กวัยนี้สามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้ดี ชอบเคลื่อนไหวมากกว่าอยู่เฉย การที่จะส่งเสริมให้ร่างกายของเด็กวัยนี้ทำงานคล่องแคล่ว มีการประสานงานกัน จะต้องอาศัยการฝึกฝนผ่านการทำกิจกรรม ทั้งการทำงานบ้าน การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว มีสมาธิดี ประสาทต่างๆทำงานได้คล่อง ในทางกลับกัน หากเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มุ่งเน้นความสะดวกสบาย เล่นแต่เกม ดูโทรทัศน์ตลอดทั้งวัน นอนแต่ในห้องปรับอากาศ ก็จะหล่อหลอมให้เด็กมีนิสัยติดความสะดวกสบาย ซึ่งความสนุกสนานเหล่านี้อาจขัดขวางการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ตามที่กล่าวมา นอกจากนี้ ช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ ช่วงวัยเด็ก เพราะสามารถพัฒนาสมองได้ถึง 80% ของวัยผู้ใหญ่ สมองของเด็กจะพัฒนาขึ้นจากการทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก ทักษะความคล่องตัวของกล้ามเนื้อเล็กจะพัฒนาภายในช่วง เวลา 10 ปีแรก ถ้าพัฒนาการในวัยนี้หยุดชะงักหรือมีปัญหา ก็จะส่งผลต่อพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น และกลายเป็นปัญหาสะสมเรื้อรังต่อไปในอนาคต จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่น อย่างมีความสุข มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พร้อมทั้งดูแลด้านสุขนิสัยและโภชนาการเหมาะสมต่อพัฒนาการด้านร่างกาย มีกิจกรรมการเคลื่อนไหว ได้ยืน เดิน วิ่ง จับ ขว้าง กระโดด เคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆ ได้ออกกำลังกายกลางแจ้ง เล่นกีฬา หรือเกมการละเล่นต่างๆ (ประไพ ประดิษฐ์, 2556)

ปัจจุบันมีเด็กจำนวนมากที่มีปัญหาด้านสุขภาพมีสาเหตุมาจาก การรับประทานอาหารและขาดการออกกำลังกาย จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่าเด็กอายุระหว่าง 6-14 ปีเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า เด็กไทยออกกำลังกายลดลง แม้ที่ผ่านมาหลายภาคส่วนได้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันอย่างต่อเนื่องก็ตาม แต่ก็ยังพบว่า ในปี 2554 มีเด็กเพียงร้อยละ 60.1 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย เป็นตัวเลขที่ลดลงอย่างมาก เมื่อเทียบกับผลสำรวจเมื่อปี 2550 ที่พบว่า มีเด็กออกกำลังกายถึงร้อยละ 73.1 จุล ทิสยากร (2548)กล่าวว่า โรคอ้วนในเด็กมักพบในเมืองใหญ่ๆ โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ คือประมาณร้อยละ10 ของเด็กในกรุงเทพฯ โดยสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมของเด็กเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันมากหรือหวานจัด พฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ลดลง

พลศึกษาเป็นวิชาที่อาศัยกิจกรรมการเล่นและการออกกำลังกายเป็นสื่อ มีเป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมให้มนุษย์เกิดความเจริญงอกงามทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) เพื่อจะได้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ สอดคล้องกับแนวคิดในการจัดการศึกษาทางด้านพลศึกษาของ เมโลกราโน (Melograno, 1998:2 อ้างถึงใน สมบูรณ์ อินทร์ธมยา, 2547) ที่กล่าวว่า การจัดการพลศึกษาในปี ค.ศ.2000 จะต้องพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุมทุกด้าน ต้องทำให้ผู้เรียนทุกคนบรรลุจุดสูงสุดของศักยภาพตนเอง การพลศึกษาต้องมุ่งการเรียนรู้ทางกลไกของร่างกาย การพัฒนาศักยภาพทางกายและความรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการจัดการพลศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาต้องเน้นกระบวนการจัดการศึกษาที่สำคัญคือมุ่งการฝึกหัดที่มีการพัฒนาที่เหมาะสมของแต่ละคน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงความสามารถไปสู่การมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายและมีพัฒนาการระดับของทักษะ ทั้งมีขนาดของร่างกายที่เจริญเติบโตเหมาะสมและใช้ความรู้เป็นฐาน ให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้ คิดเป็น และมีความคิดสร้างสรรค์

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้น จะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนั้นหนาหรือกรณีฉุกเฉิน ซึ่งในปัจจุบันได้แบ่งกลุ่มออกเป็น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และสมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับทักษะปฏิบัติ (Skill-Related Physical Fitness) วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมรรถภาพทางกายที่ดีว่า ทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวลดลง ร่างกายได้สัดส่วน มีทักษะกีฬาดี เกิดความสนุกสนาน นอกจากนี้ยังส่งผลต่อสมรรถภาพและสุขภาพของตน วิริยา บุญชัย (2539) ได้กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับการสอนพลศึกษา เพราะมีเป้าหมายที่สำคัญคือ การส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะอาศัยกิจกรรมพลศึกษา เกม และกีฬาเป็นสื่อช่วยพัฒนาให้ดีขึ้น ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2531) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) หมายถึงความสามารถของระบบต่างๆในร่างกาย ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะ การขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้

สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบของร่างกาย ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น ความอดทนและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยความสามารถเหล่านี้ สามารถที่จะปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วิธีที่จะจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาสุขสมรรถนะของเด็กนั้น ไม่ได้มีเพียงแค่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว หากแต่กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยก็เป็นกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นการรวมเอา กิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้เด็กๆ ได้มีการทำกิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายเพิ่มขึ้น (ชินวัณน์ คำหวาน, 2545)

การละเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่างทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ฝึกความว่องไวตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางอารมณ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์, 2519) การเล่นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กเพราะ การเล่นเป็นวิธีที่เด็กจะตอบสนองความต้องการของตนเอง และพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาให้กับตนเอง ขณะที่เด็กเล่นเด็กจะแสดงพฤติกรรมและความสามารถที่มีอยู่ในตัวออกมา (Sutton Smith, 1971 อ้างถึงใน วิจารณ์ ปนาทกุล, 2531) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการเล่นของเด็กนั้นเป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อน และมีความต่อเนื่องของการใช้ทักษะทางกายและทางความคิดซึ่งจะเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของเด็ก การเล่นจึงเป็นเครื่องบ่งชี้คุณภาพทางร่างกาย สมอง บุคลิกภาพ และสังคมของเด็กได้

การละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่ายๆ ไม่สลับซับซ้อน จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย กติกาอาจกำหนดขึ้นไว้ก่อนและเคยปฏิบัติมาแล้วหรือตกลงกันตั้งขึ้นขณะจะเริ่มเล่นก็ได้ คือ ไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องกติการมากนัก การละเล่นแตกต่างกับกีฬา ตรงที่การเล่น จัดทำเพื่อมุ่งความสนุกสนานเป็นใหญ่ ไม่มุ่งที่จะเอาชนะกันอย่างจริงจัง ทั้งผู้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องได้ฝึกซ้อมเตรียมตัวมาก่อนแต่อย่างใด คือ จะเล่นเมื่อไรก็อาจเข้าร่วมกิจกรรมทันที โดยตามธรรมชาติของเด็กที่ชอบการเคลื่อนไหว จะอยู่นิ่งไม่ได้ ต้องมีการเคลื่อนไหวบ่อยๆ ทั้งนี้ เพื่อบริหาร ร่างกายให้มีการเจริญเติบโต การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของเด็ก เมื่อมีการจัดเป็นระบบหรือแบบแผน มีกติกาให้ปฏิบัติ จึงเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนา ทั้งร่างกายและจิตใจของเด็ก ทำให้เด็กได้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความสามัคคีกลมเกลียวซึ่งนับเป็นวัฒนธรรมได้อย่างหนึ่ง

การศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาได้มีผู้ทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการละเล่นพื้นบ้านไทยดังเช่น เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์ของเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อารมณ์ โพธิ์พา (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบวิธีการเล่นเตยรูปแบบใหม่ เป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณค่าทางพลศึกษา ทางด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ทางด้านจิตใจอยู่

ในระดับมาก ทางด้านอารมณ์อยู่ในระดับมาก ทางด้านสติปัญญาอยู่ในระดับ ทางด้านการใช้
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมาก

จากที่กล่าวมาทั้งหมดทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจ ที่จะนำการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้
เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ตามวัตถุประสงค์ที่
ต้องการศึกษา รวมถึงเป็นการสืบสาน อนุรักษ์ ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมไทยด้วยการจัดกิจกรรม
การเล่นพื้นบ้านไทย ให้คงอยู่คู่กับสังคมไทยตลอดไป

คำถามวิจัย

1. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา
ได้แก่เกมอะไรบ้าง
2. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยจะช่วยพัฒนาสุขสมรรถนะ
ในนักเรียนประถมศึกษาได้หรือไม่และได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสุข
สมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการ
เรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชา
พลศึกษาตามปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้
วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
ตามปกติ

สมมุติฐานการวิจัย

1. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่วิเคราะห์ สังเคราะห์แล้วสามารถพัฒนาสุขสมรรถนะของ
นักเรียนประถมศึกษาได้
2. ภายหลังจากทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกม
การเล่นพื้นบ้านไทยมีสุขสมรรถนะสูงขึ้น
3. ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่น
พื้นบ้านไทย มีสุขสมรรถนะสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มุ่งที่จะศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อสุขสมรรถนะ สำหรับนักเรียนประถมศึกษาเท่านั้น
2. ขอบเขตของประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้กับเด็กนักเรียนตามหลักสูตรเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้กับเด็กนักเรียนตามหลักสูตร โดยมีครูพลศึกษาเป็นผู้สอนโดยมีขั้นตอน 5 ขั้นตอนได้แก่ 1. ชี้นำ 2. ชี้นำพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3. ชี้นำอธิบายและสาธิต 4. ชี้นำไปใช้ 5. ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ

เกมการเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ได้ผ่านการวิเคราะห์สังเคราะห์ทั้งหมด 8 เกมได้แก่ 1. ตากกล้วย 2. กากไข่ 3. ลิงชิงหาง 4. กระต่ายขาเดียว 5. ชี้นำโยนบอล 6. อ้ายเข้าอ้ายโขง 7. ตีวงล้อ 8. เรือบก

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มุ่งพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และคัดสรรนำมาเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้

สุขสมรรถนะ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่สนับสนุนให้มีสุขภาพที่ดีและช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนปัญหาด้านสุขภาพ มีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย
2. ความอ่อนตัว
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. ได้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่วิเคราะห์และสังเคราะห์แล้วว่ามีผลต่อสุขสมรรถนะสำหรับนักเรียนประถมศึกษา
2. เป็นแนวทางแก่ผู้ฝึกสอน และครูพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขสมรรถนะให้เหมาะสมกับนักเรียนประถมศึกษา

3. นักเรียนประถมศึกษาที่มีโอกาสในการพัฒนาสุขสมรรถนะตามศักยภาพของแต่ละบุคคล
4. เป็นการสืบสาน อนุรักษ์ ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเกมการเล่นพื้นบ้านไทย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา
3. พัฒนาการของเด็กวัยประถมศึกษา
4. การเล่น
5. เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
6. การพัฒนาสุขสมรรถนะ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) มีวิสัยทัศน์คือ มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัยครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม
2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเป็นความสามารถในการเลือก และใช้ เทคโนโลยีด้านต่างๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การสื่อสารการทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

1. ภาษาไทย
2. คณิตศาสตร์
3. วิทยาศาสตร์
4. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ศิลปะ
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี
8. ภาษาต่างประเทศ

ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน มาตรฐานการเรียนรู้ระบุสิ่งที่ผู้เรียนพึงรู้ ปฏิบัติได้ มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ที่พึงประสงค์เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนี้มาตรฐานการเรียนรู้ยังเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนพัฒนาการศึกษาทั้งระบบ สำหรับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

1. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย
2. ชีวิตและครอบครัวผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต
3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา
4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรคผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ
5. ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สำหรับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย 5 สาระ ได้แก่

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายการเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 ระวังการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

2. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา

การสอน หมายถึง วิธีการที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสนุกสนาน และความรู้สึที่ดีต่อสิ่งที่เรียน การสอนไม่ใช่เป็นการถ่ายทอดเพียงอย่างเดียว แต่การสอนยังเป็นการแลกเปลี่ยนด้วย เช่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน เป็นต้น (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539)

อัจฉรา ประไพตระกูล (2521) ได้ให้ความหมายของการสอนว่า การสอนคือการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้ผู้เรียน หรือการสอนคือการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามขึ้นเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ผาสุก เป็นกำลังของประเทศชาติและสังคมนั้นๆต่อไป

ดอทรีและลิวอิส (Daughtrey and Lewis, 1979 อ้างถึงใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) ให้ความหมายของการสอนไว้ว่า การสอนเป็นศิลป์ที่มีรากฐานมาจากวิทยาศาสตร์ การสอนประกอบด้วย การวางแผน การจำแนกผลพลอยได้ทางพฤติกรรม การประเมินการสอน และการอธิบายถึงกระบวนการแลผลลัพธ์ที่ได้จากการสอน

การสอนพลศึกษา หมายถึง กระบวนการทางการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆซึ่งช่วยเพิ่มพูน และพัฒนาร่างกายของมนุษย์ให้ดีขึ้น หรือกล่าวได้ว่าพลศึกษาคือวิชาที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมี พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะ โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬา ต่างๆเป็นสื่อการเรียน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539)

หลักและวิธีการสอนพลศึกษา หมายถึง หลักการ วิธีการ และกลวิธีต่างๆในวิชาพลศึกษาที่ครู นำมาใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงเนื้อหาวิชา กิจกรรม และประสบการณ์ ตลอดจนบรรยากาศและ สิ่งแวดล้อมต่างๆในการกระตุ้นให้นักเรียนได้เล่นและร่วมปฏิบัติจริงด้วยตนเองในกิจกรรมพลศึกษา ต่างๆ เพื่อให้มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การสอน หมายถึง วิธีการที่ทำให้ผู้เรียนเกิด ความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสนุกสนาน และความรู้สึที่ดีต่อสิ่งที่เรียน การ สอนไม่ใช่เป็นการถ่ายทอดเพียงอย่างเดียว แต่การสอนยังเป็นการแลกเปลี่ยนด้วย เช่น แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน หลักและวิธีการสอนถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอน การสอนพลศึกษาก็เช่นเดียวกัน ครูนอกจากจะมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในวิชาพลศึกษา ยังมี ความรู้ความเข้าใจในหลักการและกลวิธีการสอน ต่างๆ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาการ ตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

พลศึกษาหมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะทำ ให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมต่างๆ ที่เลือกแล้วเป็นสื่อ ให้บรรลุถึงจุดหมายที่วางไว้ (Charles A Bucher 1975 อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษา เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การปฏิบัติกิจกรรม พลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุกๆ ด้าน ทั้งในด้านสมรรถภาพ ทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้าน คุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา และด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พลศึกษาหรือกีฬาต่างๆ ด้วยตนเอง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า พลศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมกีฬา หรือการออกกำลังกายเป็นสื่อการ เรียนรู้

การจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา

การจำแนกพฤติกรรมการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษาเป็นการจำแนกตามหลักการของ บลูม (Bloom, 1956 อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) คือพฤติกรรมทางด้านพุทธิพิสัยหรือด้านความรู้ ด้านเจตคติพิสัยและด้านทักษะพิสัย เพื่อให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาตรงตามวัตถุประสงค์และ ได้ผลดียิ่งขึ้นจึงแยกพฤติกรรมด้านเจตคติพิสัยออกเป็นสองด้านคือ ด้านเจตคติและด้านคุณธรรม และ แยกด้านทักษะพิสัยออกเป็นสองด้าน คือ ด้านทักษะการเล่นกีฬาและด้านสมรรถภาพทางกาย

การเรียนรู้ทางวิชาพลศึกษาสามารถแยกพฤติกรรมการเรียนรู้ออกเป็น 5 ด้านคือ

1. พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านความรู้ความเข้าใจหลักการ คือเข้าใจในหลักการ วิธีการเล่น และกติกาการเล่นที่ง่าย ๆ และสามารถนำหลักการและวิธีการเล่นนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนานในเวลาว่างได้
2. พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสมรรถภาพทางกาย คือเมื่อได้เล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
3. พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะกีฬา เมื่อได้เล่นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย จะเกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกันก่อให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆเป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬา
4. พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านเจตคติ คือ เมื่อได้เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายด้วยความสนุกสนานทำให้เกิดความรักความชอบเห็นคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ทำให้มีการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันต่อไป
5. พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรม เมื่อได้เล่นกีฬาต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ ซึ่งเป็นการปลูกฝังให้มีระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬา และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ลำดับและขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้จำแนกลำดับและขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ

1. กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ กระบวนการนี้เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเรียน และเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ร่างกายได้มีความพร้อมที่จะเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้รวดเร็วยิ่งขึ้นหรือเรียกว่าการอบอุ่นร่างกาย ภายบริการบางท่ามาพัฒนาสมรรถภาพทางกายควบคู่กันไปด้วยก็ได้ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
2. กระบวนการสร้างความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติในสิ่งที่เรียนได้ กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ช่วยให้มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในสิ่งที่เรียน เป็นการอธิบายและสาธิต รวมถึงให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
3. กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน หรือขั้นนำไปใช้กระบวนการนี้เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอนพลศึกษา เพราะนักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และมีพัฒนาการด้านต่างๆตามจุดประสงค์การเรียนรู้อย่างแท้จริง การที่นักเรียนจะมีความรัก ความชอบ เห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับบรรยากาศและประสบการณ์จริงที่นักเรียนได้รับการจัดการเรียนการสอนของกระบวนการนี้เป็นสำคัญ ใช้เวลาร้อยละ 75 ของเวลาทั้งหมด หรือประมาณ 30-35 นาที

4. กระบวนการสรุป ประเมินผลและสรุปปฏิบัติ เป็นกระบวนการสุดท้ายของการเรียนการสอน เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญของการเรียนการสอนเป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน เป็นการสรุปและประเมินผลของการเรียนการสอน เพื่อปรับปรุงในสิ่งที่ผิดพลาดหรือสิ่งที่ต่ออยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

วาทนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้จำแนกหลักการดำเนินการสอนพลศึกษาออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. การนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลาประมาณ 8-10 นาที มีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเรียนในเรื่องต่อไป และเป็นการบริหารร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย เป็นขั้นตอนที่ทำให้ความสามารถของครูว่าจะจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ เพราะถ้าใช้เวลามากไปก็จะมีผลทำให้การสอนในขั้นต่อไปขาดประสิทธิภาพไปด้วย

2. การสอน ใช้เวลาประมาณ 5-8 นาที การสอนเป็นขั้นที่สำคัญที่สุดสำหรับการสอนพลศึกษา โดยเฉพาะการสอนทักษะ และเป็นขั้นที่ต้องอาศัยกระบวนการของการใช้ความรู้และเทคนิคของครูเป็นอย่างมาก ควรเลือกกิจกรรมการสอนทักษะมาปฏิบัติให้ถูกต้องมากที่สุดและควรใช้เวลาให้น้อยที่สุด

3. การฝึกหัด ใช้เวลาประมาณ 20-25 นาที การฝึกหัดเป็นขั้นที่สอดคล้องกับการสอนและมีความสำคัญเท่าเทียมกับการสอน เพราะนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากที่ครูสอนไป

4. การนำไปใช้ ใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที เป็นขั้นที่นำทักษะที่เรียนมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับนักเรียน เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬา การปฏิบัติตามกฎระเบียบ

5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที เป็นขั้นที่สรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอน เพื่อสร้างมโนทัศน์ครั้งสุดท้ายและเพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติสุนทรีย์ที่ดี

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่เหมาะสมนั้นควรมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1. ขั้นนำ (5-10 นาที) เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนการเรียนรู้
2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-10 นาที) เป็นการสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียน
3. ขั้นอธิบายและสาธิต (5-10 นาที) เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ
4. ขั้นนำไปใช้ (20-25 นาที) เป็นหัวใจสำคัญของการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาเพราะเป็นขั้นที่ได้นำความรู้ความเข้าใจมาใช้ในการฝึกปฏิบัติและสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬารวมไปถึงเป็นการปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาแก่นักเรียนด้วย

5. ขึ้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-10 นาที) เป็นการประเมินผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเพื่อปรับปรุงในสิ่งที่ผิดพลาดและเพื่อให้นักเรียนได้สร้างสุขนิสัยที่ดี

การสร้างแรงจูงใจ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้

วิชาพลศึกษามีวิธีการสร้างแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษา หมายถึงกระบวนการต่างๆ ที่ใช้กระตุ้นความรู้สึกที่มีอยู่พร้อมแล้วภายในตัวของผู้เรียน ให้มีความตื่นตัว มีความอยากรู้มีความต้องการ และมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนให้มากยิ่งขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การสอนที่จะทำให้เกิดผลดีและสมบูรณ์จำเป็นต้องอาศัยแรงจูงใจ เพราะนักเรียนไม่ได้ต้องการหรือสนใจในสิ่งที่ครูสอนทั้งหมด ส่วนใหญ่เป็นไปในลักษณะถูกบังคับให้เรียน ทำให้เกิดอุปสรรคต่อการเรียนการสอน การใช้แรงจูงใจเข้าเสริมจึงเป็นเรื่องสำคัญมากเรื่องหนึ่งในกระบวนการเรียนการสอน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539)

โดยแรงจูงใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การเรียนการสอนบรรลุเป้าหมายอย่างแท้จริงซึ่งกระบวนการสร้างแรงจูงใจนี้มีความเกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดย ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความสัมพันธ์และมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างแรงจูงใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. ความต้องการทางสรีรวิทยา (Physiological Needs)
2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัย (Safety Needs)
3. ความต้องการความรักและความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Needs of Love and Belonging)
4. ความต้องการการเห็นความสำคัญและยอมรับนับหน้าถือตา (Needs of Esteem)
5. ความต้องการในการรู้ถึงความรู้และความสามารถที่แท้จริงของตนเอง (Needs of Self-Actualization)

และหลังจากที่ได้ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้เรียนแล้ว ครูจำเป็นที่จะต้องจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนโดยมีวิธีสำคัญดังต่อไปนี้

1. จัดบทเรียนและกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาให้มีความสนุกในการเรียน
2. จัดบทเรียนและกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้เหมือนกัน
3. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน
4. การใช้วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ
5. การสร้างบทเรียนที่มีความท้าทายให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน
6. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เป็นไปในลักษณะการแข่งขัน
7. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหมายต่อผู้เรียน

8. การให้ผลย้อนกลับและการยกย่องในความสำเร็จของผู้เรียน
9. การจัดกิจกรรมพิเศษส่งท้าย
10. หลีกเลี่ยงการเน้นแรงจูงใจที่มากเกินไป
11. หลีกเลี่ยงมิให้นักเรียนมีความผิดหวังในการเรียน

ซึ่งในการเรียนวิชาพลศึกษานั้นผู้เรียนทุกคนมีโอกาที่จะประสบความสำเร็จได้เท่าๆ กัน ผู้เรียนจะมีแรงจูงใจในการเรียนมากหรือน้อยขึ้นกับวิธีการและกิจกรรมที่ผู้สอนได้จัดให้โดยอาศัยหลักการและทฤษฎีทางพลศึกษาร่วมกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการสร้างแรงจูงใจในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียน

3. พัฒนาการของเด็กประถมศึกษา

เด็กประถมศึกษาคือเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นวัยที่มีความสนุกสนาน กระตือรือร้น มีความพร้อมมากขึ้น ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเริ่มสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทักษะ กลไก สติปัญญา อารมณ์และสังคม จะมีอิทธิพลต่อกันและเกี่ยวพันกัน พัฒนาการด้านหนึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ และพัฒนาการทุกด้านเหล่านี้จะมีผลต่อการพัฒนาการโดยรวมของเด็ก (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย ร่างกายจะขยายออกทางส่วนสูง กล้ามเนื้อแขน ขา ทำงานประสานกันได้ดีขึ้น ในวัยประถมศึกษาอยู่ในช่วงที่กระดูกกำลังพัฒนาไปเป็นกระดูกแข็งที่สมบูรณ์ จึงทำให้เด็กวัยนี้มีกระดูกที่อ่อนและยืดหยุ่น การจัดกิจกรรมควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องปะทะอย่างรุนแรง เช่น ฟุตบอล หรือยกน้ำหนักที่มากเกินไป

2. พัฒนาการทางด้านกลไกของร่างกาย วัยนี้เป็นช่วงเชื่อมต่อของความสามารถในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานกับพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาต่างๆ เด็กจะเต็มไปด้วยพลังกำลัง แต่กล้ามเนื้อมีความทนทานน้อยและเหนียวง่าย ซึ่งการฝึกฝนจะช่วยได้มาก ปฏิบัติการตอบสนองค่อนข้างจะช้า การทำงานประสานกันระหว่างตาและมือ ตาและเท้า เป็นไปด้วยความยากลำบาก ความสามารถในการรับรู้จะเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะระบบกลไกของประสาท เช่น การโยนลูกบอลจะพัฒนาตามอายุและการฝึกหัด การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กประถมศึกษา ทั้งชายและหญิงจะร่วมเล่นด้วยกันได้เพราะไม่มีความแตกต่างในเรื่องน้ำหนัก ส่วนสูงและพัฒนาการด้านต่างๆ มากนัก

3. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เด็กในวัยประถมศึกษาจะมีช่วงความสนใจสั้นมาก มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สูง แต่ยังต้องการความช่วยเหลือและคำแนะนำในการตัดสินใจ เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น โดยจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะถามอยู่เสมอว่า “ทำไม” เด็กจะมีจินตนาการที่ดี มีการแสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์ เด็กประถมส่วนใหญ่จะตั้งความหวังในการทำงานสูง และต้องการทำงานให้สมบูรณ์ที่สุด ถ้าเด็กไม่สามารถทำได้ตามที่หวัง เด็กจะเกิดความรู้สึกผิดหวังและ

เสียใจ ครูจำเป็นต้องจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ง่าย ๆ ให้ก่อน และจึงเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับเพื่อให้เด็กเกิดความมั่นใจ เด็กจะรู้ความสามารถของตนเองและมีโอกาสประสบความสำเร็จ

4. พัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ เด็กในระดับชั้นประถมศึกษา จะมีสังคมที่กว้างขึ้น เพราะได้รู้จักกับบุคคลอื่นนอกเหนือจากบุคคลในครอบครัว การได้ออกจากบ้าน ทำให้เด็กมีพัฒนาการและประสบการณ์มากขึ้นตามไปด้วย พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่เด็กแสดงออกเป็นไปตามใจชอบปราศจากเหตุผล เด็กจะไม่ค่อยยอมรับการแพ้และชนะ จะมีความก้าวร้าว ไม่รู้จักยั้งคิด ชอบคุยโม้โอ้อวด ต้องการทำอะไรให้ได้ก่อนคนอื่น มักยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางแต่ก็เริ่มสนุกสนานที่จะรวมเล่นเป็นกลุ่มเล็กประมาณ 2-4 คน กลุ่มในระยะต้นแตกต่างจากกลุ่มเด็กโต จะเป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อความสนุกสนานและเพื่อความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งในสังคมด้วย เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีการแบ่งปันพื้นที่ในการเล่นอุปกรณ์ พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันความสนใจของเด็กในวัยนี้จะมีช่วงเวลาสั้น ดังนั้นการจัดกิจกรรมควรจะเป็นช่วงสั้นๆ ไม่มีกติกากันที่ซับซ้อนจนเกินไป

โรเบิร์ต ฮาวิกเฮอร์ส (Robert Havighurst, 1987 อ้างถึงใน วิจารณ์ ปานทกุล, 2531) มีความคิดรวบยอดว่า การได้รับความสำเร็จจากงานพัฒนาการ ซึ่งหมายถึง งานที่เกิดขึ้นปกติเป็นกระบวนการพัฒนาการในแต่ละวัย โดยอาศัยพื้นฐานทางสรีรวิทยา วัฒนธรรมและจิตวิทยา เช่น ในวัยเด็ก เด็กเรียนรู้ที่จะเดินรับประทานอาหาร พูด ปรับตัวเข้ากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน

ฮาวิกเฮอร์ส แบ่งระยะพัฒนาการเป็น 6 ระยะ ได้แก่ วัยเด็กและวัยเด็กตอนต้น (อายุ แรกเกิด-5 ปี) วัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12 ปี) วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 13-18 ปี) วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 19-29 ปี) วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (อายุ 30-60 ปี) และวัยชรา (อายุ 61 ปี-มากกว่า) ซึ่งจะกล่าวถึงเฉพาะวัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา

พัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12 ปี) ตามความคิดของฮาวิกเฮอร์ส มีดังนี้

1. เรียนรู้ทักษะทางด้านร่างกายซึ่งจำเป็นสำหรับการเล่นเกมต่างๆ
2. สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
3. เรียนรู้ที่จะเข้ากับเพื่อนฝูงที่มีอายุรุ่นเดียวกัน
4. เรียนรู้บทบาททางเพศที่เหมาะสม
5. พัฒนาทักษะพื้นฐานต่างๆ ในการอ่าน เขียน
6. พัฒนาความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน
7. พัฒนาเกี่ยวกับเรื่องศีลธรรม จรรยาและค่านิยม
8. สามารถช่วยเหลือตนเองได้
9. ทัศนคติเป็นที่ยอมรับของสังคม

พรณี ข.เจนจิต (2528) แบ่งพัฒนาการของเด็กระดับประถม ซึ่งเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และสติปัญญาไว้ดังนี้

พัฒนาการของเด็กระดับประถมศึกษาตอนต้น (อายุ6-9ปี)

1. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง
2. ปรับและพัฒนาทักษะทางร่างกายให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว การเล่น และเกมต่างๆ
3. เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง
4. ยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และกติกาต่างๆ
5. ยอมรับการอยู่ร่วมกันระหว่างกลุ่ม
6. เข้าใจสิทธิผู้อื่น
7. พัฒนาทักษะพื้นฐาน เช่น การอ่าน การเขียน การคำนวณ
8. ยอมรับในความถนัดของตน

อุดร รัตนภักดิ์ (2539) แบ่งพัฒนาการของเด็กในระดับประถมศึกษาตอนต้น อายุประมาณ 6-9 ปี ไว้ดังนี้

1. เด็กในวัยนี้จะมีร่างกายอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต น้ำหนักส่วนสูงจะเพิ่มขึ้น ตามอัตราส่วนอย่างสม่ำเสมอ
2. โครมกระดูกเด็กในวัยนี้จะอ่อนมาก จะคดงอหรือหักง่าย
3. ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตยังน้อยมาก เป็นเหตุให้มีความสามารถในการสะสมออกซิเจนได้น้อย
4. กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงอยู่ในระดับต่ำ
5. การทำงานประสานกันระหว่างระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่วนต่างๆของร่างกายทั่วไปยังน้อยมาก เด็กในวัยนี้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆได้อย่างกว้างๆเท่านั้น
6. เด็กในวัยนี้มีสุขภาพและภูมิคุ้มกันต่ำกว่าวัยก่อนเข้าเรียน

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าพัฒนาการของเด็กนั้น มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการด้านกลไก พัฒนาการด้านสติปัญญา และพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ จะมีอิทธิพลต่อกัน พัฒนาการด้านหนึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่นๆ และพัฒนาการทุกๆด้านเหล่านี้จะมีผลต่อการพัฒนาการโดยรวมของเด็ก ครูพลศึกษาจำเป็นจะต้องเข้าใจถึงลำดับขั้นการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กในด้านต่างๆ รู้ความต้องการและ

ความสนใจของเด็กวัยประถมศึกษาก็เพื่อที่จะได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้เด็กพัฒนาอยากมีประสิทธิภาพ ถ้าเด็กประสบผลสำเร็จ ก็จะส่งผลถึงอนาคตวันข้างหน้าด้วย

4. การเล่น

การเล่น “เป็นกิจกรรมอิสระ ที่อยู่นอกขอบเขตของชีวิตประจำวัน ไม่จริงจัง ไม่เคร่งเครียด ไม่สนใจเรื่องอื่น ไม่มีผลประโยชน์ใดๆ เล่นภายในสถานที่และเวลาที่ตนเองและกลุ่มกำหนดขึ้น มีความสุขเมื่อได้หมกมุ่นกับการเล่น” (Huizinga, 1953:2 อ้างถึงใน อารมณ์ โพธิ์พา, 2546)

นักจิตวิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ได้ให้ความหมายของการเล่นไว้ว่า การเล่น คือ การระบายอารมณ์ของเด็ก ที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถเข้าใจเหตุการณ์รอบข้างได้อย่างรวดเร็วและดียิ่งขึ้น (Piaget, 1951 อ้างถึงใน ชินวัณน์ คำหวาน, 2545)

การเล่น “เป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ มีลักษณะเฉพาะตัว ดำเนินไปตามขอบเขตของอารมณ์ ในสถานที่และเวลาที่แยกออกจากบทบาทประจำวัน ไม่เคร่งเครียด ไม่จริงจัง ไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน” (Edwards, 1973:2 อ้างถึงใน ชินวัณน์ คำหวาน, 2545)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การเล่นคือ ความสมัครใจที่จะแสดงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจออกมาในรูปของกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างอิสระเสรีด้วยความสนุกสนานตามความพึงพอใจโดยไม่มีจุดหมายปลายทางหรือผลตอบแทนนอกจากความสนุกสนานที่เกิดขึ้นเท่านั้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2531) กล่าวถึงการเล่นคือ งานของเด็กเพื่อช่วยให้เรียนรู้ว่าเคลื่อนไหวอย่างไร จะเล่นตามลำพังหรือเล่นกับกลุ่มได้อย่างไร เด็กที่ไม่เล่น เหงา ซึมเศร้า แสดงว่าเด็กผู้นั้นผิดปกติ อาจเจ็บป่วยหรือซึมเศร้า หรือมีปัญหาเกิดขึ้น

การเล่น หมายถึง กิจกรรมใดๆ ก็ได้ที่ทำด้วยความ สมัครใจ มีความพึงพอใจมีความสุขสนุกสนาน มีอิสระในการทำตามปรารถนาไม่จำกัดเรื่อง สถานที่และเวลา จะเล่นที่ไหนเวลาใดก็ได้ ไม่มีความจริงจัง ไม่มีความเครียด กฎเกณฑ์และแบบแผนของการเล่นสามารถกำหนดขึ้นเองได้ ไม่รู้ผลของการเล่นล่วงหน้า และไม่มีผลประโยชน์อื่นใดแอบแฝง (อารมณ์ โพธิ์พา, 2546)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า “การเล่น” หมายความว่า กิจกรรมหรือการกระทำที่นำไปเพื่อความสนุกสนานหรือผ่อนคลายให้เพลิดเพลิน ไม่มีกฎกติกา

ประเภทการเล่นของเด็ก

ซัททัน สมิทท์ (Sutton Smith, 1971 อ้างถึงใน วิจารณ์ ปนาทกุล, 2531) แบ่งพฤติกรรมการเล่นของเด็กออกเป็น 4 แบบ คือ การเลียนแบบ (Imitation) การสำรวจ (Exploration) การทดสอบ (Testing) และการสร้าง (Construction) แต่ละพฤติกรรมดังกล่าวนี้มีความซับซ้อนและความต่อเนื่องของการใช้ทักษะทางกาย และทางความคิด ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการของเด็กแต่ละคน พฤติกรรมการเล่นจึงเป็นเครื่องชี้วัดภาวะทางร่างกาย สมอง บุคลิกภาพ และสังคมของเด็กด้วย

การเล่นแบบ (Imitation) การเล่นเลียนแบบเป็นการสะท้อนให้ผู้อื่นเห็นและทราบถึงการรับรู้สิ่งแวดล้อมต่างๆ ของผู้เล่น ในด้านที่เกี่ยวกับตัวผู้เล่นหรือเด็ก การเล่นเลียนแบบช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่ได้รับรู้ผ่านเข้าไปทางประสาทสัมผัส แต่ยังไม่อาจจะเข้าใจหรือรู้ความหมายได้ในทันทีที่รับรู้ ในการเล่นเลียนแบบ เด็กจะผสมผสานกลมกลืนหรือปรุงแต่งสิ่งที่ได้รับรู้ใหม่ให้สอดคล้องเข้ากับสิ่งที่เด็กเรียนรู้แล้ว ค้นเคยแล้ว จะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะเล่นเลียนแบบสิ่งที่ตนค้นเคยก่อนและเห็นว่าสำคัญ แต่สถานการณ์หรือสิ่งที่เด็กนำมาเล่นจะแตกต่างกันไปแล้วแต่ภูมิหลังของเด็กแต่ละคน

การสำรวจ (Exploration) ความสนใจ ความสงสัย และความกระตือรือร้นใใคร่รู้ในสิ่งรอบตัวต่างๆ เป็นคุณสมบัติประจำวัยของเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเวลา 3-6 ปี และเป็นรากฐานของการเล่นแบบสำรวจ หากผู้ใหญ่รู้จักสนับสนุนการเล่นให้ถูกวิธีแล้ว คุณสมบัติประจำวัยนี้ก็จะได้รับการพัฒนาและมีติดตัวเด็กต่อไปเรื่อยๆ ทั้งยังจะทำให้การเล่นของเด็กเป็นสิ่งที่มีความหมาย ในการเล่นสำรวจเด็กจะได้ใช้ประสาทรับความรู้สึกของเขามากกว่าเพียงการสัมผัสจับต้องหรือดูเฉยๆ เด็กจะจับ จี๊ซของเล่น กลิ้งมันไปมา ลองดม ลองดูดดู ฟังว่ามีเสียงมาจากส่วนไหนของของเล่น แล้วค้นหาต้นเหตุที่มาของเสียงด้วยการแกะของเล่นออกมาดู ซึ่งบางครั้งอาจทำให้ของเสียแต่เด็กก็จะเรียนรู้ว่าตนเองสามารถทำให้สิ่งและสถานการณ์ต่างๆ เกิดหรือเปลี่ยนแปลงได้ ความไวของประสาทรับความรู้สึกจะเกิดหรือพัฒนาตามประสบการณ์ใหม่ของการเล่นสำรวจอยู่เสมอ การเล่นสำรวจนี้จะเป็นพฤติกรรมขั้นที่แนะนำเด็กไปสู่การค้นพบและการแก้ปัญหาสิ่งหรือสถานการณ์ที่เด็กไม่เคยเรียนรู้และมีประสบการณ์มาก่อน

การทดสอบ (Testing) ในการเล่นแบบทดสอบเด็กจะอาศัยความรู้ใหม่ที่ได้จากการสำรวจและความรู้เดิมจากประสบการณ์ที่ค้นเคยเป็นรากฐาน สิ่งที่เด็กได้สำรวจศึกษาแล้วจะเป็นอุปกรณ์ที่เด็กนำมาเล่นเพื่อทดสอบดูว่า คุณสมบัติของของเล่น และวิธีการเล่นที่วางไว้จะเป็นไปตามที่เขาคิดหรือไม่ อย่างไร เช่น ถ้าเอาแท่งไม้สี่เหลี่ยมมาตั้งเป็นรูปต่างๆ จะเป็นรูปอะไรได้บ้าง และจะตั้งได้สูงมากๆ ตามที่คิด ที่ต้องการหรือไม่ เป็นต้น ก่อนการทดสอบเด็กจึงควรมีโอกาสที่จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุหรือสถานการณ์ที่เล่นก่อน โดยการเล่นสำรวจและเล่นเลียนแบบ ในกรณีที่การทดสอบไม่ได้ผลตามที่คิดไว้ ปัญหาที่ตามมาก็คือ การที่จะแก้ไขอย่างไร เกี่ยวกับวิธีการเล่น เช่น พิจารณาแก้ไขข้างหะและลักษณะของการวางแท่งไม้ต่อๆ กัน ที่ทำให้มีการทรงตัวดี เมื่ออยู่ต่อๆ กันสูงๆ หรือศึกษาใหม่เกี่ยวกับคุณสมบัติของของเล่นนั้น เช่น พิจารณาถึงรูปร่าง ขนาด ความหยวบ ความละเอียดของแท่งไม้ที่ให้ผลดีต่อการทรงตัว เมื่อถูกนำมาตั้งเป็นรูปต่างๆ ที่สูงมากๆ เป็นต้น ถ้าการทดสอบเป็นไปในรูปของการเล่นแล้ว ความเป็นไปได้อาจจะสูงมาก ที่เด็กจะไม่ล้มเลิกการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และมีความอดทนสนใจเป็นพิเศษที่จะพยายามทำงานให้สำเร็จ ทั้งนี้เพราะในการเล่นเด็กไม่ต้องแข่งกับใคร นอกจากกับตัวเขาเอง หรือถ้าจะแข่งกับผู้อื่นก็เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความล้มเหลวผิดพลาดที่เกิดขึ้น มิได้เป็นเครื่องแสดงว่าตัวเขาไม่มีความสามารถเอาเสียเลย เพราะเขามีอิสระที่จะทดลอง ค้นคว้า สำรวจ และทดสอบใหม่ได้เสมอ

การสร้าง (Construction) หมายถึงการที่ผู้เล่นสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมในลักษณะต่างๆ เช่น การจัดทำของเล่น โดยการเอา ก้านกล้วยมาหักส่วนบนลงตักแต่งทำ

เป็นหัวแล้วใช้ขี้เล่น การสร้างสถานการณ์การเล่นโดยการสร้างเรื่อง และเล่นตามเรื่อง การวางกฎเกณฑ์การเล่นโดยกำหนดบทบาทของผู้เล่นใหม่หรือ เปลี่ยนแปลงจากของเดิม เป็นต้น

ลักษณะของการละเล่นของเด็กไทย

1. การละเล่นของเด็กไทย มีทั้งลักษณะเฉพาะที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของไทย และลักษณะที่เป็นสากลซึ่งเด็กชาติต่างๆ นิยมเล่นเหมือนกัน มีทั้งการละเล่นประเภทกลางแจ้งและประเภทในร่ม
2. วัสดุที่ใช้ในการละเล่น มักเป็นวัสดุที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ที่อยู่อาศัย เช่น ไม้ไผ่ ก้านกล้วย หญ้า และเมล็ดผลไม้ต่างๆ เป็นต้น
3. เด็กๆ ชอบเล่นด้วยกันเป็นหมู่คณะ มีการกำหนดกฎเกณฑ์ หรือกติกาการเล่นกันขึ้นอย่างเป็นระเบียบ ถือเป็นแบบแผนสืบทอดต่อกันมา
4. การละเล่นบางอย่าง มีบทร้องประกอบ ทำให้เด็กสนุกสนานไปกับจังหวะ และเสียง สัมผัส คล้องจอง เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กไปพร้อมๆ กับพัฒนาการด้านอื่นๆ นับว่ามีคุณค่าทางด้านภาษา
5. เด็กไทยปัจจุบัน ไม่ค่อยรู้จักการละเล่นของเด็กไทยสมัยก่อน หากไม่มีการอนุรักษ์ไว้ การละเล่นอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทย อาจสูญหายไปอย่างน่าเสียดาย

ประเภทของการละเล่นของเด็กไทย

วาร์เรน อี.โรเบิร์ตส์ (Warren E. Roberts, 1949 อ้างถึงใน วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531) ได้แบ่งประเภทของการละเล่นออกเป็น 16 ประเภทใหญ่ แต่จะนำมากล่าวถึงเฉพาะประเภทที่ตรงกับการละเล่นของเด็กไทยดังนี้

1. การเล่นทาย เช่น ทายหัวก้อย โพงพาง คลุ่มไก่ ชายดอกไม้
2. การกระโดด เช่น การกระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกคู่ ตีตั้งเต
3. ประเภทซ่อนหา เช่น ซ่อนหา กากฟักไข่
4. ประเภทปรับ ได้แก่ การเล่นที่มีการปรับผู้แพ้ให้รำ ให้ร้องเพลง เขกเข้า กินน้ำ เป็นต้น เช่น ช่วงซัย หรือช่วงเซलय ชีม้าส่งเมือง
5. ประเภทไล่จับ เช่น มอญซ่อนผ้า งูกินหาง ไล่ให้ทัน ตะเข้ตะโขง โปлицจับขโมย เอาเถิด เตย
6. ประเภทคัดออก เช่น รีรีข้าวสาร ลิงชิงหลัก
7. ประเภทกระโดดข้าม เช่น เสือข้ามห้วย
8. ประเภทที่มีการใช้กระดาษ ดินสอ หรือการวาดรูป เช่น เสือตกถัง จุงนางเข้าห้อง
9. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ อีตัก ดีดลูกหิน เป่ายาง หรือเป่ากบ

10. ประเภทไม้ เช่น ไม้หิ้ง

11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแผละ จ้ำจี้ แมงมุมขยุ้มหลังคา ตีไก่ ชี้ตุ๊กกลางนา เป่ายิงฉุบ จับปูดำ จี้อ้อเจี๊ยบ

สุรสิงห์สารวม ฉิมพะเนาว์ (2520 อ้างถึงใน วิจารณ์ ปนาทกุล, 2531) ได้แบ่งประเภท การละเล่นของเด็กไทย ไว้เป็น 7 ประเภท คือ

1. การเล่นโดยการเลียนแบบการทำงานของผู้ใหญ่
2. การเล่นโดยการเลียนแบบประกอบอาชีพของผู้ใหญ่
3. การเล่นโดยการเลียนแบบวิธีหาอาหารของผู้ใหญ่
4. การเล่นเพื่อความเพลิดเพลินของตนเองตามลำพัง
5. การเล่นโดยมีกติกา
6. การเล่นกับเพื่อนๆโดยไม่มีกติกา
7. การเล่นแข่งขัน โดยมีการพนัน

ผ่องพันธุ์ มณีรัตน์ (2526 อ้างถึงใน วิจารณ์ ปนาทกุล, 2531) แบ่งการละเล่นของเด็กไทย ออกตามกติกาการเล่นเป็น 2 ประเภท คือ

1. การเล่นที่เน้นการแพ้ชนะ ได้แก่ การเล่นที่มีผู้แพ้ชนะที่แน่นอน ซึ่งผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายยอมรับ การเอาชนะกันในการเล่นที่ผู้เล่นเกิดความรู้สึกว่า มีความสำคัญนั้นต้องเป็นการแพ้ชนะที่เกิดจากความชำนาญ และความสามารถที่เหนือกว่าของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่การแพ้ชนะที่เกิดจากการ หมุนเวียนสับเปลี่ยนตัวผู้เล่น

2. การเล่นที่ไม่เน้นการแพ้ชนะ เป็นการเล่นเพื่อฆ่าเวลาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อการออกกำลังกาย และการฝึกฝนตนเองในบางด้าน ผู้เล่นจะแพ้หรือชนะก็ไม่รู้สึกที่สำคัญ อาจเป็นการเล่นที่ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสได้สับเปลี่ยนหน้าที่กัน จึงทำให้ลดความรู้สึกเรื่องแพ้ชนะลง

การละเล่นของเด็กไทย ถ้าแยกประเภทตามความรู้สึกของผู้เล่นเกี่ยวกับความสำคัญ ในเรื่อง การแพ้ชนะแล้ว อาจแบ่งได้ดังนี้

สำคัญมาก	สำคัญปานกลาง	สำคัญน้อยหรือ	ไม่สำคัญเลย
เตย	ช่อนหา	มอญช่อนผ้า	งูกินหาง
ดีดลูกหิน	ช่วงเชลย	เอาเถิด	ริรีข้าวสาร
ตั้งเต	ตีจับ	ลิงชิงหลัก	เสื่อข้ามห้วย
หมากเก็บ	ไม้หึ่ง	เสื่อตกลัง	จุงนางเข้าห้อง
เป่ายาง	ตะเข้ตะโขง	แมงมุมขยุ้ม	จีจ่อเจี๊ยบ
ไล่จับ	กาฟักไข่	ขี้ม้าส่งเมือง	ซื้อดอกไม้
อีตัก	โปลิศจับขโมย	โพงพาง	คลุมไก่อ
	วังเปี้ยว	กระโดดเชือก	ตบแผละ
		จ้ำจี้	ตีไก่อ
		ขายของ	แย้ลงรู

ถ้าแบ่งประเภทของการเล่น โดยถือตัวผู้เล่นเป็นหลักอาจแบ่งการเล่นได้ 2 ประเภท คือ

1. การเล่นแบ่งเป็นทีม หรือเป็นกลุ่ม
2. การเล่นเดี่ยวตามลำพังคนเดียว

การเล่นเป็นทีม

เตย
ช่วงเชลย
ตีจับ
ไม้หึ่ง
วังเปี้ยว
ขี้ม้าส่งเมือง
ขายของ
คลุมไก่อ
แย้ลงรู

การเล่นเดี่ยว

ดีดลูกหิน
ตั้งเต
หมากเก็บ
เป่ายาง
ไล่จับ
อีตัก
ช่อนหา
ตะเข้ตะโขง
กาฟักไข่
โปลิศจับขโมย
มอญช่อนผ้า
เอาเถิด
เสื่อตกลัง
โพงพาง
กระโดดเชือก
จ้ำจี้
งูกินหาง
ริรีข้าวสาร
เสื่อข้ามห้วย
จุงนางเข้าห้อง
จีจ่อเจี๊ยบ
ซื้อดอกไม้
ตบแผละ
ตีไก่อ
ลิงชิงหลัก
แมงมุมขยุ้มหลังคา

บางชนิดอาจรวมเล่นเป็นทีมได้ แต่ถ้าสังเกตการรวมก็จะเห็นได้ว่า การรวมนั้นไม่ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างคนในทีมเดียวกัน แต่เป็นการใช้ความสามารถเฉพาะตัวมากกว่า เช่น ตั้งเต อัจรวมทีมกันได้แต่วิธีการเล่นนั้นไม่ต้องการการร่วมมือของผู้เล่นมากเหมือนเตย

5. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

การละเล่นเด็กไทยมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์แล้ว กล่าวคือ เมื่อมนุษย์รู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะ สิ่งของเครื่องใช้ในครั้งแรกแล้วจึงเจริญพัฒนามาเป็นลำดับ เด็กๆเห็นผู้ใหญ่ทำ ก็เลียนแบบนำดินมาปั้นเล่นบ้าง

ในศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงก็กล่าวถึงคนในสมัยนั้นว่าอยู่เย็นเป็นสุขอยากเล่นก็เล่น ดังที่กล่าวไว้ว่า “ใครจักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักมักเลื้อน เลื้อน...” แต่ไม่มี รายละเอียดกล่าวไว้ว่าคนสมัยนั้นมีการเล่นอะไรบ้าง

ในสมัยอยุธยาได้กล่าวถึงการละเล่นบางอย่างไว้ในบทละครครั้งกรุงเก่า เรื่อง นางมโนห์รา ซึ่งเรื่องนี้สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพ ทรงสันนิษฐานว่า แต่งก่อนสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ การละเล่นที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้ คือ ลิงชิงหลักและการเล่นปลาลงวอน

พระยาอนุমানราชชน ได้กล่าวถึง การละเล่นเด็กไทยสมัยท่านไวยุ “พื้นความหลัง” ว่า “การละเล่นของเด็กปุนนี้ ไม่ใช่มีปีน มีรถยนต์เล็กๆ อย่างที่เด็กเล่นกันเกร่ออยู่ในเวลานี้ ลูกหนึ่ง สำหรับเล่น แม้ว่ามีแล้วก็ราคาแพง และยังไม่แพร่หลาย ตุ๊กตามีตีน คือ ตุ๊กตาล้มลุก และตุ๊กตาพราหมณ์ นั่งท้าวแขน สำหรับเด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตาเหล่านี้ เด็กๆชาวบ้านไม่มีเล่น เพราะต้องซื้อ จะมีแต่ผู้ใหญ่ทำให้หรือไม่ก็เด็กทำกันเองตามแบบอย่างที่ยืบทอดมาตั้งแต่สมัยไหนก็ไม่ทราบ เช่น ม้าก้านกล้วย ตะกร้อสาน ด้วยทางมะพร้าวสำหรับโยนเล่น หรือตุ๊กตาหัว ควาย ปั้นด้วยดินเหนียว

ของเล่นเด็กที่สมัยนั้นนิยมเล่นกันคือ กลองหม้อตาล ในสมัยนั้นขายน้ำตาลเมื่อใช้หมดแล้ว เด็กๆก็นำมาทำเป็นกลอง มีวิธีทำคือ ใช้ผ้าขี้ริ้วหุ้มปากหม้อเอาเชือกผูกรัดคอหม้อให้แน่นแล้วเอาดินเหลวๆละเลงทาให้ทั่ว หาไม้เล็กๆมาตีผ้าที่ซึ่งข้างๆหม้อโดยรอบ เพื่อขั่นแรงให้ผ้าตึงก็เป็นอันเสร็จ ตีได้มีเสียงดัง กลองหม้อตาลของใครตีดังกว่ากันเป็นเก่ง ถ้าตีกระหน่ำจนผ้าขาดก็ทำใหม่

เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่ชอบเล่น หม้อข้าวหม้อแกง หรือเล่นขายของ หุ่นต้มแกงไปตามเรื่อง เอาเปลือกส้มโอ เปลือกมังคุด หรือใบกันบิต ผสมด้วยปูนแดงเล็กน้อย คั้นเอาน้ำขุ่นๆรองภาชนะอะไรไว้ ในไม่ช้าจะแข็งตัวเอามาทำเป็นหุ่น คนไทยในอดีตมองการละเล่นของเด็กไปในแง่จิตวิทยา โดยตีความหมายของการแสดงออกของเด็กไปในเชิงทำนายอนาคตหรือแสดงบุพนิมิตต่างๆความเชื่อเช่นนี้ปรากฏในวรรณคดีไทยหลายเรื่อง เช่น ขุนช้างขุนแผน

ประโยชน์และคุณค่าของเกมการละเล่นของไทย

1. มีคุณค่าตามความหมายของวัฒนธรรม ที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ความมีระเบียบเรียบร้อย ความกลมเกลียวและศีลธรรมอันดีของประชาชน
2. ฝึกให้มีความสังเกตและไหวพริบ การใช้สายตา
3. ฝึกความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ต่อกฎระเบียบที่วางไว้
4. ให้คุณค่าทางสังคม เช่น แสดงให้เห็นความเป็นอยู่และอาชีพของชาวบ้าน
5. เป็นลักษณะเฉพาะที่แสดงให้เห็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของชาติไทย
6. ให้คุณค่าด้านการศึกษา งานวิจัยที่เป็นประโยชน์

6. การพัฒนาสุขสมรรถนะ

คำว่า Health Related Fitness บัญญัติศัพท์ว่า สุขสมรรถนะ อ่านว่า สุข-ชะ-สะ-มัด-ละ-นะ หมายถึง สุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกัน การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เป็นผู้มีสุขภาพดี สามารถประกอบกิจการงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2551)

สุขสมรรถนะหรือสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพจึงมีความหมายเดียวกันคือคำว่า Health Related Fitness ซึ่งในอดีตคำว่าสุขสมรรถนะยังไม่มีมีการเริ่มใช้จึงใช้คำว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยจึงขออธิบายความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เสมือนคำว่าสุขสมรรถนะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรม หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป และมีกำลังเหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิต (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

รัฐพันธ์ กาญจนรังสรรค์ (2528) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า ความสมบูรณ์ของบุคคลในการควบคุม สั่งการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ทั้งภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น โดยปราศจากความเหนื่อยล้า และยังคงสามารถปฏิบัติภารกิจอื่นๆ ที่นอกเหนือออกไปได้อีก ทั้งงานอดิเรก หรือกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในอันที่จะประกอบกิจกรรมใดๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลาติดต่อกันนานๆ โดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว (พิชิต ภูติจันทร์, 2547)

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2531) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีประสิทธิภาพ และฟื้นตัว

กลับคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นมีความสุข ปราศจากโรค

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ลักษณะของร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆได้เป็นระยะเวลาต่างๆ และผลที่ได้รับมีประสิทธิภาพสูง รวมทั้งการที่ ร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันสั้น (ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ์, 2540)

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการทำงานของร่างกายได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพในการทำงานของ ร่างกายได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพในการทำงานหนักเป็นเวลานาน โดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ (พอง เกิดแก้ว, 2520)

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้ให้ความหมายว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพเหมาะสมกับปริมาณงานและเวลา ตลอดทั้งวันโดยการปฏิบัตินั้นไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกายอีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่นๆนอกจากภารกิจประจำวันได้อีกด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจากอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย

สุชาติ โสมประยูร (2535) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นระยะเวลาต่างๆ โดยไม่เกิดความเมื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย ทั้งนี้มิได้หมายความเพียงว่าร่างกายมีความแข็งแรงทนทาน กล้ามเนื้อและระบบต่างๆของร่างกายมีการทำงานประสานกันเป็นอย่างดีเท่านั้น แต่ยังรวมถึงร่างกายต้องมีสุขภาพดีสามารถปฏิบัติงานให้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี และมีพลังความแข็งแรงเหลือพอที่จะประกอบ กิจกรรมพิเศษ หรือกิจกรรมที่ต้องทำงานในกรณีฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และความทนทานในระบบไหลเวียนโลหิต ความยืดหยุ่น ความเร็ว กำลัง ความคล่องตัว การทำงานประสานกันของระบบประสาท (เสาวภา เทียมศรี, 2539)

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ และการเต้นรำแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) (Safrit, 1900:341 อ้างถึงใน กรรวิ บุญชัย, 2541) ได้กล่าวว่าองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย เพื่อการมีสุขภาพดีประกอบด้วย

1. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด
2. ส่วนประกอบของร่างกาย
3. ความอ่อนตัว
4. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ

รัฐพันธ์ กาญจนรังสรรค์ (2528) ได้กล่าวว่สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพคือสภาพร่างกายที่ประกอบไปด้วย

1. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ
2. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. ความอ่อนตัวของร่างกาย
4. ส่วนประกอบของร่างกาย

กรรวิ บุญชัย (2541) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ
3. ความอ่อนตัว
4. ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ
5. ส่วนประกอบของร่างกาย

กรมพลศึกษา (2543) ได้กล่าวว่สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึงสมรรถภาพที่มีปัจจัยสนับสนุนทำให้มีสุขภาพดีและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ประกอบด้วย

1. ความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
2. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. สัดส่วนของร่างกาย
4. ความอ่อนตัว
5. สุขนิสัย

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2531) ได้กล่าวไว้ว่ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) หมายถึงความสามารถของระบบต่างๆในร่างกาย ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะ การขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย

1. องค์ประกอบของร่างกาย
2. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น
4. ความอดทนและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงพอสรุปได้ว่า สุขสมรรถนะหรือสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึงความสามารถในการประกอบกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพประกอบด้วย

1. องค์ประกอบของร่างกาย
2. ความอ่อนตัว
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

องค์ประกอบของร่างกาย ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกาย กับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน

ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลา ยาวนาน

ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจหมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้อวัยวะสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

มนัส ยอดคำ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมากมายทั้งการมีชีวิตอยู่และการประกอบอาชีพการทำงาน สมรรถภาพที่ดีจึงเป็นสิ่ง ที่ทุกคนปรารถนา แต่สมรรถภาพทางกายหาซื้อไม่ได้เช่นเดียวกับคำว่าสุขภาพ ดังนั้นถ้าอยากมีสมรรถภาพทางกายที่ดีต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายขึ้นเอง จะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆดังนี้

1. อายุ ผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวจะมีโอกาสพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ดีกว่าผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่หรือมีอายุมาก

2. เพศ โดยเฉลี่ยเพศชายจะมีสมรรถภาพทางกายดีกว่าเพศหญิง เนื่องจากธรรมชาติได้สร้างเพศชายให้มีความได้เปรียบทางสรีระ เช่น ระบบกระดูกและโครงสร้าง ระบบกล้ามเนื้อ ทำให้เพศชายเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ดีและเร็วกว่าเพศหญิง

3. พันธุกรรม การถ่ายทอดทางพันธุกรรมจะมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย เช่นเดียวกับปัจจัยอื่นๆ เช่น ความสามารถในการทำงานของข้อต่อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

4. อาหาร ร่างกายต้องการอาหารในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสมกับความต้องการในแต่ละสภาพร่างกาย จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีพัฒนาการที่เหมาะสม

5. กิจกรรมทางกาย การมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวจะต้องมีความครอบคลุมในทุกองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย เช่น มีการสร้างความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการสร้างความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เป็นต้น และนอกจากนั้นต้องมีความเหมาะสมทั้งความหนัก ความนาน และความบ่อย

6. การพักผ่อน การพักผ่อนที่เพียงพอหลังจากประกอบกิจกรรมทางกาย มีผลต่อการพัฒนาและการคงอยู่ของสมรรถภาพทางกาย

การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงหมายถึง ความสามารถในการออกแรงต้านทานหรือออกแรงต่อสู้กับน้ำหนักของกล้ามเนื้อ ดังนั้นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงต้องให้กล้ามเนื้อออกแรงต้านทานกับน้ำหนัก และน้ำหนักหรือแรงต้านทานจะต้องเพิ่มขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1. การเรียงตัวของใยกล้ามเนื้อ จากการศึกษาของกล้ามเนื้อ พบว่ากล้ามเนื้อที่มีเส้นใยเรียงตัวขนานไปกับความยาวของกล้ามเนื้อ จะมีกำลังในการหดตัวน้อยกว่ากล้ามเนื้อที่มีเส้นใยมีการเรียงตัวแบบขนาน

2. ความเมื่อยล้า กล้ามเนื้อถูกใช้งานมากทำให้เกิดความเมื่อยล้า ส่งผลให้ความแข็งแรงลดลง

3. อุณหภูมิ การหดตัวของกล้ามเนื้อจะเร็วและรุนแรงที่สุด หากอุณหภูมิของกล้ามเนื้อสูงกว่าอุณหภูมิปกติของร่างกายเล็กน้อย

4. ความหนัก กล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกเป็นประจำย่อมมีกำลังในการหดตัวสูงกว่ากล้ามเนื้อที่ไม่ได้รับการฝึก

5. การพักผ่อน หากออกกำลังกายดำเนินไปรวดเดียวเป็นเวลานานโดยไม่มีการหยุดพัก จะทำให้กำลังในการหดตัวของกล้ามเนื้อค่อยๆลดลง

การเสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอดทนของกล้ามเนื้อหมายถึง ความต้านทานต่อความเมื่อยล้าหรือความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อได้เป็นระยะเวลานานๆ และฟื้นตัวจากความเมื่อยล้าได้เร็ว

ปัจจัยที่มีผลต่อความอดทนของกล้ามเนื้อ

1. ลักษณะกล้ามเนื้อ เช่น ขนาดของมัดกล้ามเนื้อ เส้นใยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะผู้ที่มีเส้นใยกล้ามเนื้อแดงมากจะมีความทนทานสูง
2. จำนวนหลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ จำนวนเส้นเลือดฝอยมากความทนทานก็จะสูง

การเสริมสร้างความอ่อนตัว

ความอ่อนตัวหมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ตามพิสัยของข้อต่อต่างๆ

ปัจจัยที่มีผลต่อความอ่อนตัว

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนที่จะมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย
2. ลดจำนวนไขมันที่อยู่รอบๆข้อต่อ หรือที่ขัดขวางการเคลื่อนไหว เช่น ไขมันหน้าท้องเพื่อให้ก้มตัวได้ดีขึ้น
3. ฝึกให้กล้ามเนื้อทำงานและคลายตัวเอง

การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจหมายถึง ความสามารถในการทำงานของร่างกาย ที่มีความหนักปานกลางได้เป็นระยะเวลานานๆ

ปัจจัยที่มีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

1. กิจกรรมการออกกำลังกายต้องเป็นกิจกรรมที่ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ และทำต่อเนื่องซ้ำๆ กัน
2. ความหนักของกิจกรรม หรือออกกำลังกาย ควรจะให้ชีพจรขึ้นสูงถึงชีพจรเป้าหมาย
3. ความนานและระยะเวลาในการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย แต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 20 นาที
4. ความบ่อยในการออกกำลังกายต้องไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปวีณา มีศิลป์ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าการฝึกด้วยโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทยของกลุ่มทดลอง พบว่า สุขสมรรถนะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นดัชนีมวลกาย ส่วนหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทยของกลุ่มทดลอง พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกท่ารำพุมเข้าร่วมกับท่าต่อสู้เคียวรุกิในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลุกนั่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการดันพื้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวและดันพื้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 4 สัปดาห์ ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 8 สัปดาห์และหลังการฝึก 4 สัปดาห์กับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลุกนั่งและความอ่อนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 8 สัปดาห์คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบวิ่งระยะไกลของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัตรชัย ยังพลจันทร์ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่1-6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายประถม ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายเกือบทุกรายการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ทุกชั้นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่4 อยู่ในระดับต่ำ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่1และ6 อยู่ในระดับต่ำมาก เช่นเดียวกับ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่4และ5 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมากเช่นกัน

ธรรมรัตน์ อินทะกนก (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกการเล่นของเด็กไทยที่มี ต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน อัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2549 ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่ม ตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า รายการยืนกระโดด ไกล รายการลุกนั่ง 30 วินาที รายการวิ่งเก็บของ และรายการวิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึกไม่แตกต่าง แต่ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่2,4,6และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโปรแกรมการเล่น พื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัว ไปข้างหน้า แตกต่างก่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพของกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ไม่แตกต่างก่อนอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

อาภรณ์ โพธิ์พา (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การ เป็นกีฬา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบวิธีการเล่นเตย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 4.25 เมื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามทั้ง 4 กลุ่ม เกี่ยวกับรูปแบบ การเล่นเตยพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รูปแบบวิธีการเล่นเตยรูปแบบ ใหม่ เป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณค่าทางพลศึกษา ทางด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 3.92 ทางด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.30 ทางด้านอารมณ์ อยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.33 ทางด้านสติปัญญาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวม 4.36 ทางด้าน สังคม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.48 ทางด้านการใช้ องค์ประกอบของสมรรถภาพทาง กาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.98 กติกาการเล่นเตยมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มี ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.27 เมื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามทั้ง 4 กลุ่ม

เกี่ยวกับกติกาการเล่นเตย พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การดำเนินการแข่งขันกีฬาเตย มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.23 เมื่อเปรียบเทียบกับระดับความคิดเห็นขอ ผู้ตอบแบบสอบถามทั้ง 4 กลุ่มเกี่ยวกับการดำเนินการแข่งขันกีฬาเตย พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาญยุทธ สอนสังข์ (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาอายุ 7-9 ปี ผลการวิจัยพบว่า เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อายุ 7-9 ปีอยู่ในระดับปานกลาง ด้านน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนชายและหญิง พบว่าน้ำหนักของนักเรียนชายทุกระดับมีน้ำหนักมากกว่านักเรียนหญิง และส่วนสูงของนักเรียนชายสูงกว่านักเรียนหญิงยกเว้นช่วงอายุ 9 ปี รายการนั่งงอตัว นักเรียนหญิงมีความอ่อนตัวดีกว่านักเรียนชายทุกระดับอายุ รายการนอนยกตัว นักเรียนชายมีความสามารถในการนอนยกตัวดีกว่านักเรียนหญิง ด้านเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาทั่วประเทศพบว่าค่าเฉลี่ย เดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร ของนักเรียนชายและหญิงทุกระดับอายุ มีค่าน้อยกว่าปี พ.ศ.2536 ยกเว้นระดับอายุ 9 ปี มีค่ามากกว่า

ชินวัฒน์ คำหวาน (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยได้ใช้กลุ่มประชากรเป็นเด็กหญิงบ้านราชวิถี ซึ่งมีอายุระหว่าง 7-12 ปี จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คนเท่าๆกัน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆละ 3 วันๆละ 90 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 10 ผลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที”(t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ หากพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจะนำมาเปรียบเทียบเป็นรายคู่ตามวิธีของตุกี ผลการวิจัยพบว่า อัตราชีพจรขณะพักและหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ในช่วงหลังสัปดาห์ที่ 10 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น และอัตราชีพจรหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ในขณะที่พักอัตราชีพจร ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ค่าดัชนีมวลของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลังส่วนล่าง และกล้ามเนื้อแขน และไหล่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ชัชชัย โกมารทัต ฟอง เกิดแก้ว และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง กีฬาพื้นเมืองไทย : ศึกษาและวิเคราะห์ทางด้านพลศึกษา จากการวิจัยสรุปได้เป็น 3 ส่วน คือ

1. ความเป็นมาของกีฬาพื้นเมือง พบว่า มีการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยกันแล้ว ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย (พ.ศ. 1781 - 1921) โดยมีจุดมุ่งหมายในการเล่นเพื่อเป็นการฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัวเตรียมพร้อมสำหรับการสงครามและเพื่อเป็นการสนุกสนานรื่นเริงในยามว่างโอกาสที่เล่นเป็นการสมโภชในงานพระราชพิธีของพระเจ้าแผ่นดินและเล่นในงานเทศกาลรื่นเริงของชาวบ้าน ในสมัยกรุงศรีอยุธยา มีลักษณะเป็นการสืบทอดมาจากสมัยกรุงสุโขทัยในสมัยกรุงธนบุรี การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยสืบทอดต่อมาจากสมัยกรุงศรีอยุธยา ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์เป็นช่วงที่มีการฟื้นฟูและพัฒนาการเล่นพื้นเมืองไทยอย่างแท้จริง จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยมุ่งเน้น เพื่อเป็นการเล่นออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานเป็นสำคัญ โอกาสในการเล่น เล่นตามประเพณี ตามเทศกาลต่างๆของชาวบ้านมีมากขึ้น มีการสนับสนุนและแพร่หลาย มีการดัดแปลงปรับปรุงการเล่นกีฬาสากล ในช่วงหลังจากมีการเปลี่ยนแปลงจากปกครองประเทศจนถึงปัจจุบัน การเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยซบเซาลง เพราะประชาชนหันไปสนใจเล่นและแข่งขันกีฬาสากล และรัฐบาลขาดการสนับสนุนส่งเสริมกีฬาพื้นเมืองไทยอย่างจริงจัง

2. ลักษณะและรูปแบบของการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยมักเล่นกันในโอกาสที่ว่างจากงานประจำ เล่นกันในงานเทศกาลรื่นเริงของแต่ละท้องถิ่น กีฬาพื้นเมืองไทยส่วนใหญ่จะเล่นรวมกันเป็นหมู่คณะทั้งผู้ชายและผู้หญิง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และเล่นรวมกันเป็นทีมหรือเป็นชุดมากกว่าการเล่นเดี่ยว ผู้หญิงนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่ไม่ใช้ความรุนแรง ส่วนผู้ชายนิยมเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยทุกลักษณะ อุปกรณ์ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวันของแต่ละท้องถิ่น สถานที่เล่นมักเป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ลานวัด ลานบ้าน หรือทุ่งนา สนามเล่นมักไม่มีการกำหนดขอบเขตตายตัว แต่จะกำหนดขอบเขตสนามเล่นในลักษณะที่ยืดหยุ่นได้ตามขนาด และจำนวนของผู้เล่น วิธีการทำสนามเล่นมักใช้วิธีง่าย ๆ โดยการขีดเส้นลงที่พื้นดิน กีฬาพื้นเมืองส่วนมากมีวิธีการเล่นแบบง่าย ๆ ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานที่ไม่ยุ่งยาก สลับซับซ้อน วิธีการเล่นมักเป็นแบบไล่เตะหรือไล่จับแบบ ฉุดกระชาก ลากดึง แบบซ่อนและหา เป็นต้น มีการกำหนดกติกา กฎเกณฑ์และข้อตกลงต่างๆไว้พอเข้าใจ ส่วนมากจะเล่นและตัดสินกันเอง

3. คุณค่าทางด้านพลศึกษาของกีฬาพื้นเมืองไทย พบว่ากีฬาพื้นเมืองไทยแต่ละชนิดให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 5 ทาง คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา และทางสังคม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

อโศก कुमार นายัค และปรานกฤษณา รุท (Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna Rout, 2010) ได้ทำการวิจัยเรื่อง บทบาทของเกมนพื้นบ้านในการพัฒนาออกกำลังกาย พบว่า เกมพื้นบ้านแกมบลาคีโยน สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นและสามารถนำมาเปรียบเทียบกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทันสมัยในปัจจุบัน การศึกษาค้นคว้านี้ ได้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนเพศชายจำนวน 50 คน ในชนบท อายุระหว่าง 18-22 ปี กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดลองทั้งหมด 12 สัปดาห์ ระยะเวลา 30 นาที ในตอนเช้าและตอนเย็น 6 วัน ต่อสัปดาห์ ก่อนและหลังการทดสอบ คะแนนถูกนำมาเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายด้วยการ

กระโดดในแนวตั้ง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลอง ที่เข้าโปรแกรมการฝึกเกมบลาเตียน สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านพลังระเบิดในการกระโดดได้ดีเช่นเดียวกับนักกีฬา

พาดิ๊บ พันดูรัง (Pradeep Pandurang Ingale, 2009) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของการเล่น Atya-Patya ต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนอายุ 14-16 ปี ผลการวิจัยพบว่าเกมแบบดั้งเดิมของอินเดียมีประโยชน์มากสำหรับมนุษย์ในยุคใหม่ โดยไม่จำเป็นต้องใช้ เงินทุนมาก เกม Atya - Patya เป็นเกมที่มีการปรับปรุงให้เข้ากับสุขภาพและการพักผ่อน มีศักยภาพ เกม Atya - Patya สามารถเล่นได้หลายรูปแบบ เช่น บนถนน ในบริเวณเมือง หรือชุมชน แออัดที่มีปัญหาของสนามเด็กเล่น การเล่น Atya - Patya ใช้ เงินน้อยมาก ดังนั้นคนยากจนก็สามารถเล่นได้ เพื่อสุขภาพของพวกเขา การทดลองครั้งนี้ ผู้เล่นจะเล่นแบบดั้งเดิมเช่นเดียวกับการเล่นในยุคสมัยอื่น และผู้เล่นจะมีทักษะที่ดีได้อย่างง่ายดาย

วาจูปา โทสสา (Wajuppa Tossa, 2003) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบมุมมองของการละเล่นพื้นเมืองจากไทยและจากตะวันตก พบว่า เกมและการละเล่นพื้นเมืองคล้ายคลึงกับลักษณะของวัฒนธรรมพื้นบ้าน ด้วยการกระจายลักษณะที่หลากหลายในความเรียบง่าย โดยไม่คำนึงถึงที่มา รูปแบบการเล่นและเกมจากประเทศไทย มีความคล้ายคลึงกับแถบตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเทือกเขาแอลพาราเซียล(Appalachian Mountains) ในบริเวณรัฐนอร์ทคาโรไลน่าและเวสต์เวจเจเนีย สหรัฐอเมริกา (West Virginia and North Carolina, USA)

แมตชูรี ที. วากาโชว์ (Madhuri T. Waghachoure, 2003) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาและคุณค่าเกมพื้นเมืองอินเดีย โค-โค (KHO – KHO) จากการวิจัยพบว่า เกมพื้นเมืองอย่าง โค-โค (KHO – KHO) เล่นในประเทศอินเดีย และกลั้กลายเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมในการแข่งขันในบางประเทศทางแถบเอเชียใต้ เกม โค-โค (KHO – KHO) มีพื้นฐานจากหลักการทางธรรมชาติของ การพัฒนาทางกาย และช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ีระหว่างเยาวชน ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงการวิ่งหรือ ไล่จับเท่านั้น หากหมายถึง การเอาชนะที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกาย คำสั่งชั้นสูง ความอ่อนตัว ความเร็ว ความคงทน และความแข็งแรงของผู้เล่น การวิ่งไล่จับ และการหมุนตัวทำให้เกมมีความตื่นเต้น และน่าสนใจมากขึ้น เกมนี้มีคุณค่าทางด้านสังคม จิตวิทยา คุณธรรมและประวัติศาสตร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) โดยมีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทยเพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา โดยผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีดำเนินการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ได้แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดมัชฌันติการาม จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

1.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

1.2 การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดำเนินการดังนี้

1.2.1 ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่2 ทั้งระดับ

1.2.2. เลือกนักเรียนห้องที่มีค่าสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 2 ห้อง แล้วนำมาสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อกำหนดให้เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรต้น หรือตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาเรื่องเกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ สุขสมรรถนะของนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้แก่ องค์ประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

3.1 แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทย

โดยผู้วิจัยสร้างแผนจัดการเรียนรู้ที่จะใช้สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ เป็นกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ สังเคราะห์แล้ว มี 8 เกมได้แก่ 1.ตากล้วย 2.กาฟักไข่ 3.ลิงชิงหาง 4.กระต่ายขาเดียว 5.ขี้ม้าโยนบอล 6.อ้ายเข้อ้ายโง่ 7.ตีวงล้อ 8.เรือบก โดยจะเน้นกิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นหลัก โดยผู้วิจัยใช้แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุขภาพสมรรถนะ

3.2 แบบทดสอบสุขสมรรถนะ

ผู้วิจัยเลือกแบบทดสอบที่ใช้ในงานวิจัย อ้างอิงจาก การศึกษาเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา อายุ 7 – 9 ปี ของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2552 ประกอบด้วย

1. องค์ประกอบของร่างกาย มุ่งเน้นถึงการวัดขนาดของร่างกาย การมีน้ำหนักตัวที่สัมพันธ์กับส่วนสูง มีรายการทดสอบคือ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
2. ความอ่อนตัว มุ่งเน้นถึงการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ตลอดจนมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย มีรายการทดสอบคือ นั่งงอตัว
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีรายการทดสอบคือ นอนยกตัว
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ มุ่งเน้นถึงการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาจำกัด มีรายการทดสอบคือ ดันพื้น
5. ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ มุ่งเน้นถึงความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต จากผลการทำงานที่มากกว่าปกติจากทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องนาน ๆ มีรายการทดสอบคือ เดิน/วิ่ง 1.2 กิโลเมตร

4. วิธีดำเนินการวิจัย

4.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

4.1.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีและหลักการจัดการเรียนการสอน พลศึกษาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเกมการเล่นที่บ้านไทย

4.1.2 ศึกษากิจกรรมเกมและการเล่นที่บ้านไทยจากหนังสือ เอกสารและงานเขียนต่างๆที่เกี่ยวข้องเลือก กิจกรรมแต่ละประเภทที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยมาทำการ ปรับปรุงวิธีการเล่นให้มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขสมรรถนะ

4.1.3 นำกิจกรรมต่างๆ ที่คัดเลือกไว้ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปตรวจสอบ คุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา และผู้เชี่ยวชาญทางด้านประถมศึกษาทำการ ตรวจสอบความแม่นยำตรงทางเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมและข้อเสนอแนะ จากนั้นประมวลข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะมาทำการเลือกและปรับปรุงแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทย ที่ จะนำไปใช้ในการทดลอง

4.2 จัดทำแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทย โดยมีกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย ทั้งหมด ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมรวมทั้งสิ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 60 นาที

4.3 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพของแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทย

4.3.1 นำแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่ได้ร่าง ออกแบบให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา ทำการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา พร้อมรับ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

4.3.2 ประมวลข้อคิดเห็นและนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาทำการคัดเลือกและ ปรับปรุงแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทย

4.3.3 เกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ คือจะต้องเป็นผู้ที่ทำงานหรือมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับ งานด้านพลศึกษาไม่น้อยกว่า 10 ปี หรือมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านประถมศึกษา

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลองดังนี้

แผนภาพที่ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง	การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X O ₂
C	O ₃	O ₄

E	=	กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
C	=	กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
O ₁ O ₃	=	ค่าคะแนนสุขสมรรถนะที่วัดได้ก่อนการทดลอง
O ₂ O ₄	=	ค่าคะแนนสุขสมรรถนะที่วัดได้หลังการทดลอง
X	=	การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

5.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

5.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

5.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

5.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

5.3.1 การดำเนินการก่อนทดลองการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา

5.3.2 ผู้วิจัยทดสอบสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบทดสอบสุขสมรรถนะก่อนการทดลอง

5.3.3 นำผลการทดสอบสุขสมรรถนะของทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสุขสมรรถนะแตกต่างกันหรือไม่

5.3.4 การดำเนินการทดลองจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 60 นาที

5.4 การดำเนินงานหลังการทดลอง

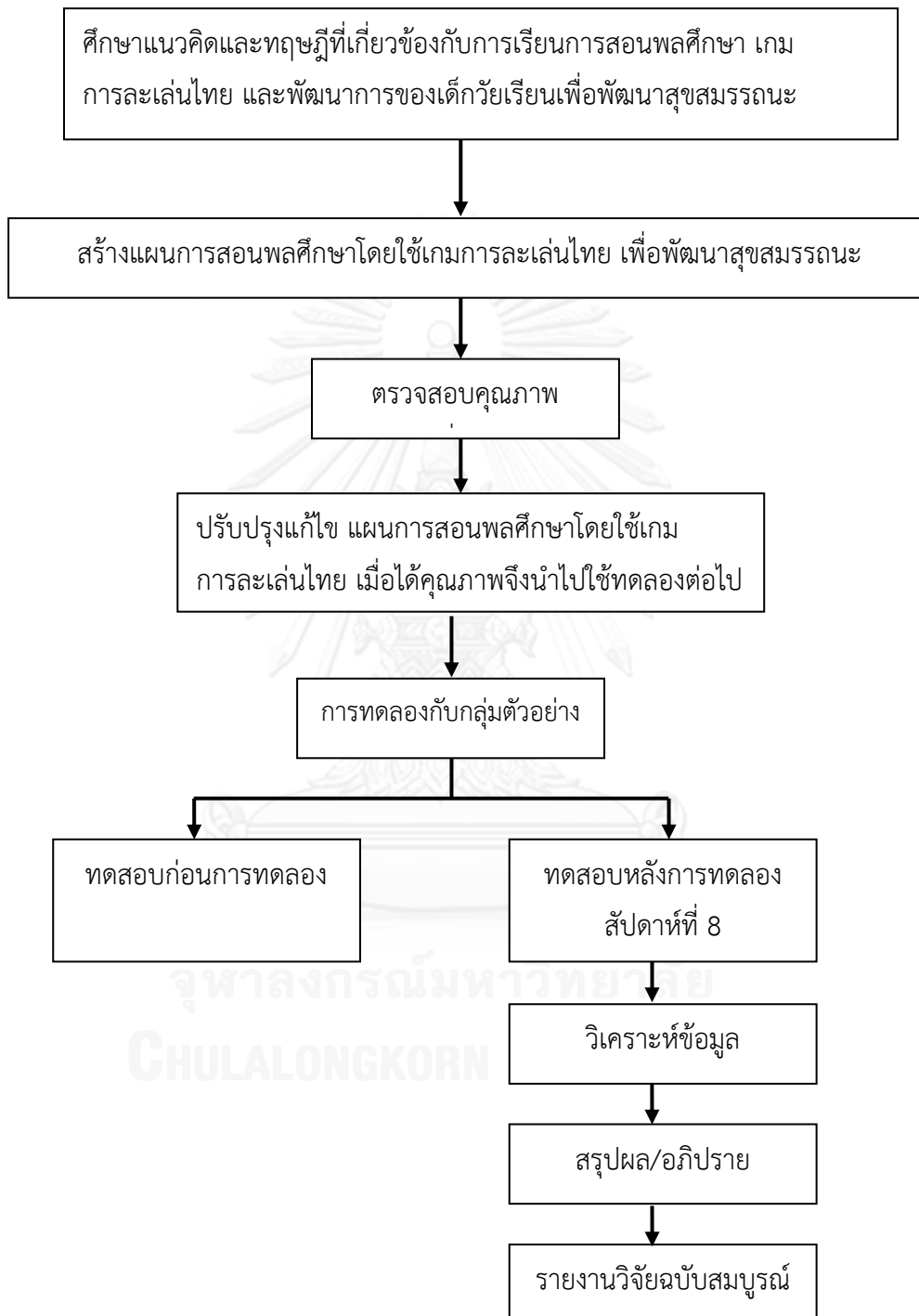
ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบสุขสมรรถนะเดียวกันกับแบบทดสอบสุขสมรรถนะก่อนการทดลอง

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์คำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย \bar{x} และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยการทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า t-test
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
4. นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบความเรียง

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แล้วนำมาวิเคราะห์ผลและนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียงดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อใช้ในการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 3 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะโดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ตอนที่ 5 กราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อใช้ในการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ขั้นตอนที่ 1 พิจารณาคัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้เกณฑ์ของ วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) ดังนี้

1. เป็นการเล่นของเด็กไทยที่ไม่ขัดต่อศีลธรรม วัฒนธรรมอันดีงามของชาติและไม่เป็นการทารุณกรรมต่อสัตว์
2. เป็นการเล่นของเด็กไทยที่มีความเป็นสากล
 - 2.1 ไม่เป็นการเล่นที่เล่นเฉพาะเทศกาล
 - 2.2 ไม่เป็นการเล่นที่เล่นเฉพาะท้องถิ่น
3. เป็นการเล่นของเด็กไทยที่ไม่ได้เป็นการแข่งขันเพื่อการพนัน
4. เป็นการเล่นของเด็กไทยที่ไม่มีการล้อเลียน เหยียดหยามผู้อื่นอันจะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท
5. เป็นการเล่นที่มีความเหมาะสมกับระดับพัฒนาการของเด็กในระดับประถมศึกษาซึ่งเป็นเด็กที่มีช่วงอายุระหว่าง 6- 12 ปี

ตารางที่ 4. 1 การพิจารณาคัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้เกณฑ์ของ วิราภรณ์ ปนาทกุล (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	เกณฑ์ที่					ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
		1	2	3	4	5	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
41	โยนนา		✓	✓	✓	✓		✓	อันตราย
42	ทำตามผู้นำ	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
43	ทอดแห	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
44	นาฬิกาทางมะพร้าว	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
45	น้ำขึ้นน้ำลง	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
46	โบราณเรียกชื่อ	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
47	ปิดตาตีหม้อ	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
48	ปิ่นแปะ	✓	✓		✓	✓		✓	การพนัน
49	แปะแข็ง/ตะหุ่น	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
50	ประจัญบาน		✓	✓	✓			✓	อันตราย
51	โป่งแปะ/ซ่อนหา	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
52	ปลาหมอตกกระทะ		✓	✓	✓			✓	อันตราย
53	ปิดตาลำทาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
54	เป่ากบ	✓	✓		✓	✓		✓	การพนัน
55	ปิ่นก้านกล้วย	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
56	เป่ายิงดูบ	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
57	ผมแกะ	✓	✓		✓	✓		✓	ล้อเลียน
58	ผมจุก	✓	✓		✓	✓		✓	ล้อเลียน
59	ผมเปีย	✓	✓		✓	✓		✓	ล้อเลียน
60	ผมม้า	✓	✓		✓	✓		✓	ล้อเลียน

เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 5 ข้อ มีทั้งสิ้น 64 เกมดังนี้

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. กาฟักไข่ | 27. ทำตามผู้นำ |
| 2. กระโดดเชือกคู่ | 28. ทอดแห |
| 3. กระโดดเชือกเดี่ยว | 29. นาฬิกาทางมะพร้าว |
| 4. กระต่ายขาเดียว | 30. น้ำขึ้นน้ำลง |
| 5. แก้อัดดนตรี | 31. โบราณเรียกชื่อ |
| 6. ข้าวหลามตัด | 32. ปิดตาตีหม้อ |
| 7. ชีมน้ำโยนบอล | 33. แปะแข็ง/แตะหุ่น |
| 8. ชีมน้ำก้านกล้วย | 34. โป้งแปะ/ซ่อนหา |
| 9. ชีมน้ำส่งเมือง | 35. ปิดตาคลำทาย |
| 10. เขย่งแก๊งกอย | 36. ปีนก้านกล้วย |
| 11. งูกินหาง | 37. เป่ายิงฉุบ |
| 12. จีจ้อเจี๊ยบ | 38. พระเด็กเสื่อไก่อมอด |
| 13. จู๋นางเข้าห้อง | 39. พ่อแม่ลูก |
| 14. จ้ำจี้ | 40. โพงพาง |
| 15. ชักเย่อ | 41. มอญซ่อนผ้า |
| 16. ดมดอกไม้ | 42. แม่นาคพระชนง |
| 17. ดินน้ำอากาศ | 43. แมงมุม |
| 18. เดินปูเดินเต่า | 44. แมวจับหนู |
| 19. เดินกะลา | 45. โยกเยก |
| 20. ตาเขย่ง/ตั้งเต | 46. รีรีข้าวสาร |
| 21. ตบแผล | 47. เรือบก |
| 22. ตำรวจจับขโมย | 48. ลิงชิงหลัก |
| 23. ตีจับ | 49. ลิงชิงหาง |
| 24. ตีวงล้อ | 50. วังเปรี้ยว |
| 25. ตากกล้วย | 51. ว่าว |
| 26. เตย | 52. เสือกินวัว |

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 53. เสือข้ามห้วยหมู่ | 59. หม้อข้าวหม้อแกง |
| 54. หมาแย่งเนื้อ | 60. อีซิดอีเซียน |
| 55. หมากเก็บ | 61. อีตัก |
| 56. หมากตะเกียบ | 62. อินจัน |
| 57. หมากรั้ง | 63. อ้ายเข้อ้ายโง |
| 58. ห่วงยาง | 64. โสภปี่ |

ขั้นตอนที่ 2 นำเกมการละเล่นที่ได้พิจารณาคัดเลือกทั้งหมด 64 เกม มาทำการวิเคราะห์ถึงผลที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนระดับประถมศึกษา อ้างอิงจาก แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552) ทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย

1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย
2. ด้านความอ่อนตัว
3. ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ
5. ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

ตารางที่ 4.2 การวิเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนระดับประถมศึกษา

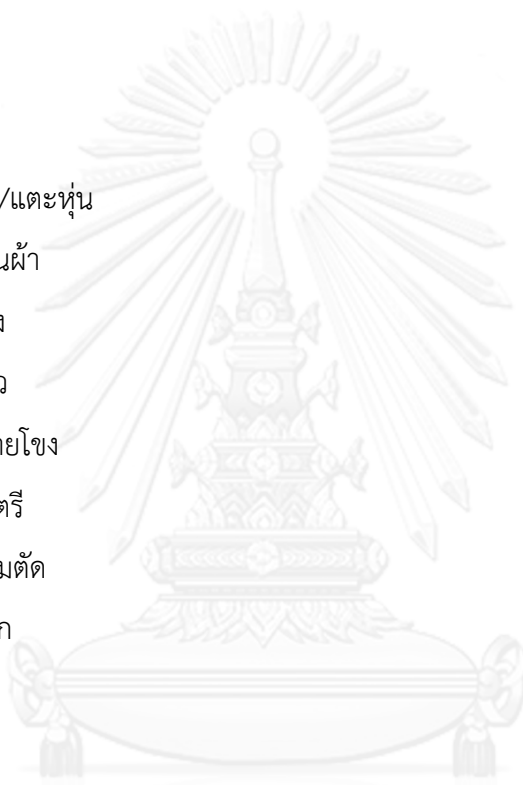
ลำดับที่	ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	สุขสมรรถนะ					ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
		องค์ประกอบของร่างกาย	ความอ่อนตัว	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ความทนทานของกล้ามเนื้อ	ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1	กาฬไก่	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
2	กระโดดเชือกคู่	✓		✓	✓	✓		✓	ขาดความอ่อนตัว
3	กระโดดเชือกเดี่ยว	✓		✓	✓	✓		✓	ขาดความอ่อนตัว
4	กระต่ายขาเดียว	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
5	เก้าอี้ดนตรี	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
6	ข้าวหลามตัด	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
7	ขี่ม้าโยนบอล	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
8	ขี่ม้าก้านกล้วย	✓		✓				✓	กิจกรรมเบา
9	ขี่ม้าส่งเมือง	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
10	เขย่งแก๊งกอย	✓	✓	✓	✓			✓	ขาดความต่อเนื่อง
11	งูกินหาง	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
12	จีจ้อเจี๊ยบ							✓	กิจกรรมยามว่าง
13	จุงนางเข้าห้อง							✓	เกมกระดาน

ตารางที่ 4. 2 การวิเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนระดับประถมศึกษา (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อเกมการเล่นพื้นบ้านไทย	สุขสมรรถนะ					ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
		องค์ประกอบของร่างกาย	ความอ่อนตัว	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ความทนทานของกล้ามเนื้อ	ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
27	ทำตามผู้นำ							✓	เคลื่อนไหวไม่แน่นอน
28	ทอดแห	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
29	นาฬิกาทางมะพร้าว							✓	ประดิษฐ์สิ่งของ
30	น้ำขึ้นน้ำลง	✓				✓		✓	ขาดความต่อเนื่อง
31	โบราณเรียกชื่อ	✓						✓	เคลื่อนไหวไม่แน่นอน
32	ปิดตาตีหม้อ	✓						✓	กิจกรรมเบา
33	แปะแข็ง/ตะพุ่น	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
34	โป้งแปะ/ซ่อนหา	✓						✓	เคลื่อนไหวไม่แน่นอน
35	ปิดตาคลำทาย	✓						✓	เคลื่อนไหวไม่แน่นอน
36	ปั้นก้านกล้วย	✓						✓	ประดิษฐ์สิ่งของ
37	เป่ายิงฉุบ							✓	กิจกรรมยามว่าง
38	พระเด็กเสื่อไก่อมอด	✓				✓		✓	กิจกรรมยามว่าง
39	พ่อแม่ลูก							✓	กิจกรรมยามว่าง

เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผ่านเกณฑ์สุขสมรรถนะทั้ง 5 ข้อมีทั้งสิ้น 25 เกม ดังนี้

1. กาฟักไข่
2. กระท่ายขาเดียว
3. งูกินหาง
4. ตำรวจจับขโมย
5. ตีจับ
6. เตย
7. ทอดแห
8. แป๊ะแข็ง/แตะหุ่น
9. มอญซ่อนผ้า
10. ลิงชิงหาง
11. เสือกินวัว
12. อ้ายเข็้อ้ายโขง
13. แก้อัดดนตรี
14. ข้าวหลามตัด
15. ลิงชิงหลัก
16. โสภปี่
17. ตีวงล้อ
18. ตากกล้วย
19. เรือบก
20. ซี่ม้าส่งเมือง
21. ชักเย่อ
22. เดินปูเดินเต่า
23. เดินกะลา
24. วิ่งเปรี๊ยะ
25. ซี่ม้าโยนบอล



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นตอนที่ 3 นำเกมการละเล่นที่ได้พิจารณาคัดเลือกทั้งหมด 25 เกมมาทำการคัดเลือกโดยพิจารณาวิธีการเล่นจำแนกตามประเภทการละเล่นของ วาร์เรน อี.โรเบิร์ตส์ (Warren E. Roberts อ้างถึงใน วิจารณ์ ปนาทกุล, 2531) ได้แบ่งประเภทของการละเล่นออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ ดังนี้

1. การเล่นทาย
2. การกระโดด
3. ประเภทซ่อนหา
4. ประเภทปรับ
5. ประเภทไล่จับ
6. ประเภทคัดออก
7. ประเภทกระโดดข้าม
8. ประเภทที่มีการใช้ดินสอหรือการวาดรูป
9. ประเภทความแม่นยำ
10. ประเภทไม้
11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก

ตารางที่ 4. 3 แบบวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยจำแนกตามวิธีการเล่น ของ วาร์เรน อี.โรเบอร์ตส์ (Warren E. Roberts)

ลำดับที่	ชื่อการเล่น	ลักษณะของการเล่น	จำนวนผู้เล่น	สถานที่	อุปกรณ์	ผลการวิเคราะห์	
						เลือก	ไม่เลือก
1	กระต่ายขาเดียว	ไล่จับ	3 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม่มี	✓	
2	งูกินหาง	ไล่จับ	8-12 คน	ลานกว้าง	ไม่มี		✓
3	ตำรวจจับขโมย	ไล่จับ	3 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม่มี		✓
4	ตีจับ	ไล่จับ	8 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม่มี		✓
5	เตย	ไล่จับ	6 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม่มี		✓
6	ทอดแห	ไล่จับ	6 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม่มี		✓
7	แปะแข็ง/ตะหุ่่น	ไล่จับ	6 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม่มี		✓
8	มอญซ่อนผ้า	ไล่จับ	10 -20 คน	กลางแจ้ง/ในร่ม	ผ้า		✓
9	ลิงชิงหาง	ไล่จับ	6 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ผ้าสำหรับทำหาง	✓	
10	เสือกินวัว	ไล่จับ	10 -20 คน	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี		✓
11	อ้ายเข้าอ้ายโง่	ไล่จับ	8 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี	✓	
12	เก้าอี้ดนตรี	คัดออก	6 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	เก้าอี้/วิทยุ		✓
13	ข้าวหลามตัด	คัดออก	10 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี		✓

ตารางที่ 4. 3 แบบวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยจำแนกตามวิธีการเล่น ของ วาร์เรน อี.โรเบอร์ตส์ (Warren E. Roberts) (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อการเล่น	ลักษณะของการเล่น	จำนวนผู้เล่น	สถานที่	อุปกรณ์	ผลการวิเคราะห์	
						เลือก	ไม่เลือก
14	ลิงชิงหลัก	คัดออก	8 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	เสา หรือ หลัก		✓
15	โฮกป๊ีบ	คัดออก	6 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม่มี		✓
16	ตีวงล้อ	ไม้	ไม่จำกัดจำนวน	ลานกว้าง	วงล้อ/ไม้ตี	✓	
17	ตากกล้วย	สำหรับเด็กเล็ก	อย่างน้อย 3 คู่	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี	✓	
18	กาฟักไข่	ปรับ	3 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ลูกบอล	✓	
19	เรือบก	ปรับ	8 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม้ไผ่	✓	
20	ขี่ม้าส่งเมือง	ปรับ	อย่างน้อย 3 คู่	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี		✓
21	ชักเย่อ	ปรับ	10 -20 คน	ลานกว้าง	เชือกชักเย่อ		✓
22	เดินปูเดินเต่า	ปรับ	ไม่จำกัดจำนวน	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี		✓
23	เดินกะลา	ปรับ	ไม่จำกัดจำนวน	กลางแจ้ง/ในร่ม	กะลาร้อยเชือก		✓
24	วิ่งเปรี้ยว	ปรับ	4 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	หลัก		✓
25	ขี่ม้าโยนบอล	แม่นยำ	อย่างน้อย 2 คู่	กลางแจ้ง/ในร่ม	ลูกบอล	✓	

จากการวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยจำแนกตามประเภทการเล่นของ วาร์เรน อี.โรเบิร์ตส์ (Warren E. Roberts) ผู้วิจัยได้คัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อนำไปใช้ในงานวิจัยทั้งหมด 8 เกม ดังนี้

1. กระจ่ายขาเดียว
2. ลิงชิงหาง
3. อ้ายเข้อ้ายโอง
4. ตีวงล้อ
5. ตากกล้วย
6. กากไฟไผ่
7. เรือบก
8. ซี่ม้าโยนบอล

ซึ่งรายละเอียดและวิธีการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยทั้ง 8 เกมมีดังนี้

1. ชื่อเกม กระจ่ายขาเดียว

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

วิธีการเล่น ชิดเส้นแบ่งเขตบนพื้น และมีเขตจำกัดเส้นออกไว้ด้วย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆ กัน ตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นกระจ่ายก่อน ฝ่ายที่เป็นกระจ่ายจะคิดคำขึ้นหนึ่งคำ ให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และกำหนดพยางค์ให้แต่ละคนด้วย เมื่อคิดคำได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่นทั้งหมดก็จะเป็นผู้เลือกว่า จะเอาพยางค์ใด ฝ่ายกระจ่ายคนที่มีพยางค์ตรงกับที่โดนเลือกก็จะวิ่งกระโดดขาเดียวให้เร็วที่สุด และไล่จับแต่ละคนในฝ่ายเล่น ถ้าคนใดโดนจับหรือถูกตัวกระจ่ายก็ต้องออกจากการเล่น แต่ถ้ากระจ่ายเปลี่ยนขาหรือขาตะแคงพื้นจะต้องเปลี่ยนเป็นกระจ่ายตัวใหม่ที่ฝ่ายเล่นจะเลือก เมื่อฝ่ายเล่นถูกไล่ตีจนหมดแล้วก็ถือว่าแพ้ ต้องมาเป็นกระจ่ายแทน

2. ชื่อเกม ลิงชิงหาง

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

วิธีการเล่น ให้ผู้เล่นทุกคนใส่หางห้อยออกมายาวประมาณ 1 ฟุต แล้วให้อยู่ในเขตที่กำหนด เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้พยายามหลบหลีกเพื่อรักษาหางของตนเอง และพยายามวิ่งไปแย่งหางของผู้เล่นคนอื่นๆ ผู้เล่นคนใดถูกดึงหางถือว่าตาย ให้ออกจากสนาม

3. ชื่อเกม อ้ายเข้ อ้ายโขง

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ
3. มีพัฒนาการด้านความอ่อนตัว

วิธีการเล่น จับไม้สั้นไม่ว่าใครจะเป็นอ้ายเข้ แบ่งเป็นแม่น้ำมี 2 ฝั่ง คนอื่นๆ อยู่บนบก อ้ายเข้อยู่กลางแม่น้ำ ทุกคนต้องว่ายน้ำข้ามฝั่ง อ้ายเข้คอยจับคนกำลังว่ายน้ำให้ได้ ถ้าอ้ายเข้จับใครได้ คนนั้นต้องเป็นอ้ายเข้แทน ระหว่างวิ่งข้ามฝั่ง คนบนบกจะหยอกล้อทำท่าทางต่างๆ และระหว่างการเล่นมีบทร้องประกอบ อ้ายเข้ อ้ายโขง อยู่ในโพรงไม้สัก อ้ายเข้ ฟันหัก กัดคนไม่เข้า

4. ชื่อเกม ตีวงล้อ

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ
3. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

วิธีการเล่น นำลูกล้อมายังจุดเริ่มต้น หรือเตรียมยางรถจักรยานหรือวงล้อเป็นซี่ๆ และไม้ขนาดเหมาะสมมือประมาณ 1 ฟุต จากนั้นกำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้แต่ละคนนำลูกล้อของตนเองมาที่จุดเริ่มต้น และวิ่งเอาไม้ตีลูกล้อให้กลิ้งไป คอยเลี้ยงลูกล้อไว้ให้กลิ้งไปข้างหน้าโดยไม่ให้ลูกล้อสะดุดพลิกคว่ำ แข่งว่าใครจะถึงเส้นชัยก่อน คนนั้นก็ชนะ

5. ชื่อเกม ตากกล้วย

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
3. มีพัฒนาการด้านความอ่อนตัว
4. มีพัฒนาการด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

วิธีการเล่น ผู้เล่นจับกันเป็นคู่แต่ละฝ่ายมีขนาด น้ำหนักที่ใกล้เคียงกันพอที่จะรับน้ำหนักกันได้เมื่อจับคู่ได้แล้วให้ยืนหันหลังชนกันใช้แขนเกี่ยวกันไว้ให้แน่น คนหนึ่งก้มตัวอีกคนหนึ่งจะอยู่ในลักษณะนอนหงายราบบนหลัง ให้เปลี่ยนกันเล่นไปเรื่อยๆ อาจจะให้แข่งขันกัน โดยแข่งเป็นคู่ คู่ไหนทำได้นานที่สุดเป็นผู้ชนะ

6. ชื่อเกม กาฟักไข่

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
3. มีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

วิธีการเล่น ผู้เล่นจับกันเป็นคู่แต่ละฝ่ายมีขนาด น้ำหนักที่ใกล้เคียงกันพอที่จะรับน้ำหนักกันได้เมื่อจับคู่ได้แล้วให้ยืนหันหลังชนกันใช้แขนเกี่ยวกันไว้ให้แน่น คนหนึ่งก้มตัวอีกคนหนึ่งจะอยู่ในลักษณะนอนหงายราบบนหลัง ให้เปลี่ยนกันเล่นไปเรื่อยๆ อาจจะให้แข่งขันกัน โดยแข่งเป็นคู่ คู่ไหนทำได้นานที่สุดเป็นผู้ชนะ

7. ชื่อเกม เรือบก

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
3. มีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

วิธีการเล่น ผู้เล่นแต่ละกลุ่มยืนคร่อมแถวไม้เป็นแถวตอน มือทั้งสองจับท่อนไม้ไว้ให้แน่น ผู้เล่นแต่ละคนจะห่างกันประมาณ 20 เซนติเมตรให้คนหัวแถวยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม หันหน้าไปทางเส้นชัย มีกรรมการควบคุมกลุ่มละ 2 คน อยู่หัวไม้ ท้ายไม้ ข้างละ 2 คนเพื่อควบคุมการเล่นให้เป็นไปตามกติกา เริ่มเล่นโดยกรรมการกลางที่ทำหน้าที่ตัดสินการแข่งขัน ให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทุกกลุ่มจะต้องเดินขี้นไม้แข่งกันไปให้ถึงเส้นชัยก่อนฝ่ายตรงข้ามให้ได้ กลุ่มใดเดินไปถึงเส้นชัยก่อนและทำถูกต้องตามกติกา จะเป็นผู้ชนะ และผู้แพ้จะต้องให้ผู้ชนะขี่คอวิ่งรอบสนามแข่งขันจำนวน 1 รอบ

8. ชื่อเกม ซี่ม้าโยนบอล

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
3. มีพัฒนาการด้านความอ่อนตัว
4. มีพัฒนาการด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

วิธีการเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกันตั้งวงกลมแล้วเลี้ยงคู่ต่อคู่ฝ่ายแพ้จะถูฝ่ายชนะซี่หลังแต่ละคู่ยืนห่างกัน 3 - 5 เมตร ผู้ที่ซี่หลังจะโยนลูกบอลส่งให้กับฝ่ายที่ถูซี่หลังต้องไม่กระตุกกระตักเวลาที่ฝ่ายซี่โยนลูกบอลถ้าฝ่ายถูซี่กระตุกกระตักพยายามให้ลูกบอลตกฝ่ายซี่จะเอาลูกบอลบอลไม่ได้ จะต้องรับลงจากหลังวงหนี ฝ่ายถูซี่จะหยิบลูกบอลขว้างได้ฝ่ายซี่ถ้าขว้างไม่ถูจะต้องถูซี่ใหม่อีก แต่ถ้าขว้างถูจะได้เปลี่ยนเป็นฝ่ายซี่แทน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 4. 4 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	นักเรียน n= 47	
	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง (คน)	23	48.94
เพศชาย (คน)	14	60.87
เพศหญิง (คน)	9	39.13
กลุ่มควบคุม (คน)	24	51.06
เพศชาย (คน)	14	58.33
เพศหญิง (คน)	10	41.67
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
ต่ำกว่า 25	17	36.17
ระหว่าง 25-30	18	38.29
มากกว่า 30 ขึ้นไป	12	25.53
ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
ต่ำกว่า 120	7	14.89
ระหว่าง 120-130	25	53.19
สูงกว่า 130 ขึ้นไป	15	31.91

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 48.94 แบ่งเป็นเพศชาย 14 คน คิดเป็นร้อยละ 60.87 และเพศหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 39.13

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 51.06 แบ่งเป็นเพศชาย 14 คน คิดเป็นร้อยละ 58.33 และเพศหญิง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 41.67

สถานภาพด้านน้ำหนัก พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักต่ำกว่า 25 กิโลกรัม จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 36.17 ระหว่าง 25-30 กิโลกรัม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 38.29 และมากกว่า 30 กิโลกรัม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 25.53

สถานภาพด้านส่วนสูง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูงต่ำกว่า 120 เซนติเมตร จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 14.89 ระหว่าง 120-130 เซนติเมตร จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 53.19 สูงกว่า 130 เซนติเมตร จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 31.91

ตอนที่ 3 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 4.5 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=14)		หลังการทดลอง (n=14)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1. องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	27.92	5.17	28.55	5.08	0.01*
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	126.15	5.84	128.15	5.67	0.00*
2. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	5.00	3.08	8.15	3.21	0.00*
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	23.15	5.26	31.92	6.16	0.00*
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	17.00	3.11	26.62	4.77	0.00*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	10.87	1.73	9.48	1.42	0.00*

* one-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง มีผลสุขสมรรถนะดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.17 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 126.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.84 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.08 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.67 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.08 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.21 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.26 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.16 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.11 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 4.77 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.73 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.42 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4. 6 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=9)		หลังการทดลอง (n=9)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	26.27	6.00	26.78	5.59	0.01*
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	125.55	7.31	127.45	6.76	0.00*
2. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	1.80	3.77	4.70	3.02	0.00*
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	20.80	6.21	28.30	8.41	0.00*
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	13.90	4.48	19.10	6.23	0.00*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	10.81	1.01	9.64	1.01	0.00*

* one-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง มีผลสุขสมรรถนะดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.00 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 125.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 7.31 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.59 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 127.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.76 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.77 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.02 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.21 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มี

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 8.41 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 4.48 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.23 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.01 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.64 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.01 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4. 7 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=23)		หลังการทดลอง (n=23)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	27.20	5.48	27.78	5.26	0.00*
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	125.89	6.37	127.85	6.03	0.00*
2. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	3.61	3.69	6.65	3.52	0.00*
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	22.13	5.68	30.35	7.28	0.00*
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	15.65	4.00	23.35	6.54	0.00*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	10.85	1.43	9.55	1.24	0.00*

* one-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีผลสุขสมรรถนะดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.48 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 125.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.37 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.26 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 127.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.03 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.69 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.52 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.68 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 7.28 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 4.00 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.54 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.43 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.24 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 4. 8 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะของนักเรียนชายกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=14)		หลังการทดลอง (n=14)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	26.44	5.13	26.58	5.05	0.27
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	130.07	3.31	131.60	3.61	0.00*
2. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	3.03	3.92	4.80	4.07	0.00*
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	23.07	6.44	26.07	6.68	0.00*
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	15.73	6.25	20.33	5.84	0.00*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	11.21	1.33	10.62	1.34	0.00*

* one-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 8 พบว่าค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะของนักเรียนชายกลุ่มควบคุม มีผลสุขสมรรถนะดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.13 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 130.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.31 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.05 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 131.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.61 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่าด้านน้ำหนัก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และด้านส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.92 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 4.07 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.44 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.68 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.25 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.84 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.21 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.33 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.34 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 4. 9 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=10)		หลังการทดลอง (n=10)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1. องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	26.11	5.43	26.82	5.33	0.00*
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	127.22	8.06	128.39	8.13	0.00*
2. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	3.00	4.36	4.67	3.74	0.00*
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	20.44	5.29	22.78	4.92	0.02*
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	12.44	2.46	14.56	2.19	0.00*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	11.76	1.21	11.30	1.16	0.00*

* one-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 9 พบว่าค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม มีผลสุขสมรรถนะเพื่อสุขภาพดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.43 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 127.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 8.06 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.33 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 8.13 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 4.36 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.74 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.29 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 4.92 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 2.46 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 2.19 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.21 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.16 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตารางที่ 4. 10 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=24)		หลังการทดลอง (n=24)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	26.32	5.13	26.67	5.04	0.02*
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	129.00	5.59	130.40	5.78	0.00*
2. ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	3.02	4.00	4.75	3.87	0.00*
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	22.08	6.06	24.83	6.18	0.00*
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	14.50	5.34	18.17	5.53	0.00*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	11.42	1.29	10.87	1.29	0.00*

* one-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มควบคุม มีผลสุขสมรรถนะดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.13 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 129.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.59 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.04 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 130.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.78 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 4.00 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 3.87 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.06 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มี

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 6.18 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.34 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 5.53 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.29 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีค่าเท่ากับ 1.29 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ โดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 4. 11 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=14)		กลุ่มควบคุม (n=14)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	27.92	5.17	26.44	5.13	0.45
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	126.15	5.84	130.07	3.31	0.05*
2. ความอ่อนตัว (ซม.)	5.00	3.08	3.03	3.92	0.15
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	23.15	5.26	23.07	6.44	0.97
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	17.00	3.11	15.73	6.25	0.50
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	10.87	1.73	11.21	1.33	0.57

* two-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 11 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีดังนี้

1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านน้ำหนักเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านส่วนสูง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 4. 12 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=9)		กลุ่มควบคุม (n=10)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	26.27	6.00	26.11	5.43	0.95
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	125.55	7.31	127.22	8.06	0.64
2. ความอ่อนตัว (ซม.)	1.80	13.90	3.00	4.36	0.53
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	20.80	6.21	20.44	5.29	0.89
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	13.90	4.48	12.44	2.46	0.39
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	10.81	1.01	11.76	1.21	0.08

* two-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 12 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีดังนี้

1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านน้ำหนักและส่วนสูง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4. 13 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=23)		กลุ่มควบคุม (n=24)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	27.20	5.48	26.32	5.13	0.57
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	125.89	6.37	129.00	5.59	0.08
2. ความอ่อนตัว (ซม.)	3.61	3.69	3.02	4.00	0.60
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	22.13	5.68	22.08	6.06	0.98
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	15.65	4.00	14.50	5.34	0.41
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	10.85	1.43	11.42	1.29	0.16

* two-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสุขสมรรถนะ ของนักเรียนเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีดังนี้

1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านน้ำหนักและส่วนสูง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4. 14 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=14)		กลุ่มควบคุม (n=14)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	28.55	5.08	26.58	5.05	0.31
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	128.15	5.67	131.60	3.61	0.07
2. ความอ่อนตัว (ซม.)	8.15	3.21	4.80	4.07	0.02*
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	31.92	6.16	26.07	6.68	0.02*
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	26.62	4.77	20.33	5.84	0.00*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	9.48	1.42	10.62	1.34	0.00*

* two-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 14 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสุขสมรรถนะของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีดังนี้

1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านน้ำหนักและส่วนสูง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4. 15 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=9)		กลุ่มควบคุม (n=10)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	26.78	5.59	26.82	5.33	0.99
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	127.45	6.76	128.39	8.13	0.79
2. ความอ่อนตัว (ซม.)	4.70	3.02	4.67	3.74	0.08
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	28.30	8.41	22.78	4.92	0.10
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	19.10	6.23	14.56	2.19	0.05*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	9.64	1.01	11.30	1.16	0.00*

* two-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีดังนี้

1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านน้ำหนักและส่วนสูง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

5. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 4. 16 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=23)		กลุ่มควบคุม (n=24)		p-value
	\bar{x}	SD.	\bar{x}	SD.	
1.องค์ประกอบของร่างกาย					
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	27.78	5.26	26.67	5.04	0.46
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	127.85	6.03	130.40	5.78	0.15
2. ความอ่อนตัว (ซม.)	6.65	3.52	4.75	3.87	0.08
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	30.35	7.28	24.83	6.18	0.01*
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	23.35	6.54	18.17	5.53	0.01*
5. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (นาที)	9.55	1.24	10.87	1.29	0.00*

* two-tailed t-test, $p \leq .05$

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีดังนี้

1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านน้ำหนักและส่วนสูง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

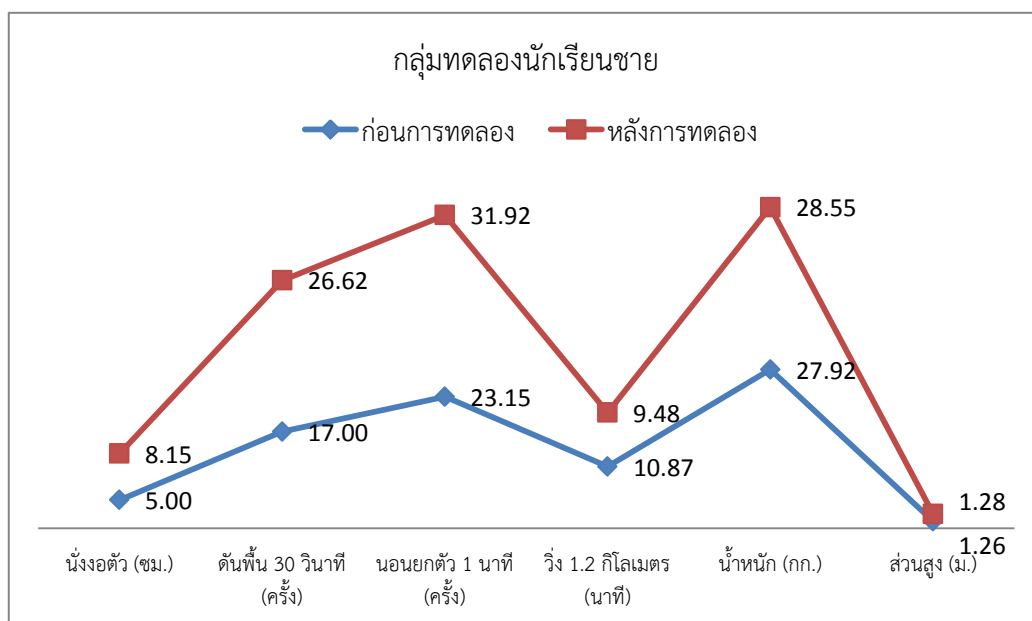
3.ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

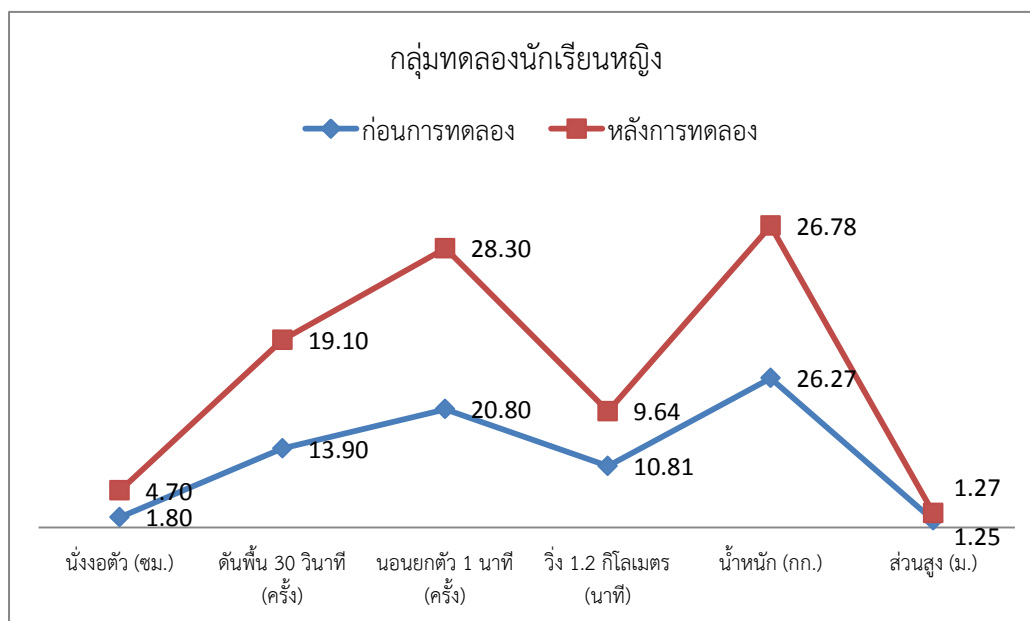
5. ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 5 กราฟแสดงค่าเฉลี่ย ของผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง

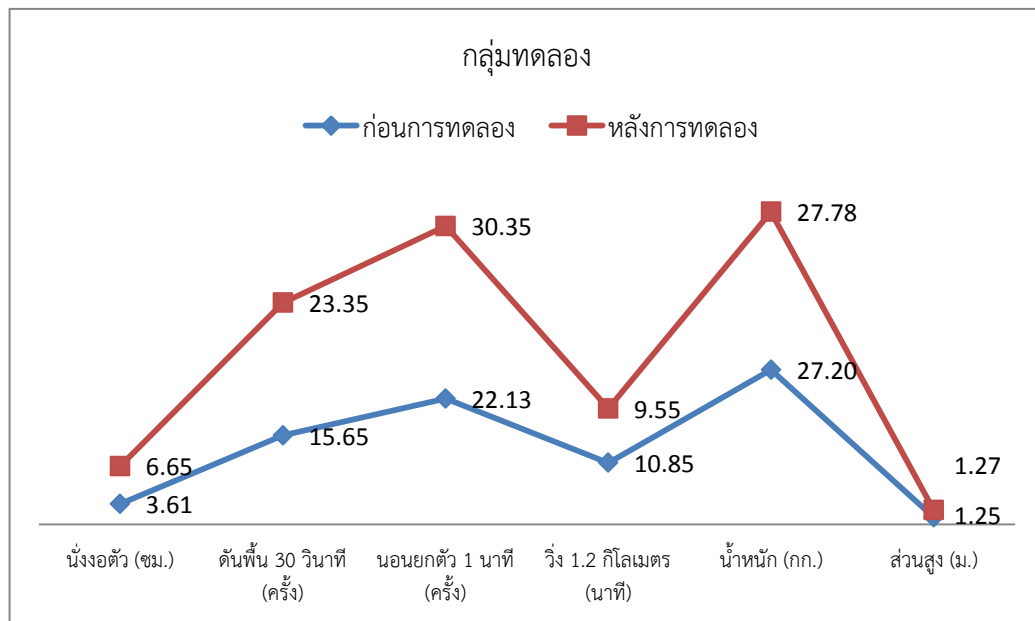
แผนภาพที่ .4 1 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง



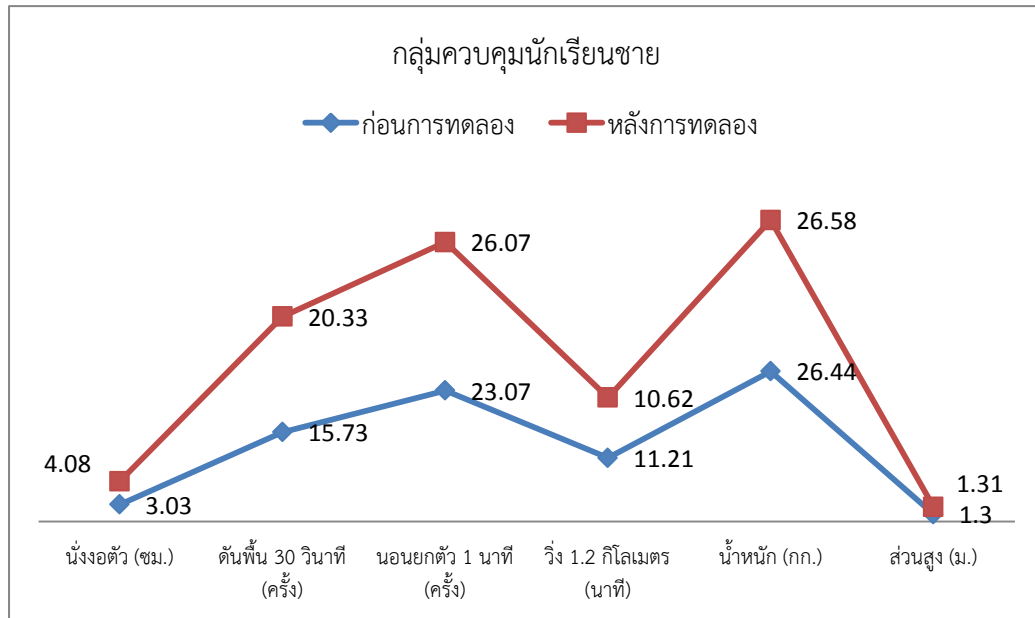
แผนภาพที่ .4 2 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง



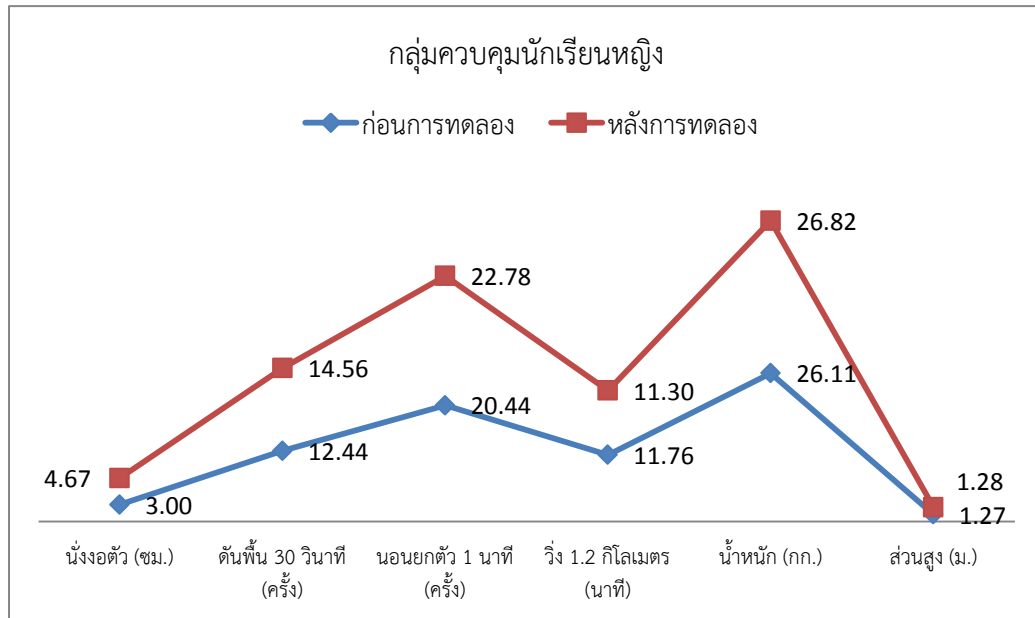
แผนภาพที่ .4 3 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง



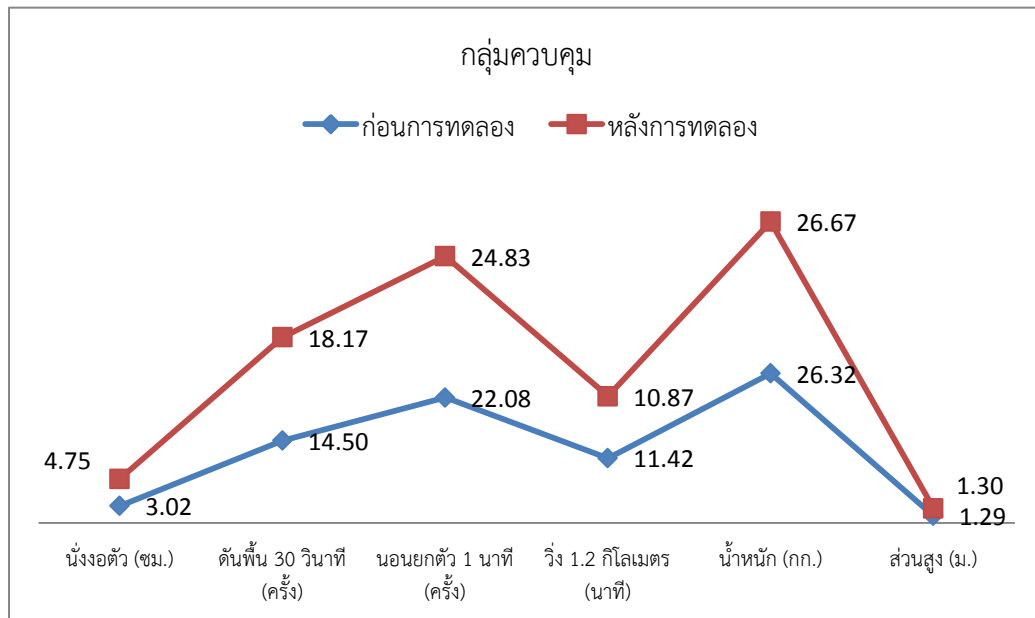
แผนภาพที่ .4 4 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนชายกลุ่มควบคุม



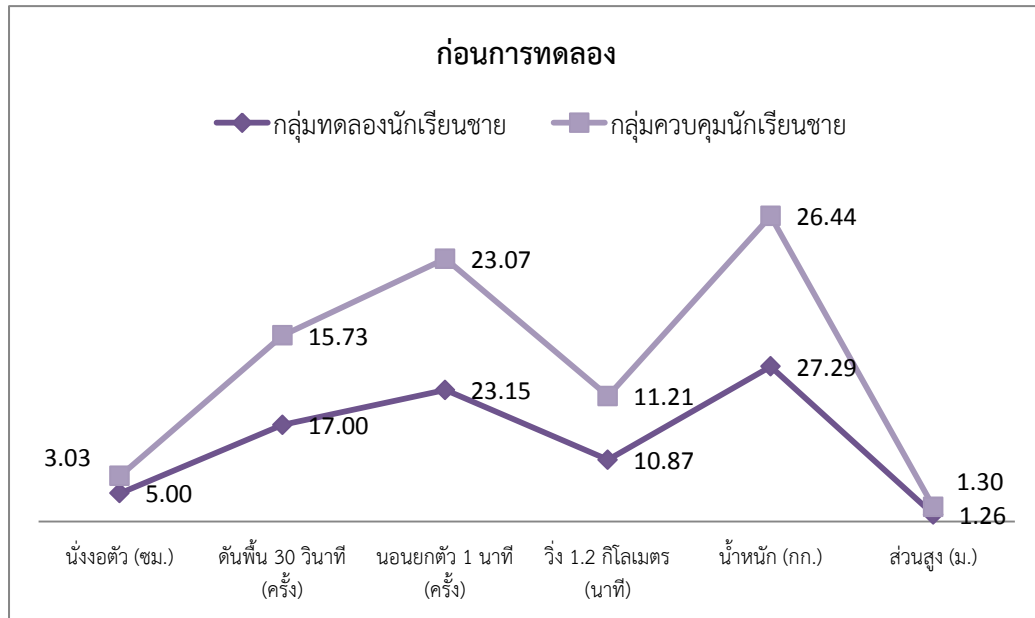
แผนภาพที่ .4 5 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม



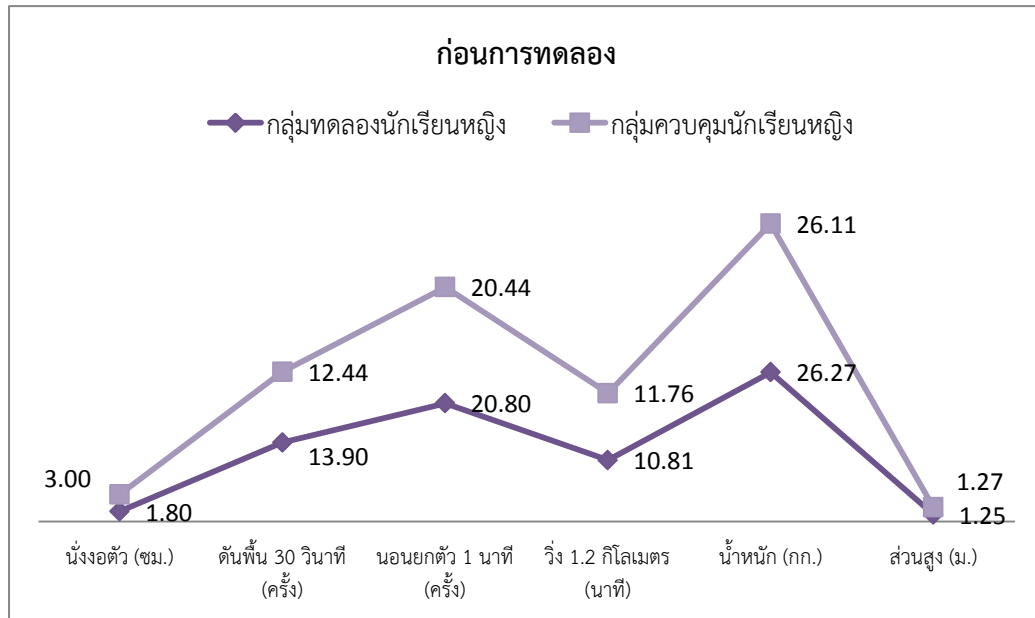
แผนภาพที่ .4 6 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มควบคุม



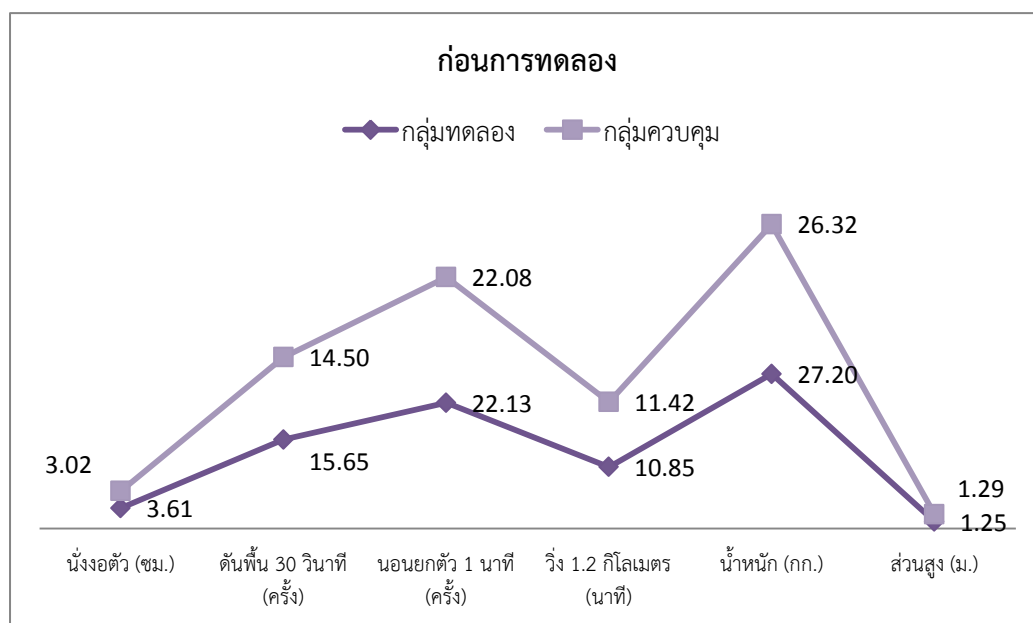
แผนภาพที่ .4 7 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชาย กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง



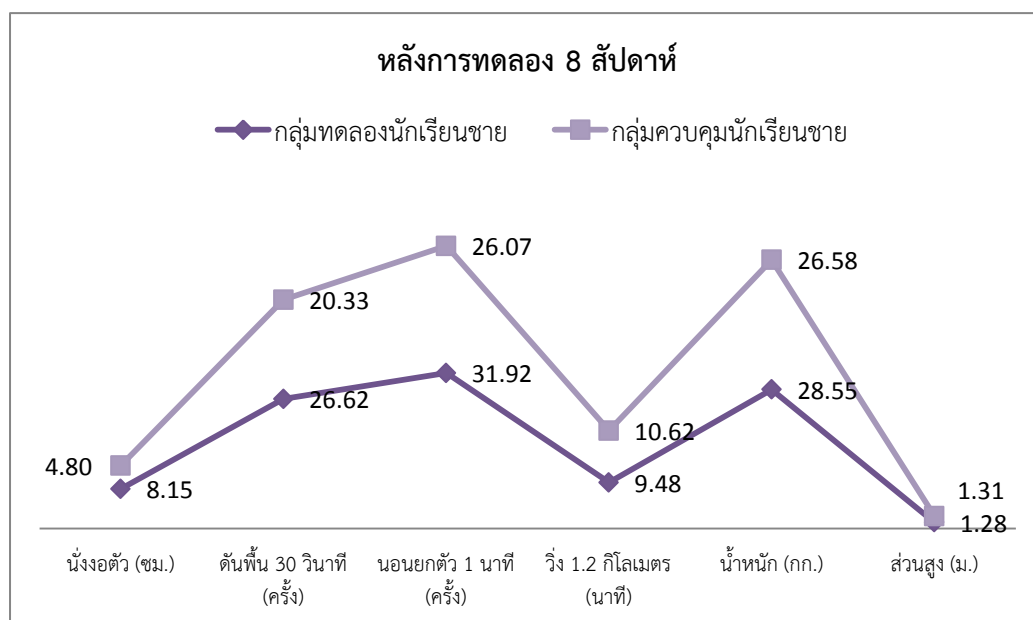
แผนภาพที่ .4 8 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง



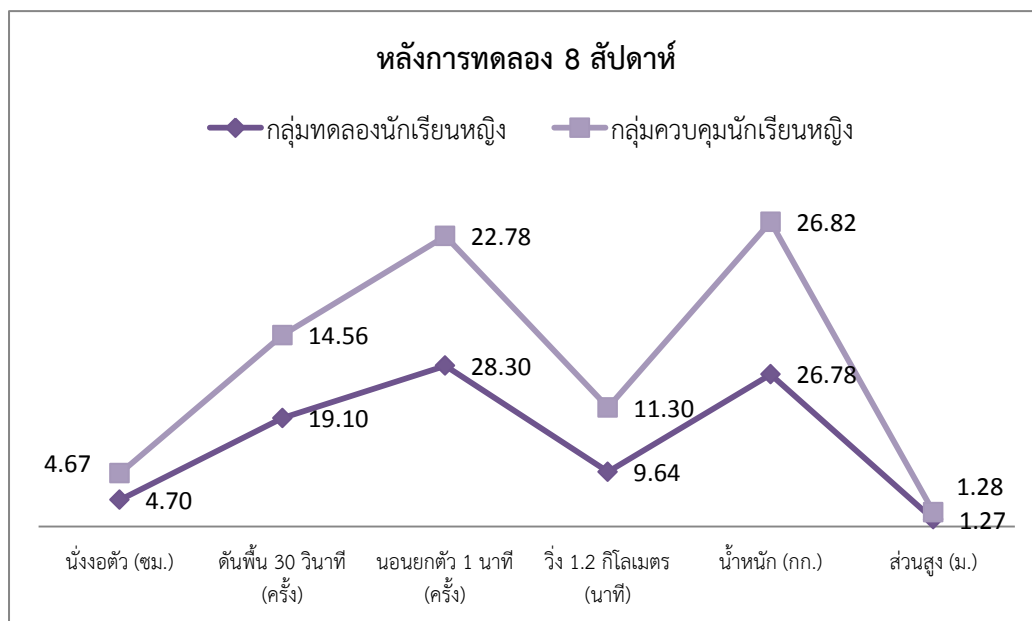
แผนภาพที่ .4 9 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง



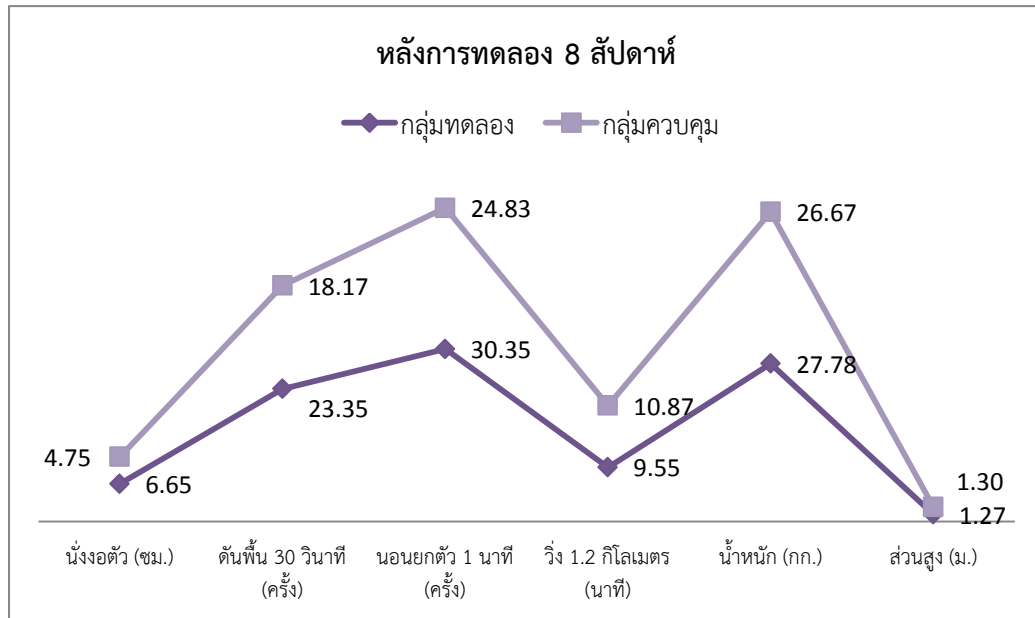
แผนภาพที่ .4 10 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนชาย กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์



แผนภาพที่ .4 11 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์



แผนภาพที่ .4 12 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 8 สัปดาห์



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดมัจฉานติการาม สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 47 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนเริ่มทำการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมจะได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 60 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

จากนั้นนำผลการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมานำข้อมูลที่ได้จากการวัดผลลัพธ์ทางการเรียนโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าพารามิเตอร์ (t-test) ทดสอบสมมติฐานและสรุปผลจากค่าทางสถิติ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป Microsoft Excel 2010

สรุปผลการวิจัย

1. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขสมรรถนะประถมศึกษาได้จากการวิเคราะห์ เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยตามขั้นตอนต่างๆดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พิจารณาคัดเลือกเกมการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้เกณฑ์ของ วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 5 ข้อ มีทั้งสิ้น 64 เกม 1.กาฬไก่ 2.กระโดดเชือกคู่ 3.กระโดดเชือกเดี่ยว 4.กระต่ายขาเดียว 5.เก้าอี้ดนตรี 6.ข้าวหลามตัด 7.ขี่ม้าโยนบอล 8.ขี่ม้าก้านกล้วย 9.ขี่ม้าส่งเมือง 10.เข่งแก๊งกอย 11.ลูกินทาง 12.จี๋จ้อเจี๊ยะ 13.จูงนางเข้าห้อง 14.จ้ำจี้ 15.ซึกเย่อ 16.ดมดอกไม้ 17.ดินน้ำอากาศ 18.เดินปูเดินเต่า 19.เดินกะลา 20.ตาเขย่ง/ตั้งเต 21.ตบแผละ 22.ตำรวจจับขโมย 23.ตีจับ 24.ตีวงล้อ 25.ตากล้วย 26.เตย 27.ทำตามผู้นำ 28.ทอดแห 29.นาฬิกาทางมะพร้าว 30.น้ำขึ้นน้ำลง 31.โบราณเรียกชื่อ 32.ปิดตาตีหม้อ 33.แปะแข็ง/ตะพุ่น 34.โป่งแปะ/ซ่อนหา 35.ปิดตาลำทาย 36.ป็นก้านกล้วย 37.เป่ายิงอุบ 38.พระเด็กเสื่อไก่ออด 39.พ่อแม่ลูก 40.โพงพาง 41.มอญซ่อนผ้า 42.แม่ناقพระโขนง 43.แมงมุม 44.แมวจับหนู 45.โยกเยก 46.รื้อข้าวสาร 47.เรือบก 48.ลิงชิงหลัก 49.ลิงชิงหาง 50.วิ่งเปรี้ยว 51.ว่าว 52.เสือกินวัว

53. เสือข้ามห้วยหมู 54. หมาแย่งเนื้อ 55. หมากเก็บ 56. หมากตะเกียบ 57. หมากอั้งต 58. ห่วงยาง 59. หม้อข้าวหม้อแกง 60. อีซีตอีเซียน 61. อีตัก 62. อินจัน 63. อ้ายเข้ออ้ายโขง 64. โสภีบ

ขั้นตอนที่ 2 นำเกมการละเล่นที่ได้พิจารณาคัดเลือกทั้งหมด 64 เกม มาทำการวิเคราะห์ถึงผลที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนระดับประถมศึกษา อ้างอิงจาก แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ (สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ, 2543) มีทั้งสิ้น 25 เกมดังนี้ 1. กากไก่ 2. กระจ่ายขาเดียว 3. งูกินหาง 4. ตำรวจจับขโมย 5. ตีจับ 6. เตย 7. ทอดแห 8. แปะแข็ง/แตะหูน 9. มอญซ่อนผ้า 10. ลิงชิงหาง 11. เสือกินวัว 12. อ้ายเข้ออ้ายโขง 13. เก้าอี้นตรี 14. ข้าวหลามตัด 15. ลิงชิงหลัก 16. โสภีบ 17. ตีวงล้อ 18. ตากกล้วย 19. เรือบก 20. ชีม้าส่งเมือง 21. ชักเย่อ 22. เดินปูเดินเต่า 23. เดินกะลา 24. วิ่งเปรี้ยว 25. ชีม้าโยนบอล

ขั้นตอนที่ 3 นำเกมการละเล่นที่ได้พิจารณาคัดเลือกทั้งหมด 25 เกมมาทำการคัดเลือกโดยพิจารณาวิธีการเล่นจำแนกตามประเภทการละเล่นของ วาร์เรน อี. โรเบอร์ตส์ (Warren E. Roberts, 1949 อ้างถึงใน วิจารณ์ ปานาทกุล, 2531) มีทั้งสิ้น 8 เกมดังนี้ 1. กระจ่ายขาเดียว 2. ลิงชิงหาง 3. อ้ายเข้ออ้ายโขง 4. ตีวงล้อ 5. ตากกล้วย 6. กากไก่ 7. เรือบก 8. ชีม้าโยนบอล

2. เปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนชายกลุ่มทดลองมีผล ดังนี้

2.1.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.92 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 126.15 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.55 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.15 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2 ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.00 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.15 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.15 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.92 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.00 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.62 และเมื่อ

เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.87 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.48 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง มีผล ดังนี้

2.2.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.27 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 125. และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.78 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 127.45 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.2 ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.80 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.30 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.90 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.10 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.81 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.64 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 ค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง มีผลดังนี้

2.3.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.20 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 125.89 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.78 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 127.85 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.2 ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.65 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.13 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.35 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.65 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.35 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.85 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.55 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนชายกลุ่มควบคุม มีผลดังนี้

2.4.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.44 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 130.07 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.58 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 131.60 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าด้านน้ำหนักไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และด้านส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4.2 ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4.3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลูก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.07 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.07 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.73 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.33 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.21 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.62 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 ค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม มีผลดังนี้

2.5.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.11 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 127.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 8.06 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.82 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.39 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5.2 ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5.3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลูก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.44 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.78 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.44 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.56 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.76 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 11.30 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6 ค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มควบคุม มีผลดังนี้

2.6.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.32 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 129.00 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.67 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 130.40 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6.2 ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6.3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.08 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.83 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.50 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.17 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.42 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.87 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบสุขสมรรถนะก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติพบว่า

3.1 สุขสมรรถนะของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทุกด้าน

3.2 สุขสมรรถนะของนักเรียนหญิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในทุกด้าน

3.3 สุขสมรรถนะของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ และด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

3.4 สุขสมรรถนะของนักเรียนหญิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายใน 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า เกมการละเล่นพื้นเมืองไทยที่วิเคราะห์ สังเคราะห์ แล้วว่าเหมาะสมและสามารถการพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 8 ดังนี้ 1.กระต่ายขาเดียว 2.ลิงชิงหาง 3.อ้ายเข้ อ้ายโง่ 4.ตีวงล้อ 5.ตากล้วย 6.กาฟักไข่ 7.เรือบก 8.ขี่ม้าโยนบอล โดยการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยในแต่ละรายการให้สอดคล้องกับการพัฒนาสุขสมรรถนะในทุกองค์ประกอบ ซึ่งเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ที่ต้องการพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก โดยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพดีขึ้น ทั้งในด้านความอ่อนตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ สอดคล้องกับสุขภาพ โสมประยูร (2535) ได้กล่าวว่าสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยไม่เกิดความเมื่อยล้า หรืออ่อนเพลีย ทั้งนี้ได้หมายความว่าร่างกายมีความแข็งแรงทนทาน กล้ามเนื้อและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานประสานกันอย่างดีเท่านั้น แต่ยักรวมถึงร่างกายต้องมีสุขภาพดีสามารถปฏิบัติงานให้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี และมีพลังความแข็งแรงเหลือพอที่จะประกอบ กิจกรรมพิเศษ หรือกิจกรรมที่ต้องทำงานในกรณีฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย เช่นเดียวกับ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2531) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีประสิทธิภาพ และฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นมีความสุข ปราศจากโรค

ประเด็นที่ 2 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีสุขสมรรถนะสูงขึ้น ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกม

การละเล่นพื้นบ้านไทย มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาคูค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่าน้ำหนักและส่วนสูงมีพัฒนาการขึ้นทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เนื่องจากการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางร่างกาย สอดคล้องกับ อุดร รัตนภักดิ์ (2539) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กในวัยนี้จะมีร่างกายอยู่ในระหว่างการพัฒนาการเจริญเติบโต น้ำหนักส่วนสูงจะเพิ่มขึ้น ตามอัตราส่วนอย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า พัฒนาการทางด้านร่างกาย ร่างกายจะขยายออกทางส่วนสูง กล้ามเนื้อแขน ขา ทำงานประสานกันได้ดีขึ้น ในวัยประถมศึกษาอยู่ในช่วงที่กระดูกกำลังพัฒนาไปเป็นกระดูกแข็งที่สมบูรณ์

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นได้แก่ กระจ่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้อ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ซี่ม้าโยนบอล มีขั้นตอนการเคลื่อนไหวเป็นลำดับจากช้าเพิ่มไปเร็ว ดังนั้นกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย โคนเฉพาะบริเวณข้อต่อจะถูกยืดตัวออก สอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2541) ได้กล่าวไว้ว่า ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับเพศและอายุ และ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กก่อนอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบโดยการลุก-นั่ง 1 นาที เนื่องจากการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นได้แก่ กระจ่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้อ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ซี่ม้าโยนบอล มีการหดตัวและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เป็นการเสริมสร้างการพัฒนากล้ามเนื้อ เพราะขณะที่เด็กเล่นร่างกายได้เคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวนับเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความอดทน สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา กีฬา หรือการออกกำลังกาย เป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุกๆ ด้าน ทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กก่อนอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกทำรำฟุ่มเช่ร่วมกับ

ทำต่อสู่เศียรภูทิวในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลุกนั่งสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบโดยการดันพื้น 30 วินาที เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ได้แก่ กระจ่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้อ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ซี่ม้าโยนบอล มีการหดตัวและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเมื่อเกิดการท่าซ้่า หรือท่าบ่อยๆ เป็นการเสริมสร้างการพัฒนากล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความทนทาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกท่ารำพุ่มร่วมกับทำต่อสู่เศียรภูทิวในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการดันพื้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อเด็กได้เล่นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย จะเกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกันก่อให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆเป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬา

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบโดยวิ่ง 1.2 กิโลเมตร เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ได้แก่ กระจ่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้อ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ซี่ม้าโยนบอล เป็นเกมการละเล่นที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทาง และทักษะเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ทักษะการกระโดด ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง เมื่อได้รับการฝึกเป็นประจำทำให้ร่างกายมีความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชินวัณณ์ คำหวาน (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมเน้นทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีอัตราชีพจรหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ มนัส ยอดคำ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ สามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย ต้องเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ และทำต่อเนื่องซ้ำๆกัน

ประเด็นที่ 3 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสุขสมรรถนะสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้าน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

สุขสมรรถนะ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้าน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน สอดคล้องกับ จุล ทิทยากร (2548) กล่าวว่า โรคอ้วนในเด็กมักพบในเมืองใหญ่ๆ โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ คือประมาณร้อยละ 10 ของเด็กในกรุงเทพฯ โดยสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมของเด็กเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันมากหรือหวานจัดพฤติกรรมขาดการออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ลดลง ส่วนด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ และสังเคราะห์มานั้น เป็นเกมการละเล่นที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การก้มตัว การหยุดเดิน-วิ่ง การเปลี่ยนทิศทาง เป็นการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน จึงทำให้นักเรียนที่เข้ารับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางการเพื่อสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ดังที่ ชินวัฒน์ คำหวาน (2545) ได้กล่าวไว้ว่าวิธีที่จะจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กนั้น ไม่ได้มีเพียงแค่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว หากแต่กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยก็เป็นกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นรวมเอากิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลูก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสุขสมรรถนะระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ หลังการทดลอง ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน และมีตัวแปรแทรกซ้อนที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ภาวะโภชนาการ ชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนการเลี้ยงดู และด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกมการละเล่นพื้นบ้านเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และ

วัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และแสดงให้เห็นว่าเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย สามารถที่จะนำไปบรรจุเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับชั้นประถมศึกษา ร่วมกับการเรียนการสอนพลศึกษาในปัจจุบันได้ ผู้วิจัยจึงหวังว่าในอนาคตเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย จะได้รับการสืบสานและเผยแพร่ต่อไปผ่านการเรียนการสอนในชั้นเรียน

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และรักษาวัฒนธรรมไทย อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาสุขสมรรถนะได้ สามารถที่จะนำไปบรรจุเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับชั้นประถมศึกษา ร่วมกับการเรียนการสอนพลศึกษาในปัจจุบันได้
2. ควรมีการจัดอบรมครู ด้านการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ในระดับประถมศึกษาหรือระดับอื่นๆ ควรมีกิจกรรมรูปแบบอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับศิลปวัฒนธรรมไทยมาประยุกต์ใช้ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้เรียนมีความสนใจวิชาพลศึกษามากขึ้น
4. ควรใช้เวลาในการเก็บข้อมูลมากกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อให้การพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง
5. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กากพิกไข่ เป็นกิจกรรมที่เด็กให้ความสนใจเป็นพิเศษ นอกจากเป็นกิจกรรมที่ทำให้สนุกสนาน ยังมีอุปกรณ์การเล่นที่น่าสนใจ
6. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ชีม้าโยนบอล เป็นกิจกรรมที่เด็กให้ความสนใจน้อย เนื่องจากวิธีการเล่นซับซ้อน กล้ามเนื้อมัดใหญ่ยังแข็งแรงไม่เพียงพอที่จะรับน้ำหนักเด็กอีกคนได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำการวิจัย เกี่ยวกับผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะในระดับอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมถึงผลของเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ด้านพัฒนาการทางอารมณ์ ด้านสังคมและสติปัญญา
3. ควรทำการศึกษาวิจัยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านในรายการอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะต่อไป

รายการอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2543). *การศึกษาศมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับอายุ10-12ปี*. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา.
- กรรวี บุญชัย. (2541). *AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test* รายงานการวิจัย: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2531). *เกมสนุกเพื่อสุขภาพ* (1 ed.). กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- จุล ทิสยากร. (2548). *โรคอ้วนในเด็ก*. Retrieved 2 กรกฎาคม, 2556, from <http://www.doctordek.com/>
- ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. (2519). *การเล่นของไทย*. เอกสารนิเทศการศึกษา, 184(กรุงเทพมหานคร), 47-86.
- ฉัตรชัย ยังพลจันทร์. (2551). *เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายประถม* รายงานการวิจัย: รายงานการวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัชชัย โกมารทัต ฟอง เกิดแก้ว และประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. (2527). *กีฬาพื้นเมืองไทย* รายงานการวิจัย ศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าทางด้านพลศึกษา.: ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญยุทธ สนวนสังข์. (2545). *การศึกษาเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาอายุ7-9 ปี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชินวัฒน์ คำหวาน. (2545). *ผลของโปรแกรมเน้นหนักการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กก่อนอนุบาล*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมวงศ์ กลุขณ์เพ็ชร. (2531). *สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ*. วารสารครุศาสตร์. , 17(ต.ค.-ธ.ค. 2531), 42-46.
- ธรรมรัตน์ อินทะกนก. (2550). *ผลของการฝึกการเล่นของเด็กไทยที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอัสสัมชัญ แผนกประถม ปีการศึกษา 2549*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ประไพ ตรีฤกษ์ฤทธิ. (2540). เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา.
- ประไพ ประดิษฐ์. (2556). สุขภาวะพัฒนาการด้านร่างกาย: วัยประถมต้น. Retrieved 14 กรกฎาคม, 2556, from <http://taamkru.com/th/>
- ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ. (2553). ผลของการฝึกท่ารำมวยร่วมกับท่าต่อสู้เคียวรุกในกีฬาเทควันโด ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีณา มีศิลป์. (2554). ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อสมรรถนะและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรณี ช.เจนจิต. (2528). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- พอง เกิดแก้ว. (2520). การพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิชย์.
- มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- รัฐพันธ์ กาญจนรังสรรค์. (2528). ยิมนาสติกและแอโรบิคด้านซ์เพื่อสมรรถภาพ. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2551). Retrieved 14 กรกฎาคม, 2556, from <http://www.royin.go.th/th/home/>
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการวิธีการสอนและการวัดประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- วิราภรณ์ ปนาทกุล. (2531). การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์นจัดพิมพ์.
- วิริยา บุญชัย. (2539). การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา รายงานการวิจัย: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและทางกีฬาฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์. (2550). ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมบูรณ์ อินทร์ธมยา. (2547). การพัฒนาเครื่องมือวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545-2559). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. (2543). กิจกรรมการทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.

- สุชาติ โสมประยูร. (2535). *วิ่งสมาธิสู่เส้นทางสุขภาพ และสมรรถภาพที่สมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิต.
- เสาวภา เทียมศรี. (2539). *ผลของการเดินแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนัก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา ประไพตระกูล. (2521). *ครูกับหลักสูตรใหม่*. วารสารครูศาสตร์, 82-83.
- อาภรณ์ โพธิ์พา. (2546). *การพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุดร รัตน์ภักดิ์. (2539). *หลักการพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.


ภาษาอังกฤษ

- Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna Rout. (2010). The role of folk games in fitness development. *British Journal Sports Med* 2010, 44, i74-i75.
- Madhuri T. Waghachoure. (2003). *Indian traditional game Kho-Kho Development and Values*. Chandrashekhar Agaashe college of Physical Education Pune.
- Pradeep Pandurang Ingale. (2009). *Effect of playing Atya-Patya on health related to fitness from 14 to 16 years age group students*. (Doctor of Philosophy in Physical Education), Shivaji University.
- Wajuppa Tossa. (2003). *Comparative Views of Some Traditional Plays and Games from Thailand and Some Western Countries*. Mahasarakham University



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ถมยา
ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนพลศึกษา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ญัฐพร สุดดี
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานิต โกศลอินทรีย์
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
5. ดร. ยุรวัฒน์ คล้ายมงคล
อาจารย์ประจำสาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/56- **3102**

วันที่ 6 พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย

ด้วย นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

พรวิมล วิบูลผล

(อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2771)/56- 3099

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

6 พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

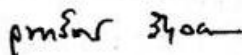
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์มยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(อาจารย์ ดร.จฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ
โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 600



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 600

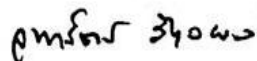
ที่ ศธ 0512.6(2771)/56- **3100** วันที่ 6 พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม และรองคณบดี

ด้วย นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้ใคร่ขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณัฐพร สุกดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ เครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณัฐพร สุกดี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้



(อาจารย์ ดร.จตุรัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/56- 3101

วันที่ 6 พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม และรองคณบดี

ด้วย นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานิต โกศลอินทรีย์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานิต โกศลอินทรีย์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

พรทิพย์ วิบูลผล

(อาจารย์ ดร. จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.82681-2 ต่อ 600

ที่ ศธ 0512.6(2771)/56- 3103

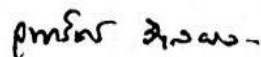
วันที่ 6 พฤศจิกายน 2556

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ยุรวัดน์ คล้ายมงคล

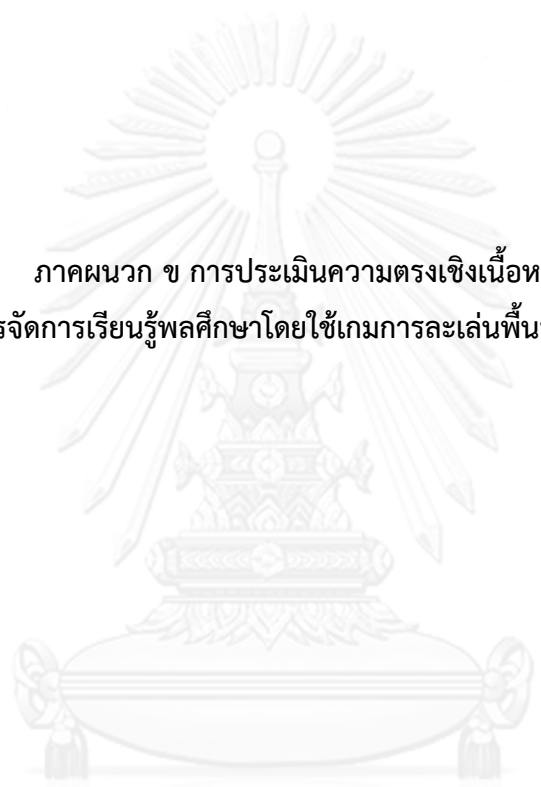
ด้วย นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้



(อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ วิบูลผล)

รองคณบดี



ภาคผนวก ข การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของ
แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

แผนการจัดการเรียนรู้	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
1. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยตากกล้วย	1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการพัฒนาสุขสมรรถนะที่ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
	4.1 ชี้นำ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.2 ชี้นำเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1		

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

แผนการจัดการเรียนรู้	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
2. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกาฬกาฬไช่	1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการพัฒนาสุขสมรรถนะที่ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
	4.1 ขั้นนำ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.3 ขั้นอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.4 ขั้นนำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1		

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

แผนการจัดการเรียนรู้	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
3. เกม การเล่น พื้นบ้านไทย ลิงชิงหาง	1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้น ด้านการพัฒนาสุขสมรรถนะที่ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรม การเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
	4.1 ชี้นำ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1		

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

แผนการจัดการ เรียนรู้	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
4. เกมการละเล่น พื้นบ้านไทย กระต่ายขาเดียว	1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสุขสมรรถนะที่ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
	4.1 ขั้นนำ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.2 ขั้นสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.3 ขั้นอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.4 ขั้นนำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1		

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

แผนการจัดการเรียนรู้	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
5. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยซึ่ม้าโยนบอล	1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการพัฒนาสุขสมรรถนะที่ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
	4.1 ชี้นำ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1		

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา
โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

แผนการจัดการ เรียนรู้	รายการ	ความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
6. . เกม การเล่น พื้นบ้านไทยอ้าย เข้ฮ้ายโขง	1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการพัฒนาสุขสมรรถนะที่ ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
	4.1 ชี้นำ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.2 ชี้นำเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1		

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

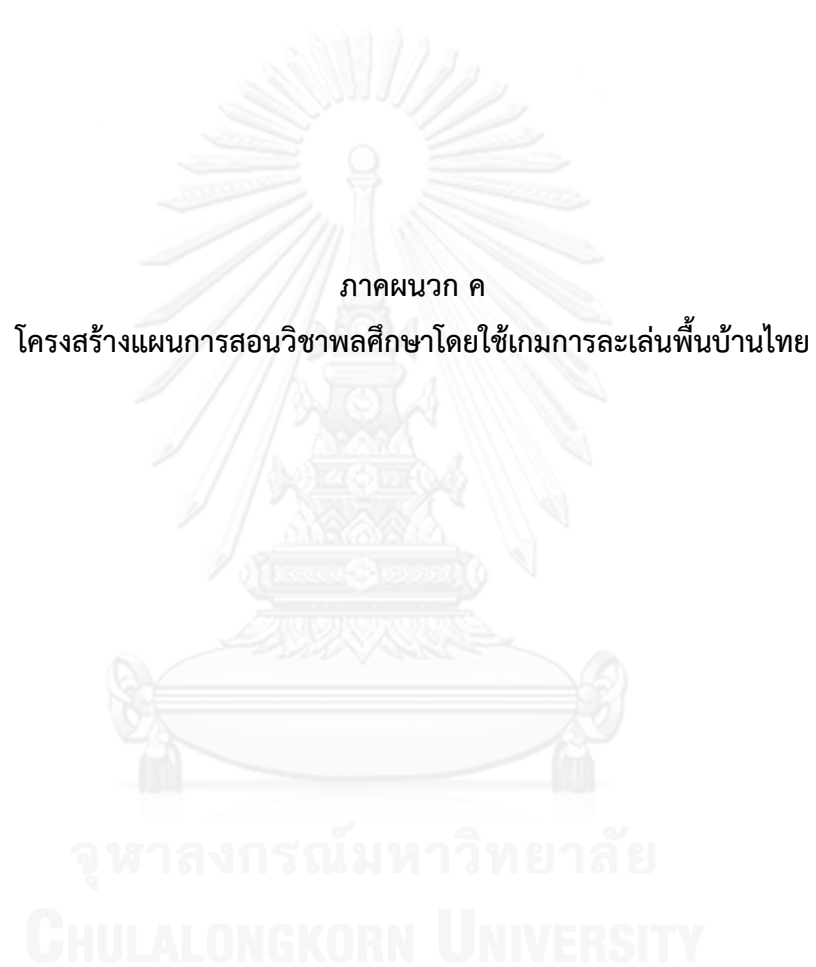
โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

แผนการจัดการเรียนรู้	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
7.เกมการเล่นพื้นบ้านไทยตีวงล้อ	1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการพัฒนาสุขสมรรถนะที่ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
	4.1 ชี้นำ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1		

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา

โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านพื้นบ้านไทย

แผนการจัดการเรียนรู้	รายการ	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		+1	0	-1		
8. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเรือบก	1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	5			1	
	2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการพัฒนาสุขสมรรถนะที่ชัดเจน	5			1	
	3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1	
	4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
	4.1 ชี้นำ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
	4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
	4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1		



ภาคผนวก ค

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
1	1. นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ (ด้านความรู้ความเข้าใจ) 2. นักเรียนสามารถแสดงท่าอบอุ่นร่างกายร่วมกับเพื่อนได้ (ด้านทักษะ) 3. นักเรียนเคารพกติกาการเล่นและมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง พร้อมกับเล่นด้วยความสนุกสนาน (ด้านคุณธรรม จริยธรรม/ด้านเจตคติ)	1. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1. บรรยายและสาธิต วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยให้ผู้เรียนจับคู่ปฏิบัติพร้อมบันทึกผลลงในใบบันทึกผลของตนเองในรายการต่อไปนี้ 1.1 ขนาดของร่างกาย รายการทดสอบคือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI, Body Mass Index) 1.2 ความอ่อนตัว รายการทดสอบคือ นั่งงอตัว (Sit and Reach Test) 1.3 ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ รายการทดสอบคือ นอนยกตัว (Abdominal Curls) และ ดันพื้น (Push – Ups) 1.4 ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ รายการทดสอบคือ เดิน/วิ่ง 1.2 กิโลเมตร (Walk/Run One Mile)	1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือ เท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสุขสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ) 3. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย, ทำกายบริหารที่ถูกต้อง (ด้านความรู้ความเข้าใจ) 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถออกกำลังกาย, ทำกายบริหารได้อย่างถูกวิธี (ด้านทักษะ) 5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ) 6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยตากกล้วยกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การออกกำลังกาย, ทำกายบริหาร 2. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยตากกล้วย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยายและอภิปราย ตอบข้อซักถาม 2. บรรยายและสาธิต 3. ฝึกปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือ เท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ) 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถเดิน -วิ่ง การหยุดเดิน-วิ่ง การกลับตัวได้อย่างถูกวิธี (ด้านทักษะ) 4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ) 6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยกาฟักไข่กับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทบทวนการเดิน -วิ่ง การหยุดเดิน-วิ่ง 2. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยกาฟักไข่ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยายและอภิปราย ตอบข้อซักถาม 2. บรรยายและสาธิต 3. ฝึกปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือ เท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสุขสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ) 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถก้าวเขย่งได้อย่างถูกวิธี (ด้านทักษะ) 4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตนตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ) 6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยลิ่งชิงหางกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การก้าวเขย่ง(Skip) 2. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยลิ่งชิงหาง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยายและอภิปราย ตอบข้อซักถาม 2. บรรยายและสาธิต 3. ฝึกปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือ เท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ) 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถก้าวกระโดดได้อย่างถูกวิธี (ด้านทักษะ) 4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตนตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ) 6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยกระต่ายขาเดียวกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การก้าวกระโดด(Hop) 2. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยกระต่ายขาเดียว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยายและอภิปราย ตอบข้อซักถาม 2. บรรยายและสาธิต 3. ฝึกปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมื่อ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะป็นมือ เท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ) 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิ่งสไลด์ได้อย่างถูกวิธี (ด้านทักษะ) 4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตนตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ) 6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทย ซี่ม้ายโยนบอลกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การวิ่งสไลด์ (Slide) 2. เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ซี่ม้ายโยนบอล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การบรรยายและอภิปราย ตอบข้อซักถาม 2. บรรยายและสาธิต 3. ฝึกปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือเท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ) 3. นักเรียนได้ออกกำลังกาย ในขณะที่วิ่งไปรอบๆวงในการเล่นเกม (ด้านทักษะ) 4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตนตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ) 6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยอ้ายเข้ อ้ายโฆงกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การวิ่งซิกแซก 2. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยอ้ายเข้ อ้ายโฆง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายและสาธิต 2. การบรรยายและอภิปราย ตอบข้อซักถาม การกำหนดเงื่อนไขกิจกรรม 3. ฝึกปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือเท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ) 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิ่งอ้อมหลักได้อย่างถูกวิธี (ทักษะ) 4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตนตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ) 6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยซิม่าโยนบอลกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การวิ่งอ้อมหลัก 2. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยตีวงล้อ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายและสาธิต 2. การบรรยายและอภิปราย ตอบข้อซักถาม การกำหนดเงื่อนไขกิจกรรม 3. ฝึกปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือ เท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย) 2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ) 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงท่าทางการเข้าที่-ระวัง-ไปได้อย่างถูกวิธี (ด้านทักษะ) 4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตนตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ) 6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยเรือบกกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรมจริยธรรม) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เดิน วิ่ง ข้ามสิ่งกีดขวาง 2. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเรือบก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายและสาธิต 2. การบรรยายและอภิปราย ตอบข้อซักถาม การกำหนดเงื่อนไขกิจกรรม 3. ฝึกปฏิบัติ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ

โครงสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์การสอน	กิจกรรม	การจัดการเรียนรู้	การประเมิน
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (ด้านความรู้ความเข้าใจ) 2. นักเรียนสามารถแสดงท่าอบอุ่นร่างกายร่วมกับเพื่อนได้ (ด้านทักษะ) 3. นักเรียนเคารพกติกาการเล่นและมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง พร้อมกับเล่นด้วยความสนุกสนาน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม/ด้านเจตคติ) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายและสาธิต วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยให้ผู้เรียนจับคู่ปฏิบัติพร้อมบันทึกผลลงในใบบันทึกผลของตนเองในรายการต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ขนาดของร่างกาย รายการทดสอบคือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI, Body Mass Index) 1.2 ความอ่อนตัว รายการทดสอบคือ นั่งงอตัว (Sit and Reach Test) 1.3 ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ รายการทดสอบคือ นอนยกตัว (Abdominal Curls) และ ดันพื้น (Push – Ups) 1.4 ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ รายการทดสอบคือ เดิน/วิ่ง 1.2 กิโลเมตร (Walk/Run One Mile) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ถาม-ตอบ 2. ผลการปฏิบัติ 3. สังเกตความร่วมมือ



ภาคผนวก ง
แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2556
 ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 10 เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 ผู้สอน ปณิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิถียุทธในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน ที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

ในสังคมปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมากขึ้น และมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น การช้อปปิ้งแทนการเดินทางระยะใกล้ๆ การใช้ลิฟท์แทนการขึ้น-ลงบันได ทำให้เห็นได้ว่า คนในสังคมปัจจุบันไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบกับการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ส่งผลให้ร่างกายสะสมไขมันมี ทำให้รูปร่างอ้วน นำมาซึ่งการมีสุขภาพไม่แข็งแรง และประสิทธิภาพในการทำงานต่างๆลดลง การทดสอบสมรรถภาพทางกาย จึงเป็นแบบทดสอบที่จะช่วยวัดความสามารถในการทำงานของทุกเพศ ทุกวัย เพื่อให้ทราบถึงการประกอบกิจกรรมของร่างกาย และนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (ด้านความรู้ ความเข้าใจ)
2. นักเรียนสามารถแสดงท่าอบอุ่นร่างกายร่วมกับเพื่อนได้ (ด้านทักษะ)
3. นักเรียนเคารพกติกาการเล่นและมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง พร้อมกับเล่นด้วยความสนุกสนาน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม/ด้านเจตคติ)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เมื่อจบบทเรียน นักเรียนได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สื่อการเรียนรู้

1. แผ่นยาง
2. นาฬิกาจับเวลา
3. ใบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. เบาะรอง



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน</p> <p>(Health Related Physical Fitness Test)</p> <p>1. สัดส่วนของร่างกาย (Body composition)</p> <p>ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) (BMI)</p> <p>เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกาย</p> <p>อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก, ที่วัดส่วนสูง</p> <p>วิธีทดสอบ</p>	<p>ชั้นนำ (5-7 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่ 1 ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู</p> <p style="text-align: center;">▽</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>2. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ที่ใช้</p>	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>
<p>1. ให้นักเรียนถอดรองเท้า ชั่งน้ำหนักนักเรียน โดยน้ำหนักมีหน่วยเป็น กิโลกรัม (กก.)</p> <p>2. วัดส่วนสูงนักเรียน มีหน่วยเป็น เซนติเมตร</p>	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7 นาที)</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตอนตามกลุ่มที่กำหนด</p> <p>2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ</p>	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>2. ความอ่อนตัว (Flexibility) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง</p> <p>อุปกรณ์ กล้องวัดความอ่อนตัว ที่สามารถอ่านค่าบวก(+) และค่าลบ(-)</p> <p>วิธีทดสอบ</p>	<p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <p>1. ครูอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพแต่ละฐานให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนออกมาแสดงตัวอย่างให้เพื่อนดูพร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม และบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพลงในแบบประเมิน</p>	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p>
<p>1. ตั้งกล้องวัดความอ่อนตัวไว้บนพื้นราบ</p> <p>2. ให้นักเรียนนั่งเหยียดเท้าตรง เข่าตึง ให้ปลายเท้ายันกล้องวัดความอ่อนตัว</p> <p>3. ให้นักเรียนนำมือสองข้างประสานไปข้างหน้า ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้าเหยียดมือจนสุด และวัดระยะ ซึ่งมีหน่วยเป็นเซนติเมตร</p>	<p>ชั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <p>1. ครูให้นักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p>  <p>ฐานที่1 สัดส่วนของร่างกาย</p> <p>รายการทดสอบ วัดส่วนประกอบของร่างกาย</p> <p>1. ให้นักเรียนถอดรองเท้า ชั่งน้ำหนัก มีหน่วยเป็นกิโลกรัม</p> <p>2. ให้นักเรียน วัดส่วนสูง มีหน่วยเป็นเซนติเมตร1</p> <p>3. คำนวณ น้ำหนัก(กิโลกรัม) / ส่วนสูง(เมตรยกกำลัง2)</p>	

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>3. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Muscular Endurance)</p> <p>ลูก- นิ่ง 1 นาที (Sit-Ups 1 Minute)</p> <p>เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง</p> <p>อุปกรณ์ เบาะรองนอน หรือพื้นเรียบ, นาฬิกาจับเวลา</p> <p>วิธีทดสอบ</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนนอนหงายชันเข่าขึ้นทำมุมประมาณ 90 องศา มือวางราบพื้นเหนือศีรษะ (ห้ามไว้ท้ายทอยเด็ดขาด) เมื่อครูให้สัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนยกศีรษะและไหล่ขึ้น ให้มือไปแตะพื้นระหว่างเท้าทั้งสองข้าง และผ่อนแรงให้หัวไหล่และศีรษะกลับมานอนเช่นเดิม การนับ จะนับเมื่อมือแตะพื้นแล้วกลับมานอน ทำเช่นนี้จนกว่าจะครบ 1 นาที และนับจำนวนครั้งที่ทำได้ 	 <p>ฐานที่2 ความอ่อนตัว</p> <p>รายการทดสอบ การนั่งงอตัว</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียน นั่งราบกับพื้นเหยียดขาตรง ให้ส้นเท้าทั้งสองข้างยันเครื่องวัด เหยียดแขนตรง งอตัวไปข้างหน้าคว่ำฝ่ามือชิดกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะสลักเครื่องวัด ดันสลักเลื่อนไปด้านหน้าให้ไกลที่สุด โดยเข้าไม่งอ  <p>ฐานที่3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ</p> <p>รายการทดสอบ ลูก-นิ่ง 1 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนนอนหงายกับพื้นชันเข่าตั้งขึ้น ส้นเท้าทั้งสองข้างห่างกันพอประมาณ เอามือวางไว้ข้างลำตัว นอนให้หัวราบกับพื้น ยกศีรษะและไหล่ขึ้น และให้หัวไหล่ชิดหัวเข่า จากนั้นผ่อนแรง 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาการด้านความอ่อนตัว</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและขา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>4. ดันพื้น 30 วินาที (Push – Up 30 Seconds)</p> <p>เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบนของ ร่างกาย</p> <p>อุปกรณ์ เบาะรองนอน หรือพื้นเรียบ , นาฬิกาจับเวลา</p> <p>วิธีทดสอบ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนนอนคว่ำกับเบาะหรือพื้นราบ ใช้มือยันพื้นทั้งสองข้างให้ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า (นักเรียนชายให้ใช้เท้ายันพื้น ส่วนนักเรียนหญิงให้ใช้หัวเข่ายันพื้น) 2. ให้นักเรียนยุบข้อศอกลงแนบลำตัว ท่ามุม 90 องศา ให้แขนท่อนบนขนานกับพื้น และยกแขนและลำตัวขึ้นมาในท่าเตรียม 3. กระทำเช่นนี้จนกว่าจะครบ 30 วินาที และนับจำนวนครั้งที่กระทำ 	<p>ให้ศีรษะและไหล่ลงพื้นแล้วยกขึ้น</p> <p>4. ให้ทำต่อเนื่องอย่างถูกต้องและรวดเร็วมากที่สุด ภายในเวลา 1 นาที</p>   <p>ฐานที่4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ</p> <p>รายการทดสอบ ดันพื้น 30 วินาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนนอนคว่ำกับเบาะหรือพื้นราบ ใช้มือยันพื้นทั้งสองข้างให้ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า (นักเรียนชายให้ใช้เท้ายันพื้น ส่วนนักเรียนหญิงให้ใช้หัวเข่ายันพื้น) 2. ให้นักเรียนยุบข้อศอกลงแนบลำตัว ท่ามุม 90 องศา ให้แขนท่อนบนขนานกับพื้น และยกแขนและลำตัวขึ้นมาในท่าเตรียม 3. กระทำเช่นนี้จนกว่าจะครบ 30 วินาที และนับจำนวนครั้งที่กระทำ 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและขา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>5. ความอดทนระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular and Respiratory Endurance) วิ่งระยะทาง 1200 เมตร (อายุ 7-12 ปี)</p> <p>เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนของโลหิต</p> <p>อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา บริเวณที่ราบสำหรับวิ่ง</p> <p>วิธีทดสอบ</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเตรียมพร้อมที่เส้นเริ่ม ครูจะต้องให้สัญญาณ “เข้าที่” “ระวัง” “ไป” (เริ่มจับเวลา) ให้ครูเริ่มจับเวลา เมื่อวิ่ง/เดินตามกำหนดระยะทางและจับเวลามีหน่วยเป็น นาที (ทศนิยม 2 ตำแหน่ง) 	 <p>ฐานที่ 5 ความอดทนระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต</p> <p>รายการทดสอบ เดิน/วิ่ง 1200 เมตร</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเตรียมพร้อมที่เส้นเริ่ม ครูจะต้องให้สัญญาณ “เข้าที่” “ระวัง” “ไป” (เริ่มจับเวลา) ให้ครูเริ่มจับเวลา เมื่อวิ่ง/เดินตามกำหนดระยะทางและจับเวลามีหน่วยเป็น นาที (ทศนิยม 2 ตำแหน่ง) 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ</p>
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนส่งใบบันทึกรายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 	

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจากพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตรงตามคุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

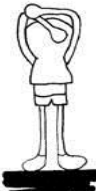
6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยตากกล้วยกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)
7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

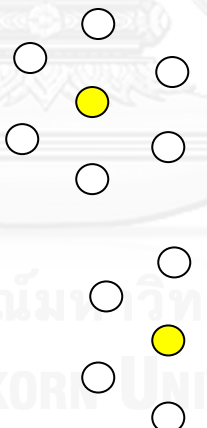
เมื่อจบบทเรียน เรื่องการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร นักเรียนในสามารถนำกายบริหาร ได้อย่างน้อย 80% และเมื่อจบบทเรียนเรื่อง ตากกล้วย นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความความอ่อนตัวดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสและแสดงความกระตือรือร้นในขณะ ปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. กระดานไวท์บอร์ด
3. ปากกาเขียนไวท์บอร์ด

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.1การออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย</p> <p>1. เลือกชนิดของการออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะสมกับตนเอง</p> <p>2. เล่นแล้วมีความสุข สนุกสนาน</p> <p>3. ออกกำลังกายและเล่นเกมในเวลาว่าง เช่น หลังทำการบ้าน ตอนเย็น วันหยุด</p> <p>4. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ไม่ควรออกกำลังกายนานเกินไป เพราะจะทำให้อ่อนเพลียเมื่อยล้าได้</p>	<p>ขั้นนำ (5-7 นาที)</p> <p>1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่1ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู</p> <p style="text-align: center;">▽</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>2. ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ที่ใช้</p> <p>3. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งรอบสนาม 2 รอบ</p>	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p>
<p>5. ควรออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น เพราะมีแสงแดดอ่อน ๆ อากาศไม่ร้อนและบริสุทธิ์</p> <p>6. ไม่ควรออกกำลังกายกลางแดดจัด ๆ เพราะจะทำให้ไม่สบาย</p> <p>7. เมื่อออกกำลังกายเสร็จไม่ควรดื่มน้ำอาบน้ำทันที เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน ควรนั่งพักสักครู่ก่อน</p>	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7นาที)</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวตอนตามกลุ่มที่กำหนด</p> <p>2. ครุนำกายบริหารโดนให้นักเรียนทุกคนทำตาม</p> <p>ท่าที่1 พับแขนค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นสลับข้าง</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการด้านความอ่อนตัว</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อแขน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>8. ไม่ควรออกกำลังกาย หลังรับประทาน อาหารทันที</p> <p>ประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส 2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค 3. ทำให้คล่องแคล่ว ว่องไว 4. ทำให้รูปร่างสวยงาม สมส่วน 5. ทำให้ขับถ่ายได้สะดวก <p>2.1 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ตากกกล้วย</p>  <p>จำนวนผู้เล่น : เล่นเป็นคู่ จำนวน 2 คนขึ้นไป</p> <p>วิธีเล่น :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เล่นจับกันเป็นคู่แต่ละฝ่ายมีขนาด น้ำหนักที่ใกล้เคียงกัน พอที่จะรับน้ำหนักกันได้ 2. เมื่อจับคู่ได้แล้วให้ยืนหันหลังชนกันใช้แขนเกี่ยวกันไว้ให้แน่น 	<p>ท่าที่ 2 ยกแขนเหนือศีรษะโน้มตัวไปทางด้านซ้ายค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นสลับข้าง</p>  <p>ท่าที่ 3 พับขาไปด้านหลังค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นสลับข้าง</p>  <p>ท่าที่ 4 ก้มตัวแตะปลายเท้าค้างไว้ 10 วินาที</p>  <p>ท่าที่ 5 นั่งลงยืดขาตั้ง โนมตัวแตะปลายเท้าให้มากที่สุด ทำค้างไว้ 10 วินาที</p> 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>3. คนหนึ่งก้มตัวอีกคน หนึ่งจะอยู่ในลักษณะ นอนหงายราบบนหลัง</p> <p>4. ให้เปลี่ยนกันเล่นไป เรื่อยๆ อาจจะทำให้ แข่งขันกัน โดยแข่ง เป็นคู่ คู่ไหนทำได้นาน ที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ได้เคลื่อนไหวอวัยวะ ส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจาก จะเป็นการฝึกการใช้ กล้ามเนื้อแล้ว ยังทำ ให้เด็กได้ออกกำลัง กายด้วย 2. ช่วยให้อารมณ์ดีเบิก บาน สดชื่น กระฉับกระฉง สนุกสนาน คลาย เครียด 3. ฝึกการทรงตัวขณะรับ น้ำหนัก 4. ฝึกความอดทนและ ความอ่อนตัว 	<p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายเรื่องการทำกายบริหาร โดยทำข้อตกลงกับนักเรียนว่า ต่อไปนี้จะให้นักเรียนเป็นผู้นำ ในการทำกายบริหาร โดยให้ส่ง ตัวแทนออกมา สลับกันทุกคาบจน ครบทุกคน พร้อมทั้งยกตัวอย่างให้ นักเรียนดูว่ากายบริหารนั้นมีทำ อะไรบ้าง 2. ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตามกลุ่ม ที่กำหนด 3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดกลุ่ม เป็นวงกลม ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมาทำกายบริหาร คนละ 1 ท่า ทำจนครบทุกคน  <ol style="list-style-type: none"> 4. เมื่อทำครบแล้วให้นักเรียนนั่งลง 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> -นักเรียนปฏิบัติตน เป็นผู้มีความ รับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัย -นักเรียนมีความเป็น ผู้นำ ผู้ตาม <p>ด้านสมรรถภาพทาง กาย</p> <ul style="list-style-type: none"> -นักเรียนมีการพัฒนา ความแข็งแรงและ ความทนทานของ กล้ามเนื้อขา -นักเรียนมีการพัฒนา ความแข็งแรงและ ความทนทานของ กล้ามเนื้อแขน

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ชั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่นเกมตากกล้วย 2. ครูให้นักเรียน 4 คนออกมาแสดงตัวอย่างให้เพื่อนดูโดยให้จับคู่กัน เมื่อจับคู่ได้แล้วให้ยืนหันหลังชนกันใช้แขนเกี่ยวกันไว้ให้แน่น 3. คนหนึ่งก้มตัวอีกคนหนึ่งจะอยู่ในลักษณะนอนหงายราบบนหลัง 4. เมื่อครูให้สัญญาณ นักเรียนจะเปลี่ยนคู่ 5. ครูให้นักเรียนทุกคนเล่น ตากกล้วย โดยครูให้ทำตามสัญญาณนกหวีด ทำค้างไว้ให้นานที่สุด 6. จากนั้นเปลี่ยนกติกาโดยการให้นักเรียนเปลี่ยนคู่ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงจิ้งหะฮะสัญญาณนกหวีด ในการเปลี่ยนคู่แต่ละครั้งต้องห้ามซ้ำคนเดิม 7. เพิ่มจำนวนคู่ จาก 2 เป็น 4 6 8 10.....  <p>ภาพเกมการเล่นพื้นบ้านไทย ตากกล้วย</p>	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจ กฎ กติกา การเล่นเกมตากกล้วย</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬามีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนได้รับความสนุกสนานในการเล่น ตากกล้วย</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม ตอบปัญหา แสดงความคิดเห็น การนำกายบริหาร 2. ครูสรุปเรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยตากกล้วยที่ถูกต้อง 3. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติ จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขัน เราต้องรู้แพ้ รู้ชนะ ยินดีกับเพื่อนที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อนกลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจ นักกีฬาที่มีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน” 4. ให้นักเรียนไปล้างมือล้างหน้า และดื่มน้ำ 5. ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องเป็นแถว อย่างมีระเบียบ 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนสามารถบอกบอกวิธีการนำกายบริหารได้</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีน้ำใจ นักกีฬา</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข</p>

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ การนำกายบริหารและการละเล่น ตากกล้วย ได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจากพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตรงตามคุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกาฟักไข่กับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)
7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)


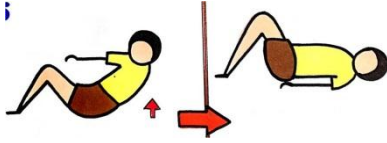
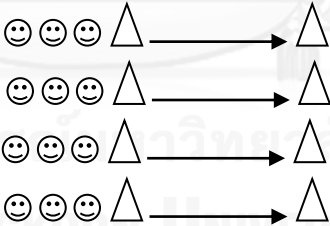
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง


เมื่อจบบทเรียน เรื่องการเดิน -วิ่ง การหยุดเดิน-วิ่ง นักเรียนในแต่ละห้องสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องทั้งหมดอย่างน้อย 80% และเมื่อจบบทเรียนเรื่อง กาฟักไข่ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาการละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยังยิ้มแย้มแจ่มใสและแสดงความกระตือรือร้นในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. ลูกบอลลูกเล็ก 10 ลูก
3. กระดานไวท์บอร์ด
4. ปากกาเขียนไวท์บอร์ด

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ยืน เดิน ก้มตัว นั่ง วิ่ง ยกของ ปีนป่าย กระโดด จากที่สูงลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานแบบต่างๆ</p> <p>1.1 การเดิน</p> <p>ลำตัวตรง ไม่ก้มหน้า ก้มตัวหรือยืดอก ก้าวเท้าตามอย่างสบายพอเหมาะ ไม่ยาวไม่สั้นจนเกินไปลงสู่พื้นด้วยฝ่าเท้า การแกว่งแขนต้องสัมพันธ์กับการก้าวเท้าดังภาพ</p> 	<p>ขั้นนำ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่ 1 ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู  <ol style="list-style-type: none"> ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ที่ใช้ ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมายืดกล้ามเนื้อและนำกายบริหาร หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>
<p>1.2 การวิ่ง</p> <p>การก้าวเท้าสลับกันทีละข้าง งอเข่าเล็กน้อย ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังไปเท้าหน้า ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า</p> 	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนทำสะพานโค้งในเวลา 1 นาที 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาด้านความอ่อนตัว</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.3 เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยกาฟักไข่</p>  <p>จำนวนผู้เล่น : จำนวน 3 คนขึ้นไป</p> <p>วิธีเล่น : ใช้ลูกบอลให้สมมุติว่าเป็นไข่ และเขียนวงกลมบนพื้น เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4 ฟุต 1 วง วางไข่ทั้งหมดไว้ในวง ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็นกา ยืนอยู่ในวง นอกนั้นยืนนอกวง คอยแย่งไข่ คนที่เป็นกามีหน้าที่คอยป้องกันไข่ โดยมีกติกาดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้เล่นที่หยิบไข่ ไม่สามารถเข้าไปในวงกลมได้ ผู้เล่นที่หยิบไข่ ต้องระวังไม่ให้กาสัมผัสถูกตนเองหากโดนสัมผัส จะต้องมาเป็นกาแทน เมื่อแย่งไข่จากกาได้หมดแล้ว ให้ปิดตากาแล้วเอาไข่ไปซ่อน ให้กาดตามหาไข่ ผู้เล่นคนใดเอาไปซ่อน ผู้นั้นจะต้องเปลี่ยนมาเป็นกาแทน 	<p>5. ครูให้นักเรียนจับคู่กันและ ลูก-นั่ง เป็นเวลา 1 นาที</p>  <p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายเรื่อง ทำยืน ทำนั่ง ทำเดิน และทำนอนที่ถูกต้อง โดยใช้ภาพประกอบ ครูความหมายของการเดิน การวิ่ง โดยใช้ภาพประกอบ ครูให้นักเรียน 2 คนออกมาสาธิต การเดิน การวิ่ง โดยให้คนที่ 1 สาธิตการเดิน คนที่ 2 สาธิตการวิ่ง พร้อมทั้งอธิบายท่าทางที่ถูกต้องเพิ่มเติม ครูให้นักเรียนฝึกการเดิน และการวิ่งคนละ 1 รอบ  <ol style="list-style-type: none"> ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ครูยกตัวอย่างกิจกรรมที่มีลักษณะ การเดิน การวิ่ง เช่น การเดินไปเรียน การวิ่งเล่น 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนได้ทราบขั้นตอนวิธีการเดินและการวิ่งอย่างถูกต้อง</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกซ้อมขั้นตอนการเดิน การวิ่งที่ถูกต้อง</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัย</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้เด็กได้ออกกำลังกายด้วย 2. ช่วยให้อารมณ์ดี เบิกบาน สดชื่น กระฉับกระเฉง สนุกสนาน คลายเครียด 	<p>ชั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกาฟักไข่ 2. ครูให้นักเรียนออกมาแสดงตัวอย่างให้ดู โดยให้นักเรียน 3 คน ออกมาเป็นตัวอย่าง นักเรียนคนที่ 1 เป็นกา อีก 2 คนคอยแย่งไข่จากกา 3. ครูกำหนดเขต เขียนวงกลมบนพื้น เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4 ฟุต 1 วง วางไข่(ลูกบอล) ทั้งหมดไว้ในวง ให้นักเรียนคนหนึ่งเป็นกา ยืนอยู่ในวง นอกนั้นยืนนอกวง คอยแย่งไข่ คนที่เป็นกามีหน้าที่คอยป้องกันไข่ 4. ครูให้นักเรียนทุกคนเล่นกาฟักไข่ สลับกันเป็นกา จากนั้นเขตและเพิ่มจำนวนกา จาก 1 เป็น 2,3,4,5,6  <p>ภาพเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กาฟักไข่</p>	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจ กฎ กติกา การละเล่นกาฟักไข่</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนได้รับความสนุกสนานในการละเล่นกาฟักไข่</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ซักถาม ตอบปัญหา แสดงความคิดเห็น การเดิน-วิ่ง การหยุดเดิน-วิ่ง 2. ครูสรุปเรื่องเกมการเล่น พื้นบ้านไทยกาฟักไข่ที่ถูกต้อง 3. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจ ปฏิบัติ จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกัน อย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขัน เราต้องรู้แพ้ รู้ชนะ ยินดีกับเพื่อน ที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อน กลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจ นักกีฬา มีความสามัคคีกันและ ช่วยเหลือกัน” 4. ให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ 5. ปลอ่ยเล็กแถว เดินกลับห้องเป็นแถว อย่างมีระเบียบ 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนสามารถบอก ทักษะการเดิน-วิ่ง การหยุดเดิน-วิ่ง ที่ถูกต้องได้ทั้งหมด</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีน้ำใจ นักกีฬา</p>

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ การเดิน การวิ่ง และเกมการละเล่นพื้นบ้าน ไทยกาฟักไข่ ได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจากพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตรงตามคุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2556

ครั้งที่ 4 เรื่อง การก้าวเขย่ง(Skip) เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยลิ่งชิงหาง

ผู้สอน ปณิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ

เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิถียุทธในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างมากเพราะจะทำให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานสัมพันธ์กัน เราจึงควรเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การก้าวกระโดด การก้าวเขย่ง การสไลด์ การวิ่งซิกแซกเพื่อเป็นบทเรียนนำไปสู่การเล่นกีฬาหรือเกม ซึ่งจะก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย การละเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่างทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไวตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงและแข็งแรงยิ่งขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือ เท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย)
2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสุขสนุกสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถก้าวเขย่งได้อย่างถูกต้อง (ด้านทักษะ)
4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม)
5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ)
6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยลิ่งชิงหางกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม)

7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบบทเรียน เรื่องการก้าวเขย่ง นักเรียนในแต่ละห้องสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทั้งหมดอย่างน้อย 80% และเมื่อจบบทเรียนเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยลึงชิงหาง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาการละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น นอกจากนี้นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความกระตือรือร้นในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. ทางปลอม 10 ทาง (ทำจากผ้า)
3. กระดานไวท์บอร์ด
4. ปากกาเขียนไวท์บอร์ด

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การเขย่ง เป็นทักษะการเคลื่อนไหวไปลักษณะ “เขย่ง – เขย่ง” โดยใช้เท้าที่ถนัดลงสู่พื้นข้างที่ไม่ถนัดให้งอเข้าขึ้น โดยลงสู่พื้นด้วยเท้าที่ถนัดข้างเดียว เคลื่อนที่ไปทางด้านหน้า</p> <p>1.1 การก้าวเขย่ง(skip) เป็นทักษะการเคลื่อนที่ลักษณะการเคลื่อนไหวแบบ “ก้าว – เขย่ง ก้าว – เขย่ง” โดยก้าวเท้าสลับกันไปแต่จะไม่ยกเข้าขึ้นข้างหน้า ขาที่ยกขึ้นจะงอเข้าและขึ้นไปด้านหลัง ลักษณะเหมือนกับการเขย่งเท้าสลับกันทีละข้างแต่เคลื่อนที่ไปด้านหน้า</p> 	<p>ขั้นนำ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่ 1 ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู  <ol style="list-style-type: none"> ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ของใช้ ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมายืดกล้ามเนื้อและนำกายบริหาร หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>
	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนดันพื้นในเวลา 1 นาที 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อขา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.2 เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยลึงชิงหาง</p> 	<p>3. ครูให้นักเรียนทำทำนั้งอ่านหนังสือพิมพ์ เป็นเวลา 1 นาที</p> 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรง และความทนทานของ กล้ามเนื้อขา</p>
<p>จำนวนผู้เล่น : จำนวน 3 คนขึ้นไป</p> <p>วิธีเล่น : ให้ผู้เล่นทุกคนใส่หางห้อยออกมา ยาวประมาณ 1 ฟุต แล้วให้อยู่ในเขตที่กำหนด เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้พยายามหลบหลีกเพื่อรักษาหางของตนเอง และพยายามวิ่งไปแย่งหางของผู้เล่นคนอื่นๆ ผู้เล่นคนใดถูกดึงหางถือว่าตาย ให้ออกจากสนาม</p> <p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้เด็กได้ออกกำลังกายด้วย 2. ช่วยให้อารมณ์ดี เบิกบาน สดชื่น กระฉับกระเฉง สนุกสนาน คลายเครียด 	<p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายเรื่องการก้าวเขย่งที่ถูกต้อง ให้นักเรียนฟัง 2. ครูให้นักเรียน 2 คนออกมาสาธิตการก้าวเขย่ง พร้อมทั้งอธิบายท่าทางที่ถูกต้องเพิ่มเติม 3. ครูให้นักเรียนฝึกก้าวเขย่ง และคนละ 2 รอบ  <ol style="list-style-type: none"> 4. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนได้ทราบขั้นตอนวิธีการก้าวเขย่งอย่างถูกต้อง</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกซ้อมขั้นตอนการก้าวเขย่งที่ถูกต้อง</p> <p>ด้านคุณธรรมจริยธรรม</p> <p>-นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัย</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยลึงชิงหาง 2. ครูให้นักเรียนออกมาแสดงตัวอย่างให้ดู 3. ครูกำหนดเขตที่สามารถวิ่งหนีได้ ครูให้นักเรียนทุกคนเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยลึงชิงหาง 4. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นลึง กลุ่มที่สองเป็นคน 5. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้กลุ่มที่เป็นลึงพยายามหลบหลีกเพื่อรักษาหางของตนเอง กลุ่มที่เป็นคนพยายามวิ่งไปแย่งหางของผู้เล่นคนอื่นๆ ผู้เล่นคนใดถูกดึงหางถือว่าตาย ให้ออกจากสนาม 6. จากนั้นให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มสลับกันเป็นลึง  <p>ภาพเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ลึงชิงหาง</p>	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจ กฎ กติกา เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยลึงชิงหาง</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อข้อ</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนได้รับความสนุกสนานในเกม การละเล่นพื้นบ้านไทยลึงชิงหาง</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม ตอบปัญหา แสดงความคิดเห็น การก้าวเขย่ง 2. ครูสรุปเรื่อง เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยลึงชิงหาง 3. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจ ปฏิบัติ จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกัน อย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขัน เราต้องรู้แพ้ รู้ชนะ ยินดีกับเพื่อน ที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อน กลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจ นักกีฬาที่มีความสามัคคีกันและ ช่วยเหลือกัน” 4. ให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ 5. ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องเป็น แถว อย่างมีระเบียบ 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนสามารถบอก ทักษะการก้าวเขย่งที่ ถูกต้องได้ทั้งหมด</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬามีความ สามัคคีกันและ ช่วยเหลือกัน</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนเรียนรู้ ร่วมกันอย่างมี ความสุข</p>

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ การก้าวเขย่ง และ เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ลิงชิงหาง ได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรม การแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส ในขณะปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจาก พฤติกรรมมีความ รับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัย ตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตาม คุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน


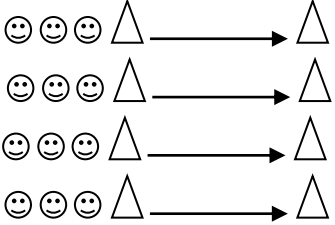
6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกระท่าชาเดียวกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)
7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบบทเรียน เรื่องการก้าวกระโดด นักเรียนในแต่ละห้องสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทั้งหมดอย่างน้อย 80% และเมื่อจบบทเรียนเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกระท่าชาเดียว นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาการละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความกระตือรือร้นในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. กระดานไวท์บอร์ด
3. ปากกาเขียนไวท์บอร์ด

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.1 การฮ็อพ (HOP) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะ “ก้าว - กระโดด ก้าว - กระโดด” วิธีปฏิบัติให้ก้าวเท้าไปด้านหน้าสลับกันทีละข้าง ในขณะที่วางเท้าลงสู่พื้นทุกครั้งให้กระโดดสปริงเท้าข้างที่ลงพื้นให้ลอยตัวขึ้นพร้อมกับยกเข่าอีกข้างหนึ่งขึ้นข้างหน้าแล้วจึงก้าวเท้าข้างที่ยกเข่าวางลงพื้นสปริงเท้าให้ตัวลอยขึ้นยกเข่าขึ้นด้านหน้าสลับกันไปเรื่อยๆ</p>  <p>1.2 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกระต่ายขาเดียว</p>  <p>จำนวนผู้เล่น : ไม่จำกัด จำนวน วิธีเล่น : ชิดเส้นแบ่งเขตบนพื้น และมีเขตจำกัดเส้นออกไว้ด้วย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆ กัน</p>	<p>ชั้นนำ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่ 1 ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู  <ol style="list-style-type: none"> ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ของใช้ ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมายืดกล้ามเนื้อและนำกายบริหาร หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>
	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนแต่ละแถวกระโดดตบ 5 ทีแล้วให้วิ่งแข่งกันโดยออกมาทีละคน 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ตกลงกันว่าใครจะเป็นกระต่ายก่อน กลุ่มที่เป็นกระต่ายจะคิดคำขึ้นหนึ่งคำให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และจำต้องกำหนดพยางค์ให้แต่ละคนด้วย เมื่อคิดคำได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่นทั้งหมดก็จะเป็นผู้เลือกว่า จะเอาพยางค์ใด ฝ่ายกระต่ายคนที่มีพยางค์ตรงกับที่โดนเลือกก็จะวิ่งกระโดดขาเดียวให้เร็วที่สุด และไล่จับแต่ละคนในฝ่ายเล่น ถ้าคนใดโดนจับหรือถูกตัวกระต่ายก็ต้องออกจากการเล่น แต่ถ้ากระต่ายเปลี่ยนขาหรือขาแตะพื้นจะต้องเปลี่ยนเป็นกระต่ายตัวใหม่ที่ฝ่ายเล่นจะเลือก เมื่อฝ่ายเล่นถูกไล่ตีจนหมดแล้วก็ถือว่าแพ้ ต้องมาเป็นฝ่ายกระต่ายบ้าง</p> <p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้เด็กได้ออกกำลังอีกด้วย 2. ช่วยให้อารมณ์ดี เบิกบานสดชื่น กระฉับกระเฉง สนุกสนาน คลายเครียด 	<p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายเรื่องการก้าวกระโดดที่ถูกต้อง ให้นักเรียนฟัง 2. ครูเรียกนักเรียนออกมาสาธิต 2 คนเพื่อให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่างที่ถูกต้อง และตัวอย่างที่ผิดและให้นักเรียนเปรียบเทียบระหว่าง 2 ตัวอย่าง 3. ครูให้นักเรียนออกมาตั้งแถวตามกรวย 4. ครูให้นักเรียนฝึกก้าวกระโดดโดยให้มาอ้อมกรวยแล้วกลับไปต่อแถว ทำทักษะละ 2 รอบ  <ol style="list-style-type: none"> 5. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนได้ทราบขั้นตอนวิธีการก้าวกระโดดอย่างถูกต้อง</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกซ้อมขั้นตอนการก้าวกระโดดที่ถูกต้อง</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัย</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ชั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กระจ่ายชาเดียว 2. ครูให้นักเรียนออกมาแสดง ตัวอย่างให้ดู โดยให้นักเรียน 3 คน ออกมาเป็นตัวอย่าง 3. ครูกำหนดเขตที่เล่นคือภายใต้ อาคารบริหาร ใครที่ออกนอกเขต ถือว่าตาย และกำหนดว่า นักเรียนหญิงหรือนักเรียนชาย เป็นกระจ่ายก่อนใครที่เป็น กระจ่ายจะต้องทำท่ากระโดดขา เดียวแล้วไปไล่แต่นักเรียนคน อื่น หากกระจ่ายแต่นักเรียนคน อื่นได้ นักเรียนคนนั้นจะตายและ ต้องออกจากเกม ผู้ที่เหลือรอด ภายใต้อาคารที่กำหนดจะเป็นฝ่าย ชนะ 4. จากนั้นให้นักเรียนสลับกันเป็น กระจ่าย และคนไล่ <div data-bbox="735 1532 1038 1749" style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">ภาพเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กระจ่ายชาเดียว</p>	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจ กฎ กติกา เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกระจ่ายชาเดียว</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรงและ ความทนทานของ กล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการ ด้านความทนทานของ ระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬามีความ สามัคคีกันและ ช่วยเหลือกัน</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนได้รับความ สนุกสนานในการเล่น เกมการละเล่นพื้นบ้าน ไทยกระจ่ายชาเดียว</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม ตอบปัญหา แสดงความคิดเห็น การก้าวกระโดด 2. ครูสรุปเรื่อง เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยกระต่ายขาเดียว 3. ครูชวนนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจ ปฏิบัติ จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกัน อย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขัน เราต้องรู้แพ้ รู้ชนะ ยินดีกับเพื่อน ที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อน กลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจ นักกีฬาที่มีความสามัคคีกันและ ช่วยเหลือกัน” 4. ให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ 5. ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องเป็น แถว อย่างมีระเบียบ 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนสามารถบอก ทักษะการก้าวกระโดด ที่ถูกต้องได้ทั้งหมด</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬามีความ สามัคคีกันและ ช่วยเหลือกัน</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนเรียนรู้ ร่วมกันอย่างมีความสุข</p>

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ การก้าวกระโดดและเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกระต่ายขาเดียว ได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจากพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตรงตามคุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2556
ครั้งที่ 6 เรื่อง การวิ่งสไลด์ (Slide) เกมการเล่นพื้นบ้านไทยซึ่มาโยนบอล
ผู้สอน ปณิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีวิถึญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน ที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างมากเพราะจะทำให้ระบบต่างๆในร่างกายทำงานสัมพันธ์กัน เราจึงควรเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่างๆ เช่นการเดิน การวิ่ง การก้าวกระโดด การก้าวเขย่ง การสไลด์ การวิ่งซิกแซกเพื่อเป็นบทเรียนนำไปสู่การเล่นกีฬาหรือเกม ซึ่งจะก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย การละเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่างทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไวตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงและแข็งแรงยิ่งขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็มือ เท้า สายตาให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (ด้านสมรรถภาพทางกาย)
2. นักเรียนแสดงความกระตือรือร้น และเกิดความสุขสนานในการเรียนพลศึกษา (ด้านเจตคติ)
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิ่งสไลด์ได้อย่างถูกวิธี (ด้านทักษะ)
4. นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน (ด้านคุณธรรมจริยธรรม)
5. เพื่อให้นักเรียนมีสุขปฏิบัติที่ดี และสามารถปฏิบัติตามสุขปฏิบัติที่ดีได้ (ด้านเจตคติ)



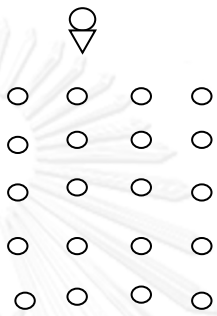
6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยซึ่มาโยนบอลกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)
7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบบทเรียน เรื่องการวิ่งสไลด์ นักเรียนในแต่ละห้องสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องทั้งหมดอย่างน้อย 80% และเมื่อจบบทเรียนเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ซึ่มาโยนบอล นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาการละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสและแสดงความกระตือรือร้นในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. ลูกบอล 4 ลูก
3. กระดานไวท์บอร์ด
4. ปากกาเขียนไวท์บอร์ด

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.1 การสไลด์ เป็นทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะ “ก้าว - ชิด ก้าว - ชิด” การสไลด์เป็นการเคลื่อนไหวไปทางด้านข้างหน้าหรือหลัง โดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกไปก่อน แล้วลากเท้าอีกข้างหนึ่งไปชิด พร้อมกับเปลี่ยนน้ำหนักตัวมายังเท้าที่ลากเข้ามาชิด</p>  <p>1.2 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยชื่อ ม้าโยนบอล</p> 	<p>ขั้นนำ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่ 1 ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู  <ol style="list-style-type: none"> ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ที่ใช้ ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมายึดก้ามเนื้อและนำกายบริหาร หลังจากอบอุ่นร่างกายและยึดก้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>
<p>จำนวนผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน แต่ต้องครบคู่</p> <p>วิธีเล่น :</p> <p>แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน ตั้งวงกลมแล้วเลี้ยงคู่ต่อคู่ฝ่ายแพ้ จะถูกฝ่ายชนะชี้หลังแต่ละคู่ยืนห่างกัน 3 - 5 เมตร</p>	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนแต่ละแถวกระโดดตบใต้ขา 5 ทีแล้วให้วิ่งแข่งกันโดยออกมาทีละคน 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ผู้ที่ขี่หลังจะโยนลูกบอลส่งให้กับฝ่ายที่ถูกขี่หลังต้องไม่กระตุกกระดิกเวลาที่ฝ่ายขี่โยนลูกบอล ถ้าฝ่ายถูกขี่กระตุกกระดิกพยายามให้ลูกบอลตกฝ่ายที่จะเอาลูกบอลบอลไม่ได้ จะต้องรับลงจากหลังวึ่งหนี ฝ่ายถูกขี่จะหยิบลูกบอลขว้างได้ฝ่ายขี่ถ้าขว้างไม่ถูกจะต้องถูกขี่ใหม่อีก แต่ถ้าขว้างถูกจะได้เปลี่ยนเป็นฝ่ายขี่แทน</p> <p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้เด็กได้ออกกำลังกายด้วย 2. ช่วยให้อารมณ์ดี เบิกบาน สดชื่น กระฉับกระเฉง สนุกสนาน คลายเครียด 	<p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายเรื่องการสไลด์ที่ถูกต้อง ให้นักเรียนฟัง 2. ครูเรียกนักเรียนออกมาสาธิต 2 คนเพื่อให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่าง ที่ถูกวิธี และตัวอย่างที่ผิดและให้นักเรียนเปรียบเทียบ ระหว่าง 2 ตัวอย่าง 3. ครูให้นักเรียนออกมาตั้งแถวตามกรวย 4. ครูให้นักเรียนฝึกสไลด์ ให้นักเรียนกางแขน ยกมือขวาขึ้น โดยแขนข้างขวาต้องชี้ไปทางฝั่งตรงข้าม เมื่อครูเป่านกหวีดให้นักเรียนออกมาทีละคนตามจังหวะสัญญาณนกหวีด ให้มาอ้อมกรวยแล้วกลับไปต่อแถวทำทักษะละ 2 รอบ  <ol style="list-style-type: none"> 5. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนได้ทราบขั้นตอนวิธีการสไลด์อย่างถูกต้อง</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกซ้อมขั้นตอนการสไลด์ที่ถูกต้อง</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัย</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ชั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยซึ่ม้าโยนบอล 2. ครูให้นักเรียนออกมาแสดงตัวอย่างให้ดู โดยให้นักเรียน 4 คน จับคู่กัน ออกมาเป็นตัวอย่าง 3. ครูกำหนดเขตที่เล่นคือภายใต้อาคารบริหาร ครูให้นักเรียนชี้หลังกันเป็นคู่ๆ หันหน้าเข้าหากันในวงกลม คนที่เป็นคนชี้หลังให้โยนลูกบอลให้เพื่อนที่เป็นคนชี้หลังด้วยกันรับ ถ้ารับไม่ได้ให้ออกจากเกมการเล่น ให้ผลัดกันเป็นม้า ผลัดกันเป็นคนชี้หลัง 4. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 วง จากนั้นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดย ทำการแข่งขันแบบนับจำนวนครั้ง ตามเวลาที่กำหนดของทีมที่ทำได้มากที่สุดชนะ  <p>ภาพเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ซึ่ม้าโยนบอล</p>	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจ กฎ กติกา เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยซึ่ม้าโยนบอล</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนได้รับความสนุกสนานในการเล่น เกมละเล่นพื้นบ้านไทยซึ่ม้าโยนบอล</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬามีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม ตอบปัญหา แสดงความคิดเห็น การสไลด์ 2. ครูสรุปเรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยซีมาโยนบอล 3. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติ จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันเราต้องรู้แพ้ รู้ชนะ ยินดีกับเพื่อนที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อนกลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจ นักกีฬาที่มีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน” 4. ให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ 5. ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องเป็นแถว อย่างมีระเบียบ 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนสามารถบอกทักษะการสไลด์ที่ถูกต้องได้ทั้งหมด</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีน้ำใจ นักกีฬา</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข</p>

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ การสไลด์ และ เกมการละเล่นพื้นบ้าน ไทยซึ่มาโยนบอลได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจากพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตรงตามคุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)

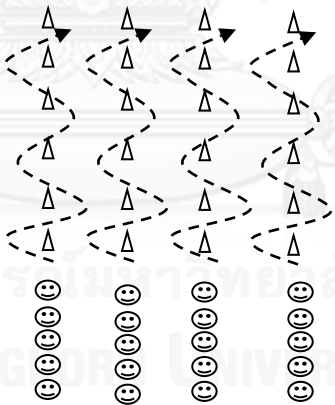
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบบทเรียน เรื่องการวิ่งซิกแซก นักเรียนในแต่ละห้องสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องทั้งหมดอย่างน้อย 80% และเมื่อจบบทเรียนเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยอ้ายเข้ อ้ายโฆง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาการละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น นอกจากนี้นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงความกระตือรือร้นในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. กระดานไวท์บอร์ด
3. ปากกาเขียนไวท์บอร์ด
4. เทปหรือเชือกเพื่อแบ่งเขตแดน

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.1 การวิ่งซิกแซก</p>  <p>การวิ่งซิกแซก คือ การวิ่งในลักษณะฟันปลา เป็นการวิ่งเปลี่ยนทิศทางจากขวาไปซ้าย จากซ้ายไปขวา เมื่อจะวิ่งไปทางขวาให้ก้าวเท้าขวาไปทางขวามือ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านขวาเล็กน้อย ก้าวเท้าซ้ายตามไป เมื่อจะเปลี่ยนทิศทางไปทางซ้ายก็ให้ก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายมือ ปลายเท้าชี้ไปทางซ้ายเล็กน้อย ก้าวเท้าขวาตามไป (หากจะเปลี่ยนทิศทางไปทางใดให้ก้าวเท้านั้นนำ)</p> <p>1.2 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยอ้ายเข้อ้ายโฮง</p>  <p>จำนวนผู้เล่น : ไม่จำกัด จำนวน วิธีเล่น : จับไม้สั้นไม้ยาวว่าใครจะเป็นอ้ายเข้ สมมุติเป็นแม่น้า</p>	<p>ขั้นนำ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่ 1 ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู  <ol style="list-style-type: none"> ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ของใช้ ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมายืดกล้ามเนื้อและนำกายบริหาร หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>
	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าแถวตอนตามกลุ่ม ครูให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ ประมาณ 100 เมตร 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>มี 2 ผึ้ง คนอื่นๆ อยู่บนบก อ้ายเข็อยู่กลางแม่น้ำ ทุก คนต้องว่ายน้ำข้ามฝั่ง อ้าย เข็คอยจับคนกำลังว่ายน้ำ ให้ได้ ถ้าอ้ายเข็จับใครได้ คนนั้นต้องเป็นอ้ายเข็แทน ระหว่างวิ่งข้ามฝั่ง คนบน บกจะหยอกล้อทำท่าทาง ต่างๆ</p> <p>บทร้องประกอบ : อ้ายเข็ อ้ายโขง อยู่ในโพรงไม้สัก อ้ายเข็พันทัก กัดคนไม่เข้า</p> <p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ได้เคลื่อนไหวอวัยวะ ส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจาก จะเป็นการฝึกการใช้ กล้ามเนื้อแล้ว ยังทำ ให้เด็กได้ออกกำลังกายด้วย 2. ช่วยให้อารมณ์ดี เบิก บาน สดชื่น กระฉับกระเฉง สนุกสนาน คลาย เครียด 	<p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการการวิ่ง ชิกแซก 2. ครูเรียกนักเรียนออกมาสาธิต ให้ เพื่อนดูเป็นตัวอย่าง ที่ถูกวิธี และ ตัวอย่างที่ไม่ดีและให้นักเรียน เปรียบเทียบ ระหว่าง 2 ตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม 3. ครูให้นักเรียนออกมาตั้งแถวตาม กรวย 4. ครูให้นักเรียนฝึกวิ่งชิกแซก เมื่อครู เป่านกหวีดให้นักเรียนออกมาที่ละ คนตามจังหวะสัญญาณนกหวีด ให้ มาอ้อมกรวยแล้วกลับไปต่อแถว ทำทักษะละ 2 รอบ ตั้งภาพ 	<p>ด้านความรู้ความ เข้าใจ</p> <p>-นักเรียนได้ทราบ ขั้นตอนวิธีการวิ่งชิก แซกอย่างถูกต้อง</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกซ้อม ขั้นตอนการวิ่งชิกแซก ที่ถูกต้อง</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ชั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเกม อ้ายเข้ อ้ายโฆง 2. ครูสอนนักเรียนร้องเพลงและให้นักเรียนร้องตาม 3. ครูแสดงตัวอย่างให้นักเรียนดู โดยให้นักเรียน 1 แถว ออกมาเป็นตัวอย่าง นักเรียนแถวที่ 1 เป็นคน ครูเป็น อ้ายเข้ 4. ครูกำหนดเขต บนบก ในน้ำ นักเรียนแถวที่ 1 อยู่บนบก อ้ายเข้ อยู่ในน้ำ นักเรียนต้องว่ายน้ำข้ามฝั่ง อ้ายเข้ ต้องคอยจับคน ถ้าอ้ายเข้จับใครได้คนนั้นต้องเป็นอ้ายเข้แทน ระหว่างวิ่งข้ามฝั่ง คนบนบกจะหยอกล้อทำท่าทางต่างๆ 5. ครูให้นักเรียนทุกคนเล่น อ้ายเข้ อ้ายโฆง ให้คนหนึ่งเป็นอ้ายเข้อยู่กลางแม่น้ำ คนที่ว่ายน้ำมักวิ่งไปวิ่งมา ใครโดนอ้ายเข้แตะตัวต้องมาเป็นอ้ายเข้แทน โดยระหว่างการเล่นมีเพลงประกอบคือ “อ้ายเข้ อ้ายโฆง อยู่ในโพรงไม้สัก อ้ายเข้ ฟันหัก กัดคนไม่เข้า” จากนั้นเพิ่มจำนวนอ้ายเข้ จาก 1 เป็น 2,3,4,5,6..... 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจ กฎ กติกา การละเล่นอ้ายเข้ อ้ายโฆง</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนได้รับความสนุกสนานในการเล่น เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยอ้ายเข้ อ้ายโฆง</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรงและความทนทานของ กล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการ ด้านความทนทานของ ระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนรู้แพ้ รู้ชนะ มีน้ำใจนักกีฬามีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม ตอบปัญหา แสดงความคิดเห็น การวิงวืดแซก 2. ครูสรุปเรื่อง เกมการเล่น พื้นบ้านไทยอ้ายเซ่ อ้ายโขงที่ถูกต้อง 3. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติ จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขัน เราต้องรู้แพ้ รู้ชนะ ยินดีกับเพื่อนที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อนกลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจ นักกีฬา มีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน” 4. ให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ 5. ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องเป็นแถว อย่างมีระเบียบ 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนสามารถบอกทักษะการวิงวืดแซกที่ถูกต้องได้ทั้งหมด</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีน้ำใจ นักกีฬา</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข</p>

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ การวิ่งซอกแซก และ เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย อ้ายเข้ อ้ายโขง ได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจากพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

6. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยขึ้นมาโยนบอลกับเพื่อนในชั้นเรียน (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)
7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบบทเรียน เรื่องการวิ่งอ้อมหลัก นักเรียนในแต่ละห้องสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องทั้งหมดอย่างน้อย 80% และเมื่อจบบทเรียนเรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยตีวงล้อ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาการละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสและแสดงความกระตือรือร้นในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. ล้อรถจักรยาน 4 ล้อ
3. ไม้ตี 4 ไม้
4. กระดานไวท์บอร์ด
5. ปากกาเขียนไวท์บอร์ด

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.1 การวิ่งอ้อมหลัก</p> <p>การวิ่งอ้อมหลัก คือการวิ่งวนไปและวนกลับ โดนใช้เทคนิคคือ วิ่งให้ชิดกรวยให้มากที่สุด</p>  <p>1.2 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยตีวงล้อ</p>  <p>จำนวนผู้เล่น : ไม่จำกัด จำนวน วิธีการเล่น :</p> <p>นำลูกล้อมาয়จุดเริ่มต้น หรือเตรียมยางรถจักรยานหรือวงล้อเป็นซี่ๆ และไม้ขนาดเหมาะสมมือประมาณ 1 ฟุต จากนั้นกำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้แต่ละคนนำลูกล้อของตนเองมาที่จุดเริ่มต้น และวิ่งเอาไม้ตีลูกล้อให้กลิ้งไปคอยเลี้ยงลูกล้อไว้ให้กลิ้งไปข้างหน้าโดยไม่ให้ลูกล้อสะดุดพลิกคว่ำ แข่งว่าใครจะถึงเส้นชัยก่อนกัน ผู้ที่ใช้วงล้อ</p>	<p>ขั้นนำ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่1ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู  <ol style="list-style-type: none"> ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ของใช้ ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมายืดกล้ามเนื้อและนำกายบริหาร หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>
	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนแต่ละแถวเดินปู เดินเต่าแข่งกัน 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>จะได้เปรียบเพราะวงล้อมีร่องสำหรับใส่ยาง เอาไม้ต้นได้สะดวกและตรงกว่า ไม่แกว่งไปแกว่งมา ใครถึงเส้นชัยก่อนคนนั้นก็ชนะ</p> <p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้เด็กได้ออกกำลังกายด้วย 2. ช่วยให้อารมณ์ดี เบิกบานสดชื่น กระฉับกระเฉง สนุกสนาน คลายเครียด 	<p>ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายเรื่องการวิ่งอ้อมหลักที่ถูกต้อง ให้นักเรียนฟัง 2. ครูเรียกนักเรียนออกมาสาธิต 2 คนเพื่อให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่าง ที่ถูกวิธี และตัวอย่างที่ผิดและให้นักเรียนเปรียบเทียบ ระหว่าง 2 ตัวอย่าง 3. ครูให้นักเรียนออกมาตั้งแถวตามกรวย 4. ครูให้นักเรียนฝึกวิ่งอ้อมหลัก เมื่อครูเป่านกหวีดให้นักเรียนออกมาทีละคนตามจังหวะสัญญาณนกหวีดให้มาอ้อมกรวยแล้วกลับไปต่อแถวทำทักษะละ 2 รอบ  <ol style="list-style-type: none"> 5. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนได้ทราบขั้นตอนวิธีการวิ่งอ้อมหลักอย่างถูกต้อง</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกซ้อมขั้นตอนการวิ่งอ้อมหลักถูกต้อง</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัย</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ชั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยตีวงล้อ 2. ครูให้นักเรียนออกมาแสดงตัวอย่างให้ดู โดยให้นักเรียน 4 คน จับคู่กัน ออกมาเป็นตัวอย่าง 3. กำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้ แต่ละคนนำวงล้อของตนเองมาที่จุดเริ่มต้น และวิ่งเอาไม้ตีวงล้อให้กลิ้งไป คอยเลี้ยงวงล้อไว้ให้กลิ้งไปข้างหน้าโดยไม่ให้วงล้อสะดุด พลิกคว่ำ แข่งว่ากลุ่มไหนถึงเส้นชัยก่อน กลุ่มนั้นก็ชนะ  <p>ภาพเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ตีวงล้อ</p>	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจ กฎ กติกา การละเล่นตีวงล้อ</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนได้รับความสนุกสนานในการเล่น เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยตีวงล้อ</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรงและ ความทนทานของ กล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการ ด้านความทนทานของ ระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม ตอบปัญหา แสดงความคิดเห็น การวิ่งอ้อมหลัก 2. ครูสรุปเรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยตีวงล้อ 3. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติ จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขัน เราต้องรู้แพ้ รู้ชนะ ยินดีกับเพื่อนที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อนกลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจ นักกีฬา มีความสามัคคีกันและช่วยเหลือกัน” 4. ให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ 5. ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องเป็นแถว อย่างมีระเบียบ 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนสามารถบอกทักษะการวิ่งอ้อมหลักที่ถูกต้องได้ทั้งหมด</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุข</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีน้ำใจ นักกีฬา</p>

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ การวิ่งอ้อมหลัก และเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่วิ่งล้อได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจากพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตรงตามคุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้สอน

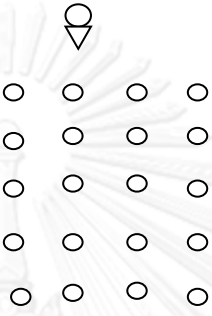
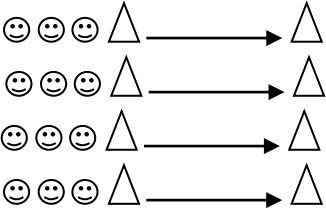
7. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา (ด้านคุณธรรม จริยธรรม)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบบทเรียน เรื่องการเดิน วิ่ง ข้ามสิ่งกีดขวาง นักเรียนในแต่ละห้องสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องทั้งหมดอย่างน้อย 80% และเมื่อจบบทเรียนเรื่อง เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเรื่อบก นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาการละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น นอกจากนี้นักเรียนยิ้มแย้ม แจ่มใสและแสดงความกระตือรือร้นในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. ไม้ไผ่ยาว 2 อัน
3. กระดานไวท์บอร์ด
4. ปากกาเขียนไวท์บอร์ด

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.1 เดิน วิ่ง ข้ามสิ่งกีดขวาง</p> <p>วิธีการข้ามสิ่งกีดขวาง</p> <ol style="list-style-type: none"> ขาและเท้าหน้า จะต้องยกขึ้น ยกสูง เมื่อข้ามไปแล้วเหยียดออก เท้าวางไปข้างหน้าและกดลง จดพื้นด้วยปลายเท้า เท้าหลังเหยียดตามมา เท้าหลัง กระโดดถีบส่งแล้วให้อยู่ข้างหลัง แล้วยกเหยียดข้ามรั้วเพื่อจะก้าวต่อไปด้วยการกระตุกเข้าขึ้น ความสูงของเขาขึ้นอยู่กับสิ่งกีดขวาง แขน ให้ปฏิบัติเหมือนท่าวิ่ง ลำตัว ก้มตัวไปข้างหน้า ขึ้นอยู่กับความสูงของสิ่งกีดขวาง ถ้าสูงมากลำตัวก็จะก้มมากขึ้น 	<p>ขั้นนำ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถวตอน 4 แถว เรียงจากแถวที่ 1 ถึงแถวที่ 4 ไปทางขวามือของครู  <ol style="list-style-type: none"> ครูตรวจสอบความพร้อมของนักเรียน ในเรื่องเครื่องแต่งกาย อุปกรณ์ของใช้ ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมายืดกล้ามเนื้อ และนำกายบริหาร หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง 	<p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีความเป็นผู้นำ ผู้ตาม</p>
	<p>ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูให้นักเรียนแต่ละแถวเตะสลับ 10 แล้ววิ่งแข่งกัน 	<p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1.2 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเรือบก</p>  <p>จำนวนผู้เล่น : ไม่จำกัด จำนวน : วิธีเล่น :</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้เล่นแต่ละกลุ่มยืนล้อมแถวไม้เป็นแถวตอนมือทั้งสองจับท่อนไม้ไว้ให้แน่น ผู้เล่นแต่ละคนจะห่างกันประมาณ 20 เซนติเมตรให้คนหัวแถวยืนอยู่หลังเส้นเริ่มหันหน้าไปทางเส้นชัย มีกรรมการควบคุมกลุ่มละ 2 คน อยู่หัวไม้ ท้ายไม้ ข้างละ 2 คนเพื่อควบคุมการเล่นให้เป็นไปตามกติกา เริ่มเล่นโดยกรรมการกลางที่ทำหน้าที่ตัดสินการแข่งขัน ให้สัญญาณเริ่มเล่นผู้เล่นทุกกลุ่มจะต้องเดินขี้นไม้แข่งกันไปให้ถึงเส้นชัยก่อนฝ่ายตรงข้ามให้ได้ กลุ่มใดเดินไปถึงเส้นชัยก่อนและทำถูกต้องตามกติกา จะเป็นผู้ชนะ และผู้แพ้จะต้องให้ผู้ชนะขี่คอวิ่งรอบสนามแข่งขันจำนวน 1 รอบ 	<p>ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูสาธิตให้นักเรียนดูทักษะการข้ามสิ่งกีดขวาง ครูเรียกนักเรียนออกมาสาธิต 2 คนเพื่อให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่างที่ถูกต้อง และตัวอย่างที่ไม่ถูกต้อง และให้นักเรียนเปรียบเทียบระหว่าง 2 ตัวอย่าง พร้อมทั้งครูอธิบายเพิ่มเติม ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตามกลุ่มที่กำหนด ครูให้นักเรียนฝึกทักษะท่าทางในการเดินข้ามสิ่งกีดขวาง วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เมื่อครูเป่านกหวีดให้นักเรียนออกมาทีละคนตามจังหวะสัญญาณนกหวีดทำทักษะละ 1 รอบ และให้นักเรียนนั่งลง  <ol style="list-style-type: none"> ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนได้ทราบขั้นตอนวิธีการข้ามสิ่งกีดขวาง ได้อย่างถูกต้อง</p> <p>ด้านทักษะ</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกซ้อมขั้นตอนการข้ามสิ่งกีดขวางได้อย่างถูกต้อง</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนปฏิบัติตนเป็นผู้มีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัย</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการฝึกการใช้กล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้เด็กได้ออกกำลังกายด้วย 2. ช่วยให้อารมณ์ดี เบิกบาน สดชื่น กระฉับกระเฉง สนุกสนาน คลายเครียด 	<p>ชั้นนำไปใช้ (25 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเรือบก 2. ครูให้นักเรียนออกมาแสดงตัวอย่างให้ดู โดยให้นักเรียน 5 คน ออกมาเป็นตัวอย่าง ให้นักเรียนยืนคร่อมไม้ ใช้มือทั้งสองข้างจับไม้ไว้ 3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้ เล่นแต่ละกลุ่มยืนคร่อมแถวไม้เป็นแถวตอน มือทั้งสองจับท่อนไม้ไว้ให้แน่น เริ่มเล่นโดยครูที่ทำหน้าที่ตัดสินการแข่งขัน ให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทุกกลุ่มจะต้องเดินขี้นไม้แข่งกัน กลุ่มไหนถึงเส้นชัยก่อน กลุ่มนั้นก็เป็นผู้ชนะ  <p>ภาพเกมการละเล่นพื้นบ้าน เรือบก</p>	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนเข้าใจ กฎ กติกา การละเล่นเรือบก</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนได้รับความสนุกสนานในการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเรือบก</p> <p>ด้านสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-นักเรียนมีการพัฒนา ด้านความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อขา</p> <p>-นักเรียนมีพัฒนาการ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ</p>

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
	<p>ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5-7 นาที)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม ตอบปัญหา แสดงความคิดเห็น ทำทางการเข้าที่-ระวัง-ไป 2. ครูสรุปเรื่อง เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยเรื่อบก 3. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ตั้งใจ ปฏิบัติ จากนั้นเน้นเรื่องคุณธรรม จริยธรรม “การเรียนรู้ร่วมกัน อย่างมีความสุข เราต้องปฏิบัติ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขัน เราต้องรู้แพ้ รู้ชนะ ยินดีกับเพื่อน ที่ชนะ เพื่อนที่ชนะก็ไม่ดูถูกเพื่อน กลุ่มอื่น ทุกคนต้องมีน้ำใจ นักกีฬา มีความสามัคคีกันและ ช่วยเหลือกัน” 4. ให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ 5. ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องเป็น แถว อย่างมีระเบียบ 	<p>ด้านความรู้ความเข้าใจ</p> <p>-นักเรียนสามารถบอก ทักษะทำทางการข้าม สิ่งกีดขวาง ที่ถูกต้อง ได้ทั้งหมด</p> <p>ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>-นักเรียนมีน้ำใจ นักกีฬา</p> <p>ด้านเจตคติ</p> <p>-นักเรียนเรียนรู้ ร่วมกันอย่างมีความสุข</p>

การวัดและประเมินผล

ประเด็นที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือวัด	เกณฑ์การผ่าน
ด้านความรู้	- สังเกตการตอบคำถาม	- การตอบคำถามของนักเรียน	- นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ ทำทางการข้ามสิ่งกีดขวาง และเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเรือบกได้ถูกต้อง
ด้านทักษะ	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านสมรรถภาพทางกาย	- ทักษะการปฏิบัติ	- การสังเกตจากการปฏิบัติ	- นักเรียนทุกคนได้วิ่ง
ด้านเจตคติ	- สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก	- การสังเกต	- นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	- สังเกตจากพฤติกรรมมีความรับผิดชอบ มีน้ำใจ และมีระเบียบวินัยตลอดคาบเรียน	- การสังเกต	- นักเรียนปฏิบัติตามคุณลักษณะที่วางไว้

ผลการสอน

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน



ภาคผนวก จ
เกณฑ์สรรณภาพทางกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2. เกณฑ์มาตรฐาน ลูก-น้่ง 60 วินาที (ครั้ง) สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
7	37 ขึ้นไป	36-27	26-17	16-7	6 ลงไป	37 ขึ้นไป	36-27	26-17	16-7	6 ลงไป
8	40 ขึ้นไป	39-30	29-20	19-10	9 ลงไป	37 ขึ้นไป	36-27	26-17	16-7	6 ลงไป
9	42 ขึ้นไป	41-32	31-22	21-12	11 ลงไป	40 ขึ้นไป	39-30	29-20	19-10	9 ลงไป
10	44 ขึ้นไป	43-34	33-24	23-14	13 ลงไป	42 ขึ้นไป	41-32	31-22	21-12	11 ลงไป
11	44 ขึ้นไป	43-34	33-24	23-14	13 ลงไป	44 ขึ้นไป	43-34	33-24	23-14	13 ลงไป
12	47 ขึ้นไป	46-37	26-27	26-17	16 ลงไป	44 ขึ้นไป	43-34	33-24	23-14	13 ลงไป
13	50 ขึ้นไป	49-40	39-30	29-20	19 ลงไป	44 ขึ้นไป	43-34	33-24	23-14	13 ลงไป
14	53 ขึ้นไป	52-42	41-31	30-20	19 ลงไป	45 ขึ้นไป	44-35	34-25	24-15	14 ลงไป
15	56 ขึ้นไป	55-44	43-32	21-20	19 ลงไป	45 ขึ้นไป	44-35	34-25	24-15	14 ลงไป
16	57 ขึ้นไป	56-45	44-33	32-21	20 ลงไป	46 ขึ้นไป	45-36	35-26	25-16	15 ลงไป
17	58 ขึ้นไป	57-46	45-34	33-22	21 ลงไป	47 ขึ้นไป	46-37	36-27	26-17	16 ลงไป
18	60 ขึ้นไป	59-48	47-36	35-24	23 ลงไป	47 ขึ้นไป	46-37	36-27	26-17	16 ลงไป

3. เกณฑ์มาตรฐาน ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง) สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
7	26 ขึ้นไป	25-21	20-16	15-11	10 ลงไป	24 ขึ้นไป	23-19	18-14	13-9	8 ลงไป
8	27 ขึ้นไป	26-22	21-17	16-12	11 ลงไป	25 ขึ้นไป	24-20	19-15	14-10	9 ลงไป
9	30 ขึ้นไป	29-24	23-18	17-12	11 ลงไป	26 ขึ้นไป	25-21	20-15	15-11	10 ลงไป
10	32 ขึ้นไป	31-26	25-20	19-14	13 ลงไป	26 ขึ้นไป	25-21	20-16	15-11	10 ลงไป
11	32 ขึ้นไป	31-26	25-20	19-14	13 ลงไป	27 ขึ้นไป	26-22	21-17	16-12	11 ลงไป
12	33 ขึ้นไป	32-27	26-21	20-15	14 ลงไป	27 ขึ้นไป	26-22	21-17	16-12	11 ลงไป
13	36 ขึ้นไป	35-29	28-22	21-15	14 ลงไป	30 ขึ้นไป	29-24	23-18	17-12	11 ลงไป
14	37 ขึ้นไป	36-30	29-23	22-15	15 ลงไป	30 ขึ้นไป	29-24	23-18	17-12	11 ลงไป
15	40 ขึ้นไป	39-32	31-24	23-16	15 ลงไป	33 ขึ้นไป	32-26	25-19	18-12	11 ลงไป
16	42 ขึ้นไป	41-34	33-26	25-18	17 ลงไป	33 ขึ้นไป	32-26	25-19	18-12	11 ลงไป
17	42 ขึ้นไป	41-34	33-26	25-18	17 ลงไป	33 ขึ้นไป	32-26	25-19	18-12	11 ลงไป
18	43 ขึ้นไป	42-35	24-27	26-19	18 ลงไป	33 ขึ้นไป	32-26	25-19	18-12	11 ลงไป

4. เกณฑ์มาตรฐาน นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร) สำหรับเด็กไทย อายุ 7 – 18 ปี

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
7	9 ขึ้นไป	8-7	6-5	4-3	2 ลงไป	11 ขึ้นไป	10-8	7-5	4-2	1 ลงไป
8	9 ขึ้นไป	8-7	6-5	4-3	2 ลงไป	11 ขึ้นไป	10-8	7-5	4-2	1 ลงไป
9	12 ขึ้นไป	11-9	8-6	5-3	2 ลงไป	11 ขึ้นไป	10-8	7-5	4-2	1 ลงไป
10	12 ขึ้นไป	11-9	8-6	5-3	2 ลงไป	11 ขึ้นไป	10-8	7-5	4-2	1 ลงไป
11	13 ขึ้นไป	12-10	9-7	6-4	3 ลงไป	13 ขึ้นไป	12-10	9-7	6-4	3 ลงไป
12	13 ขึ้นไป	12-10	9-7	6-4	3 ลงไป	13 ขึ้นไป	12-10	9-7	6-4	3 ลงไป
13	14 ขึ้นไป	13-11	10-8	7-5	4 ลงไป	14 ขึ้นไป	13-11	10-8	7-5	4 ลงไป
14	14 ขึ้นไป	13-11	10-8	7-5	4 ลงไป	17 ขึ้นไป	16-13	12-9	8-5	4 ลงไป
15	15 ขึ้นไป	14-12	11-9	8-6	5 ลงไป	18 ขึ้นไป	17-14	13-10	9-6	5 ลงไป
16	18 ขึ้นไป	17-14	13-10	9-6	5 ลงไป	18 ขึ้นไป	17-14	13-10	9-6	5 ลงไป
17	18 ขึ้นไป	17-14	13-10	9-6	5 ลงไป	19 ขึ้นไป	18-15	14-11	10-7	6 ลงไป
18	19 ขึ้นไป	18-15	14-11	10-7	6 ลงไป	20 ขึ้นไป	19-16	15-12	11-8	7 ลงไป

5. เกณฑ์มาตรฐาน วิ่งระยะไกล (นาทีก) สำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี

อายุ (ปี)	เพศชาย					เพศหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
7	6:59 ขึ้นไป	7:00-9:59	10:00-12:34	12:35-15:02	15:03 ลงไป	7:55 ขึ้นไป	7:56-10:17	10:18-12:59	13:00-15:44	15:45 ลงไป
8	6:24 ขึ้นไป	6:25-8:59	9:00-11:34	11:35-14:04	14:05 ลงไป	7:14 ขึ้นไป	7:15-9:50	9:51-12:26	12:27-14:59	15:00 ลงไป
9	6:11 ขึ้นไป	6:12-8:35	8:36-10:59	11:00-13:26	13:27 ลงไป	7:02 ขึ้นไป	7:03-9:02	9:03-11:43	11:44-14:24	14:25 ลงไป
10	6:01 ขึ้นไป	6:02-8:03	8:04-10:45	10:45-13:16	13:17 ลงไป	6:59 ขึ้นไป	7:00-9:00	9:01-11:30	11:31-14:00	14:10 ลงไป
11	5:28 ขึ้นไป	5:29-7:59	8:00-10:30	10:31-12:57	12:58 ลงไป	6:24 ขึ้นไป	6:25-8:55	8:56-11:26	11:27-13:57	13:58 ลงไป
12	5:00 ขึ้นไป	5:01-7:26	7:27-9:53	9:54-11:59	12:00 ลงไป	6:01 ขึ้นไป	6:02-8:16	8:17-10:59	11:00-13:05	13:06 ลงไป
13	7:00 ขึ้นไป	7:01-9:59	10:00-12:51	12:52-15:39	15:40 ลงไป	8:36 ขึ้นไป	8:37-11:17	11:18-14:38	14:39-17:19	17:20 ลงไป
14	6:59 ขึ้นไป	7:00-9:47	9:48-12:35	12:36-15:24	15:25 ลงไป	8:37 ขึ้นไป	8:38-10:59	11:00-14:13	14:14-16:46	16:47 ลงไป
15	6:33 ขึ้นไป	6:34-8:40	8:41-11:11	11:12-13:43	13:44 ลงไป	8:37 ขึ้นไป	8:38-11:18	11:19-13:54	13:55-16:35	16:36 ลงไป
16	6:05 ขึ้นไป	6:06-8:26	8:27-10:59	11:00-13:27	13:28 ลงไป	8:18 ขึ้นไป	8:19-10:59	11:00-12:59	13:00-16:26	16:27 ลงไป
17	5:56 ขึ้นไป	5:57-8:06	8:07-10:56	10:57-13:10	13:11 ลงไป	8:08 ขึ้นไป	8:09-10:59	11:00-13:30	13:31-16:11	16:12 ลงไป
18	5:30 ขึ้นไป	5:31-7:59	8:00-10:54	10:55-13:03	13:04 ลงไป	7:59 ขึ้นไป	8:00-10:40	10:41-13:21	13:22-16:02	16:03 ลงไป



ภาคผนวก ฉ

วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน

(Health Related Physical Fitness Test)

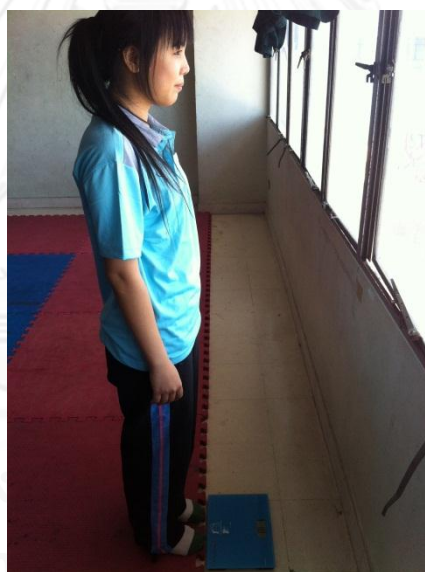
1. สัดส่วนของร่างกาย (Body composition)

เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกาย

อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก , ที่วัดส่วนสูง

วิธีทดสอบ

1. ให้นักเรียนถอดรองเท้า
2. ชั่งน้ำหนักนักเรียน โดยน้ำหนักมีหน่วยเป็น กิโลกรัม (กก.)
3. วัดส่วนสูงนักเรียน มีหน่วยเป็น เซนติเมตร



ภาพประกอบ : การชั่งน้ำหนัก และ การวัดส่วนสูง

2. ความอ่อนตัว (Flexibility)

นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

เพื่อทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์ กล้องวัดความอ่อนตัว ที่สามารถอ่านค่าบวก(+) และค่าลบ(-)

วิธีทดสอบ

1. ตั้งกล้องวัดความอ่อนตัว ไว้บนพื้นราบ
2. ให้นักเรียนนั่งเหยียดเท้าตรง เข้าตั้ง ให้ปลายเท้าชนกล้องวัดความอ่อนตัว
3. ให้นักเรียนนำมือสองข้างประสานไปข้างหน้า ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้าเหยียดมือจนสุด และวัดระยะซึ่งมีหน่วยเป็นเซนติเมตร



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาพประกอบ : นั่งงอตัวไปข้างหน้า

CHULALONGKORN UNIVERSITY

3. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Muscular Endurance)

ลุก-นั่ง 1 นาที (Sit-Ups 1 Minute)

เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์ เบาะรองนอน หรือพื้นเรียบ, นาฬิกาจับเวลา

วิธีทดสอบ

1. ให้นักเรียนนอนหงายชันเข่าขึ้นทำมุมประมาณ 90 องศา มือวางราบพื้นเหนือศีรษะ (ห้ามไว้ท้ายทอยเด็ดขาด)
2. เมื่อครูให้สัญญาณเริ่ม ให้นักเรียนยกศีรษะและไหล่ขึ้น ให้มือไปแตะพื้นระหว่างเท้าทั้งสองข้าง และผ่อนแรงให้หัวไหล่และศีรษะกลับมานอนเช่นเดิม
3. การนับ จะนับเมื่อมือแตะพื้นแล้วกลับมานอนเช่นเดิม จึงนับหนึ่ง
4. ทำเช่นนี้จนกว่าจะครบ 1 นาที และนับจำนวนครั้งที่ทำได้



CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพประกอบ : ลุก-นั่ง 1 นาที

4. ดันพื้น 30 วินาที (Push – Up 30 Seconds)

เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบนของ ร่างกาย

อุปกรณ์ เบาะรองนอน หรือพื้นเรียบ , นาฬิกาจับเวลา

วิธีทดสอบ

1. ให้นักเรียนนอนคว่ำกับเบาะหรือพื้นราบ ใช้มื่อยันพื้นทั้งสองข้างให้ปลายนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า (นักเรียนชายให้ใช้เท้ายันพื้น ส่วนนักเรียนหญิงให้ใช้หัวเข่ายันพื้น)
2. ให้นักเรียนยุบข้อศอกลงแนบลำตัว ทำมุม 90 องศา ให้แขนท่อนบนขนานกับพื้น และยกแขนและลำตัวขึ้นมาในท่าเตรียม
3. กระทำเช่นนี้จนกว่าจะครบ 30 วินาที และนับจำนวนครั้งที่กระทำได้



ภาพประกอบ : ดันพื้น 30 วินาที

5. ความอดทนระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular and Respiratory Endurance)

วิ่งระยะทาง 1.2 กิโลเมตร (อายุ 7-12 ปี) หรือวิ่งระยะทาง 1.6 กิโลเมตร (13 - 18 ปี)

เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนของโลหิต

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา บริเวณที่ราบสำหรับวิ่ง

วิธีทดสอบ

1. ให้นักเรียนเตรียมพร้อมที่เส้นเริ่ม
2. ครูจะต้องให้สัญญาณ “เข้าที่” “ระวัง” “ไป”(เริ่มจับเวลา)
3. ให้ครูเริ่มจับเวลา เมื่อวิ่ง/เดินตามกำหนดระยะทางและจับเวลามีหน่วยเป็น นาที (ทศนิยม 2 ตำแหน่ง)



จุฬาล
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพประกอบ : วิ่งระยะทาง 1.2 กิโลเมตร



ภาคผนวก ช

ประมวลภาพ การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กาฟิ่งไข่



กิจกรรมเสริมสร้างสุขสมรรถนะ ทานั่งอ่านหนังสือพิมพ์



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ : นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ

เกิดวันที่ : 18 ธันวาคม พ.ศ. 2531

ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีจากภาควิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2554



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY