

ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
ที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น



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.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING THAI FOLK GAMES
FOR ENHANCING THE NEEDS OF PHYSICAL FITNESS ON ACCIDENT OF FALL PREVENTION
OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Kittipong Taruwan



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 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกม
การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่
จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาตอนต้น

โดย นายกิตติพงษ์ ตรูวรรณ
สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

กิตติพงษ์ ตรวรรณ : ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING THAI FOLK GAMES FOR ENHANCING THE NEEDS OF PHYSICAL FITNESS ON ACCIDENT OF FALL PREVENTION OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร. สุรณะ ดิงศภัทย์, 174 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 45 คน จาก 1 ห้องเรียน ซึ่งได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งกำหนดการเข้ากลุ่ม โดยใช้เกณฑ์ในการจับคู่ (Matching) ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะไม่แตกต่างกัน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน ใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองในสัปดาห์แรก และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว (เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม) ผลปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2558

5783385327 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: THAI FOLK GAME / PHYSICAL FITNESS / PHYSICAL EDUCATION

KITTIPONG TARUWAN: EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING THAI FOLK GAMES FOR ENHANCING THE NEEDS OF PHYSICAL FITNESS ON ACCIDENT OF FALL PREVENTION OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ASST. PROF. SUTHANA TINGSABHAT, Ph.D., 174 pp.

The purpose of this research were to study the effects of physical education learning management using thai folk games for enhancing the needs of physical fitness on accident of falling prevention 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; 45 subjects from the 2 group, male and female students were divided by random Sampling - matching group method. There were 23 students in the experimental group and 22 students in the control group. The total duration of learning management was 8 weeks, 1 day a week of 50 minutes. Compare the difference of the average scores of the physical fitness by using t-test 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 physical fitness components were fested before and after 8 week trial, and after experiment t-test method tested 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. had physical fitness. But the physical fitness in flexibility, muscular strength, and balance (between the experimental group and the control group) were statistically significant difference at .05 level .

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature

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

Academic Year: 2015

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทีย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ซึ่งช่วยให้คำแนะนำและดูแลเอาใจใส่ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยผู้วิจัยจึงขอกราบ ขอบพระคุณในความกรุณาครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุรณ์ อินทร์ธมยา ที่เป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้พิจารณาให้ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ซึ่งทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาสละเวลาให้ความช่วยเหลือในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี ที่ให้ความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี ตลอดจนคุณครูประจำวิชาพลศึกษาที่ให้ความดูแลเอาใจใส่และคอยช่วยเหลือมาตลอดรวมทั้งขอบคุณนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ห้อง 2 และห้อง 7 ของโรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี ที่สละเวลาเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณธนะ รองศาสตราจารย์ ดร.รัชณี ขวัญบุญจัน คณาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และดร.วัชรภรณ์. จิตรมาศ เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ในสาขาสุขศึกษาและพลศึกษาที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจมาตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ปกครองคุณพ่อคุณแม่ที่คอยอบรมสั่งสอน ดูแลเอาใจใส่ และให้การสนับสนุนทางการศึกษา รวมทั้งเป็นกำลังใจสำคัญในการศึกษาระดับปริญญาโทมาบัดนี้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฐ
บทที่1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
คำถามการวิจัย	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	9
บทที่2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551	10
2. หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา	15
3. พัฒนาการของเด็กระดับประถมศึกษา.....	18
4. สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม	23
5. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย	26
6. อุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม	30
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35

8. กรอบแนวคิดการวิจัย	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	38
ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	38
1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
1.4 ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย.....	40
ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	41
2.1 การกำหนดแผนการทดลอง	41
2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง.....	42
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	42
ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	43
3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล	43
3.2 สถิติที่ใช้.....	43
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม.....	46
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อใช้ในการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสำหรับ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.....	46
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	65
ตอนที่ 4 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	67
ตอนที่ 5 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	77

ตอนที่ 6 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลัง การทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง	87
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	94
สรุปผลการวิจัย.....	94
อภิปรายผลการวิจัย.....	99
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	103
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	104
รายการอ้างอิง	105
ภาคผนวก.....	110
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	111
ภาคผนวก ข การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกม การเล่นพื้นบ้านไทย และตารางชั้นวิเคราะห์สมรรถภาพทางกาย	113
ภาคผนวก ง แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ	124
ภาคผนวก จ เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย	167
ภาคผนวก ฉ รูปภาพประกอบการทำวิจัย.....	169
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	174

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	สาเหตุการเสียชีวิตของเด็กทั้งชายและหญิงทั่วโลกจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2004.....	31
ตารางที่ 2	ความเสียหายจากการล้มเฉลี่ย 100,000 คน ทั้งชายหญิง.....	32
ตารางที่ 3	ตารางสรุปความคิดเห็นขั้นวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายจากผู้ทรงคุณวุฒิ.....	46
ตารางที่ 4	การพิจารณาคัดเลือกเกมการเล่นที่บ้านของเด็กไทยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้เกณฑ์ของ (วิราภรณ์ ปนาทกุล 2531)	47
ตารางที่ 5	การวิเคราะห์เกมการเล่นที่บ้านไทยที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 2	52
ตารางที่ 6	แบบวิเคราะห์การเล่นที่บ้านไทยจำแนกตามวิธีการเล่น ของ (วิราภรณ์ ปนาทกุล 2531).....	59
ตารางที่ 7	ข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง จำนวน 45 คน.....	65
ตารางที่ 8	จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	66
ตารางที่ 9	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	67
ตารางที่ 10	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	68
ตารางที่ 11	การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8... ..	69
ตารางที่ 12	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	70
ตารางที่ 13	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนรวมกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	71
ตารางที่ 14	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8.....	72

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8..... 82

ตารางที่ 25 ผลการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 23 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม..... 83

ตารางที่ 26 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์จำนวน 5 คน..... 85

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์... 86



สารบัญภาพ

ภาพที่ 1	พีระมิตการบาดเจ็บผลจากการหกล้มระหว่างเด็กอายุ 0-17 ปี ที่จังหวัดเจียงซี ประเทศจีน (World Health Organization 2008).....	33
ภาพที่ 2	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	37
ภาพที่ 3	แบบแผนการทดลอง.....	42
ภาพที่ 4	สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	44
ภาพที่ 5	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง.....	87
ภาพที่ 6	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง.....	87
ภาพที่ 7	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง.....	88
ภาพที่ 8	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนชายกลุ่มควบคุม.....	88
ภาพที่ 9	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม.....	89
ภาพที่ 10	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม.....	89
ภาพที่ 11	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	90
ภาพที่ 12	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	90
ภาพที่ 13	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	91
ภาพที่ 14	กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์.....	91

ภาพที่ 15 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์.....	92
ภาพที่ 16 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์.....	92
ภาพที่ 17 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ตอบแบบ สัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มหลังการทดลอง 8 สัปดาห์	93



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

วัยเด็กเป็นวัยที่มีพัฒนาการในการเจริญเติบโตและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างรวดเร็ว ผ่านการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการละเล่น จึงเป็นช่วงที่เด็กมีพัฒนาการด้านการรับรู้และการเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างมาก เด็กจะไม่ชอบอยู่นิ่ง ชุกชน อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รอบตัว วัยเด็กเป็นวัยแห่งพลังเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายตามความชอบของตัวเองหรือการเล่นเกมนการละเล่นทั่วไป จึงทำให้วัยเด็กเป็นวัยแห่งความเสี่ยงจากการได้รับอุบัติเหตุจากการทำกิจกรรม ซึ่งอุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดจากการไม่ระมัดระวังของตัวเด็กในการทำกิจกรรม หรือเกิดจากการขาดการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมกับเด็ก ดังนั้นเพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กเป็นไปอย่างครบถ้วนและสมบูรณ์ ครูผู้สอนควรส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและชี้แนะแนวทางในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุให้แก่เด็ก เพื่อให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แบบ ปราศจากอันตรายและมีสุขภาพที่ดี

แนวทางในการพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กนั้นต้องพัฒนาแบบองค์รวม กล่าวคือ ต้องพัฒนาด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจให้มีความสมบูรณ์ดังความในพระราชบัญญัติการศึกษา 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) และกิเซลล์ (Gesell, 1961) ได้ศึกษาความสามารถของเด็กตามแบบธรรมชาติ โดยสังเกตพฤติกรรมของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเต็มที่ การสังเกตมีทั้งสังเกตด้วยตาและถ่ายภาพยนตร์เอาไว้ศึกษาโดยละเอียดภายหลังผลการศึกษา กิเซลล์ สรุปว่าความสามารถของเด็กมีเป็นระยะและขั้นตอน แต่ช่วงอายุมีความหมายและมีความสำคัญแก่ชีวิต เพราะเป็นรากฐานของบุคคลเมื่อเป็นผู้ใหญ่พฤติกรรมของบุคคลจะมีอิทธิพลมาจากสภาพความพร้อมทางร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก และประสาทต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมเป็นเพียงส่วนประกอบของการเปลี่ยนแปลง และกิเซลล์ได้แบ่งพัฒนาการเด็กออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross Motor Development) เป็นความสามารถของร่างกายที่ครอบคลุมถึงการบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและความสัมพันธ์ทางด้านการเคลื่อนไหวทั้งหมด

2. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กหรือการปรับตัวทางกลไกการเคลื่อนไหว (Fine Motor or Adaptive Development) เป็นความสามารถในการประสานงานระหว่างระบบการเคลื่อนไหวกับระบบความรู้สึก เช่น การประสานงานระหว่างตากับมือซึ่งดูได้จากความสามารถในการใช้มือของเด็ก เช่น ในการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นลูกบาศก์ การสั้นกระดิ่ง การแกว่งกำไล ฯลฯ ฉะนั้น พฤติกรรมด้านการปรับตัวจึงสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางด้านการเคลื่อนไหว

3. พัฒนาการทางด้านภาษา (Language Development) ประกอบด้วยวิธีสื่อสารทุกชนิด เช่น การแสดงออกทาง หน้าตา ท่าทาง การเคลื่อนไหวท่าทางของร่างกายความสามารถในการเปล่งเสียง และภาษาพูดการเข้าใจในการสื่อสารกับผู้อื่น

4. พัฒนาการทางด้านนิสัยส่วนตัวและสังคม (Personal Social Development) เป็นความสามารถในการปรับตัวของเด็กระหว่างบุคคลกับบุคคลและบุคคลกับกลุ่มภายใต้ภาวะแวดล้อม และสภาพความเป็นจริงนับเป็นการปรับตัวที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของสมอง และระบบการเคลื่อนไหวประกอบกันในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็ก แลนด์ดี และเบอร์ริดจ์ (Landy and Burridge, 2006) กล่าวว่า ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotion Skills) 2) ทักษะการจัดการร่างกาย (Body Management Skills) และ 3) ทักษะการควบคุมอุปกรณ์ (Object Control Skills) การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กนั้น ควรพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนที่จะพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก เพราะเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อใหญ่ อวัยวะการเคลื่อนไหวจะไม่แข็งแรง กล้ามเนื้ออ่อนนิ่ม ข้อต่อต่าง ๆ ยึดได้มากดังนั้น การเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะส่งผลไปสู่กล้ามเนื้อเล็ก โดยกิจกรรมที่ส่งเสริมกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การเดิน การทรงตัว การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย จะส่งผลไปสู่กิจกรรมของกล้ามเนื้อเล็ก เช่น การขีดเขียน การติดกระดุม การผูกเชือกรองเท้า ซึ่งเด็กวัยอนุบาล ควรได้รับการฝึกฝนทักษะที่สำคัญในการเคลื่อนไหว

การที่เด็กจะมีสุขภาพที่ดีและมีพลังในการทำกิจกรรมในแต่ละวันนั้นเด็กจะต้องได้รับการส่งเสริมในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์อยู่เสมอ เช่นการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้เด็กมีความพร้อมในการทำกิจกรรมได้ตลอดเวลา สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้น จะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับการทำกิจกรรมนันทนาการหรือกรีฑา อุกฤษ ซึ่งในปัจจุบันได้แบ่งกลุ่มออกเป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

(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 เพราะมีเป้าหมายที่สำคัญคือการส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะอาศัยกิจกรรมพลศึกษา เกม และกีฬาเป็นสื่อช่วยพัฒนาให้ดีขึ้น (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2531) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) หมายถึงความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะ การขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบของร่างกาย ความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น ความอดทนและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดย ความสามารถเหล่านี้ สามารถที่จะปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับเด็กนั้นถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเจริญเติบโตที่สมวัยของเด็ก และหากเด็กได้รับการฝึกฝนอยู่บ่อยครั้งก็จะทำให้เกิดความชำนาญและเกิดผลดีต่อร่างกายเด็กเช่นกันลักษณะกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กที่มุ่งเน้นทักษะการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และแบบอยู่กับที่อย่างเหมาะสมทำให้เด็กฝึกทักษะของการเคลื่อนไหวร่างกายและได้ฝึกความแข็งแรงความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายเป็นพื้นฐานในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของเด็ก ซึ่งส่งผลในพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของเด็กได้ ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้ในการฝึก จึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมในการใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ร่วมสำหรับเด็กโดยกิจกรรมที่ใช้ฝึกให้เด็กนั้นจะต้องมีความสอดคล้องกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย และทางกลไกของตัวเด็กด้วยเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ (Elder S, 2009) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นสำหรับเด็กและเป็นทักษะที่เด็กควรได้รับการฝึกฝน มีดังต่อไปนี้

1. การรับ
2. การเตะ
3. การวิ่ง
4. การกระโดดแนวตั้ง
5. การโยนมือบน
6. การกระดอนลูกบอล

7. การกระโจน
8. การหลบหลีก
9. การต่อ
10. การตีหน้ามือ
11. การตีสองมือข้างตัว

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2549) โรงเรียนประถมศึกษาของเอกชนในประเทศไทยจัดช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมพัฒนาการทางร่างกายโดย จัดกิจกรรมให้แก่เด็กบริเวณนอกห้องเรียน เป็นกิจกรรมกลางแจ้งซึ่งเด็กจะใช้เวลาในการทำกิจกรรมนอกห้องเรียนไม่นานเท่ากับกิจกรรมในห้องเรียนโดยกิจกรรมที่ทำจะต้องส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กให้ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหวโดยการเดิน กระโดด วิ่ง แต่กิจกรรมนอกห้องเรียนของเด็กที่พบเป็นกิจกรรมที่让孩子ทำร่วมกันทุกคน ใช้สื่ออุปกรณ์ที่ต้องจัดซื้อ และเวลาของการทำกิจกรรมไม่เพียงพอ กิจกรรมที่จัดนอกห้องเรียนควรเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยให้เด็กได้เรียนรู้และประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในที่โล่งแจ้ง และอุปกรณ์ที่ใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กนั้นส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งของที่ผู้ปกครองสามารถหาได้ตามสถานที่ทั่วไป เช่นของเล่นเด็กที่ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของเด็กหรือส่งเสริมให้เด็กได้เกิดความคิดสร้างสรรค์ของเล่นในประเทศไทยมีความหลากหลายแตกต่างกันออกไป แต่แท้ที่จริงแล้ว สังคมไทยมีของเล่นพื้นบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับคนไทยมานาน แต่ในปัจจุบันของเล่นพื้นบ้านนั้นเริ่มจางหายไป น้อยคนนักที่จะมีของเล่นเหล่านี้ ซึ่งของเล่นพื้นบ้านนั้นสามารถนำมาเล่นเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ลักษณะของของเล่นเป็นของเล่นที่เด็กได้ กำ บีบ เขย่า เคาะ ตี ตึง ลาก จูง ไข ผลัก เลื่อน ซึ่งเด็กได้ออกกำลังนิ้วมือ แขน ลำตัวและขา

การละเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่างทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ฝึกความว่องไวตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางอารมณ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์, 2519) การเล่นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กเพราะ การเล่นเป็นวิธีที่เด็กจะตอบสนองความต้องการของตนเอง และพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาให้กับตนเอง ขณะที่เด็กเล่นเด็กจะแสดงพฤติกรรมและความสามารถที่มีอยู่ในตัวออกมา (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการเล่นของเด็กนั้นเป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อน และมีความต่อเนื่องของการใช้ทักษะทางกายและทางความคิดซึ่งจะเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของเด็ก การเล่นจึงเป็นเครื่องบ่งชี้วุฒิภาวะทางร่างกาย สมอง บุคลิกภาพ และสังคมของเด็กได้

การละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ เช่น กระจ่ายขาเดียว

ตั้งแต่ ชีวมาส่งเมือง เป็นต้น จุดประสงค์ส่วนใหญ่ของการละเล่นคือมุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนานและ ออกกำลังกาย กติกาอาจกำหนดขึ้นไว้ก่อนจากที่เคยปฏิบัติมาแล้ว หรือช่วยกันตั้งขึ้นขณะจะเริ่มเล่นก็ได้ การละเล่นแตกต่างกับกีฬาตรงที่การละเล่น จัดทำเพื่อมุ่งความสนุกสนานเป็นใหญ่ ไม่มุ่งที่ผลแพ้ หรือชนะกันอย่างจริงจัง อีกทั้งผู้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมเตรียมตัวมาก่อนแต่อย่างใด คือ จะเล่นเมื่อไรก็เข้าร่วมกิจกรรมได้ทันที โดยตามธรรมชาติของเด็กที่ชอบการเคลื่อนไหว จะอยู่นิ่งไม่ได้ ต้องมีการเคลื่อนไหวบ่อย ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อบริหารร่างกายให้มีการเจริญเติบโตการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย นับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กเมื่อมีการจัดเป็นระบบหรือแบบแผน มีกติกาให้ปฏิบัติ จึงเป็น เครื่องช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาทั้งร่างกาย และจิตใจของเด็ก ทำให้เด็กได้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความสามัคคีกลมเกลียวกันซึ่งนับเป็นวัฒนธรรมได้อย่างหนึ่ง (อาภรณ์ โพธิ์พา, 2546) ได้ทำการ วิจัยเรื่องการพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบวิธีการเล่น เตยรูปแบบใหม่เป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณค่าทางพลศึกษา ทางด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ทางด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก ทางด้านอารมณ์อยู่ในระดับมาก ทางด้านสติปัญญาอยู่ในระดับ ทางด้านการใช้องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมาก

จากการศึกษาบทวิจัยของ (ยุพิน สาเรืองและคณะ, 2557) ได้ทำการเก็บรวบรวมสถิติการ เข้ารับการรักษาของเด็กอายุ 6 - 10 ปี พบว่า เกิดจากการพลัดตกหกล้ม ร้อยละ 23.0 และจากรายงานของ (พยอม อุดมคำ, 2551) ศึกษาในนักเรียน 5 - 9 ปี พบว่า เด็กชายบาดเจ็บมากกว่า เด็กหญิง ซึ่งเกิดจากการบาดเจ็บบ่อยที่สุดในโรงเรียน ที่บ้านและในระหว่างกิจกรรมยามว่างที่บ้าน และบนถนน ดังนั้นการเกิดอุบัติเหตุในเด็กสามารถเกิดได้หลายสาเหตุโดยผู้วิจัยได้สังเกตเห็นอุบัติเหตุ จากการหกล้มของเด็กเป็นสำคัญที่สุด (สมทรง อินสว่าง, 2540) ได้ให้ความหมายของอุบัติเหตุว่า หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายและก่อให้เกิดอันตราย หรือบาดเจ็บต่อเด็ก เป็นสาเหตุ ให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการชะงักลง อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นอาจทำให้เด็กเกิดการเจ็บป่วย พิการ หรือเกิดการตายขึ้นได้ “อุบัติเหตุ” เป็น “การบาดเจ็บ” ด้วยเหตุผลหลายประการ และ(สถาบัน การแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ, 2557) ได้รวบรวมสถิติข้อมูลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยฉุกเฉิน และอุบัติเหตุ ของเด็กระหว่างอายุ 1-15 ปี เมื่อปี พ.ศ.2557 ที่ผ่านมามีเด็กเจ็บป่วยฉุกเฉินและประสบ อุบัติเหตุทั้งสิ้น 1,249,180 คน และอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้มนั้นถือเป็นปัญหาอันดับสองซึ่งรอง จากอุบัติเหตุทางถนน โดยมีผู้ได้รับบาดเจ็บจากการหกล้มเป็นจำนวนทั้งหมด 94,122 คน จาก จำนวนผู้ได้รับอุบัติเหตุทั้งหมดในสาเหตุอื่น ๆ และสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดการหกล้ม (ถาวร ภาวงศ์, 2556) ได้กล่าวว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้มมากที่สุดเกิดจากปัจจัยภายใน คิดเป็นร้อยละ 95.71 โดยจำแนกตามสาเหตุได้ดังนี้เดินเซ ทรงตัวไม่ดี ขาอ่อนแรง ร้อยละ 47.16 เปลี่ยนท่ากะทันหันและ ชัก ร้อยละ 17.86 ซึ่งตรงกับ (ภาวดี วิมลพันธ์, 2556) ได้กล่าวว่าอุบัติเหตุจากการหกล้มของเด็กนั้น เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความบกพร่องหรือเกิดจากร่างกายขาดสมรรถภาพทางกายที่สำคัญ

ในด้านการป้องกันการหกล้ม เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และการทรงตัว จึงเป็นเหตุทำให้เด็กหกล้มจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ

การป้องกันอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม

การป้องกันอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม (World Health Organization, 2008)ได้เสนอแนวทางดังนี้

1. การแทนที่หรือลดอุปกรณ์ที่ไม่ปลอดภัย เช่น การย้ายเครื่องเล่นปีนป่ายในสถานรับเลี้ยงเด็ก การเปลี่ยนสื่อ รถหัดเดินเด็กและเตียงที่มีสองชั้น
2. พัฒนาเครื่องเล่นให้ได้มาตรฐานและการออกแบบ การรักษาความปลอดภัยในสนามเด็กเล่น
3. การสร้างและการออกกฎหมายบังคับ ให้เจ้าของบ้านติดตั้งหน้าต่างนิรภัยในกรณีที่สร้างบ้านมากกว่าหนึ่งชั้น
4. พัฒนาและการดำเนินการใช้โปรแกรมการสื่อสารที่ทันสมัยตอบโจทยปัญหาที่แตกต่าง เพื่อเกิดความปลอดภัยในสังคม

นอกจากนั้น อีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยจากการพลัดตกหกล้ม ควรป้องกันด้วยการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่เด็กโดยการให้เด็กทำกิจกรรมการออกกำลังกายง่าย ๆ หรือการเล่นเกมที่ต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายรวมถึงส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทั่วโลก เช่น ส่งเสริมด้านการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวซึ่งเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญในการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม

จากการศึกษาเรื่อง อุบัติเหตุ สรุปได้ว่า อุบัติเหตุ คือ เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิด เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ส่งผลอันตรายอาจจะทางร่างกาย หรือทางจิตใจ และจากผลการวิจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุพบว่า อุบัติเหตุที่สำคัญเกิดจากท้องถนน แต่อีกสาเหตุหนึ่งของอุบัติเหตุที่เกิดกับเด็กคือ การพลัดตกหกล้ม ซึ่งเป็นผลมาจากด้านร่างกาย การทรงตัวไม่ดี หรือการทำงาน การยืดหยุ่นที่ด้อยสมรรถภาพ ดังนั้น หากจะป้องกันอุบัติเหตุในเด็กจึงควรส่งเสริมในเรื่องของสมรรถภาพทางกายให้มาก โดยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดีเป็นปัจจัยภายในที่ทำให้เด็กเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ดังนั้น การที่จะป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของเด็ก จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อาชีพพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น อันเป็นแนวทางในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและการเคลื่อนไหวของนักเรียนในอีกรูปแบบหนึ่ง

คำถามการวิจัย

1. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นได้แก่เกมการละเล่นอะไรบ้าง
2. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นได้หรือไม่และได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น มีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น
2. ภายหลังจากทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น มีสมรรถภาพทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่จัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มุ่งที่จะศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น

2. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับประถมศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 จำนวน 25,581 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2558)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษา หมายถึง การจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการบำรุงร่างกายด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยให้เด็กเจริญเติบโต มีสุขภาพดี ซึ่งเด็กทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้กับเด็กนักเรียนตามหลักสูตร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยมีครูพลศึกษาเป็นผู้สอน มีคำอธิบายรายวิชา ดังนี้ เพื่อศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับความสำคัญของธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิต ครอบครัว เพศสัมพันธ์ การเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา มีทักษะในการดำเนินชีวิต การเคลื่อนไหวของร่างกาย การเล่นเกมและกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ เห็นคุณค่าของมนุษย์ ชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีคุณธรรม จริยธรรม คุณลักษณะและค่านิยมที่เหมาะสม

เกมการเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ได้ผ่านการวิเคราะห์สังเคราะห์โดยมีความสอดคล้องกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่มุ่งการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และคัดสรรนำมาเป็นสื่อในการเรียนรู้ โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้พลศึกษาโดยบูรณาการแนวคิด ได้แก่

1. เป็นการเล่นที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ
2. เป็นการเล่นที่ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่จำเป็นในการป้องกันการ

หกล้ม

3. เป็นการละเล่นที่ไม่ได้เป็นการแข่งขันเพื่อการพนัน

4. เป็นการละเล่นที่ไม่มีการล้อเลียนเหยียดหยามผู้อื่นอันจะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถทางร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นระยะเวลาต่างๆ ติดต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพสูงอันเป็นผลที่เกิดจากการใช้แรงในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายกับความสมบูรณ์ของร่างกาย (Physical Fitness) โดยการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาองค์ประกอบในด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการทรงตัว

การหกล้ม หมายถึง การที่เกิดการเปลี่ยนท่าโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งเกิดจากสมรรถภาพทางกายลดลงและเป็นผลให้ร่างกายทรุดหรือล้มลงกับพื้น เช่นการขาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว และความอ่อนตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

การป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม หมายถึง การระมัดระวังในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้สูงที่ดีขึ้นและควรเลือกกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่สอดคล้องกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นที่วิเคราะห์และสังเคราะห์แล้ว
2. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จากการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย สามารถพัฒนาให้ดีขึ้นอันจะส่งผลต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มได้ดีขึ้น
3. เป็นแนวทางแก่ครูผู้สอนพลศึกษาในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อส่งเสริมการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของเด็กชั้นประถมศึกษาตอนต้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้อาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเอกสารแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยผู้วิจัย ได้จำแนกประเด็นการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา
3. พัฒนาการของเด็กระดับประถมศึกษา
4. สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม
5. เกมการเล่นพื้นบ้านไทย
6. อุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้ และทักษะพื้นฐานรวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิตโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักการ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดหมาย

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

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

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ในการพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสาร ที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิดเป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม แสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น ต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

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

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือก และใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้ การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้อง เหมาะสม และมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้ สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตนเอง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่ง เป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็น พลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรง เป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทาง ปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของ ชีวิตซึ่ง ทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพเพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และ ค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยอันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมี คุณภาพ

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ควบคู่ไปด้วยกัน พลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญารวมทั้ง สมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการ เรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายรวมถึงวิถีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

2. ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม อย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎกติการะเบียบข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลัก และ วิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

5. ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย 5 สาระ ดังนี้

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 กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณใน การแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุการ ใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง

สรุป จากการศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 พบว่า หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ และจากสาระสำคัญของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษา ด้านสุขภาพภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรม การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้ง สมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สาระที่เป็นกรอบ เนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนั้น พบว่า การจัดการเรียนการสอนของ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จะมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเล่นเกม เพื่อให้ นักเรียน มีทักษะในการเคลื่อนไหว และในขณะเดียวกันต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในชีวิต มีการป้องกัน และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ครูพลศึกษาจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ เด็กได้เล่นเกมที่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านความแข็งแรงของร่างกาย และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดจากความไม่แข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย

2. หลักการและวิธีการสอนพลศึกษา

การสอน หมายถึง วิธีการที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถในการ แก้ปัญหา ความสนุกสนาน และความรู้สึกดีต่อสิ่งที่เรียน การสอนไม่ใช่เป็นการถ่ายทอดเพียงอย่าง เดียว แต่การสอนยังเป็นการแลกเปลี่ยนด้วย เช่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน เป็นต้น (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539)

(อัจฉรา ประไพตระกูล, 2521) ได้ให้ความหมายของการสอนว่า การสอนคือการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้ผู้เรียน หรือการสอนคือการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญงอกงามขึ้นเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ผาสุก เป็นกำลังของประเทศชาติและสังคมนั้น ๆ

การสอนพลศึกษา หมายถึง กระบวนการทางการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งช่วยเพิ่มพูนและพัฒนาร่างกายของมนุษย์ให้ดีขึ้น หรือกล่าวได้ว่าพลศึกษาคือวิชาที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะ โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาต่าง ๆ เป็นสื่อการเรียน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) หลักและวิธีการสอนพลศึกษา หมายถึง หลักการ วิธีการ และกลวิธีต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษาที่ครู นำมาใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมเนื้อหาวิชา กิจกรรม และประสบการณ์ ตลอดจนบรรยากาศและ สิ่งแวดล้อมต่างๆในการกระตุ้นให้นักเรียนได้เล่นและร่วมปฏิบัติจริงด้วยตนเองในกิจกรรมพลศึกษา ต่างๆ เพื่อให้มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

จากความหมายของการสอนพลศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การสอนพลศึกษา คือ การถ่ายทอดความรู้ เทคนิคและ วิธีการต่างๆ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การสร้างกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะด้านร่างกาย ทักษะด้านความรู้ ความเข้าใจ และช่วยพัฒนาร่างกายของมนุษย์ให้ดีขึ้น

การสร้างแรงจูงใจ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้

วิชาพลศึกษามีวิธีการสร้างแรงจูงใจในการเรียนวิชาพลศึกษา หมายถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่ใช้กระตุ้นความรู้สึกที่มีอยู่พร้อมแล้วภายในตัวของผู้เรียน ให้มีความตื่นตัว มีความต้องการ และมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนให้มากยิ่งขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) การสอนที่จะทำให้เกิดผลดีและสมบูรณ์จำเป็นต้องอาศัยแรงจูงใจ เพราะนักเรียนไม่ได้ ต้องการหรือสนใจในสิ่งที่ครูสอนทั้งหมด ส่วนใหญ่เป็นไปในลักษณะถูกบังคับให้เรียน ทำให้เกิดอุปสรรคต่อการเรียนการสอน การใช้แรงจูงใจเข้าเสริมจึงเป็นเรื่องสำคัญมากเรื่องหนึ่งในกระบวนการ เรียนการสอน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) โดยแรงจูงใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การเรียนการสอนบรรลุเป้าหมายอย่างแท้จริงซึ่ง กระบวนการสร้างแรงจูงใจนี้มีความเกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดย ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่มีความสัมพันธ์และมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้าง แรงจูงใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

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. จัดบทเรียนและกิจกรรมการเรียนการสอนให้ผู้เรียนทุกคนสามารถประสบความสำเร็จได้ เหมือนกัน

3. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน
4. การใช้วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพ
5. การสร้างบทเรียนที่มีความท้าทายให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน
6. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เป็นไปในลักษณะการแข่งขัน
7. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหมายต่อผู้เรียน
8. การให้ผลย้อนกลับและการยกย่องในความสำเร็จของผู้เรียน
9. การจัดกิจกรรมพิเศษส่งท้าย
10. หลีกเลี่ยงการเน้นแรงจูงใจที่มากเกินไป
11. หลีกเลี่ยงมิให้นักเรียนมีความผิดหวังในการเรียน

ซึ่งในการเรียนวิชาพลศึกษานั้นผู้เรียนทุกคนมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้เท่า ๆ กัน ผู้เรียนจะมีแรงจูงใจในการเรียนมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับวิธีการและกิจกรรมที่ผู้สอนได้จัดให้โดยอาศัยหลักการและทฤษฎีทางพลศึกษาร่วมกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการสร้างแรงจูงใจในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนเพียงอย่างเดียว แต่การสอนยังเป็นการแลกเปลี่ยนด้วย เช่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน หลักและวิธีการสอนถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอน การสอนพลศึกษาก็เช่นเดียวกัน ครูนอกจากจะมีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในวิชาพลศึกษายังมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและกลวิธีการสอน ต่างๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาการตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

จากการศึกษาการสร้างแรงจูงใจ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ สรุปได้ว่า การจะสอนให้นักเรียนได้รับความรู้อย่างเต็มที่ เต็มศักยภาพนั้น จำเป็นที่จะต้องมีความรู้แรงจูงใจ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้นนั้น นอกจากแรงจูงใจจากภายนอก เช่น วัตถุสิ่งของแล้ว แรงจูงใจภายในเช่น การส่งเสริมให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมนั้น ก็ช่วยให้นักเรียนเรียนได้ดีขึ้น การจัดกิจกรรมจึงควรเป็นกิจกรรมที่เน้นความสำเร็จที่นักเรียนสามารถทำได้ ไม่ยากจนเกินวัยของนักเรียน และเป็นกิจกรรมที่อยู่ในวัยและความสนใจของนักเรียน

3. พัฒนาการของเด็กระดับประถมศึกษา

เด็กประถมศึกษาคือเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นวัยที่มีความสนุกสนาน กระตือรือร้น มีความพร้อมทางร่างกายมากขึ้น ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และเริ่มสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทักษะ กลไก สติปัญญา อารมณ์ และสังคม จะมีอิทธิพลต่อกันและเกี่ยวพันกัน พัฒนาการด้านหนึ่ง จะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านอื่นๆ และพัฒนาการทุก ๆ ด้านเหล่านี้ จะมีผลต่อการพัฒนาการโดยรวมของเด็ก (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย ร่างกายจะขยายออกทางส่วนสูง กล้ามเนื้อแขน ขา ทำงานประสานกันได้ดีขึ้น ในวัยประถมศึกษา อยู่ในช่วงที่กระดูกกำลังพัฒนาไปเป็นกระดูกแข็งที่สมบูรณ์ จึงทำให้เด็กวัยนี้มีกระดูกที่อ่อน และยืดหยุ่น การจัดกิจกรรมควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องปะทะอย่างรุนแรงเช่น ฟุตบอล หรือยกน้ำหนักที่มากเกินไป

2. พัฒนาการทางด้านกลไกของร่างกาย วัยนี้เป็นช่วงเชื่อมต่อของความสามารถในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน กับพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่น เกม กีฬาต่าง ๆ เด็กจะเต็มไปด้วยพลังกำลัง แต่กล้ามเนื้อจะมีความทนทานน้อย และเหนียวง่าย ซึ่งการฝึกฝนจะช่วยได้มาก ปฏิบัติการตอบสนองค่อนข้างจะช้า การทำงานประสานกันระหว่างตาและมือ ตาและเท้า เป็นไปด้วยความยากลำบาก ความสามารถในการรับรู้จะเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะระบบกลไกของประสาท เช่น การโยนลูกบอลจะพัฒนาตามอายุและการฝึกหัด การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กประถมศึกษา ทั้งชายและหญิง จะร่วมเล่นด้วยกันได้เพราะไม่มีความแตกต่างในเรื่องน้ำหนัก ส่วนสูง และพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ มากนัก

3. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เด็กในวัยประถมศึกษาจะมีช่วงความสนใจสั้นมาก มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สูง แต่ยังต้องการความช่วยเหลือ และคำแนะนำในการตัดสินใจ เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น โดยจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะถามเสมอว่า “ทำไม” เด็กจะมีจินตนาการที่ดี มีการแสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์ เด็กประถมส่วนใหญ่จะตั้งความหวังในการทำงานสูงและต้องการทำงานให้สมบูรณ์แบบที่สุด ถ้าเด็กไม่สามารถทำได้ตามที่หวัง เด็กจะเกิดความรู้สึกผิดหวัง และเสียใจ ครูจำเป็นต้องจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ง่าย ๆ ให้ก่อน และจึงเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับ เพื่อให้เด็กเกิดความมั่นใจ เด็กจะรู้ความสามารถของตนเอง และมีโอกาสประสบความสำเร็จ

4. พัฒนาการทางด้านสังคมและอารมณ์ เด็กในระดับชั้นประถมศึกษาจะมีสังคมที่กว้างขึ้น เพราะได้รู้จักกับบุคคลอื่น นอกเหนือจากบุคคลในครอบครัว การได้ออกจากบ้าน ทำให้เด็กมีพัฒนาการและประสบการณ์มากขึ้นตามไปด้วย พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่เด็กแสดงออกเป็นไปตามใจชอบปราศจากเหตุผล เด็กจะไม่ค่อยยอมรับในการแพ้และชนะ จะมีความก้าวร้าว ไม่รู้จักยั้งคิด ชอบคุยโม้โอ้อวด ต้องการทำอะไรให้ดีกว่าคนอื่น มักยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง แต่ก็เริ่มสนุกสนานที่จะรวมเล่นเป็นกลุ่มเล็ก ประมาณ 2-4 คน กลุ่มในระยะต้นแตกต่างจากกลุ่มเด็กโต จะเป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อ

ความสนุกสนาน และเพื่อความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งในสังคมด้วย เด็กจะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีการแบ่งปันพื้นที่ในการเล่นอุปกรณ์ พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ความสนใจของเด็กในวัยนี้จะมีช่วงเวลาสั้น ดังนั้นการจัดกิจกรรมควรเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่มีกติกากันที่ซับซ้อนเกินไป

กิเซลล์ (Gesell, 1961) ได้ศึกษาความสามารถของเด็กตามแบบธรรมชาติ โดยสังเกตพฤติกรรมของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโตเต็มที่ การสังเกตมีทั้งสังเกตด้วยตาและถ่ายภาพยนตร์เอาไว้ศึกษาโดยละเอียดภายหลังผลการศึกษา กิเซลล์ สรุปว่า ความสามารถของเด็กมีเป็นระยะและขั้นตอน แต่ละช่วงอายุมีความหมายและมีความสำคัญแก่ชีวิต เพราะเป็นรากฐานของบุคคลเมื่อเป็นผู้ใหญ่พฤติกรรมของบุคคลจะมีอิทธิพลมาจากสภาพความพร้อมทางร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ ต่อมกระดูก และประสาทต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมเป็นเพียงส่วนประกอบของการเปลี่ยนแปลง และกิเซลล์ได้แบ่งพัฒนาการเด็กออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ (Gross Motor Development) เป็นความสามารถของร่างกายที่ครอบคลุมถึงการบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและความสัมพันธ์ทางการเคลื่อนไหวทั้งหมด
2. พัฒนาการด้านการปรับตัวและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก (Fine Motor or Adaptive Development) เป็นความสามารถในการประสานงานระหว่างระบบการเคลื่อนไหวกับระบบความรู้สึก เช่น การประสานงานระหว่างตากับมือ ซึ่งดูได้จากความสามารถในการใช้มือของเด็ก เช่น ในการตอบสนองต่อสิ่งที่ เป็นลูกบาศก์ การสั้นกระดิ่ง การแกว่งกำไล ฯลฯ ฉะนั้น พฤติกรรมด้านการปรับตัวจึงสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางด้านการเคลื่อนไหว
3. พัฒนาการทางด้านภาษา (Language Development) ประกอบด้วยวิธีสื่อสารทุกชนิด เช่น การแสดงออกทาง หน้าตา ท่าทาง การเคลื่อนไหวท่าทางของ ร่างกาย ความสามารถในการเปล่งเสียง และภาษาพูดการเข้าใจในการสื่อสารกับผู้อื่น
4. พัฒนาการทางด้านนิสัยส่วนตัวและสังคม (Personal Social Development) เป็นความสามารถในการปรับตัวของเด็ก ระหว่างบุคคลกับบุคคลและบุคคลกับกลุ่มภายใต้ภาวะ แวดล้อม และสภาพความเป็นจริงนับเป็นการปรับตัวที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของสมองและระบบการเคลื่อนไหวประกอบกันในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็ก กิเซลล์ พบว่าก่อนที่จะ ทารก จะทำอะไรง่าย ๆ เช่น หยิบอาหารใส่ปากได้นั้นจะมีการเรียนรู้หลายขั้นตอน ขั้นแรกทารกจะใช้มือตะปบ ขั้นต่อมาจับของด้วยมือ 4 นิ้วติดกันกับฝ่ามือโดยเริ่มใช้ฝ่ามือตอนใกล้ ๆ สันมือต่อมาจะเลื่อนไปใช้ใจกลางมือครั้งแล้วหัวแม่มือจึงค่อยเลื่อนมาช่วยจับ ขั้นสุดท้ายคือการหยิบของด้วยหัวแม่มือกับปลายนิ้ว ยิ่งไปกว่านั้น กิเซลล์และคนอื่น ๆ ได้ตั้งข้อสังเกตว่าการควบคุมการปฏิบัติการแห่ง กล้ามเนื้อของคนเรามีพัฒนาการเริ่มจากศีรษะจรดเท้าเรียกว่า Cephalo Caudal Sequence คือหันศีรษะได้ก่อนชันคอแล้วจึงคว้า คืบ นั่ง คลาน ยืน เดิน และวิ่งตามลำดับการควบคุมปฏิบัติการ

กล้ามเนื้อ ยังมีพัฒนาการเริ่มจากใกล้ลำตัวก่อนเรียกว่า Proximodistal Sequence เช่น ที่แขนขา ทารกยอมบังคับการเคลื่อนไหวแกว่งแขนขาได้ก่อนมือและเท้า เด็กใช้แขนคล่องก่อนมือและใช้มือคล่องก่อนนิ้วดั่งนั้น เด็กเล็ก ๆ เมื่อต้องการจับอะไรก็คว้าไปทั้งตัว ต่อมาจึงยื่นออกไปเฉพาะแขนแล้วจึงใช้มือและนิ้วมือดังกล่าว ถ้าจะให้เด็กเล็ก ๆ เขียนหนังสือมักจะไต่ตัวโตเพราะกล้ามเนื้อมือยังไม่คล่องแคล่วได้แต่วาดแขนออกไปกว้าง ๆ ต่อเมื่อการบังคับกล้ามเนื้อบรรลุวุฒิภาวะแล้วจึงสามารถเขียนตัวเล็ก ๆ ได้ เพราะสามารถบังคับกล้ามเนื้อและนิ้ว

(Landy J. M., 2006) กล่าวว่า ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotion Skills)
2. ทักษะการจัดการร่างกาย (Body-Management Skills)
3. ทักษะการควบคุมอุปกรณ์ (Object Control Skills)

การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กนั้น ควรพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนที่ จะพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก เพราะเด็กที่มีปัญหากับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อวัยวะการเคลื่อนไหวจะไม่แข็งแรง กล้ามเนื้ออ่อนนุ่มข้อต่อต่าง ๆ ยึดได้ไม่มาก ดังนั้น การเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย จะส่งผลไปสู่กล้ามเนื้อมัดเล็ก โดยกิจกรรมที่ส่งเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การเดินการทรงตัว การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย จะส่งผลไปสู่กิจกรรมของกล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น การขีดเขียน การติดกระดาษ การผูกเชือกทรงเท้า ซึ่งเด็กวัยอนุบาลควรได้รับการฝึกฝนทักษะที่สำคัญในการเคลื่อนไหว และ ฮาวิกเฮอร์ส (Havighurst R.J., 1987) มีความคิดรวบยอดว่า การได้รับความสำเร็จจากงานพัฒนาการ ซึ่งหมายถึง งานที่เกิดขึ้นปกติจะเป็นกระบวนการพัฒนาการในแต่ละวัย โดยอาศัยพื้นฐานทางสรีรวิทยา วัฒนธรรมและจิตวิทยา เช่น ในวัยเด็ก เด็กเรียนรู้ที่จะเดินรับประทานอาหาร พุด ปรับตัวเข้ากับเพื่อน รุ่นเดียวกัน ฮาวิกเฮอร์ส แบ่งระยะพัฒนาการ เป็น 6 ระยะ ได้แก่วัยเด็ก และวัยเด็กตอนต้น (อายุแรกเกิด – 5 ปี) วัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12 ปี) วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 13-18 ปี) วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 19-29 ปี) วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (อายุ 30-60ปี) และวัยชรา (อายุ 61 ปี – มากกว่า) ซึ่งจะกล่าวถึงเฉพาะวัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12ปี) ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา พัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง (อายุ 6-12 ปี)ตามความคิดของฮาวิกเฮอร์ส (Havighurst R.J., 1987) มีดังนี้

1. เรียนรู้ทักษะทางด้านร่างกาย ซึ่งจำเป็นสำหรับการเล่นเกมต่าง ๆ
2. สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
3. เรียนรู้ที่จะเข้ากับเพื่อนฝูงที่มีอายุรุ่นเดียวกัน
4. เรียนรู้บทบาททางเพศที่เหมาะสม
5. พัฒนาทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ในการอ่านเขียน
6. พัฒนาความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน

7. พัฒนาเกี่ยวกับเรื่องศีลธรรม จรรยาและค่านิยม
8. สามารถช่วยเหลือตนเองได้
9. ทักตนคติเป็นที่ยอมรับของสังคม

(พรรณี ช.เจนจิต, 2528) แบ่งพัฒนาการของเด็กระดับประถม ซึ่งเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญาไว้ดังนี้

พัฒนาการของเด็กระดับประถมศึกษาตอนต้น (อายุ 6-9 ปี)

1. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง
2. ปรับและพัฒนาทักษะทางกายให้สอดคล้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว การเล่น และเกมต่าง ๆ
3. เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง
4. ยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบและกติกาต่างๆ
5. ยอมรับการอยู่ร่วมกันระหว่างกลุ่ม
6. เข้าใจสิทธิของผู้อื่น
7. พัฒนาทักษะพื้นฐานเช่น การอ่าน การเขียน การคำนวณ
8. ยอมรับในความถนัดของตน

อูร์ รัตนภักดี (2539) แบ่งพัฒนาการของเด็กในระดับประถมศึกษาตอนต้น อายุประมาณ 6-9 ปี ไว้ดังนี้

1. เด็กในวัยนี้จะมีร่างกายอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต น้ำหนัก ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้น ตามอัตราส่วนอย่างสม่ำเสมอ
2. โครงกระดูกเด็กในวัยนี้จะอ่อนมาก จะคดงอหรือหักงาย
3. ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตยังน้อยมาก เป็นเหตุให้มีความสามารถในการสะสมออกซิเจนได้น้อย
4. กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงอยู่ในระดับต่ำ
5. การทำงานประสานกันระหว่างระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั่วไปยังน้อยมาก เด็กในวัยนี้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้อย่างกว้าง ๆ เท่านั้น
6. เด็กในวัยนี้มีสุขภาพและภูมิคุ้มกันต่ำกว่าวัยก่อนเข้าเรียน

ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ (2556) กล่าวถึง เด็กวัยประถมศึกษาว่าเป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 6-10 ปี จัดอยู่ในวัยเด็กตอนกลาง เด็กวัยนี้เป็น วัยที่มีความพร้อมมากขึ้น พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยประถมศึกษาตอนต้นจะมีการ เปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเพิ่ม ขึ้นในหลายด้าน เด็กวัยนี้

สามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้ดี ชอบเคลื่อนไหวมากกว่าอยู่เฉย การที่จะส่งเสริมให้ร่างกายของเด็กวัยนี้ทำงานคล่องแคล่ว มีการประสานงานกัน จะต้องอาศัยการฝึกฝนผ่านการทำกิจกรรม ทั้งการทำงานบ้าน การเล่นกีฬา การทำ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว มีสมาธิดี ประสาทต่าง ๆ สามารถสั่งงานได้ดี ในทางกลับกันหากเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มุ่งเน้น ความสะดวกสบาย เล่นแต่เกม ดูโทรทัศน์ตลอดทั้งวันนอนแต่ในห้องปรับอากาศ ก็จะหล่อหลอมให้ เด็กมีนิสัยติดความสะดวกสบาย ซึ่งความสนุกสนานเหล่านี้อาจขัดขวางการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ตามที กล่าวมา นอกจากนี้ ช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ ช่วงวัยเด็ก เพราะสามารถ พัฒนาสมองได้ถึง 80% ของวัยผู้ใหญ่ สมองของเด็กจะพัฒนาขึ้นจากการทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก ทักษะความคล่องตัวของกล้ามเนื้อเล็กจะพัฒนาภายในช่วง เวลา 10 ปีแรก ถ้าพัฒนาการในวัยนี้ หยุดชะงักหรือมีปัญหา ก็จะส่งผลต่อพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น และกลายเป็นปัญหาสะสมเรื้อรังต่อไปในอนาคต จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่น อย่างมีความสุข มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม พร้อมทั้งดูแลด้านสุขนิสัยและโภชนาการเหมาะสมต่อพัฒนาการด้านร่างกายมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว ได้ยืน เดิน วิ่ง จับ ขว้าง กระโดด เคลื่อนไหวในทิศทางต่าง ๆ ได้ออกกำลังกายกลางแจ้ง เล่นกีฬา หรือเกมการละเล่นต่าง ๆ

จากการศึกษาพัฒนาการของเด็กระดับประถมศึกษา สรุปได้ว่า เด็กประถมศึกษาคือเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นวัยที่มีความสนุกสนาน กระตือรือร้น มีความพร้อมทางร่างกายมากขึ้น ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และเริ่มสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น ร่างกายจะมีการพัฒนาไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักหรือส่วนสูง มีทักษะเคลื่อนไหว และความยืดหยุ่น แต่กระตือรือร้นอ่อนแอเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการกระแทกส่วนอวัยวะของร่างกาย แต่ในขณะเดียวกันก็มีความสนใจ อยากเรียนรู้ในระยาะสั้น การจัดกิจกรรมจึงเป็นกิจกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อการกระแทกอย่างรุนแรงของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และต้องเป็นกิจกรรมที่ทำสำเร็จได้ในระยะเวลาที่สั้นเหมาะสมตามความสนใจของนักเรียน เป็นกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดทักษะกลุ่ม ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงหรือก้าวร้าว ทั้งกิจกรรมควรส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อสังคม ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมให้กับผู้เรียนด้วย

กลไกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กระดับประถมศึกษา

รูปแบบของกลไกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับพัฒนาการของเด็กซึ่งเด็กจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมทางด้านการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ

Elders J., (2009) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นสำหรับเด็กและเป็นทักษะที่เด็กควรได้รับการฝึกฝน มีดังต่อไปนี้

1. การรับ
2. การเตะ
3. การวิ่ง

4. การกระโดดแนวตั้ง
5. การโยนมือบน
6. การกระดอนลูกบอล
7. การกระโจน
8. การหลบหลีก
9. การต่อย
10. การตีหน้ามือ
11. การตีสองมือข้างตัว

จากการศึกษาหลักการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กระดับประถมศึกษา สรุปได้ว่า กลไกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นสำหรับเด็กและเป็นทักษะที่เด็กควรได้รับการฝึกฝน เช่น การรับ การกระโดด การวิ่ง การเตะ การหลบหลีก การกระโจน ซึ่งเป็นส่วนที่สามารถพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และสติปัญญาให้กับนักเรียน ช่วยให้พัฒนาการด้านร่างกายแข็งแรง และฝึกสมองในการกำหนดแรงในการออกกำลังกายส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ด้วย

4. สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ และมีประสิทธิภาพ

พิชิต ภูติจันทร์ (2547) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาสามารถควบคุมตนเองได้ และรวมถึงความสามารถอื่นที่ร่างกายปฏิบัติต่อกิจการหรือภารกิจต่าง ๆ ได้เป็นระยะเวลาโดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยได้ง่าย และได้ผลดีไม่เสื่อมประสิทธิภาพ

Mathews. (1978) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลที่ ประกอบกิจกรรมใดก็ตามที่ต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อ

Hoeger W.W.K. (1989) ได้แบ่งสมรรถภาพทางกายออกเป็น 2 ประเภท

1. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness)
 - มีองค์ประกอบพื้นฐานอยู่ 4 องค์ประกอบ
 - 1.1 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ
 - 1.2 ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1.3 ความอ่อนตัว

1.4 ส่วนประกอบของร่างกาย

2. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะ (Skill- Related Physical Fitness)

สมรรถภาพ ทางกายชนิดนี้เหมาะสมกับนักกีฬา มีองค์ประกอบดังนี้

2.1 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

2.2 ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2.3 ความอ่อนตัว

2.4 ส่วนประกอบของร่างกาย

2.5 ความคล่องแคล่วว่องไว

2.6 การทรงตัวที่สมดุล

2.7 การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

2.8 กำลัง หรือ พลัง

2.9 ปฏิกริยาตอบสนอง

2.10 ความเร็ว

สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถทางกายของบุคคลที่สามารถใช้กล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับวัย ดังนั้น หากได้รับการพัฒนาด้านทักษะทางร่างกายที่เหมาะสมก็สามารถที่จะใช้กล้ามเนื้อได้ดี และไม่ก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่ายนั่นเอง

สมรรถภาพทางกายของเด็กวัย 6-12 ปี

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นระยะเวลานานๆ ติดต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพสูงอันเป็นผลที่เกิดจากการใช้แรงในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายกับความสมบูรณ์ของร่างกาย (Physical Fitness) ความสมบูรณ์ทางกาย ตามการจำแนกโดยคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดหามาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางการ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test) แบ่งเป็น 7 องค์ประกอบ คือ

1. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงาน (เคลื่อนที่) ซ้ำ ๆ กันได้อย่างรวดเร็ว ไปสู่เป้าหมาย โดยใช้เวลาน้อยที่สุด เช่น การวิ่งเร็ว 50 เมตร หรือ วิ่งเร็ว 100 เมตร เป็นต้น

2. พลังกล้ามเนื้อ (Muscular Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวได้แรง และทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนที่ไปได้ระยะทางมากที่สุดในเวลาที่จำกัด หรือ หมายถึง การหด

ตัวของกล้ามเนื้อเพื่อทำงานอย่างเต็มที่ในระยะเวลาสั้น เช่น ยืนกระโดดไกล ยืนกระโดดสูง การทุ่มหรือ ฟุ่ง เป็นต้น

3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัว เพื่อเคลื่อนน้ำหนักหรือต้านน้ำหนักเพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น แร้งบีบมือ แร้งเหยียดขา เป็นต้น

4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานได้นานโดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัว เช่น ลูก นั่งตึงข้อราวเดียว เป็นต้น

5. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวให้ได้มุมจากการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ หรือพิสัยของการเคลื่อนที่ หรือหยุนตัวของกล้ามเนื้อที่มีจุดยืนจากข้อต่อ ทำให้มีระยะทางเพิ่มขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องตัวขึ้น เช่น ยืนขาตรง เข่าตรง แล้วก้มตัวลง ยืดแขนและมือให้มากที่สุด

6. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการควบคุมการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งซิกแซก เป็นต้น

7. ความอดทนทั่วไปหรือความทนทานในการทำงาน (General Endurance Aerobic Capacity) หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่ทนต่อการทำงานที่มีความเข้มข้นปานกลางได้นาน โดยเกิดความเมื่อยล้าและเหนื่อยช้า แต่ได้ปริมาณงานมาก มักจะวัดด้วยเวลาที่ทำงานโดยมีความหนักของงานเป็นตัวกำหนด องค์ประกอบเหล่านี้เกิดจากการทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบประสาทและระบบหัวใจและหลอดเลือด หากระบบใดระบบหนึ่งขัดข้องจะเป็นเหตุให้สมรรถภาพทางกายทั่วไปลดลงและอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของระบบอื่นๆ อีกด้วย (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, 2546) จากการศึกษา สมรรถภาพทางกายของเด็กวัย 6-12 ปี สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย คือความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกาย โดยร่างกายต้องได้รับการพัฒนากิจกรรม เช่น วิ่งเร็ว 50-100 เมตร กระโดดสูงหรือกระโดดไกล แร้งบีบมือ การลูกนั่ง การยืดเหยียด การวิ่งซิกแซก ซึ่งรวมทั้งความอดทนของร่างกายที่ทนต่อการทำงาน เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

มนัส ยอดคำ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมากมายทั้งการมีชีวิตรอยู่และการประกอบอาชีพการทำงาน สมรรถภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งทีทุกคนปรารถนา แต่สมรรถภาพทางกายหาซื้อไม่ได้เช่นเดียวกับคำว่าสุขภาพ ดังนั้นถ้าอยากมี

สมรรถภาพทางกายที่ดีต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายขึ้นเอง จะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. อายุ ผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวจะมีโอกาสพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ดีกว่าผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ หรือมีอายุมาก

2. เพศ โดยเฉลี่ยเพศชายจะมีสมรรถภาพทางกายดีกว่าเพศหญิง เนื่องจากธรรมชาติได้สร้างเพศ ชายให้มีความได้เปรียบทางสรีระ เช่น ระบบกระดูกและโครงสร้าง ระบบกล้ามเนื้อ ทำให้เพศชาย เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ดีและเร็วกว่าเพศหญิง

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 มีผลต่อการพัฒนาและ การคงอยู่ของสมรรถภาพทางกาย

จากการศึกษา การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย นั้นจึงพอสรุปได้ว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ก็เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข เพราะสมรรถภาพทางกายที่ดีส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม อาหาร กิจกรรมทางกายและการพักผ่อน ดังนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาของครูผู้สอนจึงเป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่ง ครูผู้สอนจึงจำเป็นที่จะต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาควบคู่กันไป ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่ดีของผู้เรียน ทั้งยังมีส่วนช่วยลดอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นได้เมื่อร่างกายมีความแข็งแรงเหมาะสมตามวัย

5. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

การละเล่นเด็กไทยมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์แล้ว กล่าวคือ เมื่อมนุษย์รู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะ สิ่งของเครื่องใช้ในครั้งแรกแล้วจึงเจริญพัฒนามาเป็น

ลำดับเด็ก ๆ เห็นผู้ใหญ่ทำ ก็เลียนแบบนำดินมาปั้นเล่นบ้าง ประโยชน์และคุณค่าของเกมการเล่นของไทย มีหลายประการ ได้แก่

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

การเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่างทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ฝึกความว่องไวตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางอารมณ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์, 2519) การเล่นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กเพราะ การเล่นเป็นวิธีที่เด็กจะตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง และพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาให้กับตนเอง ขณะที่เด็กเล่นเด็กจะแสดงพฤติกรรมและความสามารถที่มีอยู่ในตัวออกมา (ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ, 2556) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการเล่นของเด็กนั้นเป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อน และมีความต่อเนื่องของการใช้ทักษะทางกายและทางความคิดซึ่งจะเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของเด็ก การเล่นจึงเป็นเครื่องบ่งชี้วุฒิภาวะทางร่างกาย สมอง บุคลิกภาพ และสังคมของเด็กได้

จากการศึกษา การเล่นของไทย สรุปได้ว่า มีเกมกิจกรรมการเล่นที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ซึ่งบางเกมก็ใช้โดยทั่วไป บางเกมก็เป็นเกมการเล่นเฉพาะท้องถิ่นหรือเฉพาะกาลเวลา แต่ทั้งนี้เกมการเล่นต่างๆ จะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย ส่งเสริมคุณค่าทางวัฒนธรรม หรือทางสังคม ส่งเสริมเรื่องระเบียบวินัย กฎกติกา ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตอบสนองของเด็กตามวัย และเป็นเกมการเล่นที่

ลักษณะของการเล่นของเด็กไทย

1. การเล่นของเด็กไทย มีทั้งลักษณะเฉพาะที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของไทย และลักษณะที่เป็นสากลซึ่งเด็กชาติต่าง ๆ นิยมเล่นเหมือน ๆ กัน มีทั้งการเล่นประเภทกลางแจ้งและประเภทในร่ม
2. วัสดุที่ใช้ในการเล่น มักเป็นวัสดุที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ที่อยู่อาศัย เช่น ไม้ไผ่ ก้านกล้วย หญ้า และเมล็ดผลไม้ต่าง ๆ เป็นต้น

3. เด็ก ๆ ชอบเล่นด้วยกันเป็นหมู่คณะ มีการกำหนดกฎเกณฑ์ หรือกติกาการเล่นกันขึ้น
อย่าง เป็นระเบียบ ถือเป็นแบบแผนสืบทอดต่อ ๆ กันมา

4. การละเล่นบางอย่าง มีบทร้องประกอบ ทำให้เด็กสนุกสนานไปกับจังหวะ และเสียง
สัมผัส คล้องจอง เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กไปพร้อม ๆ กับพัฒนาการด้านอื่น ๆ
นับว่ามี คุณค่าทางด้านภาษา

5. เด็กไทยปัจจุบัน ไม่ค่อยรู้จักการละเล่นของเด็กไทยสมัยก่อน หากไม่มีการอนุรักษ์ไว้
การละเล่นอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทย อาจสูญหายไปอย่างน่าเสียดาย

จากการศึกษาการละเล่นของเด็กไทย สรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมการละเล่นที่แสดงออกถึง
เอกลักษณ์ไทย เป็นการละเล่นทั้งกลางแจ้งและในร่ม ซึ่งการละเล่นบางอย่างอาจจะต้องมีอุปกรณ์
ประกอบ บางกิจกรรมอาจเป็นเพลงประกอบหรือบางกิจกรรมอาจไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ ซึ่ง
การละเล่นมักจะเป็นเกมง่าย ๆ อุปกรณ์หาได้ในท้องถิ่น ช่วยให้เด็กได้ใช้ร่างกายเคลื่อนไหว และให้
ความสนุกสนานไปด้วย เป็นการส่งเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและพัฒนาด้านอารมณ์ด้วย

ประเภทของการละเล่นของเด็กไทย

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) ได้ แบ่งประเภทของการละเล่น ออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ แต่
จะนำมากล่าวถึงเฉพาะประเภทที่ตรงกับ การละเล่นของเด็กไทยดังนี้

1. การเล่นทาย เช่น ทายหัวก้อย โพงพาง คลุมไก่อ ขายดอกไม้
2. การกระโดด เช่น การกระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกคู่ ตั้งเต
3. ประเภทซ่อนหา เช่น ซ่อนหา กากีไก่
4. ประเภทปรับ ได้แก่ การเล่นที่มีการปรับผู้แพ้ให้รำ ให้ร้องเพลง เขกเข่า กินน้ำ เป็นต้น
เช่น ชวงชัย หรือชวงเขลย ซีม้าส่งเมือง
5. ประเภทไล่จับ เช่น มอญซ่อนผ้า งูกินหาง ไส้ให้ทัน ตะเข้ตะโขง โปลิศจับขโมย เอาเถิด
เตย
6. ประเภทคัดออก เช่น รีรีข้าวสาร ลิงชิงหลัก
7. ประเภทกระโดดข้าม เช่น เสือข้ามห้วย
8. ประเภทที่มีการใช้กระดาษ ดินสอ หรือการวาดรูป เช่น เสือตกลัง จู๋นางเข้าห้อง
9. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ อีตัก ดิ่ตลูกหิน เป่ายาง หรือเป่ากบ
10. ประเภทไม้ เช่น ไม้หึ่ง
11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแผละ จำจี้ แมงมุมขยุ้มหลังคา ตีไก่ ขี้ตุ๋กลางนา
เป่ายิงฉุบ จับปูด้า จีจ้อเจี๊ยบ

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) แบ่งการละเล่นของเด็กไทย ออกตามกติกาการเล่นเป็น 2 ประเภท คือ 1) การเล่นที่เน้นการแพ้ชนะ ได้แก่ การเล่นที่มีผู้แพ้ชนะที่แน่นอน ซึ่งผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายยอมรับ การเอาชนะกันในการเล่นที่ผู้เล่นเกิดความรู้สึกว่า มีความสำคัญนั้นต้องเป็นการแพ้ชนะที่เกิดจากความชำนาญ และความสามารถที่เหนือกว่าของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่การแพ้ชนะที่เกิดจากการหมุนเวียนสับเปลี่ยนตัวผู้เล่น 2) การเล่นที่ไม่เน้นการแพ้ชนะ เป็นการเล่นเพื่อฆ่าเวลาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อการออกกำลังกายและการฝึกฝนตนเองในบางด้าน ผู้เล่นจะแพ้หรือชนะก็ไม่รู้สึกว่าสำคัญ อาจเป็นการเล่นที่ผู้เล่น ทุกคนมีโอกาสได้สับเปลี่ยนหน้าที่กัน จึงทำให้ลดความรู้สึกเรื่องแพ้ชนะลง การละเล่นของเด็กไทย ถ้าแยกประเภทตามความรู้สึกของผู้เล่นเกี่ยวกับความสำคัญ ในเรื่องการแพ้ชนะแล้ว อาจแบ่งได้ดังนี้

สำคัญมาก	สำคัญปานกลาง	สำคัญน้อย	ไม่สำคัญเลย
เตย	ซ่อนหา	มอญซ่อนผ้า	งูกินหาง
ติดลูกหิน	ช่วงเขลย	เอาเถิด	ริริข้าวสาร
ตั้งเต	ตีจับ	ลิงชิงหลัก	เสื่อข้ามห้วย
หมากเก็บ	ไม้หึ่ง	เสื่อตกลัง	จูงนางเข้าห้อง
เป่ายาง	ตะเข้ตะโฆง	แมงมุมขยุ้ม	จีจ้อเจี๊ยบ
ไล่จับ	กาฟักไข่	ขี่ม้าส่งเมือง	ซื้อดอกไม้
อีตัก	โบลีศจับขโมย	โพงพาง	คลุมไก่
	วิ่งเปี้ยว	กระโดดเชือก	ตบแผละ
		จ้ำจี้	ตีไก่
		ขายของ	แย้ลงรู

สรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันที่ง่าย ๆ มุ่งให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย ไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องกติกามากนัก การละเล่น สร้างขึ้นเพื่อมุ่งความสนุกสนานเป็นใหญ่ ไม่มุ่งที่จะเอาชนะกันอย่างจริงจัง โดยตามธรรมชาติของเด็กที่ชอบการเคลื่อนไหว จะอยู่หนึ่งไม่ได้ ต้องมีการเคลื่อนไหวบ่อย ๆ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย นับเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างหนึ่งของเด็กเพราะเด็กได้ใช้ร่างกายทุกส่วนในการทำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านทำให้เกิดผลดีแก่เด็กทั้งด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก ทำให้เด็กได้มีความคิดสร้างสรรค์ และความสามัคคีกลมเกลียวกัน

6. อุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม

อุบัติเหตุ (Accident) คำว่า “อุบัติเหตุ” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ได้ให้คำนิยามไว้ว่า อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่ทันคิด ความบังเอิญเป็น

อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ใด ก็ตามที่เกิดขึ้นมิได้ตั้งใจ หรือมิได้คาดคิดมาก่อน และเป็นผลให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกายหรือทรัพย์สินของคนเรา อุบัติเหตุ (Accidence) หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจเป็นเหตุการณ์ที่ร้ายหรือเหตุการณ์ดีก็ได้ แต่ถ้าเป็นอุบัติเหตุแล้วมักจะนึกถึงแต่เหตุร้ายไม่คิดว่าจะเป็นเรื่องดี จึงตรงกับคำว่า Accidents ซึ่งนิยมใช้กันมาจนเป็นที่ยอมรับแล้ว ส่วน อุบัติภัย (Accident) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ ไม่คาดฝันมาก่อน เป็นผลให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน ร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งอาจเป็นอันตราย ถึงแก่เสียชีวิตได้ทั้งกับตนเองและผู้อื่น (พิพัฒน์ ชูรวช, 2542) ได้ให้ความหมายของอุบัติเหตุว่า หมายถึง เหตุที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ไม่รู้ตัวล่วงหน้ามาก่อน อุบัติเหตุอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ตั้งแต่เล็กน้อย เช่น ทรัพย์สินเสียหาย จนถึงบาดเจ็บ พิการ หรือร้ายแรงถึงตาย (สมทรง อินสว่าง, 2540) ได้ให้ความหมายของอุบัติเหตุว่า หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายและก่อให้เกิดอันตราย หรือบาดเจ็บต่อเด็ก เป็นสาเหตุให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการชะงักงันลงได้ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้น อาจทำให้เด็กเกิดการเจ็บป่วย พิการ หรือเกิดการตายขึ้นได้ อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้วางแผนไว้ล่วงหน้า ซึ่งก่อให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิต และทำให้ทรัพย์สินเสียหาย และตรงกันกับ(สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ, 2557) ได้รวบรวมสถิติข้อมูลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยฉุกเฉิน และอุบัติเหตุของเด็ก ๆ ระหว่างอายุ 1 -15 ปี เมื่อปี พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมามีเด็กเจ็บป่วยฉุกเฉินและประสบอุบัติเหตุทั้งสิ้น 1,249,180 คน และอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้มนั้นถือเป็นปัญหาอันดับสองซึ่งรองจากอุบัติเหตุทางถนน โดยมีผู้ได้รับบาดเจ็บจากการพลัดตกหกล้มเป็นจำนวนทั้งหมด 94,122 คน จากจำนวนผู้ได้รับอุบัติเหตุทั้งหมดในสาเหตุอื่น ๆ และสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดการหกล้ม (ถาวร ภาวงศ์ , 2556) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการหกล้มมากที่สุดเกิดจากปัจจัยภายใน คิดเป็นร้อยละ 95.71 โดยจำแนกตามสาเหตุได้ดังนี้ เดินเซ ทรงตัวไม่ดี ขาอ่อนแรง ร้อยละ 47.16 เปลี่ยนท่ากะทันหัน และชัก ร้อยละ 17.86

การบาดเจ็บร้ายแรงเป็นสาเหตุหลักในการตายของเด็ก

World Health Organization (2008) รายงานถึง สาเหตุการเสียชีวิตในเด็ก โดยอุบัติเหตุร้ายแรงเป็นสาเหตุที่ 2 ของการเสียชีวิตในเด็ก อายุ 5-14 ปี และจากการสรุปสาเหตุการเสียชีวิตของเด็กทั้งชายและหญิงทั่วโลกในปี 2008 พบว่า การล้มนั้นเป็นสาเหตุอันดับที่ 12 ของเด็กวัย 5-9 ปี ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 สาเหตุการเสียชีวิตของเด็กทั้งชายและหญิงทั่วโลกจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2004

ลำดับ	ต่ำกว่า 1 ขวบ	1-4 ปี	5-9 ปี	10-14 ปี	15-19 ปี	อายุต่ำกว่า 20
1	ตายหลังคลอด	ติดเชื้อไวรัส	ติดเชื้อไวรัส	ติดเชื้อไวรัส	อุบัติเหตุ	ตายหลังคลอด
2	ท้องร่วง	อุจจาระร่วง	อุบัติเหตุ	อุบัติเหตุ	ความเครียด	ติดเชื้อไวรัส
3	ติดเชื้อไวรัส	หัด	หัดมาลาเรีย	การจมน้ำ	ถูกทำร้าย	ท้องร่วง
4	หัดมาลาเรีย	หัดมาลาเรีย	อุจจาระร่วง	หัดมาลาเรีย	ติดเชื้อไวรัส	หัดมาลาเรีย
5	พิการตั้งแต่เกิด	HIV/เอดส์	เยื่อหุ้มสมองอักเสบ	เยื่อหุ้มสมองอักเสบ	การจมน้ำ	หัด
6	ไอ	พิการตั้งแต่เกิด	การจมน้ำ	HIV/เอดส์	วัณโรค	พิการตั้งแต่เกิด
7	HIV/เอดส์	ขาดโปรตีนและพลังงาน	ขาดโปรตีนและพลังงาน	วัณโรค	ไฟไหม้	HIV/เอดส์
8	บาดทะยัก	การจมน้ำ	หัด	อุจจาระร่วง	HIV/เอดส์	อุบัติเหตุ
9	เยื่อหุ้มสมองอักเสบ	อุบัติเหตุ	วัณโรค	ขาดโปรตีนและพลังงาน	ลูคีเมีย	ไอ
10	หัด	เยื่อหุ้มสมองอักเสบ	HIV/เอดส์	ความเครียด	เยื่อหุ้มสมองอักเสบ	เยื่อหุ้มสมองอักเสบ
11	ขาดโปรตีนและพลังงาน	ไฟไหม้	ไฟไหม้	ลูคีเมีย	ตกเลือด	การจมน้ำ
12	โรคซิฟิลิส	ไอกรน	หกล้ม	ไฟไหม้	หกล้ม	ขาดโปรตีนและพลังงาน
13	มะเร็ง	วัณโรค	พิการตั้งแต่เกิด	สงคราม	อาหารเป็นพิษ	บาดทะยัก
14	วัณโรค	ไข้หวัด	โรคลมบ้าหมู	ถูกทำร้าย	การแท้งบุตร	วัณโรค
15	ไข้หวัด	โรคซิฟิลิส	ลูคีเมีย	โรคเหงาหลับ	โรคลมบ้าหมู	ไฟไหม้

เด็กและการหกล้ม

การหกล้มเป็นเรื่องปกติของเด็กตามพัฒนาการ เช่น การเรียนรู้ที่จะเดิน ปีนป่าย ร้องกาะโดด และสำรวจสภาพแวดล้อม โชคดีที่ส่วนมากนั้นเด็กได้รับบาดเจ็บและรอยฟกช้ำ แต่การหกล้ม

ลัมที่แรงเกินนั้นทำให้เด็กเกิดผลกระทบต่อร่างกายได้ และนี่เป็นเหตุผลใหญ่อันดับที่ 4 ที่นับเป็นเหตุที่เกิดขึ้นโดยไม่เจตนาในการเสียชีวิตของเด็ก

จำแนกปัญหาภาวะการเสียชีวิต ดังนี้

1. ในปี 2004 มีจำนวนการเสียชีวิตจากทั่วโลก ประมาณ 424,000 คน เป็นเด็กมากกว่า 46,000 คน
2. ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่การหกล้มจะเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่แต่การหกล้มก็เป็นสาเหตุหลักอันดับที่ 12 ของการเสียชีวิตเด็กอายุ 5-9 ปี และ อายุ 15-19 ปี
3. เด็กอายุต่ำกว่า 15 การหกล้มที่ไม่รุนแรงมากนักเป็นสาเหตุหลักอันดับที่ 13 ของความพิการหรือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
4. เอเชียตะวันออกเฉียงใต้และประเทศที่มีรายได้ต่ำของเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออกและแปซิฟิกตะวันตก มีอัตราการล้มที่รุนแรงอยู่ในอัตราที่สูง
5. ประเทศที่มีรายได้สูงมีการล้มเฉลี่ยที่ 0.3 ต่อ 100,000 หรือ น้อยกว่านั้น
6. จำนวน 66% ของการหกล้มสำหรับเด็ก ๆ นั้นเกิดจากความสูง อีก 8% เกิดจากความสูงระดับเดียวกัน

ตารางที่ 2 ความเสียหายจากการล้มเฉลี่ย 100,000 คน ทั้งชายหญิง

	แอฟริกา		อเมริกา		เอเชียตะวันออกเฉียงใต้		ยุโรป		เมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก		แปซิฟิกตะวันตก	
	LMIC	HIC	LMIC	LMIC	HIC	LMIC	HIC	LMIC	HIC	LMIC	LMIC	
เด็กผู้ชาย	1.8	0.3	1.0	3.0	0.5	1.3	4.0	3.5	0.5	2.5		
เด็กผู้หญิง	1.1	0.1	0.4	2.4	0.2	0.6	0.3	2.3	0.3	1.9		

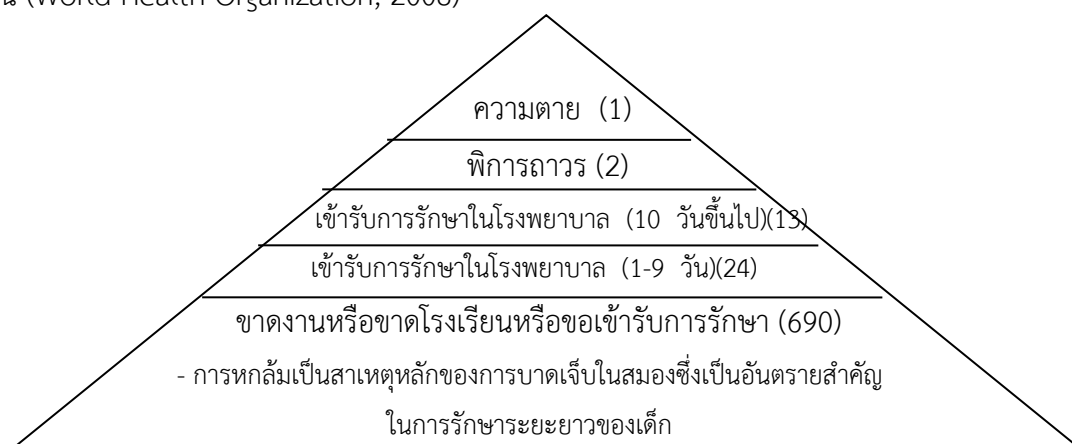
ข้อมูลเหล่านี้อ้างอิงจากเด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี HIC = ประเทศที่มีรายได้สูง LMIC=ประเทศที่มีรายได้ต่ำ (World Health Organization, 2008)

อัตราการเจ็บป่วยแสดงให้เห็นว่า

1. ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า การหกล้มนั้นประกอบด้วยบาดเจ็บที่แตกต่างกันต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลในกรณีฉุกเฉินและเด็กจะถูกจำกัดพื้นที่ในการทำกิจกรรมในประเทศที่มีรายได้สูง

2. จากการสำรวจการบาดเจ็บในจีนพบว่าทุก ๆ ปีจะมีเด็กเสียชีวิตจากการล้ม มี 4 ราย ที่บาดเจ็บพิการถาวร 13 ราย ที่ต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล อย่างน้อย 10 ราย หรือมากกว่านั้น 24 ราย ที่ขอรักษาต่อที่โรงพยาบาล 1-9 วัน และ 690 ราย ขอความดูแลจนกว่าจะหาย อย่างน้อย 1 วัน ของวันทำงานหรือไปโรงเรียน

ภาพที่ 1 พีระมิดการบาดเจ็บผลจากการหกล้มระหว่างเด็กอายุ 0-17 ปี ที่จังหวัดเจียงซี ประเทศจีน (World Health Organization, 2008)



ประเทศแคนาดาแนะนำแผนการป้องกันการหกล้มโดยใช้อุปกรณ์ที่จะช่วยให้พวกเขาเกิดการหกล้มน้อยลงและสร้างเครือข่ายรักษามากกว่า 126,000 ล้านดอลลาร์แคนาดาในทุก ๆ ปี

ปัจจัยเสี่ยง สรุปได้ดังนี้

1. ในทุกประเทศของโลกส่วนมากเด็กผู้ชายเสียชีวิตจากการหกล้มมากกว่าเด็กผู้หญิง
2. ทารกที่อายุน้อยกว่า 1 ปี ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและรายได้ปานกลางได้รับอันตรายมากที่สุด
3. มีความสัมพันธ์กันอย่างชัดเจนระหว่างการเรียนรู้ทักษะทางสังคมกับการล้ม ซึ่งเป็นทั้งปัญหาระดับประเทศและภายในประเทศ ภัยอันตรายระกอบด้วย สิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย พ่อหรือแม่เลี้ยงคนเดียว การว่างงาน แม่อายุน้อย การศึกษาของแม่น้อย ผู้ที่ดูแลคนป่วยที่บ้าน ปัญหาจากการโกรธและความไม่เสมอภาคกันในการรักษา
4. ผลิตภัณฑ์เพื่อผู้อุปโภคบริโภค เช่น รถเข็นเด็ก รถหัดเดินเด็ก เก้าอี้สูง โต๊ะและเตียงพับได้ ที่ได้มาตรฐานที่ดีในประเทศที่มีรายได้สูง และมีการรายงานปัญหาเพิ่มมากขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและประเทศที่มีรายได้ปานกลาง
5. เด็กที่เกิดจากการคลอดที่ผิดปกติก็เสี่ยงเกิดปัญหาในการล้มเพราะว่าพวกเขาต้องการที่จะพัฒนาทักษะในชีวิต

6. ปัญหาอื่น ๆ ของการหกล้ม เช่น การขี่สัตว์ ความสูงที่ผิดปกติ และการเล่นในสนามเด็กเล่น และการช่วยเหลือเด็กยังไม่เพียงพอ

จากการศึกษาการบาดเจ็บร้ายแรงเป็นสาเหตุหลักในการตายของเด็ก จึงสรุปได้ว่า อุบัติเหตุเป็นสาเหตุที่ 2 ของการเสียชีวิตในเด็ก อายุ 5-9 ปี และอุบัติเหตุจากการหกล้มในเด็ก อายุ 5-9 ปี นับเป็นสาเหตุที่ 12 สำหรับการหกล้มในเด็ก ถือเป็นเรื่องปกติของเด็กตามพัฒนาการ เช่น เรียนรู้ที่จะปีนป่าย วิ่ง กระโดด และสำรวจสภาพแวดล้อม ซึ่งจะทำให้เด็กได้รับรอยแผลหรือรอยฟกช้ำ แต่การหกล้มที่รุนแรงเกินไปก็เป็นสาเหตุอันดับ 4 ของการเสียชีวิตโดยไม่เจตนาในเด็ก และจากตารางการเสียชีวิตในเด็กเปรียบเทียบระหว่างประเทศที่มีรายได้สูงกับประเทศที่มีรายได้ต่ำ พบว่า เด็กที่อยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำจะมีอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มเฉลี่ยสูงกว่าเด็กที่อยู่ในประเทศที่มีรายได้สูง ซึ่งอาจสืบเนื่องมาจากความแข็งแรงและการได้รับการพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสมในประเทศที่มีรายได้สูงจึงส่งผลให้อัตราการเสียชีวิตต่ำกว่าประเทศที่มีรายได้ต่ำ ส่วนผลการสำรวจของประเทศจีนพบว่า ทุกๆ ปี จะมีเด็กเสียชีวิตจากการหกล้ม และจากข้อมูลที่ได้สรุปว่าเด็กผู้ชายจะมีอัตราการเสียชีวิตจากการหกล้มมากกว่าเด็กผู้หญิง

การป้องกันอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม

การป้องกันอุบัติเหตุจากการพลัดตกหกล้ม (World Health Organization, 2008) ได้เสนอแนวทางดังนี้

1. การแทนที่หรือลดอุปกรณ์ที่ไม่ปลอดภัย เช่น การย้ายเครื่องเล่นปีนป่ายในสถานรับเลี้ยงเด็ก การเปลี่ยนล้อ รถหัดเดินเด็กและเตียงที่มีสองชั้น
2. พัฒนาเครื่องเล่นให้ได้มาตรฐานและการออกแบบ การรักษาความปลอดภัยในสนามเด็กเล่น
3. การสร้างและการออกกฎหมายบังคับ ให้เจ้าของบ้านติดตั้งหน้าต่างนิรภัยในกรณีที่สร้างบ้านมากกว่าหนึ่งชั้น
4. พัฒนาและการดำเนินการใช้โปรแกรมการสื่อสารที่ทันสมัยตอบโจทยปัญหาที่แตกต่าง เพื่อเกิดความปลอดภัยในสังคม

นอกจากนั้น อีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยจากการพลัดตกหกล้ม ควรป้องกันด้วยการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่เด็กโดยการให้เด็กทำกิจกรรมการออกกำลังกายง่าย ๆ หรือการเล่นเกมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายรวมถึงส่งเสริมสมรรถภาพทางกลไก เช่น ส่งเสริมด้านการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวซึ่งเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญในการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม

จากการศึกษาเรื่อง อุบัติเหตุ สรุปได้ว่า อุบัติเหตุ คือ เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิด เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ส่งผลอันตรายอาจจะทางร่างกาย หรือทางจิตใจ และจากผลการวิจัยเกี่ยวกับอุบัติเหตุ

พบว่า อุบัติเหตุที่สำคัญเกิดจากท้องถนน แต่อีกสาเหตุหนึ่งของอุบัติเหตุที่เกิดกับเด็กคือ การพลัดตก การหกล้ม ซึ่งเป็นผลมาจากด้านร่างกาย การทรงตัวไม่ดี หรือการทำงาน การยืดหยุ่นที่ด้อย สมรรถภาพ ดังนั้น หากจะป้องกันอุบัติเหตุในเด็กจึงควรส่งเสริมในเรื่องของสมรรถภาพทางกายให้ มาก โดยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่น พื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลูก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลูก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฉัตรชัย ยังพลจันทร์ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายประถม ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายเกือบทุกรายการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ทุกชั้นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับต่ำ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 และ 6 อยู่ในระดับต่ำมาก เช่นเดียวกับ นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 5 มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมากเช่นกัน

เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า หลัง การทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่า ก่อนการ ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัด กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับ ทักษะ ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ปวีณา มีศิลป์ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทย ที่มีต่อสุขสมรรถนะและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า การฝึกด้วยโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทยของกลุ่มทดลอง พบว่า สุขสมรรถนะ ก่อนการทดลอง หลัง การทดลอง 6 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หลัง การทดลอง 6 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นดัชนีมวลกาย ส่วนหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ย สุขสมรรถนะของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการฝึก ด้วยด้วยโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทยของกลุ่มทดลอง พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่า ในตนเองของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ (2556) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาโดยใช้เกม การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของ นักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาโดยใช้เกมการละเล่น พื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย และหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 47 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก วิธีการเลือก แบบเฉพาะเจาะจง โดยกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน ดำเนินการ ทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 60 นาที และทำการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสุขสมรรถนะ โดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนเริ่มทำการ ทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่ม ควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาตามปกติ โดยทำการทดสอบสุขสมรรถนะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ ได้รับ การจัดการเรียนรู้อาชีพศึกษาตามปกติมีสุขสมรรถนะ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

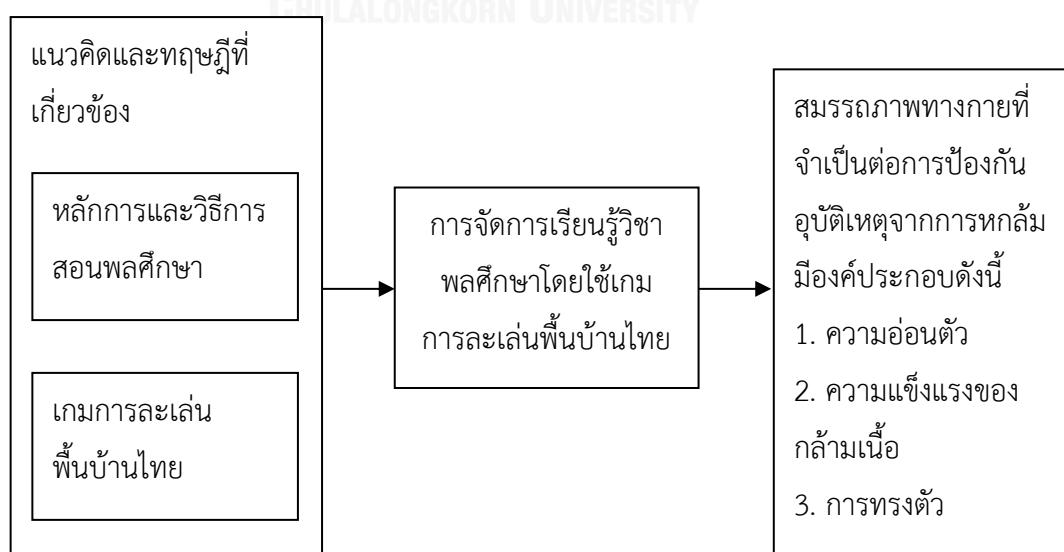
งานวิจัยต่างประเทศ

Ashok K. Nayak (2010) ได้ทำการวิจัยเรื่องบทบาทของกีฬาในบ้านในการพัฒนาออกกำลังกาย พบว่า เกมในบ้านแบบบลาเตียน สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นและสามารถนำมาเปรียบเทียบกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทันสมัยในปัจจุบัน การศึกษาครั้งนี้ได้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนเพศชายจำนวน 50 คนในชนบทอายุระหว่าง 18-22 ปีกลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดลองทั้งหมด 12 สัปดาห์ระยะเวลา 30 นาทีในตอนเช้าและตอนเย็น 6 วันต่อสัปดาห์ก่อนและหลังการทดสอบคะแนนถูกนำมาเปรียบเทียบกับผลการออกกำลังกายด้วยการกระโดดในแนวตั้งผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกแบบบลาเตียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านพลังระเบิดในการกระโดดได้ดีเช่นเดียวกับนักกีฬา

Wajuppa T. (2003) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบมุมมองของการละเล่นพื้นเมืองจากไทยและจากตะวันตกพบว่าเกมและการละเล่นพื้นเมืองคล้ายคลึงกับลักษณะของวัฒนธรรมพื้นบ้านด้วยการกระจายลักษณะที่หลากหลายในความเรียบง่ายโดยไม่คำนึงถึงที่มารูปแบบการเล่นและเกมจากประเทศไทยมีความคล้ายคลึงกับแถบตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเทือกเขาแอลพาราเซียล (Appalachian Mountains) ในบริเวณรัฐนอร์ทคาโรไลน่าและเวสต์เวจเจเนียสหรัฐอเมริกา (West Virginia and North Carolina, USA)

8. กรอบแนวคิดการวิจัย

ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ระเบียบวิธีวิจัยในครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) มีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 1.4 ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การกำหนดแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

1.1.2 ศึกษาหนังสือ เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

1.1.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้านไทยจากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางการวิเคราะห์

1.1.4 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นพื้นบ้านไทยและการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 25,581 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2558)

1.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 45 คน ได้มาโดยการใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งกำหนดเป็นการสุ่มแบบกลุ่ม โดยใช้เกณฑ์ในการจับคู่ (Matching) ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะไม่แตกต่างกัน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน

1.2.3 การเลือกโรงเรียนผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

1.2.4 การจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการดังนี้

1.2.4.1 ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 7-9 ปีตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษา (กรมพลศึกษา, 2543) นำไปทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1 ห้อง

1.2.4.2 เลือกนักเรียนห้องที่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 45 คน แล้วนำมาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) และใช้เกณฑ์ในการจับคู่ (Matching) เพื่อกำหนดให้เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.2.4.3 สัมภาษณ์และสังเกตนักเรียนโดยใช้แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างกับนักเรียนที่มีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม

1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1.3.1 แผนการเรียนรู้อาชีพพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม โดยผู้วิจัยสร้างแผนจัดการเรียนรู้ที่จะใช้สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้เป็นกิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิได้วิเคราะห์สังเคราะห์แล้วมี 8 เกม ได้แก่ 1) กระจายขาเดียว 2) ชักเย่อ 3) ตีจับ 4) วิ่งเปี้ยว 5) กระโดดเชือกเดี่ยว 6) กระโดดเชือกคู่ 7) ขาไก่ติดกัน 8) ขนไก่ โดยจะเน้นกิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นหลักโดยผู้วิจัยใช้แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

1.3.2 แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม

1.3.3 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัย เลือกแบบทดสอบที่ใช้ในงานวิจัย อ้างอิงจากเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของ (กรมพลศึกษา, 2543) ของนักเรียนอายุ 7 – 9 ปี ประกอบด้วย

1.3.2.1 ความอ่อนตัว มุ่งเน้นถึงการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ตลอดจนมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย มีรายการทดสอบคือ นั่งงอตัว

1.3.2.2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีรายการทดสอบคือ ลูกนั่ง

1.3.2.3 การทรงตัวหมายถึง ความสามารถในการรักษาความสมดุลร่างกายในขณะที่ อยู่กับที่หรือขณะเคลื่อนที่มีรายการทดสอบคือ ยืนเขย่งปลายเท้า

1.4 ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ วิชาพลศึกษาเรื่องเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2) แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ตามปกติ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับ ประถมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการทรงตัว

ขั้นตอนการคัดเลือกสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม

1. คัดเลือกสมรรถภาพทางกายด้านที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม และให้ ผู้ทรงคุณวุฒิวิเคราะห์

2. นำผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่า (Index of Congruence: IOC) ค่าดัชนีสอดคล้อง (IOC) อยู่ที่ระดับ 0.88

ขั้นตอนการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้าน ไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้านไทยจากงานวิจัย ตำราและเอกสารต่าง ๆ เพื่อสร้างตารางวิเคราะห์

2. คัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ตรงกับสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกัน อุบัติเหตุจากการหกล้มจำนวนหนึ่ง โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531) ดังนี้

2.1 เป็นการเล่นที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ

2.2 เป็นการเล่นที่ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่จำเป็นในการป้องกันการ หกล้ม

2.3 เป็นการเล่นที่ไม่ได้เป็นการแข่งขันเพื่อการพนัน

2.4 เป็นการละเล่นที่ไม่มีการล้อเลียนเหยียดหยามผู้อื่นอันจะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท

3. คัดเลือกเกมการละเล่นที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มได้จำนวนหนึ่งเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) จำนวน 5 ท่าน

4. ผู้วิจัยนำเกมที่ผ่านการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิไปสร้างแผนการเรียนรู้อาชีพพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม จำนวน 8 แผน

5. นำแผนการจัดการเรียนการเรียนรู้อาชีพพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6. นำแผนการจัดการเรียนรู้อาชีพพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์และความเหมาะสมของกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุและนำมาหาค่าดัชนีสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) ค่าดัชนีสอดคล้อง (IOC) อยู่ที่ระดับ 0.94

7. แก้ไขปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้อาชีพพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

8. นำแผนที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปใช้

ขั้นตอนการพัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผู้วิจัยได้ทำการจัดสร้างและพัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี

ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ศึกษารายละเอียดของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ

2. เลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่สอดคล้องกับความต้องการในการประเมินสมรรถภาพทางกายที่ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบงานวิจัยไว้

3. นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจหาค่าดัชนีสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) ค่าดัชนีสอดคล้อง (IOC) อยู่ที่ระดับ 0.93

4. นำข้อคิดเห็นที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ มาแก้ไขแบบทดสอบให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design)

ภาพที่ 3 แบบแผนการทดลอง

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

E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

C = กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาแบบปกติ

O₁ O₃ = ค่าคะแนนสมรรถภาพทางกายที่วัดได้ก่อนการทดลอง

O₂ O₄ = ค่าคะแนนสมรรถภาพทางกายที่วัดได้หลังการทดลอง

X = การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

ก่อนทำการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อประสานงานก่อนการทดลองกับโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ดังนี้

2.2.1 ทำหนังสือราชการจากทางมหาวิทยาลัยเพื่อติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยกับผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ประชุมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและการประเมินผลแก่รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ และกำหนดตารางเวลาในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ผู้วิจัยทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นก่อนการทดลอง

2.3.2 การดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 แผน

2.3.3 ผู้วิจัยทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามแบบแผนการทดลองที่ได้กำหนดไว้ เมื่อทำการเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนแล้ว จึงนำมาวิเคราะห์ข้อมูลและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1.3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) การทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

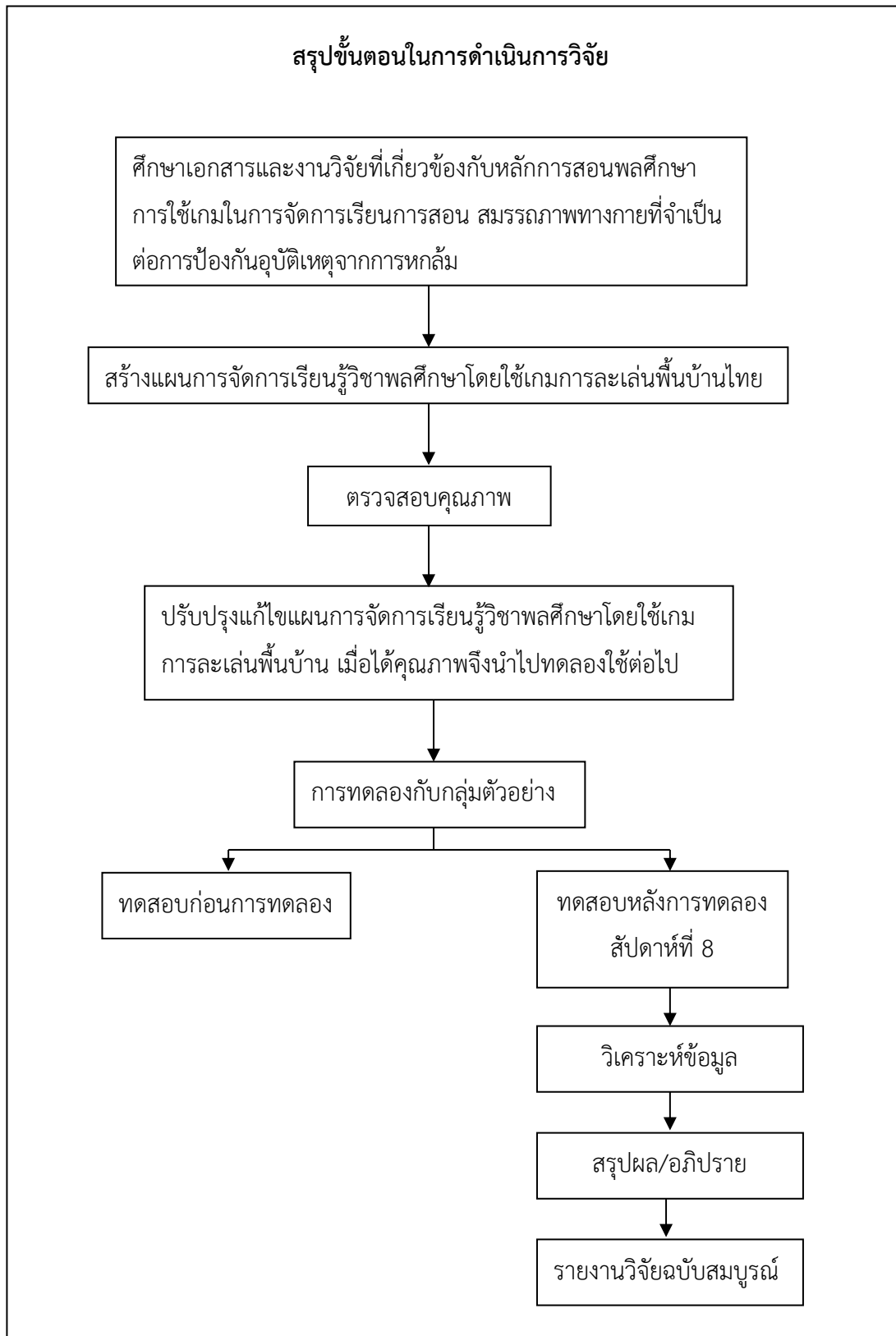
3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการทดสอบค่าที (t-test)

3.2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independents-Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Dependent-Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ภาพที่ 4 สรุปรูปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง แล้วนำมาวิเคราะห์ผลและนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียงดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อใช้ในการเรียนรู้วิชาพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 4 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

ตอนที่ 6 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม
ตารางที่ 3 ตารางสรุปความคิดเห็นขั้นวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกาย						หมายเหตุ
	ความอ่อนตัว	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	การทรงตัว	ความอดทนของกล้ามเนื้อ	ความคล่องแคล่วว่องไว	การประสานสัมพันธ์	
1.	✓	✓	✓				
2.	✓	✓	✓				
3.	✓	✓	✓				
4.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

จากตารางการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน สมรรถภาพทางกายที่ได้รับการวิเคราะห์และถูกเลือกมากที่สุดมี 3 อันดับได้แก่ 1)ความอ่อนตัว 2)ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3)การทรงตัว จึงทำให้ผู้วิจัยใช้สมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ด้านนี้ในการทำวิจัย และใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อใช้ในการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ขั้นตอนที่ 1 พิจารณาคัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้เกณฑ์ของ (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531) ดังนี้

1. เป็นการละเล่นของเด็กไทยที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมวัฒนธรรมอันดีงามของชาติและไม่เป็นการทารุณกรรมต่อสัตว์
2. เป็นการละเล่นของเด็กไทยที่มีความเป็นสากล
 - 2.1 ไม่เป็นการละเล่นที่เล่นเฉพาะเทศกาล
 - 2.2 ไม่เป็นการละเล่นที่เล่นเฉพาะท้องถิ่น
3. เป็นการละเล่นของเด็กไทยที่ไม่ได้เป็นการแข่งขันเพื่อการพนัน
4. เป็นการละเล่นของเด็กไทยที่ไม่มีการล้อเลียนเหยียดหยามผู้อื่นอันจะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท

เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 5 ข้อมีทั้งสิ้น 64 เกมดังนี้

- | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------------|
| 1. กาฟักไข่ | 23. ตีจับ | 45. โยกเยก |
| 2. กระโดดเชือกคู่ | 24. ตีวงล้อ | 46. รีรีข้าวสาร |
| 3. กระโดดเชือกเดี่ยว | 25. ตากกล้วย | 47. เรือบก |
| 4. กระต่ายขาเดียว | 26. เตย | 48. ลิงชิงหลัก |
| 5. แก้อีตดนตรี | 27. ทำตามผู้นำ | 49. ลิงชิงหาง |
| 6. ขาไก่ติดกัน | 28. ทอดแห | 50. วิ่งเปี้ยว |
| 7. ชีมน้ำโยนบอล | 29. นาฬิกาทางมะพร้าว | 51. ว่าว |
| 8. ชีมน้ำก้านกล้วย | 30. น้ำขึ้นน้ำลง | 52. เสือกินวัว |
| 9. ขนไก่ | 31. โบราณเรียกชื่อ | 53. เสือข้ามห้วย |
| 10. เขย่งแก๊งกอย | 32. ปิดตาตีหม้อ | 54. หมาแย่งเนื้อ |
| 11. งูกินหาง | 33. แปะแข็ง/ตะแหุ่น | 55. หมาเก็บ |
| 12. จีจ้อเจี๊ยบ | 34. โป้งแปะ/ซ่อนหา | 56. หมากระทะเกียบ |
| 13. จู๋นางเข้าห้อง | 35. ปิดตาคลำทาย | 57. หมาอึงัด |
| 14. จัจจี้ | 36. ปีนก้านกล้วย | 58. ห่วงยาง |
| 15. ซักเย่อ | 37. เป้ายิงฉุบ | 59. หม้อข้าวหม้อแกง |
| 16. คมดอกไม้ | 38. พระเด็กเสือโก๋มอด | 60. อีซิดอีเขียน |
| 17. ดินน้ำอากาศ | 39. พ่อแม่ลูก | 61. อีตัก |
| 18. เดินปูเดินเต่า | 40. โพงพาง | 62. อินจัน |
| 19. เดินกะลา | 41. มอญซ่อนผ้า | 63. อ้ายเข้ อ้ายโง |
| 20. ตาเขย่ง/ตั่งเต | 42. แม่นาคพระโขนง | 64. โสภปัส |
| 21. ตบแผล | 43. แมงมุม | |
| 22. ตำรวจจับขโมย | 44. แมวจับหนู | |

ขั้นตอนที่ 2 นำเกมการละเล่นที่ได้พิจารณาคัดเลือกทั้งหมด 64 เกม มาทำการวิเคราะห์ถึงผลที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาอ้างอิงจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (กรมพลศึกษา, 2543) ทั้ง 3 ด้านประกอบด้วย

1. ด้านความอ่อนตัว
2. ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
3. ด้านการทรงตัว

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 2

ลำดับ ที่	ชื่อเกมการเล่น พื้นบ้านไทย	สมรรถภาพทางกาย				ผลการ วิเคราะห์		หมายเหตุ
		ด้าน องค์ประกอบ ของร่างกาย	ด้าน ความ อ่อน ตัว	ด้าน ความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	ด้าน การ ทรง ตัว	ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
1	กาฟักไข่	✓	✓	✓	✓	✓		
2	กระโดดเชือกคู่	✓	✓	✓	✓	✓		
3	กระโดดเชือก เดี่ยว	✓	✓	✓	✓	✓		
4	กระต่ายขาเดียว	✓	✓	✓	✓	✓		
5	เก้าอี้ดนตรี	✓		✓	✓		✓	
6	ขาไก่ติดกัน	✓	✓	✓	✓	✓		
7	ขี่ม้าโยนบอล	✓	✓	✓	✓	✓		
8	ขี่ม้าก้านกล้วย	✓		✓			✓	
9	ชนไก่	✓	✓	✓	✓	✓		
10	เขย่งแก๊งกอย	✓		✓			✓	
11	งูกินหาง	✓	✓	✓	✓	✓		
12	จีจ้อเจียบ	✓					✓	
13	จุงนางเข้าห้อง						✓	

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อเกม การเล่น พื้นบ้านไทย	สมรรถภาพทางกาย				ผลการ วิเคราะห์		หมายเหตุ
		ด้าน องค์ประกอบ ของร่างกาย	ด้าน ความ อ่อน ตัว	ด้านความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	ด้าน การ ทรง ตัว	ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
14	จำใจ						✓	
15	ชักเย่อ	✓	✓	✓	✓	✓		
16	ตมดอกไม้							
17	ดินน้ำอากาศ	✓	✓	✓			✓	
18	เดินปูเดินเต่า	✓	✓	✓	✓	✓		
19	เดินกะลา	✓	✓	✓	✓	✓		
20	ตาเขย่ง/ตั้งเต	✓	✓	✓				
21	ตบแพละ						✓	
22	ตำรวจจับขโมย	✓	✓	✓	✓	✓		
23	ตีจับ	✓	✓	✓	✓	✓		
24	ตีวงล้อ	✓	✓	✓	✓	✓		
25	ตากลล้วย	✓	✓	✓	✓	✓		
26	เตย	✓	✓	✓	✓	✓		

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อเกมการเล่น พื้นบ้านไทย	สมรรถภาพทางกาย				ผลการ วิเคราะห์		หมายเหตุ
		ด้าน องค์ประกอบ ของร่างกาย	ด้าน ความ อ่อน ตัว	ด้าน ความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	ด้าน การ ทรง ตัว	ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
27	ทำตามผู้นำ						✓	
28	ทอดแห	✓	✓	✓	✓	✓		
29	นาฬิกา ทางมะพร้าว	✓						
30	น้ำขึ้นน้ำลง	✓						
31	โบราณเรียกชื่อ	✓						
32	ปิดตาตีหม้อ	✓						
33	แปะแข็ง/แตะหุ่น	✓	✓	✓	✓	✓		
34	โป่งแปะ/ซ่อนหา	✓						
35	ปิดตาคลำทาย	✓						
36	ปิ่นก้านกล้วย						✓	
37	เป่ายิงดูบ						✓	
38	พระเต็กเสื่อไก่ มอด	✓					✓	
39	พ่อแม่ลูก						✓	

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อเกมการเล่น พื้นบ้านไทย	สมรรถภาพทางกาย				ผลการ วิเคราะห์		หมายเหตุ
		ด้าน องค์ประกอบ ของร่างกาย	ด้าน ความ อ่อน ตัว	ด้าน ความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	ด้าน การ ทรง ตัว	ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
40	โพงพาง	✓					✓	
41	มอญซ่อนผ้า	✓	✓	✓	✓	✓		
42	แม่นาคพระขนอง	✓		✓				
43	แมงมุม						✓	
44	แมวจับหนู	✓		✓				
45	โยกเยก						✓	
46	รีรีข้าวสาร	✓	✓				✓	
47	เรือบก	✓	✓	✓	✓	✓		
48	ลิงชิงหลัก	✓	✓	✓	✓	✓		
49	ลิงชิงหาง	✓	✓	✓	✓	✓		
50	วิ่งเปี้ยว	✓	✓	✓	✓	✓		
51	ว่าว	✓					✓	
52	เสือกินวัว	✓	✓	✓	✓	✓		

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อเกมการละเล่น พื้นบ้านไทย	สมรรถภาพทางกาย				ผลการ วิเคราะห์		หมาย เหตุ
		ด้าน องค์ประกอบ ของร่างกาย	ด้าน ความ อ่อน ตัว	ด้าน ความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	ด้าน การ ทรง ตัว	ผ่าน	ไม่ ผ่าน	
53	เสื่อข้ามห้วยหมู	✓		✓			✓	
54	หมาแย่งเนื้อ	✓		✓			✓	
55	หมากเก็บ						✓	
56	หมากตะเกียบ						✓	
57	หมากอังกัด						✓	
58	ห้วงยาง	✓		✓			✓	
59	หม้อข้าวหม้อแกง						✓	
60	อีเขียดอีเขียน						✓	
61	อีตัก						✓	
62	อินจัน	✓	✓				✓	
63	อ้ายเข้อ้ายโหลง	✓	✓	✓	✓	✓		
64	โสกปีบ	✓	✓	✓	✓	✓		

เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผ่านเกณฑ์สมรรถภาพทางกายทั้ง 4 ข้อมีทั้งสิ้น 25 เกมดังนี้

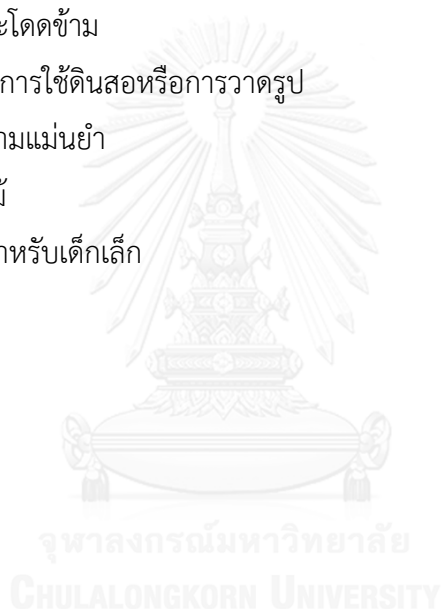
1. กาฬกไข่
2. กระโดดเชือกเดี่ยว
3. กระต่ายขาเดียว
4. ขาไก่ติดกัน
5. ซี่ม้าโยนบอล
6. ชนไก่
7. งูกินหาง
8. ซักเยื่อ
9. เดินปูเดินเต่า
10. เดินกะลา
11. ตำรวจจับขโมย
12. ตีจับ
13. ตีวงล้อ
14. ตากกล้วย
15. เตย
16. ทอดแห
17. แปะแข็ง/แตะหุ่น
18. มอญซ่อนผ้า
19. เรือบก
20. ลิงชิงหลัก
21. ลิงชิงหาง
22. วิ่งเปี้ยว
23. เสือกินวัว
24. อ้ายเข้อ้ายโง
25. โยกปึก



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นตอนที่ 3 นำเกมการเล่นที่ได้พิจารณาคัดเลือกทั้งหมด 25 เกม มาทำการคัดเลือกโดยพิจารณาวิธีการเล่น จำแนกตามประเภทการเล่นของ (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531) ได้แบ่งประเภทของการการเล่นออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ ดังนี้

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



ตารางที่ 6 แบบวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยจำแนกตามวิธีการเล่น ของ (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531)

ลำดับ ที่	ชื่อ การเล่น	ลักษณะของ การเล่น	จำนวนผู้ เล่น	สถานที่	อุปกรณ์	ผลการ วิเคราะห์	
						เลือก	ไม่ เลือก
1	กระโดดเชือก คู่	กระโดดอยู่กับ ที่เป็นกลุ่ม	2 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	เชือก กระโดด	✓	
2	กระโดดเชือก เดี่ยว	กระโดดอยู่กับ ที่	คนเดียว	กลางแจ้ง/ ในร่ม	เชือก กระโดด	✓	
3	กระต่ายขา เดี่ยว	ไล่จับ	3 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง	ไม่มี	✓	
4	ขาไก่ติดกัน	ปะทะ	อย่าง น้อย 2 คู่	กลางแจ้ง/ ในร่ม	ไม่มี	✓	
5	ขี่ม้าโยนบอล						✓
6	ชนไก่	ปะทะ				✓	
7	งูกินหาง						✓
8	ชักเย่อ	ปรับ	10 – 20 คน	ลานกว้าง	เชือกชัก เย่อ	✓	
9	เดินปูเดินเต่า						✓
10	เดินกะลา						✓
11	ตำรวจจับ ขโมย						✓
12	ตีจับ	ไล่จับ	8 คนขึ้นไป	ลานกว้าง	ไม่มี	✓	
13	ตีวงล้อ						✓
14	ตากล้วย						✓
15	เตย						✓

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อการเล่น	ลักษณะของ การเล่น	จำนวนผู้ เล่น	สถานที่	อุปกรณ์	ผลการ วิเคราะห์	
						เลือก	ไม่ เลือก
16	ทอดแห						✓
17	แปะแข็ง/แตะ หูน						✓
18	มอญซ่อนผ้า						✓
19	เรือบก						✓
20	ลิงชักหลัก						✓
21	ลิงชิงหาง						✓
22	วิ่งเปี้ยว	ปรับ	4 คนขึ้นไป	ลาน กว้าง	หลัก	✓	
23	เสือกินวัว						✓
24	อ้ายเข้ อ้าย โง						✓
25	โงกปึก						✓

จากการวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยจำแนกตามประเภทการเล่นของ (วีราภรณ์ ปนาทกุล, 2531) ที่ผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิได้ร่วมกันคัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อนำไปใช้ในงานวิจัยเหลือเพียง 8 เกมดังนี้

1. กระโดดเชือกเดี่ยว
2. กระต่ายขาเดียว
3. กระโดดเชือกคู่
4. ขาโกติดกัน
5. ชนไก่
6. ซักเยื่อ
7. ตีจับ
8. วิ่งเปี้ยว

ซึ่งรายละเอียดและวิธีการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านไทยทั้ง 8 เกมมีดังนี้

1. ชื่อเกมกระโดดเชือกเดี่ยว

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

วิธีการเล่น

ควรกระโดดสูงเล็กน้อยแค่พอให้เชือกลอดผ่านเท้าไปได้(ประมาณไม่เกินหนึ่งนิ้ว)งอเข่าเล็กน้อยตลอดการกระโดดเพื่อลดแรงกระแทกที่หัวเข่าและข้อเท้าให้น้อยที่สุด

ท่าทางในการกระโดดเชือก

1. กระโดดเท้าเดียว กระโดดด้วยการสลับเท้า ทีละข้าง ซ้ายแล้วก็ขวา
2. กระโดดแตะเท้า ขณะที่กระโดดแต่ละครั้ง เหยียดเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกมาข้างหน้า และใช้ส้นเท้าแตะพื้น จะทำสลับขา
3. กระโดดตบ เวลากระโดดลงพื้น ให้แยกขาสลับกับเท้าชิด แบบเดียวกับเวลาที่เรานำท่ากระโดดตบ
4. กระโดดแกมวิ่ง ยกเข่าสูงขึ้นกว่าปกติ เหมือนกับวิ่งไปกระโดดเชือกไป

2. ชื่อเกมกระต่ายขาเดียว

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านการทรงตัว

วิธีการเล่น

ขีดเส้นแบ่งเขตบนพื้นและมีเขตจำกัดเส้นออกไว้ด้วยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กันตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นกระต่ายก่อนฝ่ายที่เป็นกระต่ายจะคิดคำขึ้นหนึ่งคำให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และจะต้องกำหนดพยางค์ให้แต่ละคนด้วยเมื่อคิดคำได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่นทั้งหมดก็จะเป็นผู้เลือกว่าจะเอาพยางค์ใดฝ่ายกระต่ายคนที่มีพยางค์ตรงกับที่โดนเลือกก็จะวิ่งกระโดดขาเดียวให้เร็วที่สุดและไล่จับแต่ละคนในฝ่ายเล่นถ้าคนใดโดนจับหรือถูกตัวกระต่ายก็ต้องออกจากการเล่นแต่ถ้ากระต่ายเปลี่ยนขาหรือขาแตะพื้นจะต้องเปลี่ยนเป็นกระต่ายตัวใหม่ที่ฝ่ายเล่นจะเลือกเมื่อฝ่ายเล่นถูกไล่ต้อนหมดแล้วก็ถือว่าแพ้ต้องมาเป็นกระต่ายแทน

3. ชื่อเกมขาไก่ติดกัน

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านการทรงตัว

วิธีการเล่น

ให้จับคู่กันเป็นคู่ ๆ แล้วเอาขาข้างใดข้างหนึ่งที่เป็นข้างเดียวกันไขว่กันหรือเกี่ยวกันโดยหันหลังให้กันเมื่อเกี่ยวกันได้แล้ว ให้กระโดดอยู่กับที่ถ้าขาของคู่ใดหลุดออกจากกัน หรือล้มลงคู่นั้นก็ต้องออกจากการแข่งขันคนที่ยืนอยู่ได้โดยที่ขาไม่หลุดออกจากกันจะเป็นผู้ชนะ

4. ชื่อเกมกระโดดเชือกคู่

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

วิธีการเล่น

เล่นได้ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปควรกระโดดสูงเล็กน้อยแค่พอให้เชือกลอดผ่านเท้าไปได้ (ประมาณไม่เกินหนึ่งนิ้ว) จอเข้าเล็กน้อยตลอดการกระโดดเพื่อลดแรงกระแทกที่หัวเข่าและข้อเท้าให้น้อยที่สุด

ท่าทางในการกระโดดเชือก

1. กระโดดเท้าเดียว กระโดดด้วยการสลับเท้า ทีละข้าง ซ้ายแล้วก็ขวา
2. กระโดดแตะเท้า ขณะที่กระโดดแต่ละครั้ง เหยียดเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกมาข้างหน้า และใช้ส้นเท้าแตะพื้น จะทำสลับขา
3. กระโดดตบ เวลากระโดดลงพื้น ให้แยกขาสลับกับเท้าชิด แบบเดียวกับเวลาที่เรากำลังทำท่ากระโดดตบ
4. กระโดดแกมวิ่ง ยกเข่าสูงขึ้นกว่าปกติ เหมือนกับวิ่งไปกระโดดเชือกไป

5. ชื่อเกมชนไก่

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านการทรงตัว

วิธีการเล่น

เล่นจับคู่กันเป็นไก่ชน 2 ตัว มีก็คูก็ได้ แล้วผู้เล่นทั้งหมดนั่งยองๆ ใช้มือ 2 ข้างจับประสานที่ใต้เข่า เมื่อเริ่มการเล่น ให้ไก่ที่จับคู่กันกระโดดเข้ากระแทกกัน หรือใช้ศอกตีกันโดยมิให้มือที่จับประสานกันใต้เข่าหลุดและต้องไม่ลุกขึ้นยืนเป็นอันขาดมิฉะนั้นจะถือว่าผิดกติกาต้องออกจากการเล่น ใครถูกกระแทกหรือถูกตีล้มลงถือว่าเป็นฝ่ายแพ้

หมายเหตุก่อนที่จะเริ่มชนไก่ และหลังจากได้ชัยชนะแล้ว ผู้เล่นอาจจะทำเสียงขันเหมือนไก่ด้วยก็ได้

6. ชื่อเกมชกเย่อ

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

วิธีการเล่น

แบ่งออกเป็นสองฝ่าย มีจำนวนเท่ากัน (นอกจากจะตกลงกันเป็นพิเศษ เช่น ฝ่ายหนึ่งชาย ฝ่ายหนึ่งหญิง จะให้ชายมีจำนวนน้อยกว่าหญิงก็ได้) นำเชือกเส้นใหญ่ที่มีความแข็งแรงพอจะทานกำลังผู้เล่นทั้งสองฝ่ายที่จะดึงเชือกนั้นมาวาง มีเส้นเขตกลาง ซึ่งจะวางเชือกให้กึ่งกลางตรงเส้นพอสแล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจับสลาก หรือไม้สั้นไม้ยาว ว่าใครจะอยู่ด้านไหน เมื่อได้สลากแล้ว ผู้เล่นจะไปยืนประจำที่ข้างเชือกที่วางกระระยะให้ห่างกัน พอให้ไม่ชนกันได้ขณะเอนตัวดึงเชือก เมื่อวางระยะดีแล้วผู้เล่นจะดึงเชือกให้สูงพอเอาผู้ตัดสินจะไปยืนตรงเส้นเขตกลาง (ซึ่งเป็นเส้นชัยด้วย) เมื่อผู้ตัดสินให้

สัญญาณ ทั้งสองฝ่ายจะลงมือดึงเชือกพยายามให้อีกฝ่ายหนึ่งลู่ไปในทิศทางของตน แต่ละฝ่ายมีผู้ให้สัญญาณเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงกันผู้ที่อยู่ต้นเชือกและหางเชือกเป็นคนสำคัญยิ่งในระหว่างดิ่งนั้น ถ้าผู้ใดเสียหลักยืนพื้นไม่อยู่ก็จะเสียกำลัง ความสนุกอยู่ที่ผู้ให้สัญญาณและผู้เล่นที่มีท่าทางสีหน้าต่างๆ กัน การแพ้นั้นอยู่ที่ฝ่ายไหนสามารถดึงอีกฝ่ายหนึ่งให้ลู่ตามไปถึงเส้นชัยจะเป็นฝ่ายชนะ การเล่นชนิดนี้ฝึกความพร้อมเพรียง การทรงตัว และการออกกำลังกายทั้งแขนและขา

7. ชื่อเกมตีจับ

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีพัฒนาการด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

วิธีการเล่น

เล่นทั้งสองฝ่ายกำหนดเส้นแบ่งเขตแดนไว้แล้วตกลงกันว่าใครจะเป็นคนตีก่อนโดยยืนอยู่คนละด้านของเส้นแบ่งเขตฝ่ายที่เป็นคนตีจะผลัดกันออกไปในแดนของฝ่ายตรงข้ามพร้อมกับทำเสียง “ตี” โดยไม่อ้าปากและพยายามใช้มือแตะตัวฝ่ายตรงข้ามให้ได้จำนวนมากที่สุดแล้วรีบวิ่งกลับแดนของตนผู้ที่ถูกแตะตัวก็ต้องไปเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้ามรอให้ฝ่ายของตนตีเข้าไปช่วยเจ้าของแดนก็ต้องช่วยกันป้องกันไว้ไม่ให้คนตีแตะมือช่วยเชลยได้ฝ่ายใดถูกจับตัวเป็นเชลยหมดก็เป็นฝ่ายแพ้

8. ชื่อเกมวิ่งเปี้ยว

วัตถุประสงค์

1. มีพัฒนาการด้านความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

วิธีการเล่น

ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละอย่างน้อย 6 คน จุดเริ่มต้นของทั้งสองฝ่ายจะมองเห็นได้ชัดเจน แต่ละฝ่ายถือผ้าหรือห่วงจับแบบยาง เมื่อครูให้สัญญาณเริ่มการแข่งขันโดยการเป่านกหวีดให้นักเรียนในแต่ละฝ่ายวิ่งไปทางด้านขวาของตนเองพยายามวิ่งอ้อมหลักทั้ง 2 หลักไล่ฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุดเมื่อวิ่งครบรอบหนึ่งคนให้ส่งผ้าหรือห่วงจับแบบยางให้คนต่อไปคนที่เพิ่งวิ่งเสร็จก็ให้ไปต่อหลังแถวและเวียนรอบไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงระยะที่ให้ใช้ผ้าหรือห่วงจับแบบยางดีที่หลังคนหน้าหากทำได้สำเร็จก็จะเป็นฝ่ายชนะ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 7 ข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง จำนวน 45 คน

กลุ่มทดลอง (n = 23)			กลุ่มควบคุม (n = 22)		
ลำดับที่	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	ลำดับที่	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)
1	32	135	1	22	119
2	30	131	2	27	32
3	25	132	3	28	128
4	26	126	4	25	125
5	31	134	5	24	124
6	25	122	6	38	139
7	23	120	7	19	121
8	27	123	8	27	150
9	25	130	9	48	134
10	25	135	10	21	121
11	19	127	11	23	129
12	25	131	12	25	125
13	35	130	13	36	133
14	25	132	14	27	130
15	41	138	15	24	123
16	18	120	16	24	124
17	27.7	127	17	30	132
18	20	126	18	42	135
19	17	110	19	24	125
20	29	127	20	23	125
21	20	115	21	25	134
22	25	136	22	20	133
23	30	139			

จากตารางที่ 7 แสดงข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานะภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	นักเรียน (n = 45)	
	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง (คน)	23	51.11
เพศชาย (คน)	9	39.13
เพศหญิง (คน)	14	60.87
กลุ่มควบคุม (คน)	22	48.89
เพศชาย (คน)	13	59.09
เพศหญิง (คน)	9	40.91
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
ต่ำกว่า 25	16	35.56
ระหว่าง 25-30	21	46.66
มากกว่า 30 ขึ้นไป	8	17.78
ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
ต่ำกว่า 120	3	6.67
ระหว่าง 120-130	23	51.11
สูงกว่า 130 ขึ้นไป	19	42.22

จากตารางที่ 8 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 51.11 แบ่งเป็นเพศชาย 9 คนคิดเป็นร้อยละ 39.13 และเพศหญิง 14 คนคิดเป็นร้อยละ 60.87 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 48.89 แบ่งเป็นเพศชาย 13 คนคิดเป็นร้อยละ 59.09 และเพศหญิง 9 คนคิดเป็นร้อยละ 40.91 ด้านน้ำหนักพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักต่ำกว่า 25 กิโลกรัมจำนวน 16 คนคิดเป็นร้อยละ 35.56 ระหว่าง 25-30 กิโลกรัมจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 46.66 และมากกว่า 30 กิโลกรัมจำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 17.78 ด้านส่วนสูงพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูงต่ำกว่า 120 เซนติเมตร จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ระหว่าง 120-130 เซนติเมตรจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 51.11 สูงกว่า 130 เซนติเมตรจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 42.22

ตอนที่ 4 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ลำดับ ที่	ก่อนการทดลอง (n = 9)			หลังการทดลอง (n = 9)		
	ความ อ่อนตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การทรง ตัว (วินาที)	ความ อ่อนตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การทรง ตัว (วินาที)
1	1	20	15	8	18	50
2	-4	13	18	1	17	20
3	-6	20	46	-4	21	50
4	-2	18	23	2	18	19
5	3	20	10	6	17	15
6	5	20	20	6	12	45
7	1	18	10	2	16	22
8	4	19	7	5	17	10
9	2	19	18	1	20	18

จากตารางที่ 9 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 จำนวน 9 คน พบว่าความอ่อนตัวเมื่อพิจารณาเป็นรายคู่อ่อนตัวก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น จำนวน 3 คน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง จำนวน 5 คน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเท่าเดิม จำนวน 1 คน และการทรงตัวก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า การทรงตัวเพิ่มขึ้น จำนวน 7 คน การทรงตัวลดลง จำนวน 1 คนและการทรงตัวเท่าเดิม จำนวน 1 คน

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ลำดับ ที่	ก่อนการทดลอง (n = 14)			หลังการทดลอง (n = 14)		
	ความอ่อน ตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การทรง ตัว (วินาที)	ความอ่อน ตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การทรง ตัว (วินาที)
1	1	17	21	11	24	50
2	-1	14	10	9	21	29
3	5	19	14	6	24	45
4	0	4	27	4	18	44
5	1	14	13	4	15	10
6	11	12	30	12	13	50
7	3	16	45	4	19	50
8	1	12	5	-1	19	40
9	4	23	34	7	22	50
10	4	15	45	7	29	52
11	6	21	17	10	22	50
12	-4	14	17	0	30	50
13	-1	13	20	6	21	20
14	-2	13	13	1	14	44

จากตารางที่ 10 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 จำนวน 14 คน พบว่าความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น จำนวน 13 คน ความอ่อนตัวลดลง จำนวน 1 คน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น จำนวน 13 คน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง จำนวน 1 คน และการทรงตัวก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าการทรงตัวเพิ่มขึ้น จำนวน 13 คน การทรงตัวลดลง จำนวน 1 คน

ตารางที่ 11 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=9)		หลังการทดลอง (n=9)		p value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	0.44	3.71	3.00	3.64	.01*
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	16.66	2.64	19.22	1.30	.03*
3.การทรงตัว (วินาที)	18.55	11.55	27.66	15.92	.03*

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

จากตารางที่ 11 พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง จำนวน 9 คน มีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.71 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.64 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.66 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.64 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.22 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.30 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การทรงตัวโดยการยืนเขย่งปลายเท้า 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.55 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 11.55 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.66 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 15.92 และเมื่อเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=14)		หลังการทดลอง (n=14)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	1.85	3.91	5.85	3.77	.00*
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	14.78	4.56	26.50	9.62	.00*
3.การทรงตัว (วินาที)	15.85	4.76	42.42	11.22	.00*

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

จากตารางที่ 12 พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน มีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.85 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.91 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.85 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.77 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.78 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.56 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.50 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.62 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การทรงตัวโดยการทดสอบยืนเขย่งปลายเท้า พบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.85 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.76 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.42 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 11.22 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนรวมกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=23)		หลังการทดลอง (n=23)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	1.39	3.78	4.65	4.01	.00**
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	15.91	2.99	20.21	4.05	.15
3.การทรงตัว (วินาที)	20.78	11.95	36.21	15.05	.01**

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

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนรวมกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน มีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.39 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.78 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.01 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.19 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.99 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.21 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.05 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การทรงตัวโดยการทดสอบยืนเขย่งปลายเท้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.78 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 11.95 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.21 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.54 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 14 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ลำดับ ที่	ก่อนการทดลอง (n = 13)			หลังการทดลอง (n = 13)		
	ความ อ่อนตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การทรง ตัว (วินาที)	ความ อ่อนตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การ ทรงตัว (วินาที)
1	5	20	17	7	20	25
2	13	21	47	17	22	50
3	-2	18	8	-1	14	22
4	3	18	27	3	20	30
5	-2	13	10	2	6	45
6	6	20	22	1	17	15
7	-2	20	35	-1	23	35
8	3	20	27	6	7	25
9	3	22	17	4	20	15
10	3	15	16	11	18	20
11	-6	8	5	-5	10	20
12	11	20	10	13	25	35
13	0	20	32	6	18	48

จากตารางที่ 14 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 จำนวน 13 คน พบว่าความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น จำนวน 11 คน ความอ่อนตัวลดลง จำนวน 1 คน และความอ่อนตัวเท่าเดิม จำนวน 1 คน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น จำนวน 6 คน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง จำนวน 6 คน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเท่าเดิม จำนวน 1 คน และการทรงตัวก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า การทรงตัวเพิ่มขึ้น จำนวน 9 คน การทรงตัวลดลง จำนวน 3 คนและการทรงตัวเท่าเดิม จำนวน 1 คน

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ลำดับ ที่	ก่อนการทดลอง (n = 9)			หลังการทดลอง (n = 9)		
	ความ อ่อนตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การทรง ตัว (วินาที)	ความ อ่อนตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การทรง ตัว (วินาที)
1	-3	14	32	4	21	20
2	-6	14	14	3	20	50
3	3	22	40	7	11	50
4	6	15	9	7	21	50
5	-4	22	10	4	13	50
6	-1	14	6	4	20	14
7	4	15	32	6	18	47
8	11	19	19	11	17	42
9	9	21	45	15	19	50

จากตารางที่ 15 พบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 จำนวน 9 คน พบว่าความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น จำนวน 8 คน และความอ่อนตัวเท่าเดิม จำนวน 1 คน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น จำนวน 5 คน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง จำนวน 4 คน และการทรงตัวก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าการทรงตัวเพิ่มขึ้น จำนวน 8 คน และการทรงตัวลดลง จำนวน 1 คน

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=13)		หลังการทดลอง (n=13)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	2.30	5.25	5.23	6.02	.00**
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	17.38	3.86	24.30	9.33	.00**
3.การทรงตัว (วินาที)	14.00	6.17	30.30	11.34	.00**

** one-tailed t-test, $p \leq .01$

จากตารางที่ 16 พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มควบคุมมีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.02 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.23 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.02 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.38 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.86 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.30 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.33 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 -พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การทรงตัวโดยการทดสอบยืนเขย่งปลายเท้า พบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.00 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.17 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.30 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 11.34 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=9)		หลังการทดลอง (n=9)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	2.11	5.96	6.77	3.92	.00**
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	16.22	3.52	28.55	9.24	.00**
3.การทรงตัว (วินาที)	14.33	5.78	41.77	13.64	.00**

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

จากตารางที่ 17 พบว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุมมีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.96 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.77 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.92 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.22 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.52 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.55 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.24 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การทรงตัวโดยการทดสอบยืนเขย่งปลายเท้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.33 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.78 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41.77 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 13.64 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนรวมกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=22)		หลังการทดลอง (n=22)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	2.22	5.41	5.86	5.22	.00**
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	16.90	3.68	27.09	9.01	.00**
3.การทรงตัว (วินาที)	14.35	5.88	35.00	7.33	.00**

** one-tailed t-test, $p \leq .01$

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนรวมกลุ่มควบคุมมีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.22 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.41 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.86 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.22 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.90 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.68 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.09 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.01 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การทรงตัวโดยการทดสอบยืนเขย่งปลายเท้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.35วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.88 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.00 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 7.33 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 5 วัดค่าสถิติเชิงพรรณนาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=9)		กลุ่มควบคุม (n=13)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	.44	3.71	2.30	5.35	.37
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	16.77	3.34	17.38	3.86	.70
3.การทรงตัว (วินาที)	16.55	5.41	14.00	6.17	.32

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

จากตารางที่ 19 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีดังนี้ ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=14)		กลุ่มควบคุม (n=9)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	1.85	3.91	2.11	5.96	.93
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	14.78	4.56	16.22	3.52	.43
3.การทรงตัว (วินาที)	15.85	4.76	14.33	5.78	.49

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

จากตารางที่ 20 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีดังนี้ ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน และ ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนรวมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=23)		กลุ่มควบคุม (n=22)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	1.30	3.81	2.22	5.41	.51
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	15.56	4.16	16.90	3.68	.25
3.การทรงตัว (วินาที)	16.13	4.92	14.13	5.88	.22

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

จากตารางที่ 21 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีดังนี้ ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=9)		กลุ่มควบคุม (n=13)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	3.00	3.64	5.23	6.02	.33
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	23.44	9.01	26.07	9.07	.51
3.การทรงตัว (วินาที)	28.11	15.58	30.30	11.34	.70

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

จากตารางที่ 22 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีดังนี้ ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=14)		กลุ่มควบคุม (n=9)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	5.88	3.77	6.77	3.92	.58
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	26.50	9.62	28.55	9.24	.61
3.การทรงตัว (วินาที)	42.42	11.22	41.77	13.64	.90

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

จากตารางที่ 23 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีดังนี้ ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=45)		หลังการทดลอง (n=45)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	4.73	3.91	5.86	5.22	.41
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	25.30	9.30	27.09	9.01	.51
3.การทรงตัว (วินาที)	36.82	14.62	35.00	13.33	.66

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

จากตารางที่ 24 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีดังนี้ ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 25 ผลการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 23 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม

ลำดับ นักเรียน	แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม						7. ประสบการณ์ จากการหกล้ม
	1.จำนวน ครั้งที่ล้ม ใน 1 วัน	2.หกล้ม จากการ ออกกำลัง กาย ใช่หรือไม่	สาเหตุจากการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม			6.อาการ บาดเจ็บที่ได้รับ เวลาหกล้ม	
			3.เพื่อนผลักหรือ ชน ใช่หรือไม่	4.จากการ ขึ้นหรือลง บันได ใช่หรือไม่	5.จากเครื่อง เล่นสนามเด็ก เล่น ใช่หรือไม่		
1	1ครั้ง	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	เข้าถลอก	-
2	1ครั้ง	ไม่ใช่	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	เข้าถลอก	-
3*	3ครั้ง	ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	ปาก/หัวแตก	มี
4	1ครั้ง	ไม่ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	ข้อเท้า	-
5	1ครั้ง	ไม่ใช่	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ข้อมือ	-
6	1ครั้ง	ไม่ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	แขน/ข้อศอก	-
7	1ครั้ง	ไม่ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	ปากแตก	-
8*	3ครั้ง	ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	หัวแตก/แขน	มี
9*	3ครั้ง	ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	ปาก/หัวแตก	มี
10	1ครั้ง	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ใช่	เข้า	-
11	ไม่หกล้ม	ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	-	-
12	1ครั้ง	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	นิ้ว	-
13	1ครั้ง	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ข้อเท้า	มี
14	ไม่หกล้ม	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ข้อมือ	-
15	1ครั้ง	ไม่ใช่	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	นิ้ว	-
16	ไม่หกล้ม	ไม่ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	ต้นแขน	มี
17	1ครั้ง	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ปากแตก	
18	ไม่หกล้ม	ใช่	ใช่	ใช่	ใช่		
19	1ครั้ง	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ข้อเท้า	-
20*	4ครั้ง	ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	หัวแตก/ข้อมือ	มี
21*	3ครั้ง	ใช่	ใช่	ใช่	ใช่	ปาก/หัวแตก	มี
22	1ครั้ง	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ข้อเท้า	
23	1ครั้ง	ไม่ใช่	ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ข้อมือ	

จากตารางที่ 25 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน เป็นนักเรียนชาย 9 คน และนักเรียนหญิง 14 คน มีนักเรียน 5 คนที่มีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มบ่อยครั้ง ดังนั้นจากการวิเคราะห์นักเรียนที่ตอบแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มพบว่า มีนักเรียน 5 คนที่มีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มบ่อยจึงนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทั้ง 5 คนนี้มาวิเคราะห์หาคะแนนเฉลี่ยในการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ผลปรากฏว่านักเรียนที่มีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มทั้ง 5 คนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำให้เห็นว่าเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยสามารถส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันการหกล้มได้จริง โดยมีรายละเอียดดังนี้

จากคำถามในตาราง นักเรียนหมายเลข 3 หกล้ม 3 ครั้งใน 1 วัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการออกกำลังกาย เพื่อนผลักและชน จากการขึ้นบันไดหรือลงบันไดจากเครื่องเล่นสนามเด็กเล่น อาการบาดเจ็บที่ได้รับจากการหกล้มคือ ปากแตก หัวแตก และมีประสบการณ์จากการหกล้มว่าได้รับการกระทบกระเทือนบริเวณหัวจนทำให้ปวดหัวในบางเวลา นักเรียนหมายเลข 8 หกล้ม 3 ครั้งใน 1 วัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการออกกำลังกาย เพื่อนผลักและชน จากการขึ้นบันไดหรือลงบันไดจากเครื่องเล่นสนามเด็กเล่น อาการบาดเจ็บที่ได้รับจากการหกล้มคือ หัวแตก แขนถลอก และมีประสบการณ์จากการหกล้มว่าได้รับบาดเจ็บจากการหกล้มบริเวณแขน ขา และเจ็บบริเวณข้อมือ นักเรียนหมายเลข 9 หกล้ม 3 ครั้งใน 1 วัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการออกกำลังกาย เพื่อนผลักและชน จากการขึ้นบันไดหรือลงบันได จากเครื่องเล่นสนามเด็กเล่น อาการบาดเจ็บที่ได้รับจากการหกล้มคือ ปากแตก หัวแตก และมีประสบการณ์จากการหกล้มว่าได้รับบาดเจ็บจากการหกล้มบริเวณหัวเข่า ข้อศอก นักเรียนหมายเลข 20 หกล้ม 4 ครั้งใน 1 วัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการออกกำลังกาย เพื่อนผลักและชน จากการขึ้นบันไดหรือลงบันได จากเครื่องเล่นสนามเด็กเล่น อาการบาดเจ็บที่ได้รับจากการหกล้มคือ หัวแตก ข้อมือ และมีประสบการณ์จากการหกล้มว่าได้รับบาดเจ็บจากการหกล้มบริเวณหัว ข้อมือ และข้อเท้า นักเรียนหมายเลข 21 หกล้ม 3 ครั้งใน 1 วัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการออกกำลังกาย เพื่อนผลักและชน จากการขึ้นบันไดหรือลงบันได จากเครื่องเล่นสนามเด็กเล่น อาการบาดเจ็บที่ได้รับจากการหกล้มคือ ปากแตก หัวแตก และมีประสบการณ์จากการหกล้มว่าได้รับบาดเจ็บจากการหกล้มบริเวณหัว ปาก และข้อศอก

ตารางที่ 26 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ จำนวน 5 คน

ลำดับที่ ของนัก นักเรียน	ก่อนการทดลอง (n = 5)			หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ (n = 5)		
	ความ อ่อนตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การ ทรงตัว (วินาที)	ความ อ่อนตัว (เซนติเมตร)	ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	การ ทรงตัว (วินาที)
2	-4	13	18	1	17	20
10	1	17	21	11	24	50
11	-1	14	10	9	21	29
13	0	4	27	4	18	44
21	-4	14	17	0	30	50

จากตารางที่ 26 พบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 1 คน นักเรียนหญิง จำนวน 4 คน ด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวหลังการทดลองเพิ่มขึ้นก่อนการทดลอง ทั้ง 5 คน

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

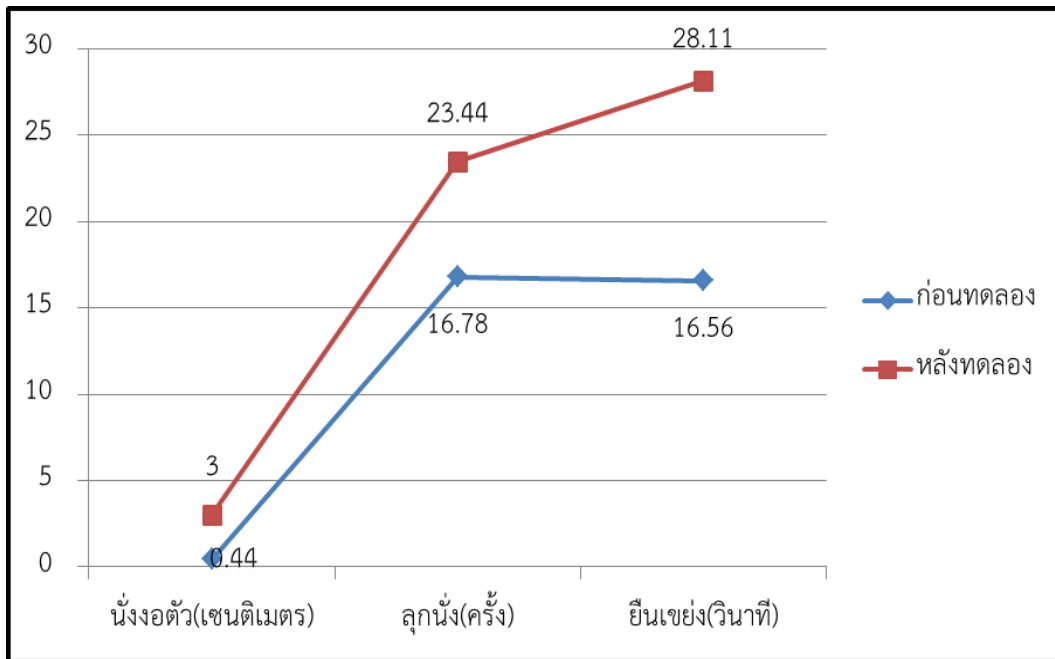
รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง (n=5)		หลังการทดลอง (n=5)		p-value
	Mean	SD.	Mean	SD.	
1.ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	-1.60	2.30	5	4.8	.00
2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ครั้ง)	12.40	4.92	22	5.24	.01
3.การทรงตัว (วินาที)	18.60	6.18	38.60	13.48	.02

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

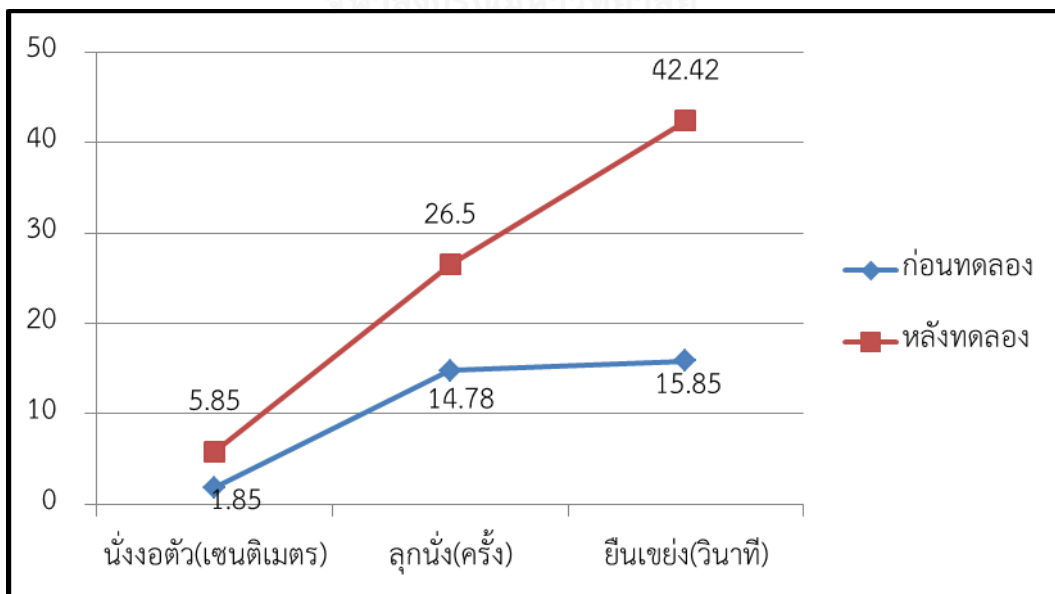
จากตารางที่ 27 พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์มีดังนี้ ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตอนที่ 6 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและ
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง

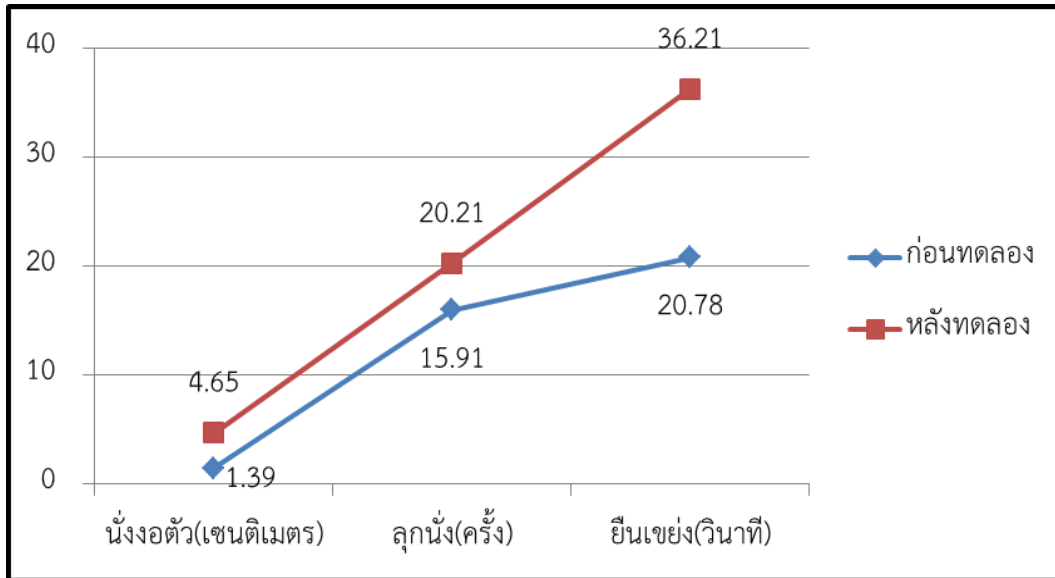
ภาพที่ 5 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8
สัปดาห์ของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง



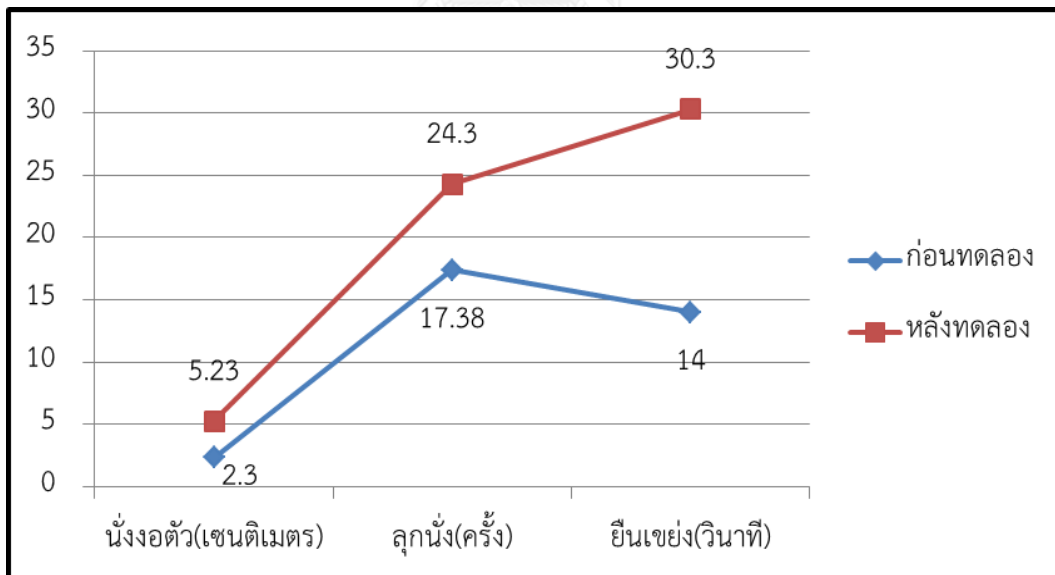
ภาพที่ 6 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8
สัปดาห์ของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง



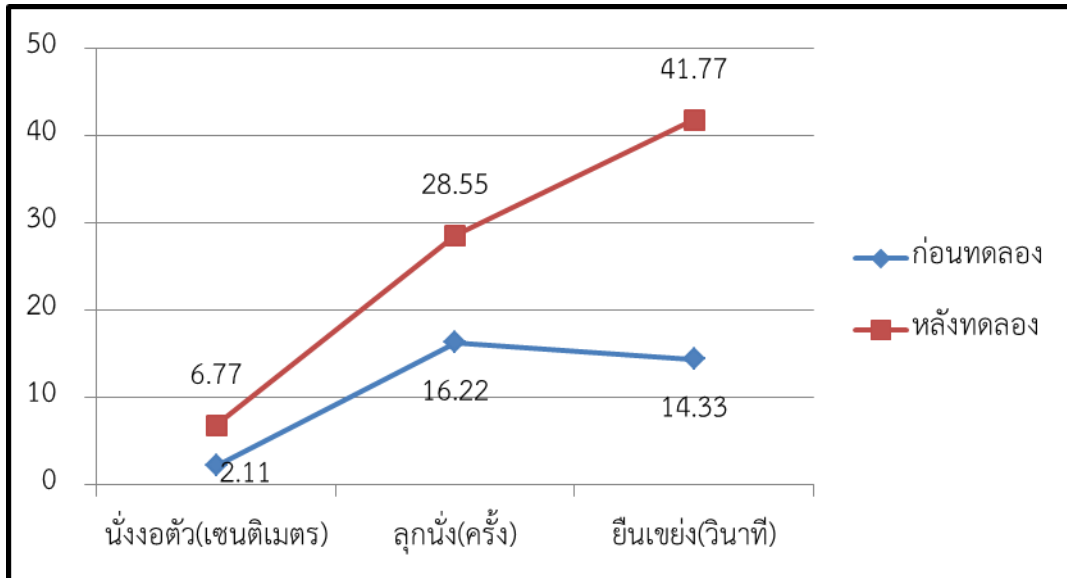
ภาพที่ 7 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง



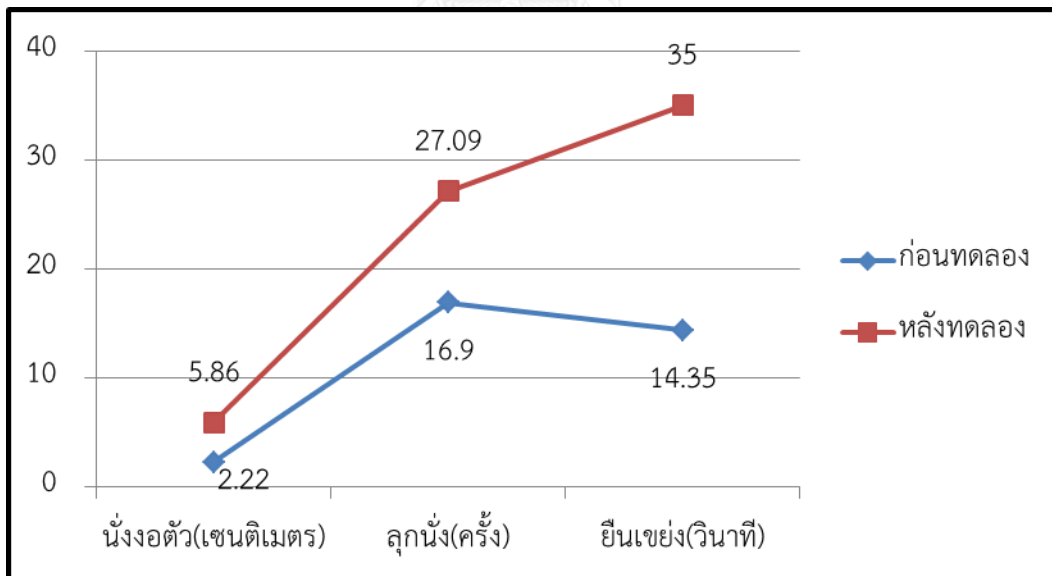
ภาพที่ 8 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนชายกลุ่มควบคุม



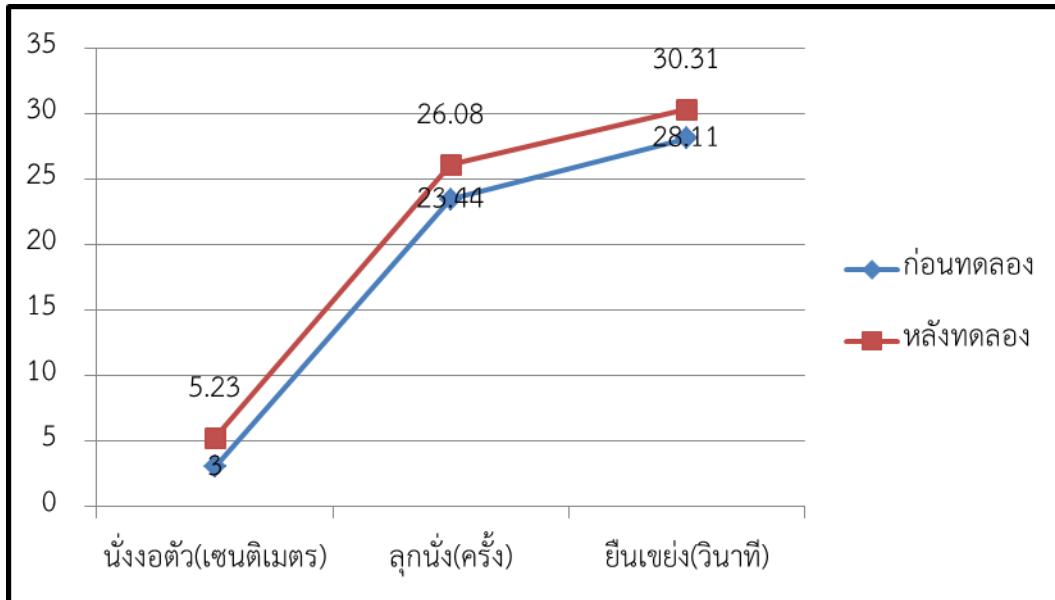
ภาพที่ 9 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม



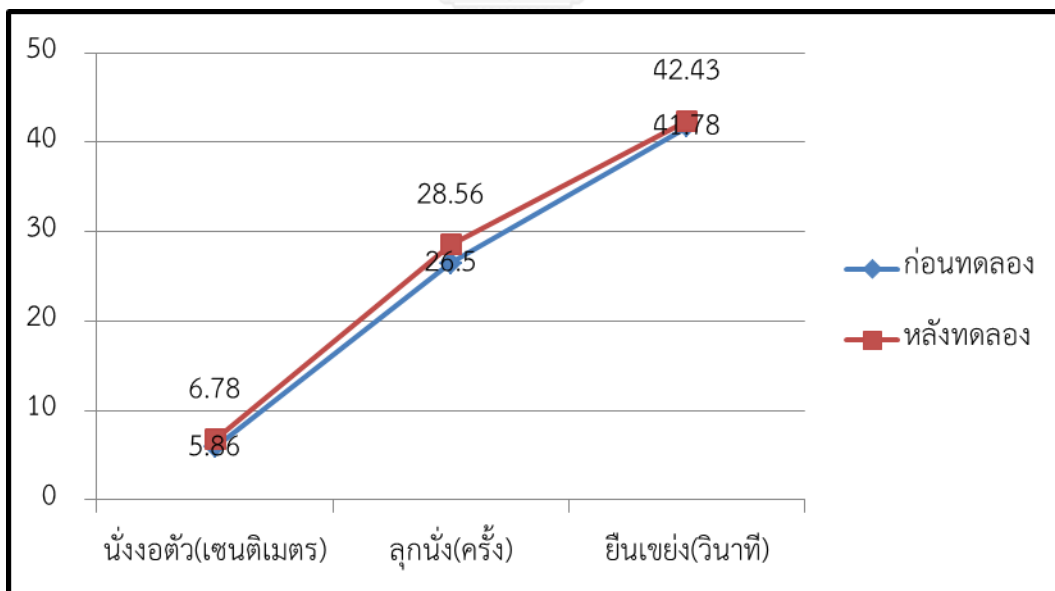
ภาพที่ 10 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม



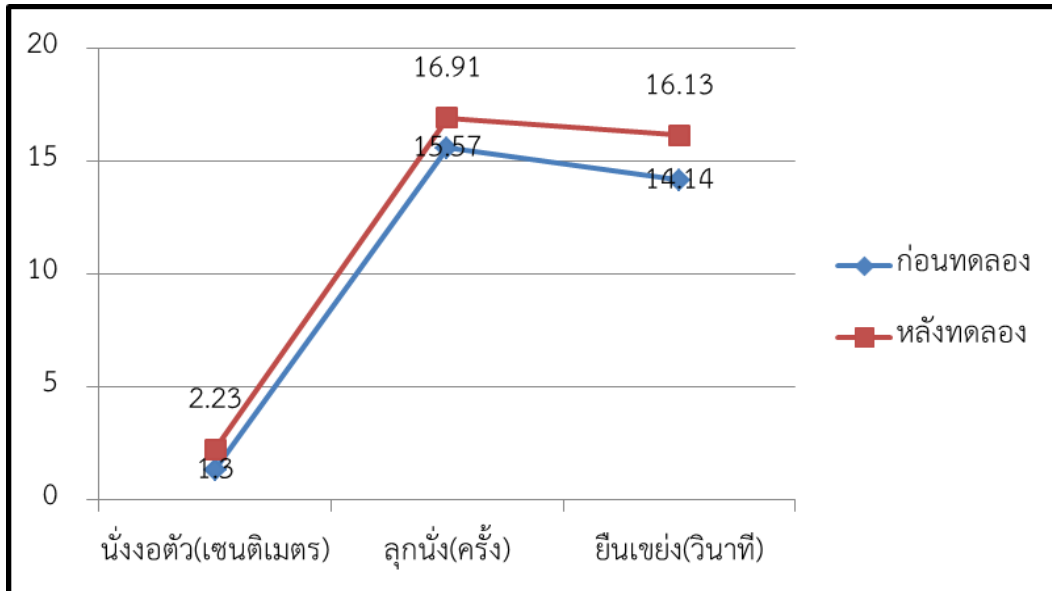
ภาพที่ 11 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง



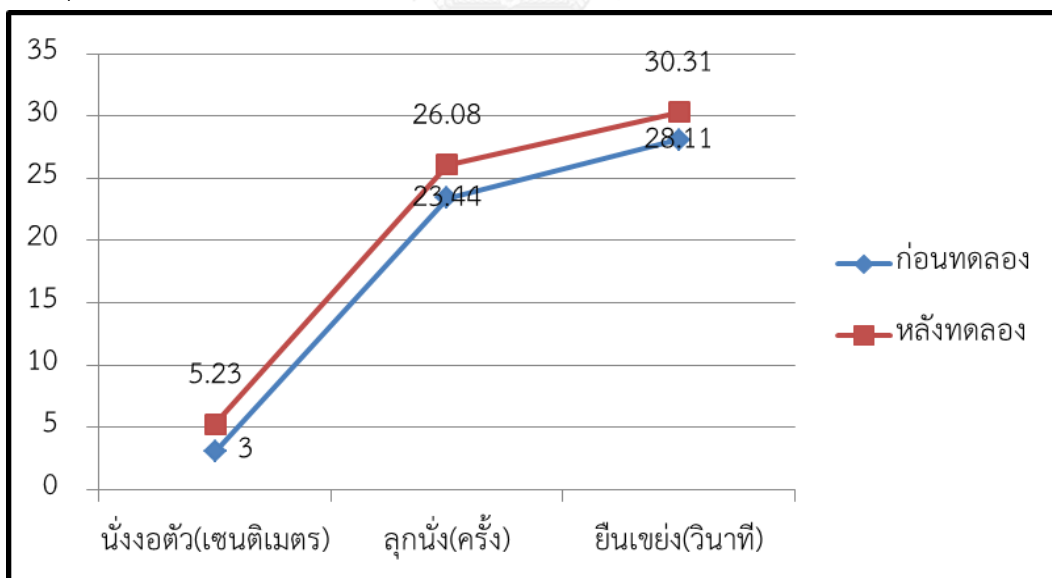
ภาพที่ 12 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง



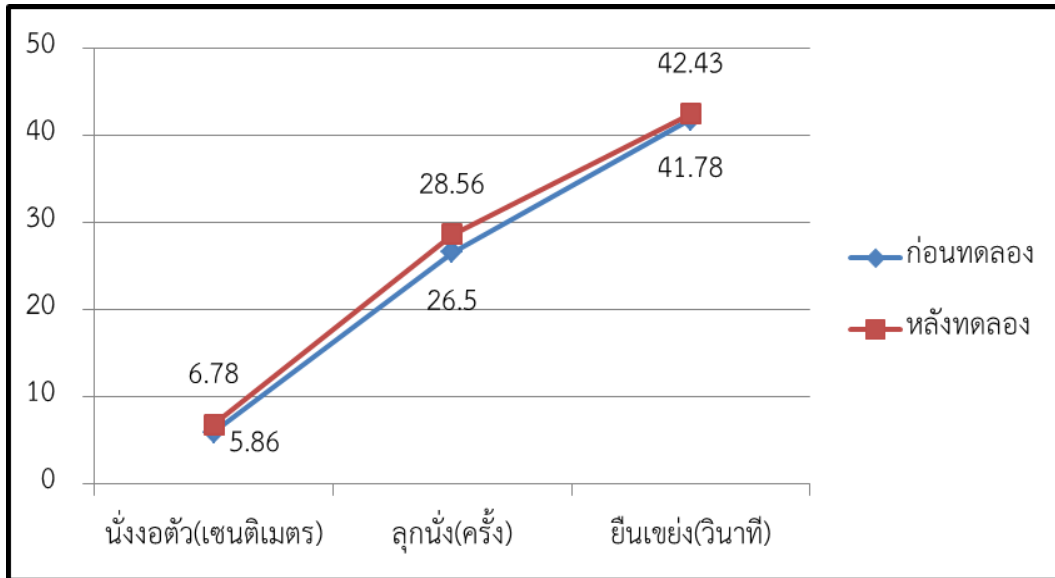
ภาพที่ 13 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง



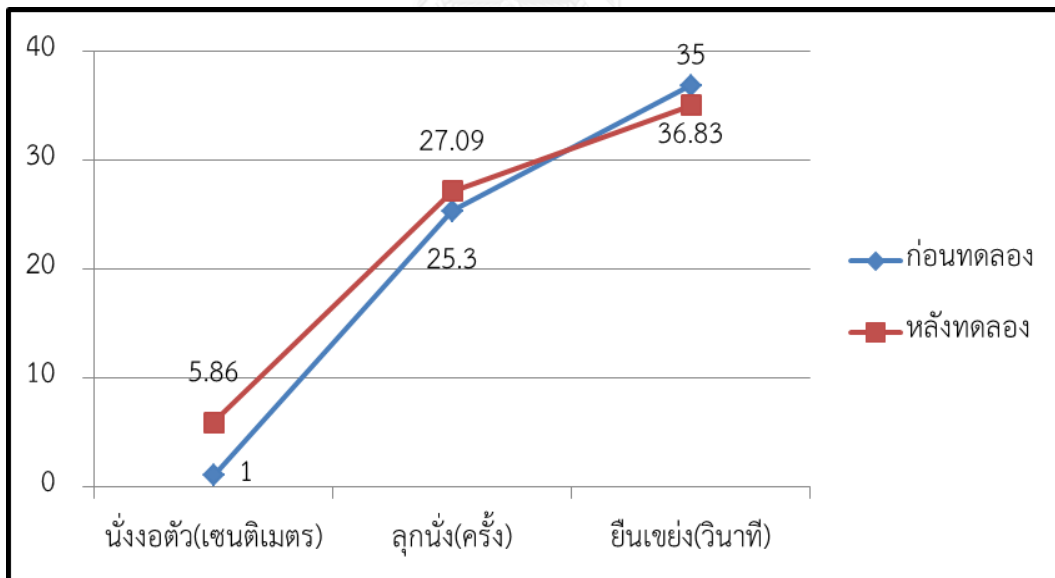
ภาพที่ 14 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์



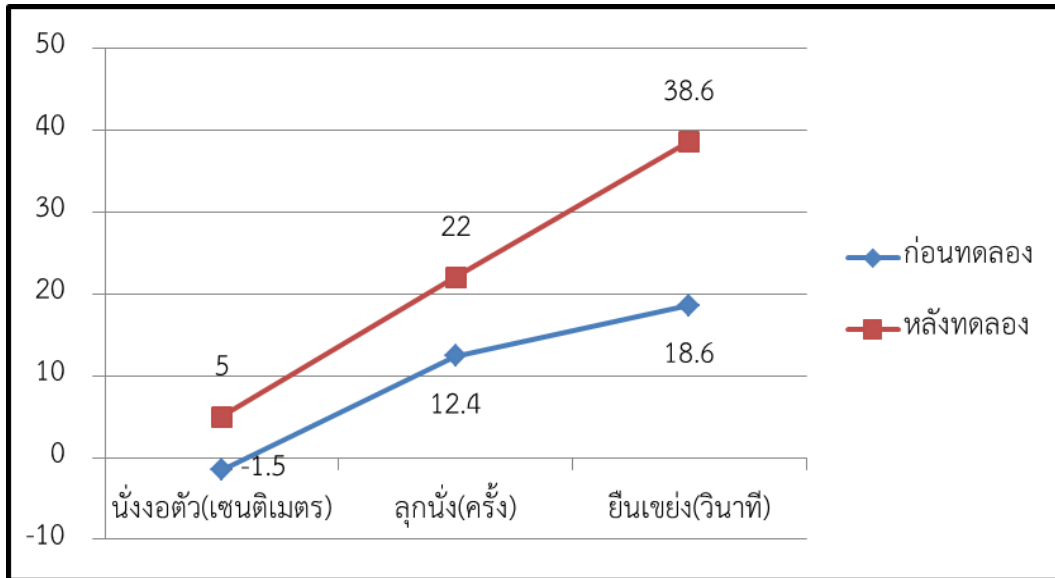
ภาพที่ 15 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์



ภาพที่ 16 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์



ภาพที่ 17 กราฟแสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ตอบแบบ
สัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มหลังการทดลอง 8 สัปดาห์



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 45 คน การได้มาของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งกำหนดเป็นการสุ่มแบบกลุ่ม โดยใช้เกณฑ์ในการจับคู่ (Matching) ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะไม่แตกต่างกัน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนเริ่มทำการทดลองกลุ่มทดลองจะได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยและกลุ่มควบคุมจะได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดที่ได้จากการวัดผลลัพธ์ทางการเรียนโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าพารามิเตอร์ (t-test) ทดสอบสมมติฐานและสรุปผลจากค่าทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

สรุปผลการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกลุ่มทดลอง จำนวน 9 คน มีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1.1.1 องค์ประกอบของร่างกายโดยการทดสอบหาน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.11 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.14 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.11 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.51 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.11 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า

เท่ากับ 3.14 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.11 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.51

1.1.2 ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.44 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.71 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.00 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.64 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.66 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.64 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.22 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.30 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.1.4 การทรงตัวโดยการยืนเขย่งปลายเท้า 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.55 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 11.55 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.66 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 15.92 และเมื่อเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน มีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1.2.1 องค์ประกอบของร่างกายโดยการทดสอบหาน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.47 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.79 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.07 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 8.44 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.47 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.79 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.07 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 8.44 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

1.2.2 ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.85 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.91 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.85 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.77 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.78 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.56 และหลังการทดลอง

สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.50 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.62 และเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2.4 การทรงตัวโดยการทดสอบยืนเขย่งปลายเท้า พบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.85 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.76 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.42 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 11.22 และเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนรวมกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน มีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1.3.1 องค์ประกอบของร่างกายโดยการทดสอบหาน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงพบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.11 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.61 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.08 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 7.29 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.11 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.61 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.08 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 7.29 และเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3.2 ความอ่อนตัวโดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.39 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.78 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.01 และเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาทีพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.19 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.99 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.21 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.05 และเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3.4 การทรงตัวโดยการทดสอบยืนเขย่งปลายเท้าพบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.78 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 11.95 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.21 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.54 และเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ

2.1 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีดังนี้

2.1.1 ด้านองค์ประกอบของร่างกายด้านน้ำหนักเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้านส่วนสูงเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2.1.2 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2.1.3 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2.1.4 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2.2 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีดังนี้

2.2.1 ด้านองค์ประกอบของร่างกายด้านน้ำหนักเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันด้านส่วนสูงเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2.2 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2.2.3 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2.2.4 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2.3 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองมีดังนี้

2.3.1 ด้านองค์ประกอบของร่างกายด้านน้ำหนักเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันด้านส่วนสูงเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.6.1 ด้านองค์ประกอบของร่างกายด้านน้ำหนักเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านส่วนสูงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.6.2 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.6.3 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.6.4 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.7 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองที่ได้รับการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์มีดังนี้

2.7.1 ด้านองค์ประกอบของร่างกายด้านน้ำหนักเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านส่วนสูงเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.7.2 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.7.3 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.7.4 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายใน 3 ประเด็นดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากการวิเคราะห์การละเล่นพื้นบ้านไทยจำแนกตามประเภทการละเล่นของ (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531) ที่ผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิได้ร่วมกันคัดเลือกเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อนำไปใช้ในงานวิจัยเหลือเพียง 8 เกมดังนี้

1. กระโดดเชือกเดี่ยว
2. กระต่ายขาเดียว
3. ขาไก่ติดกันวิ่งเปี้ยว
4. ซี่ม้าโยนบอล

5. ชนไก่
6. ชักเย่อ
7. ตีจับ
8. วิ่งเปี้ยว

ซึ่งจากผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้เกมทั้ง 8 ชนิดนี้ เนื่องจากเป็นเกมการละเล่นที่ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ให้ยุ่งยาก ทั้งยังเป็นเกมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญาและอารมณ์ โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุขณะทำกิจกรรมในเกมเหล่านี้ และผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องว่าเป็นเกมที่เหมาะสมกับวัย และนำมาเป็นกิจกรรมสำหรับเด็กในวัยนี้ได้อย่างปลอดภัย

ประเด็นที่ 2 ภายหลังจากทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น มีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกม การละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันการหกล้มสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

สมรรถภาพทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่าน้ำหนักและส่วนสูงมีพัฒนาการขึ้น ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เนื่องจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายสอดคล้องกับ (อุตร รัตนภักดิ์, 2539) ได้กล่าวไว้ว่าเด็กในวัยนี้จะมีร่างกายอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตน้ำหนักส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นตามอัตราส่วนอย่างสม่ำเสมอเช่นเดียวกับ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ได้กล่าวไว้ว่าพัฒนาการทางด้านร่างกายร่างกายจะขยายออกทางส่วนสูงกล้ามเนื้อแขนขาทำงานประสานกันได้ดีขึ้นในวัยประถมศึกษาอยู่ในช่วงที่กระดูกกำลังพัฒนาไปเป็นกระดูกแข็งที่สมบูรณ์

สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นได้แก่ กระต่ายขาเดียว วิ่งเปี้ยว ตีจับ ขาไก่ติดกัน ชนไก่ ชักเย่อ กระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกคู่มีขั้นตอนการเคลื่อนไหวเป็นลำดับจากช้าเพิ่มไปเร็ว ดังนั้นกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณข้อต่อจะถูกยืดตัวออกสอดคล้องกับ (กรรวิ บุญชัย, 2540) ได้กล่าวไว้ว่าความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับเพศและอายุและสอดคล้องกับงานวิจัยของ (เดชนริศ หาญโรจนกุล, 2553) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาลผลการวิจัยพบว่าก่อนการทดลองหลังการ

ทดลอง 4 สัปดาห์และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทาการทดสอบโดยการลุกนั่ง 1 นาที เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นได้แก่ กระต่ายขาเดียว วิ่งเปี้ยว ตีจับ ขาไก่ติดกัน ชนไก่ ชักเย่อ กระโดดเชือก กระโดดเชือกคู่ มีการหดตัวและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเป็นการเสริมสร้างการพัฒนากล้ามเนื้อ เพราะขณะที่เด็กเล่นร่างกายได้เคลื่อนไหวการเคลื่อนไหวนั้นเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความอดทนสอดคล้องกับ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ได้กล่าวไว้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษากีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุก ๆ ด้านทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ, 2553) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกทำรำพุ่มเซ่ร่วมกับท่าต่อสู้เคียวรุกิในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึก 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลุกนั่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัว เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทำการทดสอบยืนเขย่งปลายเท้าเนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นได้แก่ กระต่ายขาเดียว วิ่งเปี้ยว ตีจับ ขาไก่ติดกัน ชนไก่ ชักเย่อ กระโดดเชือก กระโดดเชือกคู่ การหดตัวและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเมื่อเกิดการท่าซ้าหรือท่าบ่อย ๆ เป็นการเสริมสร้างการพัฒนากล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและการทรงตัวสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ, 2553) วิจัยเรื่องผลของการฝึกทำรำพุ่มเซ่ร่วมกับท่าต่อสู้เคียวรุกิในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึก 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลุกนั่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ได้กล่าวไว้ว่าเมื่อเด็กได้เล่นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายจะเกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกันก่อให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬา

ประเด็นที่ 3 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่าภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น มีสมรรถภาพทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

ตามปกติเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่
 เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย โดยมีประเด็นอภิปรายย่อยดังนี้

สมรรถภาพทางกาย หลังการทดลอง 8 สัปดาห์พบว่ากลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการ
 เรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการ
 เรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ด้านองค์ประกอบของร่างกายไม่
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งอาจเป็นผลมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กแต่ละคน
 นั้นแตกต่างกันสอดคล้องกับ (จุล ทิสยากร, 2548) กล่าวว่าโรคอ้วนในเด็กมักพบในเมืองใหญ่ ๆ โดยเฉพาะใน
 กรุงเทพฯ คือประมาณร้อยละ 10 ของเด็กในกรุงเทพฯ โดยสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมของเด็กเกิดการ
 เปลี่ยนแปลงเช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันมากหรือหวานจัด พฤติกรรมการขาดการออก
 กำลังกายและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ลดลง ส่วนด้านความอ่อนตัว ด้านการทรงตัว และด้าน
 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก 1) เด็กมีพัฒนาการตลอดเวลา 2) การทดลองครั้งนี้ใช้
 ระยะเวลาออกกำลังกาย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับหลัก FITT ที่บอกว่าควรออกกำลังกาย
 อย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ จึงจะได้ผลดี และ 3) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาผลการทดลองจาก
 นักเรียนที่มีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มบ่อยครั้ง โดยการใช้วิธีสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างกับ
 นักเรียนที่มีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม พบว่ามีนักเรียนที่มีปัญหาการหกล้มบ่อย
 จำนวน 5 คน แต่เมื่อหลังจากเข้ารับการทดลองไปแล้ว 8 สัปดาห์พบว่าสมรรถภาพทางกายด้าน
 ความอ่อนตัว การทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีการพัฒนาที่ดีขึ้น ดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ยความ
 แตกต่างด้านความอ่อนตัวเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติ .05 2) ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับ
 หลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 3) ค่าเฉลี่ยความแตกต่างด้านการทรงตัวเมื่อ
 เปรียบเทียบกับก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังนั้นเมื่อพิจารณา
 ผลการทดลองจากนักเรียนที่ได้รับการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้ม
 พบว่าเกมการเล่นพื้นบ้านไทยสามารถส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันการหกล้ม
 ให้กับนักเรียนที่มีปัญหาการหกล้มดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าเกม
 การเล่นพื้นบ้านไทยช่วยในการส่งเสริมการป้องกันการหกล้มได้จริงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ
 (ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ, 2556) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา
 โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับ กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ
 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้าน องค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความ ทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความ

ทนทานของระบบไหลเวียน โลหิตและหัวใจ (เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ หลังการทดลอง ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน และมีตัวแปรแทรกซ้อนที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ภาวะโภชนาการ ชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนการ เลี้ยงดู และด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และจากวิเคราะห์นักเรียนกลุ่มทดลองที่ตอบแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเรื่องการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มมีนักเรียน 5 คนที่มีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มบ่อยครั้งและนำคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยปรากฏว่านักเรียนที่มีปัญหาการหกล้มบ่อยครั้งทั้ง 5 คนมีสมรรถภาพทางกายที่สูงขึ้นหลังจากการทดลอง 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าเกมการเล่นพื้นบ้านเป็นเกมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มได้ เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และ วัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมีกติกาการเล่นหรือ การแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และแสดงให้เห็นว่าเกมการเล่นพื้นบ้านไทย สามารถที่จะนำไปบรรจุเข้าในหลักสูตรการเรียน การสอนระดับชั้นประถมศึกษา ร่วมกับการเรียนการสอนพลศึกษาในปัจจุบันได้ ผู้วิจัยจึงหวังว่าในอนาคตเกมการเล่นพื้นบ้านไทยจะได้รับการสืบสานและเผยแพร่ต่อไปผ่านการเรียนการสอนในชั้นเรียน

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และรักษาวัฒนธรรมไทยอีกทั้งยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ สามารถที่จะนำไปบรรจุเข้าในหลักสูตรการเรียน การสอนระดับชั้นประถมศึกษา ร่วมกับการเรียนการสอนพลศึกษาในปัจจุบันได้

2. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในระดับประถมศึกษาหรือระดับอื่นๆควรมีกิจกรรมรูปแบบอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับศิลปวัฒนธรรมไทยมาประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้เรียนมีความสนใจวิชาพลศึกษามากขึ้น

3. ควรใช้เวลาในการเก็บข้อมูลมากกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

4. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กระจ่าตาเดียว เป็นกิจกรรมที่เด็กให้ความสนใจเป็นพิเศษ นอกจากเป็น กิจกรรมที่ทำให้สนุกสนาน ยังมีการเล่นที่ท้าทายเพิ่มขึ้นทำให้มีความน่าสนใจ

5. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ชักเย่อ เป็นกิจกรรมที่เด็กให้ความสนใจน้อย เนื่องจาก วิธีการเล่นที่ใช้แรงมากพอสมควรทำให้นักเรียนอ่อนล้ามากหลังจากที่เล่นเกมนี้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยในรายการอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการวิจัยใน ครั้งนี้ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันการหกล้มต่อผู้สูงอายุ หรือ เด็ก พิเศษ

2. ควรทำการศึกษาวิจัยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมตัวแปรตามด้านอื่น นอกเหนือจากสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม เช่น นักเรียนที่มี ภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรง และนักเรียนที่มีภาวะสูญเสียการทรงตัว เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมพลศึกษา. (2543). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์คุรุสภา.

กรรวี บุญชัย. (2540). *AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test*. กรุงเทพมหานคร, ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

จิตตินันท์ เตชะคุปต์. (2549). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาบริการมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาการบริการ หน่วยที่ 1-7*. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

จุล ทิสยากร. (2548). "โรคอ้วนในเด็ก." [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.doctordek.com/> [2 กรกฎาคม 2558].

ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. (2519). *การเล่นของไทย*. กรุงเทพมหานคร, กระทรวงศึกษาธิการ.

ฉัตรชัย ยังพลจันทร์. (2551). *เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายประถม*. รายงานการวิจัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2531). "สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ." วารสารครุศาสตร์ 17(ตุลาคม-ธันวาคม 2531): 42-46.
- ถาวร ภาวงศ์. (2556). "การป้องกันการพลัดตก/หกล้ม." [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/536121> [2 กรกฎาคม 2558].
- ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ. (2556). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ. (2553). ผลของการฝึกทำรำฟุ่มร่วมกับท่าต่อสู้เคียวรุกิในกีฬาเทควันโดที่มีต่อ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีณา มีศิลป์. (2554). ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พยอม อุดมคำ. (2551). "อุบัติเหตุและความสัมพันธ์ของอุบัติเหตุกับวัยและเพศในผู้ป่วยเด็กโรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี." ศรีนครินทร์เวชสาร 23: 192-199.
- พรรณี ช.เจนจิต. (2528). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร, อมรินทร์.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร, โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- พิพัฒน์ ชูรวเวช. (2542). อุบัติเหตุและการปฐมพยาบาล. กรุงเทพมหานคร, ต้นอ้อ 1999.
- ภาวดี วิมลพันธ์. (2556). "ผลของโปรแกรมป้องกันการพลัดตกหกล้มต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ." วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 23(กันยายน-ธันวาคม 2556).

มนัส ยอดคำ. (2548). *สุขภาพกับการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร, โอเดียนสโตร์.

ยุพิน สาเรืองและคณะ. (2557). "การพัฒนาหุ่นส่วนสุขภาพเพื่อป้องกันการบาดเจ็บให้แก่เด็กวัยเรียนในชุมชน." *วารสารพยาบาลสาธารณสุข* 28: 41.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร, นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการวิธีการสอนและการวัดประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร, บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.

วิราภรณ์ ปนาทกุล. (2531). *การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร, สุวีริยาสาสน์จัดพิมพ์.

วิริยา บุญชัย. (2539). *การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา รายงานการวิจัย, ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.

ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์. (2550). *ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ. (2557). "สถิติการเจ็บป่วยฉุกเฉินในเด็กปี 2557." [ออนไลน์].
แหล่งที่มา:

[http://www.thaieminfo.com/autopagev4/show_page.php?topic_id=517&auto_id=9&TopicPk=\[2 กรกฎาคม 2558\]](http://www.thaieminfo.com/autopagev4/show_page.php?topic_id=517&auto_id=9&TopicPk=[2 กรกฎาคม 2558]).

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. (2546). *เราต้องการเห็นประเทศไทยเป็นอย่างไรในด้านการกีฬา, วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*.

สมทรง อินสว่าง. (2540). *การจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). *แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545-2559)*. กรุงเทพมหานคร, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

อัจฉรา ประไพตระกูล. (2521). "ครูกับหลักสูตรใหม่." *วารสารครุศาสตร์* (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2521): 82-83.

อาภรณ์ โพธิ์พา. (2546). *การพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา*, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุดร รัตนภักดิ์. (2539). *หลักการพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร, ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

Ashok K. Nayak, a. P. R. (2010). "*The Role of Folk Games in Fitness Development.*" *British Journal Sports Med.* 2010 **44**: 74-75.

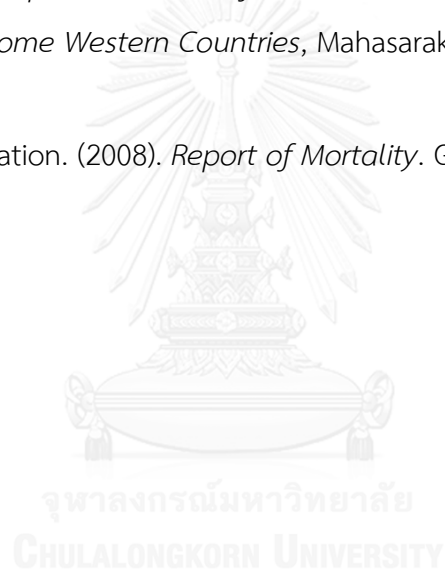
Elder S. (2009). "*Fundamental Motor Skills A Manual for Classroom Teachers.*" Department of Education, Victoria **5**.

Elders J. (2009). *Early childhood 1-4 years*. Washington, D.C., Public health service.

Gesell A. (1961). "*Growth and Development Theory.*" [Online]. Available from: http://ece.pkru.ac.th/early/web_std/Untitled-18.html [2016, July 2].

Havighurst R.J. (1987). *Studies in Adolescence*. New York: The Macmillan.

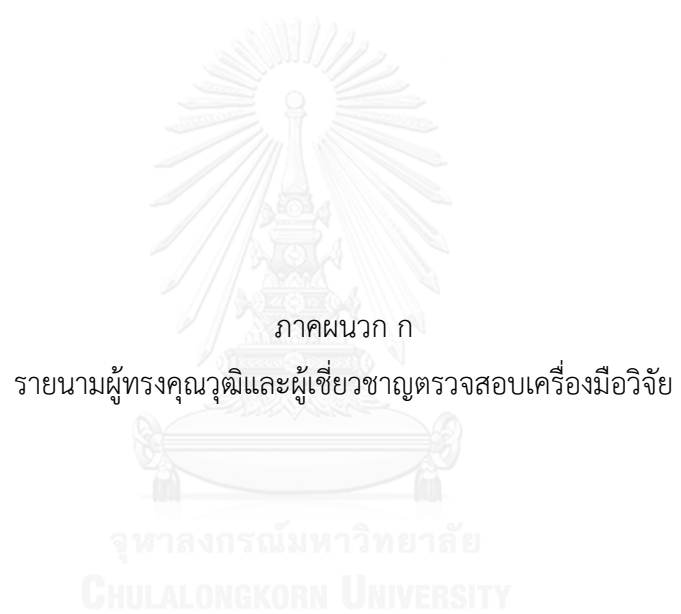
- Hoeger W.W.K. (1989). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. Colorado: Morton Publishing Company.
- Landy J. M., a. B., K. R. (2006). *Motor Skills & Movement Station Lesson Plans for Young Children*, New York.
- Mathews. (1978). *Measurement in Physical Education*. Philadelphia: W.B.Saunders Company.
- Wajuppa T. (2003). *Comparative Views of Some Traditional Plays and Games from Thailand and Some Western Countries*, Mahasarakham University.
- World Health Organization. (2008). *Report of Mortality*. Geneva: WHO.



ภาคผนวก



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมีอวัยวะ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา อาจารย์พิเศษ
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอนจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มานิต โกศลอินทรีย์ อาจารย์พิเศษ
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
3. อาจารย์ ดร. ณัฐิกา เฟ็งลี อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. อาจารย์ เกรียงไกร อินทรชัย อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม
5. อาจารย์ สุวรรณ จุมพั่น อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี

ภาคผนวก ข การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกม
การละเล่นพื้นบ้านไทย และตารางชั้นวิเคราะห์สมรรถภาพทางกาย



แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทาง
 ภายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการทกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กระจายขาเดียว

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC	ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1		
1. สารสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1.00	
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจน	5			1.00	
3. สารกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย	5			1.00	
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
4.1 ขั้นนำมีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.2 ขั้นสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.3 ขั้นอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.4 ขั้นนำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.80	
4.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
รวมเฉลี่ยค่า IOC				0.98	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ตีจับ

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC	ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1		
1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1.00	
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจน	5			1.00	
3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1.00	
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
4.1 ชี้นำมีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
รวมเฉลี่ยค่า IOC				0.95	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ชักเย่อ

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC	ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1		
1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1.00	
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจน	5			1.00	
3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1.00	
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
4.1 ชี้นำมีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
รวมเฉลี่ยค่า IOC				0.95	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย วังเปี้ยว

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC	ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1		
1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1.00	
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจน	5			1.00	
3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1.00	
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
4.1 ชี้นำมีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
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			1.00	
รวมเฉลี่ยค่า IOC				0.93	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ชนไก่

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC	ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1		
1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	5			1.00	
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมีจุดเน้นด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจน	5			1.00	
3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1.00	
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
4.1 ชี้นำมีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสุขปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
รวมเฉลี่ยค่า IOC				0.95	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ข่าไก่ติดกัน

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC	ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1		
1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1.00	
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจน	5			1.00	
3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1.00	
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
4.1 ชี้นำมีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสรุปปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
รวมเฉลี่ยค่า IOC				0.95	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กระโดดเชือกเดี่ยว

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC	ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1		
1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1.00	
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจน	5			1.00	
3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1.00	
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
4.1 ขั้นนำมีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
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			1.00	
รวมเฉลี่ยค่า IOC				0.93	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กระโดดเชือกคู่

รายการประเมิน	ผลการพิจารณา			IOC	ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1		
1. สาระสำคัญมีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2	5			1.00	
2. จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมและมี จุดเน้นด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่ชัดเจน	5			1.00	
3. สาระกิจกรรมพลศึกษาสอดคล้องกับ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	5			1.00	
4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้					
4.1 ชี้นำมีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.2 ชี้นำสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1.00	
4.3 ชี้นำอธิบายและสาธิต มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.4 ชี้นำไปใช้ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	4	1		0.8	
4.5 ชี้นำสรุปและสุขปฏิบัติ มีกิจกรรมและระยะเวลาที่เหมาะสม	5			1	
รวมเฉลี่ยค่า IOC				0.93	

ตารางชั้นวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกาย						คุณภาพเครื่องมือ			
	ความ อ่อนตัว	ความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	การ ทรงตัว	ความอดทน ของ กล้ามเนื้อ	ความ คล่องแคล่ว ว่องไว	การ ประสาน สัมพันธ์	+	0	-	IOC
1.	✓	✓	✓				4	1		0.80
2.	✓	✓	✓				4	1		0.80
3.	✓	✓	✓				4	1		0.80
4.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5			1.00
5.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5			1.00
รวมค่าเฉลี่ย IOC										0.88

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

ชื่อ ด.ช./ด.ญ.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

อายุ.....ปี.....เดือน เพศ ชาย หญิง น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ผลสัดส่วนของร่างกายเทียบจากน้ำหนัก ส่วนสูง

ที่	รายการ	ผลการทดสอบ	หน่วย	ค่าระดับสมรรถภาพทางกาย	+1	0	-1	IOC
1	งอตัวข้างหน้า		เซนติเมตร		5			1.00
2	ยืนกระโดดไกล		เซนติเมตร		5			1.00
3	ยืนเขย่งปลายเท้า		วินาที		4	1		0.8
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย								
ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย								
รวมเฉลี่ยค่า IOC								0.93



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	ภาคปลาย ช่วงที่ 1 ปีการศึกษา 2558
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	กิจกรรม การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
เรื่อง วิธีการและกติกาการเล่นวิ่งเปี้ยวจากเกมการเล่นพื้นบ้านไทย เกมวิ่งเปี้ยว	
สัปดาห์ที่ 1 ชั่วโมงที่ 1	
ผู้สอน อาจารย์ กิตติพงษ์ ตูวรรณ์	จำนวน 1 คาบ (50 นาที)
สถานที่สอน โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี	

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ.4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2.แนวคิดหลัก

กีฬาวิ่งเปี้ยวเป็นกิจกรรมที่เล่นกันอย่างแพร่หลายในกลุ่มของนักเรียนทั่วไป แต่ก็มีนักเรียนส่วนมากที่ยังไม่รู้จักรูปวิธีการเล่นและกติกาการเล่นวิ่งเปี้ยวที่ถูกต้อง ครูจึงต้องสอนวิธีการเล่นและกติกาการเล่นวิ่งเปี้ยวให้กับนักเรียนเพื่อที่นักเรียนจะได้นำไปปรับใช้ในการเล่นวิ่งเปี้ยวครั้งต่อไป และกีฬาวิ่งเปี้ยวยังช่วยทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆภายในร่างกายแข็งแรงอีกด้วย

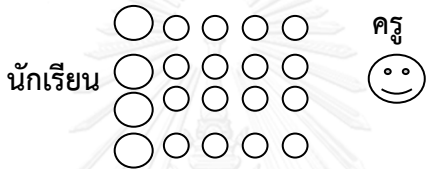

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการเล่นและกติกาการเล่นวิ่งเปี้ยวได้อย่างถูกต้องทุกขั้นตอน
2. นักเรียนสามารถเล่นวิ่งเปี้ยวได้ถูกต้องตามกฎกติกาและขั้นตอนตามที่ครูบอก 2 ใน 3 รอบ
3. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว สามารถเล่นวิ่งเปี้ยวอ้อมหลัก ระยะ 10 เมตร กลับมาส่งของเพื่อนภายในเวลา 10 วินาที
4. นักเรียนมีความรับผิดชอบหลังจากที่เลิกเรียนนักเรียนช่วยกันเก็บอุปกรณ์การเรียนทุกครั้ง
5. นักเรียนตั้งใจ สนใจเรียนและฝึกปฏิบัติในสิ่งที่เรียนและหมั่นทบทวนกติกาการเล่นวิ่งเปี้ยว ทั้งในระหว่างเวลาเรียน และในเวลาว่างเป็นประจำ

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถแข่งขันกีฬาวิ่งเปี้ยวได้อย่างสนุกสนานและนำกติกาการวิ่งเปี้ยวที่ได้เรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. วิ่งเปี้ยวหมายถึง การละเล่นในสมัยก่อนที่มีมานานแล้วเป็นการละเล่นที่ไม่ยุ่งยากสามารถเล่นได้ทุกที่เพราะเป็นการวิ่งอ้อมหลักและไล่แต่ฝ่ายตรงข้ามให้ได้</p> <p>2. กติกา คือ ให้แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละอย่างน้อย 6 คน จุดเริ่มต้นของทั้งสองฝ่ายจะมองเห็นได้ชัดเจน แต่ละฝ่ายถือลูกเทนนิสหรือห่วงจับแบบยาง เมื่อครูให้สัญญาณเริ่มการแข่งขันโดยการเป่านกหวีดให้นักเรียนในแต่ละฝ่ายวิ่งไปทางด้านขวาของตนเอง พยายามวิ่งอ้อมหลักทั้ง 2 หลักไล่</p>	<p>1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอนประมาณ 6 แถวโดยเรียงลำดับโดยให้นักเรียนที่ตัวเล็กอยู่หัวแถวและนักเรียนที่ตัวสูงไปอยู่ท้ายแถว</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>1.2 ครูสำรวจรายชื่อนักเรียนและตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย, เครื่องแต่งกายของนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยบอกนักเรียนว่าวันนี้เราจะเรียนเรื่องการแข่งขันวิ่งเปี้ยวให้นักเรียนเรียนเตรียมตัวให้พร้อม</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>2.1 ครูนำอบอุ่นร่างกายโดยทำท่ากายบริหาร 10 ท่า เริ่มจากส่วนบนไปจนถึงเท้าเท้า 10 ครั้ง</p> <p>2.2 ครูให้นักเรียนยืนก้มลงไปแตะปลายเท้าค้างไว้ 10 วินาที</p> <p>3. ขั้นอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูอธิบายวิธีการและกติกาการวิ่งเปี้ยว</p> <p>3.2 ครูสาธิตวิธีการวิ่งเปี้ยวให้นักเรียนดูโดยเลือกตัวแทนนักเรียนออกมาสาธิตให้เพื่อนดู</p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนและมีความกระตือรือร้นอย่างมาก</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความอ่อนตัวจากการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายและพร้อมที่จะทำตาม</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>

<p>ฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด เมื่อวิ่งครบรอบหนึ่งคน ให้ส่งลูกเทนนิสหรือห่วงจับแบบยวงให้คนต่อไป คนที่เพิ่งวิ่งเสร็จก็ให้ไปต่อหลังแถว และเวียนรอบไปเรื่อยๆ เมื่อถึงระยะที่ให้ใช้ลูกเทนนิสหรือห่วงจับแบบยวงดีที่หลังคนหน้า หากทำได้สำเร็จ ก็จะเป็นฝ่ายชนะไป</p> <p>3. ข้อควรระวัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิ่งไม่อ้อมหลัก หรือ ลัดหลักวิ่ง - ชน/เตะหลัก - ทำผ้า/ไม้หล่นพื้น - ไม่สามารถส่งไม้ให้คนต่อไป/ส่งแล้วตกพื้น 	<p>กิจกรรมที่ 1</p> <p>1. ครูให้นักเรียนแบ่งแถว 2 ฝั่ง นักเรียนชาย 2 ทีม นักเรียนหญิง 2 ทีม</p>  <p>2. ครูให้นักเรียนฝึกวิ่งเปี้ยว 2-3 รอบ โดยให้นักเรียนชายแข่งกับนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงแข่งกับนักเรียนหญิง และเมื่อครบแล้วก็ให้สลับกัน ให้นักเรียนชายไปแข่งกับนักเรียนหญิงบ้าง</p> <p>4. ชี้นำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกม “วิ่งเปี้ยว” โดยครูอธิบายกติกาการเล่นว่าให้นักเรียนแบ่งทีมเป็น 2 ทีม นักเรียน 1 ทีม นักเรียนหญิง 1 ทีม และให้แข่งกันวิ่งเปี้ยวกัน 2-3 รอบ</p>  <p>5. ขั้นสรุป/สรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูสรุปเกี่ยวกับการวิ่งเปี้ยวว่าใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตบ้าง วิธีการวิ่งเปี้ยวและข้อควรระวังและเน้นปรับแก้ไขในสิ่งที่นักเรียนผิดพลาด - ครูแจ้งการแข่งขันวิ่งเปี้ยวในระดับชั้น - ครูให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ - ครูบอกเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไปให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนบอกเลิกแถว 	<p>-นักเรียนได้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการทำกิจกรรมวิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมวิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟังและถามถึงข้อสงสัยในการเล่นการวิ่งเปี้ยว</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p>
---	--	---

6. วัสดุอุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้

6.1 ห่วงจับแบบยวง

4 อัน

6.2 กรวย

8 อัน

7. แหล่งการเรียนรู้

7.1 (<http://th.wikipedia.org>) วันที่ 20 พ.ค. 2558

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- ให้ออกคำถามเกี่ยวกับการแข่งขันวิ่งเปี้ยว

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

3. แนวทางในการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

อาจารย์ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	ภาคปลาย ช่วงที่ 1 ปีการศึกษา 2558
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	กิจกรรม การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
เรื่อง การวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง(Zigzag Run) จากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เกมตีจับ	
สัปดาห์ที่ 2 ชั่วโมงที่ 2	
ผู้สอน อาจารย์ กิตติพงษ์ ตระวรรณ	จำนวน 1 คาบ (50 นาที)
สถานที่สอน โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี	

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ.4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2.แนวคิดหลัก

การวิ่งเป็นทักษะที่สำคัญมากในชีวิตเพราะเป็นประโยชน์อย่างมากในเวลาที่เราวิ่งจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนจะต้องเรียนเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง และการวิ่งอีกทักษะที่สำคัญคือ การวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพราะเป็นทักษะที่ได้ใช้มากที่สุดเพราะนักเรียนมักจะชอบวิ่งเล่นและอาจทำให้เกิดอันตรายได้แต่ถ้าหากนักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางก็จะช่วยลดปัญหาอุบัติเหตุได้เป็นอย่างมาก

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถสาธิตวิธีการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างถูกต้องทุกขั้นตอน
2. นักเรียนสามารถวิ่งหลบสิ่งกีดขวาง 10 กรวย ได้ติดต่อกันทั้งไปและกลับ
3. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้วยความคล่องแคล่วว่องไว สามารถวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง 10 กรวยได้ติดต่อกันทั้งไปและกลับ
4. นักเรียนสามารถมีความรับผิดชอบหลังจากที่เลิกเรียนนักเรียนช่วยกันเก็บอุปกรณ์การเรียนทุกครั้ง

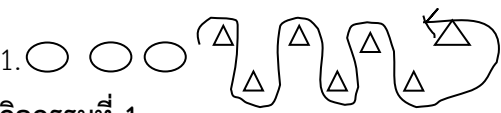
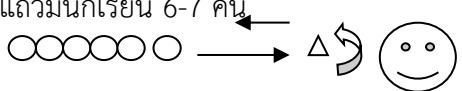

5. นักเรียนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม ทั้งในระหว่างเวลาเรียนและในเวลาว่างเป็นประจำ

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างปลอดภัย และ นำทักษะที่เรียนไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. การวิ่งหลบหลีกสิ่งของ</p> <p>คือการวิ่งเปลี่ยนทิศทางด้วยความเร็วเพื่อหลบหลีกสิ่งกีดขวางในลักษณะเป็นรูปตัวเอสหรือในลักษณะอื่นๆ ซึ่งมีชื่อเรียกสั้นๆว่าการวิ่งซิกแซก(Zigzag Run) การวิ่งซิกแซกหรือการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางมีส่วนช่วยทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวและมักใช้เป็นแบบฝึกกีฬาเกือบทุกประเภท</p> 	<p>1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอนประมาณ 6 แถวโดยเรียงลำดับโดยให้นักเรียนที่ตัวเล็กอยู่หัวแถวและนักเรียนที่ตัวสูงไปอยู่ท้ายแถว</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>1.2 ครูสำรวจรายชื่อนักเรียนและตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย, เครื่องแต่งกายของนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการถามนักเรียนว่ามีใครรู้จักการวิ่งหลบหลีกสิ่งของบ้าง</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>2.1 ครูนำอบอุ่นร่างกายทำท่าบริหาร 10 ท่า เริ่มจากส่วนบนจนถึงเท้า</p> <p>2.2 ครูให้นักเรียนนั่งแล้วก้มแตะปลายเท้าโดยการยืดขาให้ตึงไปข้างหน้าขนานกันทั้งสองข้าง แล้วยืดแขนทั้งสองข้างออกไปแตะปลายเท้าค้างไว้ 10 วินาที</p> <p>3. ขั้นอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูอธิบายวิธีการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง</p> <p>3.2 ครูสาธิตวิธีการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางให้</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนและมีความกระตือรือร้นอย่างมาก</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความอ่อนตัวจากการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟัง</p> <p>ครูอธิบายและพร้อมที่จะทำตาม</p>

<p>เกมการละเล่นพื้นบ้าน</p> <p>ไทยตีจับ</p> <p>จำนวนผู้เล่น แบ่งเป็น 2 ฝ่าย เท่าๆ กัน ฝ่ายละ 3 – 12 คน</p> <p>วิธีเล่น ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายกำหนด เส้นแบ่งเขตแดนไว้ แล้ว ตกลงกันว่าใครจะเป็น คนตีก่อน โดยยืนอยู่คน ละด้านของเส้นแบ่งเขต ฝ่ายที่เป็นคนตีจะผลัด กันออกไปในแดนของ ฝ่ายตรงข้ามพร้อมกับทำ เสียง “ตี” โดยไม่อ้าปาก และพยายามใช้มือแตะ ตัวฝ่ายตรงข้ามให้ได้ จำนวนมากที่สุด แล้วรีบ วิ่งกลับแดนของตน ผู้ที่ ถูกแตะตัวก็ต้องไปเป็น เชลยของฝ่ายตรงข้าม รอให้ฝ่ายของตนตีเข้าไป ช่วย เจ้าของแดนก็ต้อง ช่วยกันป้องกันไว้ไม่ให้ คนตีแตะมือช่วยเชลยได้ ฝ่ายใดถูกจับตัวเป็นเชลย หมดก็เป็นฝ่ายแพ้</p>	<p>นักเรียนดูว่าควรทำอย่างไรบ้าง</p>  <p>กิจกรรมที่ 1</p> <p>1. ครูให้นักเรียนแบ่งแถว 6 แถว โดยให้แต่ละ แถวมีนักเรียน 6-7 คน</p>  <p>2. ครูให้นักเรียนทดสอบวิ่งอ้อมกรวยเมื่อ นักเรียนคนแรกวิ่งไปอ้อมหลักกลับมาแล้วให้ไป ต่อข้างหลังเพื่อนให้ทำไปเรื่อยๆจนกว่าจะครบ ทุกคน</p> <p>กิจกรรมที่ 2</p> <p>1. ครูให้นักเรียนแบ่งแถว 6 แถว โดยให้แต่ละ แถวมีนักเรียน 6-7 คน</p>  <p>2. ครูให้นักเรียนทดสอบวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง 1 รอบ โดยให้นักเรียนวิ่งที่ละแถว และเมื่อ นักเรียนวิ่งจนครบทั้งหมดแล้วก็ให้นั่งลง เหมือนเดิม</p> <p>4. ขั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ครูอธิบายกฎกติกา วิธีการเล่น เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยตีจับให้นักเรียนฟังและให้นักเรียน แข่งแบบเป็นทีมและแบ่งเป็น 2 สายโดยครูเป็น คนสุ่มให้แต่ละทีมแข่งกันทีมไหนที่ชนะก็จะไป เจอทีมที่ชนะและทีมที่แพ้ก็ต้องเจอกับที่แพ้ ของอีกสาย</p> <p>ครูให้เวลาเล่นครั้งละ 3 นาที เมื่อหมดเวลาครู จะเป่านกหวีดและให้สลับกันจากฝ่ายหนึ่ง เปลี่ยนไปเป็นฝ่ายไล่จับบ้างและเมื่อเล่นคน 2</p>	<p>วิธีการประเมินผล ใช้การสังเกต พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึก ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อจากการ ทำกิจกรรมวิธีการ ประเมินผลใช้การ สังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกการ ทรงตัวและความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อในการ เล่นเกม วิธีการประเมินผล ใช้การสังเกต พฤติกรรม</p>
---	--	--

	<p>รอบแล้วทีมไหนที่เหลือผู้เล่นมากกว่าไม่ว่าจะเป็นฝ่ายไล่หรือฝ่ายที่ถูกไล่ ก็จะเป็นฝ่ายชนะ และต้องวนไปเจอกับทีมอื่นจนครบทุกทีมเขตคือในบริเวณมาคเกอร์</p>	
	<p>ครู</p>  <p>5. ขั้นสรุป/สรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครูสรุปเกี่ยวกับการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางและการเล่นเกมการละเล่นไทยที่จับว่ามีประโยชน์อย่างไรกับร่างกาย - ครูให้นักเรียนไปเติมน้ำล้างหน้า - ครูบอกเนื้อหาที่จะเรียนในคาบหน้าให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนบอกเลิกแถว 	<p>-นักเรียนตั้งใจฟังและถามถึงข้อสงสัยในการเล่นเกมที่จับวิธีการประเมินผล ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p>

6. วัสดุอุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้

6.1 มาร์คเกอร์

12 อัน

7. แหล่งการเรียนรู้

7.1 http://www.stjohn.ac.th/department/internet_rally/rally5_47/it_cul/ วันที่

12 พ.ค. 2558

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- ให้ออกคำถามเกี่ยวกับเครื่องแต่งกาย และ อุปกรณ์การเรียนวิชาพลศึกษา

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1.ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

2.ปัญหาและอุปสรรค

.....

3.แนวทางในการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

อาจารย์ผู้สอน



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	ภาคปลาย ช่วงที่ 1 ปีการศึกษา 2558
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	กิจกรรม การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
เรื่อง การวิ่งกลับตัว, การวิ่งอ้อมหลัก	เกมการเล่นพื้นบ้านไทยชาไก่ติดกัน
สัปดาห์ที่ 3 ชั่วโมงที่ 3	
ผู้สอน อาจารย์ กิตติพงษ์ ตรีวรรณ	จำนวน 1 คาบ (50 นาที)
สถานที่สอน โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี	

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ.4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2.แนวคิดหลัก

การวิ่งเป็นทักษะที่สำคัญในชีวิตเพราะเป็นประโยชน์อย่างมากในเวลาที่เร่งรีบจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักเรียนจะต้องเรียนเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง และการวิ่งอีกทักษะที่สำคัญคือ การวิ่งอ้อมหลัก, การวิ่งกลับตัวเพราะช่วยทำให้นักเรียนเกิดความคล่องแคล่วว่องไวในการใช้ชีวิตประจำวัน

3.จุดประสงค์การเรียนรู้


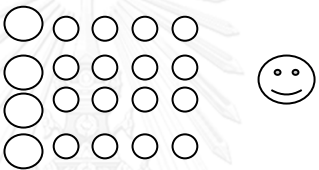
1. นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับวิธีการวิ่งกลับตัวและการวิ่งอ้อมหลักได้อย่างถูกต้องทุกขั้นตอน
2. นักเรียนสามารถวิ่งกลับตัวและวิ่งอ้อมหลักไปและกลับติดต่อกัน 2 เที้ยวภายในเวลา 20 วินาทีได้
3. นักเรียนสามารถวิ่งกลับตัวเก็บของ 2 ชิ้น หมดภายในเวลา 20 วินาที
4. นักเรียนสามารถมีความรับผิดชอบหลังจากที่เลิกเรียนนักเรียนช่วยกันเก็บอุปกรณ์การเรียนทุกครั้ง

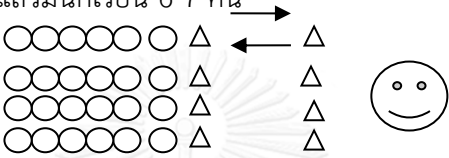
5. นักเรียนร่วมทำกิจกรรมในชั่วโมงพลศึกษาอย่างสนุกสนานและมีความสุขตลอดเวลาการฝึก

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนสามารถวิ่งกลับตัวและวิ่งอ้อมหลักได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและนำทักษะที่เรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. การวิ่งกลับตัว หมายถึงยกตัวอย่างวิ่งเก็บของ ครูวางไม้ทั้งสองท่อนกลางวงที่อยู่ชิดเส้นปลายทางของนักเรียน ยืนให้เท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่มเมื่อได้ยินสัญญาณ“เข้าที่” เมื่อพร้อมแล้วครูสั่ง“ไป”ให้นักเรียนวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน แล้ววิ่งกลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่มกลับตัววิ่งไปหยิบอีกท่อนหนึ่งวิ่งกลับมาในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งผ่านไปเลย ห้ามโยนท่อนไม้ ถ้าวางไม่เข้าในวงก็ให้เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง</p> 	<p>1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอนประมาณ 6 แถวโดยเรียงลำดับโดยให้นักเรียนที่ตัวเล็กอยู่หัวแถวและนักเรียนที่ตัวสูงไปอยู่ท้ายแถว</p>  <p>1.2 ครูสำรวจรายชื่อนักเรียนและตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย, เครื่องแต่งกายของนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยถามเกี่ยวกับเรื่องการวิ่งกลับตัวและการวิ่งอ้อมหลักและสนทนาถาม-ตอบ</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>2.1 ครูนำอบอุ่นร่างกายทำท่าบริหาร 10 ท่า เริ่มจากส่วนบนจนถึงเท้าและวิ่งรอบสนาม 1 รอบ</p> <p>2.2 ครูให้นักเรียนยืนกางขาออกไปด้านข้างให้ได้มากที่สุดและเอามือทั้งสองข้างลงไปแตะที่พื้นค้างไว้ 10 วินาที</p> <p>3. ขั้นอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับลักษณะและขั้นตอนการวิ่งกลับตัวและวิ่งอ้อมหลัก</p> <p>3.2 ครูสาธิตวิธีการวิ่งกลับตัวและการวิ่งอ้อม</p>	<p>-นักเรียนเกิดความรู้สึกพร้อมในการเรียนและมีความสุขกระตือรือร้นอย่างมาก</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความอ่อนตัวจากการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายและพร้อมที่จะทำตาม</p> <p>วิธีการประเมินผล</p>

<p>2. การวิ่ง อ้อมหลัก</p> <p>หมายถึงยกตัวอย่าง</p> <p>วิ่งเปียก</p> <p>เป็นการละเล่นไทย เดิม ซึ่งมีทั้ง ความ สนุกสนาน และ ช่วย พัฒนาความแข็งแรงและ ว่องไวของร่างกาย เป็น อีกทางเลือกหนึ่งในการ ใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ทำให้สุขภาพ แข็งแรง นับเป็นการเล่น ที่ดีอย่างหนึ่ง</p> <p>กติกาคือครูแบ่งนักเรียน ออกเป็น 6 แถว แถวละ 6-7 คน จุดเริ่มต้นของ นักเรียนทั้งสองฝ่ายจะ มองเห็นได้ชัดเจน แต่ละ ฝ่ายถือลูกเทนนิสหรือ ห่วงจับแบบยาง เมื่อครู ให้สัญญาณเริ่มการ แข่งขัน ให้นักเรียนวิ่งไป ทางด้านขวาของตนเอง พยายามวิ่งอ้อมหลักทั้ง 2 หลักไล่ฝ่ายตรงข้ามให้ เร็วที่สุด เมื่อวิ่งครบรอบ หนึ่งคน ให้ลูกเทนนิส หรือห่วงจับแบบยางให้ คนต่อไป คนที่เพิ่งวิ่ง เสร็จไปก็ให้ต่อหลังแถว และเวียนรอบไปเรื่อยๆ</p>	<p>หลักให้นักเรียนดูว่าควรทำอะไรบ้าง</p> <p>3.3 ครูให้ตัวแทนนักเรียนออกมาทดลองและ สาธิตวิธีการวิ่งกลับตัวและวิ่งอ้อมหลักให้ เพื่อนๆดู</p> <p>กิจกรรมที่ 1</p> <p>หลังจากนักเรียนได้รู้วิธีการวิ่งแล้วก็ให้นักเรียน ฝึกในกิจกรรมดังต่อไปนี้</p> <p>1.ครูให้นักเรียนแบ่งแถว 6 แถว โดยให้แต่ละ แถวมักเรียน 6-7 คน</p>  <p>2.ครูให้นักเรียนทดสอบวิ่งกลับตัวโดยครูจะตั้ง กรวยยางไว้ให้แต่ละแถว</p> <p>3.ครูให้สัญญาณโดยจะเป่านกหวีดและให้ นักเรียนวิ่งไปแตะกรวยอีกฝั่งแล้ววิ่งกลับมาต่อ ข้างหลังเพื่อน</p> <p>กิจกรรมที่ 2</p> <p>1. ครูให้นักเรียนแบ่งแถว 6 แถว โดยให้แต่ละ แถวมักเรียน 6-7 คน</p>  <p>2.ครูให้นักเรียนทดสอบวิ่งอ้อมหลักโดยครูจะตั้ง กรวยยางไว้ให้แต่ละแถว</p> <p>3.ครูให้ห่วงจับแบบยางกับนักเรียนแถวละ1อัน และบอกกติกากับนักเรียนเกี่ยวกับการทำ กิจกรรมนี้คือให้นักเรียนวิ่งถือห่วงจับแบบยาง ไปอ้อมกรวยอีกฝั่งแล้ววิ่งกลับมาเพื่อส่งห่วงจับ แบบยางให้กับเพื่อนคนต่อไปและไปต่อท้ายแถว ถ้าแถวไหนที่ทำเสร็จก่อนก็ให้นั่งลง</p>	<p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อจากการทำ กิจกรรมวิธีการ ประเมินผลใช้การ สังเกตพฤติกรรม</p>
--	--	--

6. วัสดุอุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้

- 6.1 ห่วงจับแบบยาง 6 อัน
- 6.2 กรวยยาง 6 อัน

7. แหล่งการเรียนรู้

- 7.1 (<http://th.wikipedia.org>) วันที่ 16 พ.ค. 2558

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับเครื่องแต่งกาย และ อุปกรณ์การเรียนวิชาพลศึกษา

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

3. แนวทางในการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

อาจารย์ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	ภาคปลาย ช่วงที่ 1 ปีการศึกษา 2558
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	กิจกรรม การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
เรื่อง ทักษะการกระโดด(Jump) เกมการเล่นพื้นบ้านไทยกระต่ายขาเดียว	
สัปดาห์ที่ 4 ชั่วโมงที่ 4	
ผู้สอน อาจารย์ กิตติพงษ์ ตรูวรรณ	จำนวน 1 คาบ (50 นาที)
สถานที่สอน โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี	

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ.4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2.แนวคิดหลัก

การกระโดดเป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่สำคัญในการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะเป็นทักษะที่ใช้ในการข้ามสิ่งกีดขวางหรือเคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้ไกลขึ้นโดยการใช้ขาทั้งสองข้างดันตัวเองให้สูงขึ้นจากพื้นเพื่อข้ามสิ่งกีดขวางนั้นไป และทักษะการกระโดดยังเป็นทักษะที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อทำให้ร่างกายของเราแข็งแรง

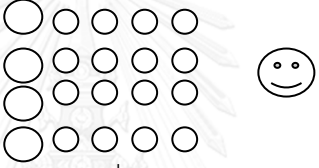
3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถแสดงวิธีการกระโดดสองขาและขาเดียวได้อย่างถูกต้องทุกขั้นตอน
2. นักเรียนสามารถกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางความสูง 1 ฟุต ได้ติดต่อกัน 2 ใน 3 รอบ
3. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายและความคล่องแคล่วว่องไว สามารถเล่นกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางกับเพื่อนติดต่อกัน 2 ใน 3 รอบ
4. นักเรียนมีความรับผิดชอบหลังจากที่เลิกเรียนนักเรียนช่วยกันเก็บอุปกรณ์การเรียนทุกครั้ง
5. นักเรียนตั้งใจ สนใจเรียนและฝึกปฏิบัติในสิ่งที่เรียนและหมั่นทบทวนทักษะการกระโดดทั้งในระหว่างเวลาเรียน และในเวลาว่างเป็นประจำ

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนกว่า 80% สามารถแสดงการกระโดดขาเดียวและสองขาได้อย่างถูกต้องและเกิดความสนุกสนานในการเรียนรวมถึง สามารถนำทักษะที่ได้เรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ทักษะการกระโดด คือ การใช้ขาทั้งสองข้าง ถีบพื้นที่ยืนเพื่อให้ร่างกายลอยขึ้นไปในอากาศเพื่อเคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้ไกลขึ้น หรือเพื่อเคลื่อนที่ไปในที่สูง</p> <p>การกระโดดขาเดียว คือ การก้าวขากระโดดไปข้างหน้าแค่ข้างเดียว โดยใช้แรงจากขาที่อยู่ข้างหลังดันตัวให้ไปข้างหน้าได้ไกลขึ้น</p> <p>การกระโดดสองขา คือ การกระโดดโดยใช้ทั้งสองขาเพื่อเคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้ไกลและสูงมากยิ่งขึ้น</p> <p>ยกตัวอย่าง การกระโดดไกล คือ การกระโดดออกจากจุดกระโดดไปให้ไกลที่สุดด้วย</p> <p>ความเร็วและความสูงพอที่จะปรับตัวในการลง</p>	<p>1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอนประมาณ 6 แถวที่ครูจัดไว้ให้โดยเรียงลำดับให้นักเรียนที่ตัวเล็กอยู่หัวแถวและนักเรียนที่ตัวสูงไปอยู่ท้ายแถว</p> <p>นักเรียน  ครู</p> <p>1.2 ครูสำรวจรายชื่อนักเรียนและตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย, เครื่องแต่งกายของนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการพูดถึงเรื่องทักษะการกระโดดและสนทนาถาม-ตอบ</p> <p>2. ชี้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>2.1 ครูนำอบอุ่นร่างกายโดยทำท่ากายบริหาร 10 ท่า เริ่มจากส่วนบนไปจนถึงเท้าและกระโดดตบ 10 ครั้ง</p> <p>2.2 ครูให้นักเรียนนั่งลงและกางขาทั้งสองข้างออกไปข้างๆ พร้อมก้มตัวยืดแขนไปข้างหน้าเพื่อผ่อนคลายนักเรียนคนที่อยู่ข้างหน้าและก้มลงให้ได้มากที่สุดค้างไว้ 10-15 วินาที</p> <p>3. ชี้นอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูอธิบายและสาธิตวิธีการกระโดดแบบต่างๆให้นักเรียนดู</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนและมีความกระตือรือร้นอย่างมาก</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความอ่อนตัวจากการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายและพร้อมที่จะทำตาม</p>

<p>สู่พื้นได้อย่างมีจังหวะพอดี ซึ่งเป็น การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กันตั้งแต่การเริ่มวิ่งก้าวแรกจนถึงการลงสู่พื้น</p>  <p>เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกระต่ายขาเดียว</p>  <p>จำนวนผู้เล่น : ไม่จำกัดจำนวน</p> <p>วิธีเล่น : ชิดเส้นแบ่งเขตบน พื้น และมีเขตจำกัดเส้นออก ไว้ด้วย แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆ กันตกลงกันว่าใครจะเป็น กระต่ายก่อน กลุ่มที่เป็น กระต่ายจะคิดคำขึ้นหนึ่งคำ ให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนคนในหมู่และจำต้องกำหนดพยางค์ให้แต่ละคนด้วยเมื่อ คิดคำได้แล้วหมู่ที่เป็นฝ่ายเล่น ทั้งหมดก็จะ</p>	<p>3.1.1 กระโดดขาเดียว</p> <p>3.1.2 กระโดดสองขา</p> <p>และหลังจากที่นักเรียนได้รู้วิธีการกระโดดในแบบต่างๆแล้วครูให้นักเรียนฝึกกระโดดตั้งกิจกรรมต่อไปนี้</p>  <p>กิจกรรมที่ 1</p> <p>1.ครูให้นักเรียนฝึกกระโดดพร้อมกันอยู่กับที่ตามสัญญาณนกหวีด 10 ครั้ง</p> <p>กิจกรรมที่ 2</p> <p>1.ครูให้นักเรียนฝึกกระโดดพร้อมกันโดยให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าตามสัญญาณนกหวีด 5-6 ครั้ง</p> <p>กิจกรรมที่ 3</p> <p>1.ให้นักเรียนกระโดดสองขาสลับกับขาเดียวข้ามมาเคอร์ 6 ครั้ง และให้วนไปต่อท้ายแถว</p>  <p>4. ชี้นำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ครูให้นักเรียนเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย “กระต่ายขาเดียว” โดยครูอธิบายกติกาว่าครูจะเป็นกระต่ายก่อนและจะให้นักเรียนหลบหลีกการไล่จับของครูโดยให้อยู่ภายในบริเวณที่ครูได้กำหนดไว้ให้</p>  <p>4.2 เมื่อครูจับนักเรียนคนไหนได้ก็ให้นักเรียนคนนั้นเป็นกระต่ายและไปไล่จับเพื่อนคนต่อไป ครูให้เวลาเล่นรอบละ 3 นาที ใครที่ไม่</p>	<p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการทำกิจกรรม</p> <p>วิธีการประเมินผลใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการเล่นเกม</p> <p>วิธีการประเมินผลใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>
---	--	---

<p>เป็นผู้เลือกกว่า จะ เอา พยางค์ใด ฝ่ายกระต่าย คน ที่มีพยางค์ตรงกับที่ โดน เลือก ก็ จะ วิ่ง กระโดดขาเดียวให้เร็ว ที่สุด และไล่จับตะคน ในฝ่าย เล่น ถ้าคนใดโดน จับหรือถูก ตัวกระต่ายก็ ต้องออกจากการ เล่น แต่ถ้ากระต่ายเปลี่ยนขา หรือขาตะพื้นจะต้อง เปลี่ยนเป็นกระต่ายตัว ใหม่ที่ ฝ่ายเล่นจะเลือก เมื่อฝ่ายเล่น ถูกไล่ต้อน หมดแล้วก็ถือว่าแพ้ ต้อง มาเป็นฝ่ายกระต่ายบ้าง</p>	<p>โดนตะเลยก็จะเป็นผู้ชนะ</p> <p>5. ชั้นสรุป/สรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูสรุปเกี่ยวกับการกระโดดที่ปลอดภัยว่า ควรอย่างไร</p> <p>5.2 ครูพูดสรุปเกี่ยวกับการกระโดดและเกม การละเล่นพื้นบ้านไทยกระต่ายขาเดียว นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้อย่างไรบ้าง</p> <p>5.3 ครูให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่มน้ำ</p> <p>5.4 ครูบอกเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไปให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนบอกเลิกแถว</p>	<p>-นักเรียนตั้งใจฟังและถามถึงข้อสงสัยในการเล่นเกมกระต่ายขาเดียว</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p>
---	---	--

6. วัสดุอุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้

6.1 ไม้ค้อน

36 อัน

7. แหล่งการเรียนรู้

7.1 (<http://th.wikipedia.org>) วันที่ 26 มิ.ย. 2556

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับเครื่องแต่งกาย และ อุปกรณ์การเรียนวิชาพลศึกษา

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....
.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

3. แนวทางในการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

อาจารย์ผู้สอน



แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

<p>ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2</p> <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1</p> <p>เรื่อง ทักษะการสไลด์ (Slide) และทักษะการควมม้า (Gallop)</p> <p>สัปดาห์ที่ 5 ชั่วโมงที่ 5</p> <p>ผู้สอน อาจารย์ กิตติพงษ์ ตรูวรรณ</p> <p>สถานที่สอน โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี</p>	<p>ภาคปลาย ช่วงที่ 1 ปีการศึกษา 2558</p> <p>กิจกรรม การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน</p> <p>เกมการเล่นพื้นบ้านไทยชนไก่</p> <p>จำนวน 1 คาบ (50 นาที)</p>
---	--

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ.4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2.แนวคิดหลัก

การสไลด์เป็นการเคลื่อนที่ไปด้านข้าง โดยใช้การก้าวชิด ก้าวชิดไปด้านข้าง ทักษะสไลด์สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ในสถานการณ์ที่เราต้องเคลื่อนที่ไปข้างๆอย่างรวดเร็ว และอีกทักษะที่นักเรียนควรรู้คือ การควมม้า เป็นการก้าวชิด ก้าวชิดไปข้างหน้า และทำท่าเลียนแบบการควมม้า ทั้งสองทักษะนี้สามารถนำไปใช้เป็นการฝึกซ้อมกีฬาและอบอุ่นร่างกาย

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการและขั้นตอนการสไลด์และการควมม้าได้อย่างถูกต้องทุกขั้นตอน
2. นักเรียนสามารถสไลด์และการควมม้าได้ถูกขั้นตอนตามที่ครูบอก 2 ใน 3 รอบ
3. นักเรียนมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสามารถสไลด์และควมม้าผ่านสิ่งกรวยติดต่อกัน 2 ใน 3 รอบ
4. นักเรียนช่วยกันรักษาระเบียบวินัยของการเรียนด้วยการปฏิบัติตามกฎระเบียบการเรียนที่ได้ตกลงกันไว้ตลอดเวลาที่เรียนทุกครั้ง

5. นักเรียนตั้งใจ สนใจเรียนและฝึกซ้อมในสิ่งที่เรียนและหมั่นทบทวนทักษะการสไลด์และการควมม้าทั้งในระหว่างเวลาเรียน และในเวลาว่างเป็นประจำ

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 สามารถนำทักษะการสไลด์และการควมม้าที่ได้เรียนมา ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. ทักษะการสไลด์ (slide)</p> <p>คือ การเคลื่อนที่ไปด้านข้างโดย ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างๆ และก้าวเท้าอีกข้างตามเป็นจังหวะ ก้าวชิด ก้าวชิด การสไลด์สามารถช่วยให้เราเคลื่อนที่ในที่แคบได้</p> 	<p>1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอน 6 แถวที่ครูจัดไว้ให้โดยเรียงลำดับให้นักเรียนที่ตัวเล็กอยู่หัวแถวและนักเรียนที่ตัวสูงไปอยู่ท้ายแถว</p> <p>ครู</p>  <p>นักเรียน</p> <p>1.2 ครูสำรวจรายชื่อนักเรียนและตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย, เครื่องแต่งกายของนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเปิดรูปภาพให้นักเรียนดูเกี่ยวกับเรื่องทักษะการสไลด์และการควมม้าพร้อมสนทนาถาม-ตอบ</p>	<p>-นักเรียนเกิดความรู้สึกพร้อมในการเรียนและมีความกระตือรือร้นอย่างมาก</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p>
<p>2. ทักษะการควมม้า (Gallop)</p> <p>คือ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยให้ใช้การกระโดดก้าวเท้าซ้ายไปวางข้างหน้าและกระโดดก้าวเท้าขวาไปวางหลังเท้าซ้าย เป็นการก้าวชิด ก้าวชิดไปข้างหน้า</p>	<p>2. ชี้นำพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>2.1 ครูนำอบอุ่นร่างกายโดยทำท่ากายบริหาร 10 ท่า เริ่มจากส่วนบนไปจนถึงเท้าก้มแตะสลับปลายเท้า 10 ครั้ง</p> <p>2.2 ครูให้นักเรียนก้มลงไปแต่ที่พื้นในท่ายืนขาตรงค้างไว้ 5-10 วินาที</p> <p>3. ชี้นำอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูพูดอธิบายทักษะการสไลด์คือการก้าว</p>	<p>-นักเรียนได้ฝึกความอ่อนตัวจากการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายและพร้อมที่จะ</p>

 <p>เกมการละเล่นพื้นบ้าน ไทยชนไก่ วิธีเล่น ผู้เล่นจับคู่กัน เป็นไก่ชน 2 ตัว มีที่คู่ก็ได้ แล้วผู้เล่นทั้งหมดนั่งยองๆ ใช้มือ 2 ข้างจับประสานที่ใต้เข่า เมื่อเริ่มการเล่นให้ไก่ที่จับคู่กันกระโดดเข้ากระแทกกัน หรือใช้ศอกตีกัน โดยมีให้มือที่จับประสานกันใต้เข่าหลุดและต้องไม่ลุกขึ้นยืนเป็นอันขาด มิฉะนั้นจะถือว่าผิดกติกาต้องออกจากการเล่น ใครถูกกระแทกหรือถูกตีล้มลงถือว่าเป็นฝ่ายแพ้</p> <p>หมายเหตุ ก่อนที่จะเริ่มชนไก่ และ</p>	<p>ชิด-ก้าวชิดไปด้านข้าง และการควมม้าคือการก้าวชิด-ก้าวชิดไปด้านหน้า</p> <p>3.2 ครูสาธิตวิธีการสไลด์และการควมม้าให้นักเรียนดู</p>  <p>เมื่อนักเรียนรู้วิธีการสไลด์และการควมม้าแล้วครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่อไปนี้</p> <p>กิจกรรมที่ 1</p> <p>1.ครูให้นักเรียนฝึกทำท่าการสไลด์และการควมม้าพร้อมกันตามสัญญาณนกหวีด</p>  <p>กิจกรรมที่ 2</p> <p>1.ครูให้นักเรียนแบ่งแถว 6 โดยให้แต่ละแถวจะมีนักเรียน 6 คน</p>  <p>2.ครูวางมาคเกอร์ไว้ให้แต่ละแถว แถวละ6อัน</p> <p>3.ครูให้นักเรียนควมม้าข้ามมาคเกอร์โดยไปจนถึงมาคเกอร์อันสุดท้ายแล้วให้ควมม้ากลับมาที่แถวและไปต่อข้างหลังให้ทำแบบนี้ไปจนครบทุกคนและเมื่อแถวไหนที่กระโดดครบแล้วก็ให้นั่งลงอย่างเป็นระเบียบ</p> <p>4. ชี้นำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1ครูอธิบายกฎ กติกา เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ชนไก่พร้อมให้ตัวแทนนักเรียน 3 คนออกมาแสดงวิธีการเล่นให้ดูอีกครั้ง</p> <p>4.2 ครูกำหนดเขตที่เล่นคือภายใต้ อาคาร บริหาร ใครที่ออกนอกเขตถือว่าตายและ</p>	<p>ทำตาม วิธีการประเมินผล ใช้การสังเกต พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ จากการทำกิจกรรม วิธีการประเมินผลใช้ การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกการ ทรงตัวจากการเล่น เกม วิธีการ ประเมินผล ใช้การสังเกต พฤติกรรม</p>
---	--	--

<p>หลังจากได้ซัซชนะแล้ว ผู้ เล่นอาจจะทำเสียงชั้น เหมือนไก่ด้วยก็ได้</p> 	<p>กำหนดว่านักเรียนหญิงหรือนักเรียนชายเมื่อ ครูให้สัญญาณบอกว่าเป็นนักเรียนนั่งย่อเข่าลง เอาแขนกอดเข้าตัวเองไว้แล้วชั้นเหมือนไก่ จากนั้นครูจะเป่านกหวีดและให้นักเรียน กระโดดเหมือนไก่แล้วไปชนกับเพื่อนให้ล้ม นักเรียนคนใดที่อยู่เป็นคนสุดท้ายคือผู้ชนะแต่ ถ้านักเรียนคนใดล้มก็ให้ออกมานั่งรอข้างนอก เขตเพื่อรอเล่นรอบต่อไป เล่น 2 ครั้ง ครั้งละ 3 นาทีหรือหากได้ผู้ชนะเร็วก็เริ่มรอบใหม่ได้ เลย</p>  <p>ครู</p> <p>5. ขั้นสรุป/สรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูสรุปเกี่ยวกับทักษะการสไลด์กับการ ควมบ้าและการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้าน ไทยชนไก่ว่าใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตได้บ้าง</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และดื่ม น้ำ</p> <p>5.3 ครูบอกเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไปให้ นักเรียนฟังและให้นักเรียนบอกเลิกแถว</p>	<p>-นักเรียนตั้งใจฟังและ ถามถึงข้อสงสัยในการ เล่นเกมชนไก่ วิธีการประเมินผล ใช้การสังเกต พฤติกรรม</p>
---	---	--

6. วัสดุอุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้

6.1 ไม้ค้อน

36 อัน

7. แหล่งการเรียนรู้

7.1 (<http://th.wikipedia.org>) วันที่ 26 พ.ค. 2558

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- ให้อตอบคำถามเกี่ยวกับการสไลด์และทักษะการควมบ้า

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

3. แนวทางในการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อาจารย์ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	ภาคปลาย ช่วงที่ 1 ปีการศึกษา 2558
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	กิจกรรม การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
เรื่อง ทักษะการทรงตัว (Balance)	เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยชักเย่อ
สัปดาห์ที่ 6 ชั่วโมงที่ 6	
ผู้สอน อาจารย์ กิตติพงษ์ ตรูวรรณ	จำนวน 1 คาบ (50 นาที)
สถานที่สอน โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี	

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ.4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2.แนวคิดหลัก

การทรงตัวคือ การที่ร่างกายของเราตั้งอยู่อย่างมั่นคง ก็เพราะเรามีการทรงตัวที่ดีการทรงตัวที่ดี เราต้องรู้จักถ่ายเทน้ำหนักและเลี้ยงน้ำหนักตัวเองให้สัมพันธ์กันการทรงตัวสามารถฝึกได้หลายวิธี เช่น ยืนขาเดียว ยืนเขย่งปลายเท้า เดินทรงตัวโดยใช้สิ่งของว่าไว้บนหัว

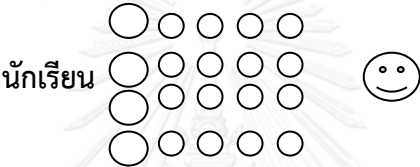
3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถแสดงการทรงตัวโดยการยืนขาเดียวได้อย่างถูกต้องทุกขั้นตอน
2. นักเรียนสามารถฝึกทักษะการทรงตัวบนพื้นราบและบนที่สูงได้อย่างถูกต้องทุกขั้นตอน
3. นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถฝึกทักษะการทรงตัวกับโดยการเดินและมีสิ่งของวางอยู่บนหัวกับเพื่อนติดต่อกัน 2 ใน 3 รอบ
4. นักเรียนมีความรับผิดชอบหลังจากที่เลิกเรียนนักเรียนช่วยกันเก็บอุปกรณ์การเรียนทุกครั้ง
5. นักเรียนตั้งใจ สนใจเรียนและฝึกซ้อมในสิ่งที่เรียนและหมั่นทบทวนทักษะการทรงตัวทั้งในระหว่างเวลาเรียน และในเวลาว่างเป็นประจำ

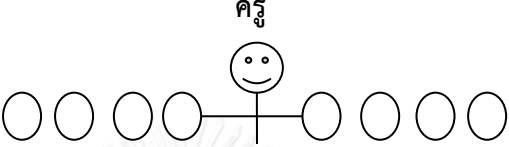
4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 สามารถ นำทักษะการทรงตัวที่ได้เรียนมา ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>1. การทรงตัว (Balance)</p> <p>คือ ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่ เราต้องรู้จักถ่ายเทน้ำหนักและเลี้ยงน้ำหนักตัวเองให้สัมพันธ์กันกับการทรงตัว</p> <p>ยกตัวอย่าง</p> <p>การทรงตัวและการบังคับตัว</p> <p>การใช้สิ่งของที่มีน้ำหนักช่วยถ่วงมือหรือศีรษะ เป็นการฝึกตนเองให้รู้จักบังคับการทรงตัวของร่างกาย ซึ่งจะทำให้เราทรงตัวได้ดีขึ้น</p>	<p>1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5 นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนนั่งเป็นแถวตอน 6 แถวที่ครูจัดไว้ให้โดยเรียงลำดับให้นักเรียนที่ตัวเล็กอยู่หัวแถวและนักเรียนที่ตัวสูงไปอยู่ท้ายแถว</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>1.2 ครูสำรวจรายชื่อนักเรียนและตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย, เครื่องแต่งกายของนักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเล่านิทานและแสดงท่าทางประกอบให้นักเรียนดูเกี่ยวกับเรื่องทักษะการทรงตัวพร้อมสนทนาถาม-ตอบ</p> <p>2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5 นาที)</p> <p>2.1 ครูนำอบอุ่นร่างกายโดยทำท่ากายบริหาร 10 ท่า เริ่มจากส่วนบนไปจนถึงเท้า</p> <p>2.2 ครูให้นักเรียนยืนเอามือทั้งสองข้างจับไว้ที่เอวและค่อยๆเงยหน้ามองบนฟ้าแล้วแอ่นตัวไปข้างหลังช้าๆค้างไว้ 10-15 วินาที เมื่อครบแล้วก็กลับมาท่าเริ่มต้น จากนั้นก็ให้ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นไปบนฟ้าและแอ่นตัวไปเช่นเดิม ค้างไว้ 10-15 วินาที</p> <p>3. ขั้นอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (15 นาที)</p> <p>3.1 ครูอธิบายและสาธิตวิธีการทรงตัวให้</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนและมีความกระตือรือร้นอย่างมาก</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความอ่อนตัวจากการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายและพร้อมที่</p>

 <p>เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยชกเย่อ</p>  <p>วิธีเล่น แบ่งออกเป็นสองฝ่าย มีจำนวนเท่ากัน (นอกจากจะตกลงกันเป็นพิเศษ เช่น ฝ่ายหนึ่งชาย ฝ่ายหนึ่งหญิง จะให้ชายมีจำนวนน้อยกว่าหญิงก็ได้)นำเชือกเส้นใหญ่ที่มีความแข็งแรงพอจะทานกำลังผู้เล่นทั้งสองฝ่ายที่จะดึงเชือกนั้นมาวาง มีเส้นเขตกลาง ซึ่งจะวางเชือกให้กึ่งกลางตรงเส้นพอดิ แล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจับสลากรือไม้สั้นไม้ยาว ว่าใครจะอยู่ด้านไหน เมื่อได้สลากรแล้ว</p>	<p>นักเรียนดู</p> <p>3.2 เมื่อนักเรียนรู้วิธีการทรงตัวแล้วครูให้นักเรียนฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่อไปนี้</p> <p>กิจกรรมที่ 1</p> <p>1. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการทรงตัวโดยการฝึกยืนขาเดียวแล้วกางแขนออกทั้ง 2 ข้าง 5-10 วินาที</p> <p>กิจกรรมที่ 2</p> <p>2. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการทรงตัวโดยการยืนขาเดียวแล้วเอามือเท้าสะเอว 5-10 วินาที</p> <p>กิจกรรมที่ 3</p> <p>1.ครูให้นักเรียนแบ่งแถว 6 โดยให้แต่ละแถวจะมีนักเรียน 6 คน</p>  <p>2.ครูวางกรวยไว้ให้แต่ละแถว แถวละ 1 อัน ครูให้นักเรียนทรงตัวในพื้นราบ</p> <p>3.นักเรียนที่อยู่หัวแถวแต่ละแถวจะมีสิ่งของอยู่บนศีรษะ เมื่อครูให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีดให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวเดินไปอ้อมกรวยกลับตัวแล้วส่งของบนศีรษะให้นักเรียนต่อไปโดยใช้มือหยิบส่งให้ และให้ทำเช่นนี้เรื่อยๆไปจนครบทุกคนเมื่อแถวไหนที่ครบก่อนก็ให้นั่งลงอย่างเป็นระเบียบ</p> <p>4. ชั้นนำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>4.1 ครูอธิบายกฎ กติกา วิธีการเล่น เกม การละเล่นพื้นบ้านไทยชกเย่อให้นักเรียนฟังอีกครั้งพร้อมแบ่งทีมโดยให้นักเรียนนับ 1 และ 2 ไปเรื่อยๆจนถึงนักเรียนคนสุดท้ายหลังจากนั้นให้นักเรียนแยกเป็นสองฝั่งแล้วให้วางแผนเพื่อจัดตำแหน่งคนถือเชือก</p> <p>4.2 ครูกำหนดครูปอกว่าเมื่อนักเรียนวางแผน</p>	<p>จะทำตาม</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกการทรงตัวจากการทำกิจกรรมวิธีการประเมินผลใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการเล่นเกม วิธีการประเมินผลใช้การสังเกตพฤติกรรม</p>
--	---	--

<p>ผู้เล่นจะไปยืนประจำที่ข้างเชือกที่วางกระยะให้ห่างกัน พอให้ไม่ชนกันได้ขณะเอนตัวดึงเชือก เมื่อวางระยะดีแล้ว ผู้เล่นจะดึงเชือกให้สูงพอเอาผู้ตัดสินจะไปยืนตรงเส้นเขตกลาง (ซึ่งเป็นเส้นชัยด้วย) เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณ ทั้งสองฝ่ายจะลงมือดึงเชือกพยายามให้อีกฝ่ายหนึ่งลู่ไปในทิศทางของตน แต่ละฝ่ายมีผู้ให้สัญญาณเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงกัน ผู้ที่อยู่ต้นเชือกและหางเชือกเป็นคนสำคัญยิ่งในระหว่างดิ่งนั้น ถ้าผู้ใดเสียหลักยันพื้นไม่อยู่ก็จะเสียกำลังความสนุกอยู่ที่ผู้ให้สัญญาณ และผู้เล่นที่มีท่าทางสีหน้าต่างๆ กัน การแพ้ชนะอยู่ที่ฝ่ายไหนสามารถดึงอีกฝ่ายหนึ่งให้ลู่ตามไปถึงเส้นชัยจะเป็นฝ่ายชนะ การเล่นเกมชนิดนี้ฝึกความพร้อมเพรียง ความอยู่</p>	<p>เสร็จแล้วให้จับเชือกขึ้นมาและรอฟังสัญญาณนกหวีดถ้าครูเป่านกหวีดก็ให้เริ่มดึงเชือกได้เลย ให้แข่งแบบสองในสามถ้าทีมไหนชนะสองครั้งติดต่อกันก็ถือเป็นฝ่ายชนะแต่หากเสมอกันหนึ่งต่อหนึ่งก็ให้เล่นครั้งที่สามเป็นการตัดสินครั้งสุดท้ายและเมื่อแข่งจบในแต่ละครั้งนักเรียนจะต้องเปลี่ยนสลับฝั่งในการจับเชือก</p> <p style="text-align: center;">ครู</p>  <p>5. ชั้นสรุป/สรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูสรุปเกี่ยวกับทักษะการทรงตัวและเกมการเล่นพื้นบ้านไทยชักเย่อว่าใช้ประโยชน์อะไรในชีวิตได้บ้าง</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนไปล้างมือ ล้างหน้า และตมิน้ำ</p> <p>5.3 ครูบอกเนื้อหาที่จะเรียนในคาบต่อไปให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนบอกเลิกแถว</p> <p style="text-align: center;">จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>	<p>-นักเรียนตั้งใจฟังและถามถึงข้อสงสัยในการเล่นเกมนชักเย่อวิธีการประเมินผลใช้การสังเกตพฤติกรรม</p>
---	---	--

ในระเบียบวินัย การ ทรงตัว และการออก กำลังกายทั้งแขนและ ขา		
--	--	--

6. วัสดุอุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้

6.1 กรวย 6 อัน

6.2 ห่วงแบบยาง 6 อัน

7. แหล่งการเรียนรู้

7.1 (<http://th.wikipedia.org>) วันที่ 25 พ.ค. 2558

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- ให้อุบัติคำถามเกี่ยวกับเครื่องแต่งกาย และ อุปกรณ์การเรียนวิชาพลศึกษา

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

3. แนวทางในการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

อาจารย์ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

<p>ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2</p> <p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2</p> <p>เรื่อง การแกว่งเชือก การกระโดดเชือกเดี่ยว</p> <p>สัปดาห์ที่ 7 ชั่วโมงที่ 7</p> <p>ผู้สอน อาจารย์ กิตติพงษ์ ตรูวรรณ</p> <p>สถานที่สอน โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี</p>	<p>ภาคปลาย ช่วงที่ 1 ปี การศึกษา 2558</p> <p>กิจกรรม การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน</p> <p>เกมการเล่นกระโดดเชือกคนเดียว</p> <p>จำนวน 1 คาบ (50 นาที)</p>
---	--

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ.4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2.แนวคิดหลัก

การกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อยและงบประมาณในการซื้ออุปกรณ์กีฬาก็น้อยเพียงแค่มียุทธศาสตร์ 1 เส้น ก็สามารถออกกำลังกายได้ด้วยการกระโดดเชือก และการกระโดดเชือกยังสามารถช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่แพ้กับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ เพราะการกระโดดเชือกจะช่วยในการสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้นด้วยการกระโดดเชือกเพียงแค่วันละ 30 นาที

3.จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการแกว่งเชือกและการกระโดดเชือกคนเดียวได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางในการกระโดดเชือกคนเดียวได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนมีความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและขาสามารถกระโดดเชือกคนเดียวได้ 20 ใน 30 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง
4. นักเรียนช่วยกันรักษาระเบียบวินัยของการเรียนด้วยการปฏิบัติตามกฎระเบียบการเรียนที่ได้ตกลงกันไว้ตลอดเวลาที่เรียนทุกครั้ง

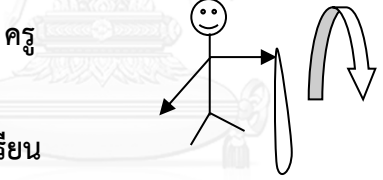
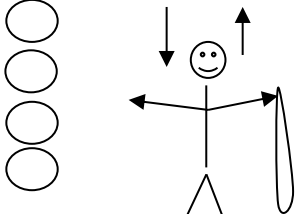
5. นักเรียนมีสีหน้ายิ้มแย้มและมีความกระตือรือร้นทุกครั้งในการเรียนวิชาพลศึกษา

4. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

นักเรียนร้อยละ 80 สามารถกระโดดเชือกได้อย่างถูกต้องและเกิดความสนุกสนานในการเรียนรวมถึง สามารถนำทักษะที่ได้เรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

5. กระบวนการจัดการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้	กระบวนการจัดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
<p>การกระโดดเชือก</p> <p>-ปัจจุบันกระแสการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีมากขึ้น สถานออกกำลังกายต่างๆก็เกิดขึ้นมาก พร้อมทั้งมีรูปแบบให้เลือกหลากหลาย บางครั้งเราก็ลืมไปว่าวิธีการบริหารร่างกายแบบพื้นฐานอย่างการกระโดดเชือก ก็เป็นวิธีที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้มากไม่แพ้กัน</p> <p>ท่าทางที่ถูกต้องในการกระโดดเชือก</p> <p>เริ่มด้วยการจับมือจับ ด้านที่ใกล้กับเชือกมากที่สุด อย่ายับแน่นเกินไป ผ่อนคลายไหล่ แขนข้อศอกกับลำตัว และให้ลำตัวช่วงบนตั้งตรงและนิ่งที่สุด มืออยู่ระดับสะโพก และแกว่งเชือกด้วยแขนช่วงล่าง และ ข้อมือ</p> <p>วิธีการกระโดดเชือก</p>	<p>1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (5นาที)</p> <p>1.1 ครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 6 แถว แถวละ 6 คน โดยให้นักเรียนที่ตัวเล็กที่สุดอยู่ข้างหน้า</p> <p>1.2 ครูสำรวจรายชื่อนักเรียนและตรวจสอบการแต่งกายรวมถึงความพร้อมของร่างกายของนักเรียน</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ 😊 ครู ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ นักเรียน</p> <p>1.3 ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยนำภาพการกระโดดเชือกให้นักเรียนดูแล้วให้นักเรียนตอบคำถามว่าภาพนี้เป็นการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวแบบไหน</p> <p>2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพ (5นาที)</p> <p>2.1 ครูนำอบอุ่นร่างกายโดยทำท่ากายบริหาร 10 ท่า เริ่มจากส่วนบนไปจนถึงเท้า</p> <p>2.2 ครูให้นักเรียนอยู่ในท่ายืนและนำมือทั้งสองข้างไปประสานกันไว้ที่ข้างหลัง พร้อมกับก้มตัวลงและให้มือทั้งสองข้างชี้ขึ้นข้างบนค้างไว้ 10 วินาที</p>	<p>-นักเรียนเกิดความพร้อมในการเรียนและมีความกระตือรือร้นอย่างมาก</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>✓ ใช้การสังเกต</p> <p>✓ พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความอ่อนตัวจากการอบอุ่นร่างกาย</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>✓ ใช้การสังเกต</p> <p>✓ พฤติกรรม</p>

<p>ควรกระโดดสูงเล็กน้อย แค่วิ่งให้เชือกลอดผ่านเท้าไปได้ (ประมาณไม่เกินหนึ่งนิ้ว) งอเข่าเล็กน้อยตลอดการกระโดด เพื่อลดแรงกระแทกที่หัวเข่า และข้อเท้าให้น้อยที่สุด</p> <p>ท่าทางในการกระโดดเชือก</p> <p>-กระโดดเท้าเดียว กระโดดด้วยการสลับเท้า ทีละข้าง ข้างแล้วก็ขวา</p> <p>-กระโดดแตะเท้า ขณะที่กระโดดแต่ละครั้ง เหยียดเท้าข้างใดข้างหนึ่งออกมาข้างหน้า และใช้ส้นเท้าแตะพื้น จะทำสลับขา</p> <p>-กระโดดตบ เวลากระโดดลงพื้น ให้แยกขาสลับกับเท้าชิด แบบเดียวกับเวลาที่เรากำลังทำกระโดดตบ</p> <p>-กระโดดแกมวิ่ง ยกเข่าสูงขึ้นกว่าปกติ เหมือนกับวิ่งไปกระโดดเชือกไป</p> <p>ประโยชน์จากการกระโดดเชือก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เผาผลาญไขมันได้มากที่สุดวิธีหนึ่ง 2.เผาผลาญไขมันได้ทุกส่วนของร่างกาย 3.ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ 	<p>3 ชั้นอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (20นาที)</p> <p>3.1 ครูอธิบายขั้นตอนและวิธีการแกว่งเชือกและการกระโดดเชือกให้นักเรียนฟังพร้อมมีภาพประกอบ</p> <p>3.2 ครูให้นักเรียนออกมาสาธิตการกระโดดเชือก ให้นักเรียนคนอื่นดูและให้นักเรียนฝึกทำตามในกิจกรรมต่อไปนี้</p> <p>3.3 กิจกรรมที่ 1 การแกว่งเชือกข้างตัว</p> <p>-ให้นักเรียนตั้งแถวเป็น 6 แถว โดยแต่ละแถวจะมีเชือกวางอยู่ข้างหน้าแถวละ 1 เส้น ครูให้นักเรียนออกมาทีละคนและให้แกว่งเชือกโดยใช้มือข้างที่ถนัดจับเชือกไว้ให้แน่นและหมุนให้เป็นวงกลมที่ข้างลำตัว 10 รอบ เมื่อครบก็เปลี่ยนให้เพื่อนคนต่อไปออกมาทำ</p> <p></p> <p>ครู</p> <p>นักเรียน</p> <p>3.4 กิจกรรมที่ 2 การกระโดดและแกว่งเชือกข้างตัว</p> <p>-ให้นักเรียนตั้งแถวเป็น 6 แถว โดยแต่ละแถวจะมีเชือกวางอยู่ข้างหน้าแถวละ 1 เส้น ครูให้นักเรียนออกมาทีละคนและให้แกว่งเชือกโดยใช้มือข้างที่ถนัดจับเชือกไว้ให้แน่นและหมุนพร้อมกับกระโดด 2 ขาให้ตรงกับจังหวะแกว่งเชือก 10 รอบ เมื่อครบก็เปลี่ยนให้เพื่อนคนต่อไปออกมาทำ</p> <p></p>	<p>-นักเรียนตั้งใจฟังครูอธิบายและพร้อมที่จะทำตาม</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการทำกิจกรรม</p> <p>วิธีการประเมินผลใช้การสังเกตพฤติกรรม</p>
--	---	--

<p>มองเห็นได้ชัดเจนในระยะเวลาสั้นๆ</p> <p>4.เสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและสมรรถนะในการทำงาน</p> <p>5.ช่วยทำให้เซลล์โลดแล่น</p> <p>6.ทำให้กล้ามเนื้อสำคัญบริเวณช่วงบนและช่วงล่างของลำตัวแข็งแรงขึ้น กระชับขึ้น และเข้ารูปขึ้น</p> <p>7.ปรับปรุงให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น สมดุล อึด และคล่องแคล่วว่องไวขึ้น</p> <p>8.พกพาไปไหนมาไหนได้สะดวก เหมาะอย่างยิ่งหากต้องเดินทาง</p> 	<p>3.5 กิจกรรมที่ 3 การกระโดดพร้อมเชือกสองขา</p> <p>- ให้นักเรียนตั้งแถวเป็น 6 แถว โดยแต่ละแถวจะมีเชือกวางอยู่ข้างหน้าแถวละ 1 เส้น ครูให้นักเรียนออกมาทีละคนและให้ใช้มือทั้งสองข้างเชือกไว้ให้แน่นและหมุนพร้อมกับกระโดด 2 ขา 10 รอบ เมื่อครบก็เปลี่ยนให้เพื่อนคนต่อไปออกมาทำ</p>  <p>4 ขั้นนำไปใช้(20นาที)</p> <p>4.1ครูให้นักเรียนเล่นเกม”กระโดดเชือกวิ่งแข่ง” วิธีการเล่นให้นักเรียนจัดแถวเป็น 6 แถว โดยแต่ละแถวจะมีเชือกวางอยู่ข้างหน้าแถวละ 1 เส้นและกรวยวาง 2อัน ครูให้นักเรียนออกมาแข่งทีละคนโดยครูบอกกติกาว่าให้กระโดดเชือกไปพร้อมกับวิ่งไปและไปอ้อมกรวยที่อยู่ข้างหน้าแล้ววิ่งกลับมาส่งเชือกต่อให้เพื่อน เมื่อแถวไหนที่ทำเสร็จก่อนก็ให้นั่งลงให้เรียบร้อยก็จะเป็นฝ่ายชนะทันที</p>  <p>5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5นาที)</p> <p>5.1 ครูสรุปให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับการกระโดดเชือก ว่าสามารถนำไปใช้ใน</p>	<p>-นักเรียนได้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการเล่นเกม วิธีการประเมินผล ใช้การสังเกต พฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟังและถามถึงข้อสงสัยในการเล่นกระโดดเชือก</p>
---	--	---

	ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง 5.2 ครูให้นักเรียนไปล้างมือล้างหน้า และ ดื่มน้ำ 5.3 ครูบอกเนื้อหาในการเรียนครั้งหน้า และบอกเลิกแถว	คนเดียว วิธีการประเมินผล ใช้การสังเกต พฤติกรรม
--	--	---

6. วัสดุอุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้

- 6.1 เชือกกระโดด 6 เส้น
6.2 กรวยยาง 12 อัน

7. แหล่งการเรียนรู้

- 7.1 <http://www.thaigoodview.com> วันที่ 20 พ.ค. 2558

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับการเรียนการแกว่งเชือก การกระโดดเชือก

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....
.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....
.....

3. แนวทางในการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

อาจารย์ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้รายคาบ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	ภาคปลาย ช่วงที่ 1 ปีการศึกษา 2558
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	กิจกรรม กิจกรรมยืดหยุ่น
เรื่อง การกระโดดเชือกกับเพื่อน เกมการเล่นพื้นบ้านกระโดดเชือกคู่	
สัปดาห์ที่ 8 ชั่วโมงที่ 8	
ผู้สอน อาจารย์ กิตติพงษ์ ตระวรรณ	จำนวน 1 คาบ (50 นาที)
สถานที่สอน โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี	

1.มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

มาตรฐานที่ พ.3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และ กีฬา

พ.3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ พ.4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกัน โรค และ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

2.แนวคิดหลัก

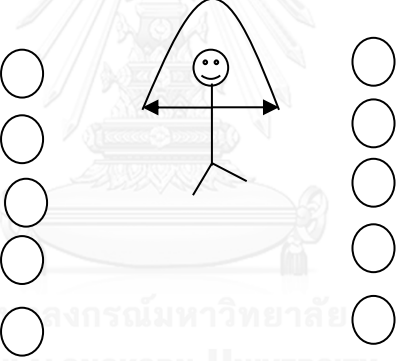
การกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อยและงบประมาณในการซื้ออุปกรณ์กีฬาก็น้อยเพียงแค่มียี่ห้อกระโดด 1 เส้น ก็สามารถออกกำลังกายได้ด้วยการกระโดดเชือก และการกระโดดเชือกยังสามารถช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่แพ้กับการออกกำลังกายแบบอื่นๆ เพราะการกระโดดเชือกจะช่วยในการสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้นด้วยการกระโดดเชือกเพียงแค่วันละ 10 นาที และที่สำคัญการกระโดดเชือกยังสามารถเล่นกันเป็นกลุ่มได้ด้วย

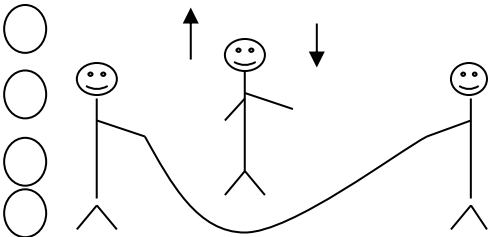
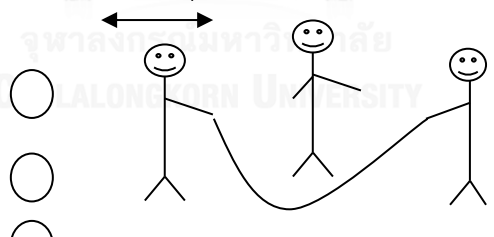
3.จุดประสงค์การเรียนรู้


1.นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการกระโดดเชือกคนเดียวและการกระโดดเชือกกับเพื่อนได้อย่างถูกต้อง

2.นักเรียนสามารถแสดงท่าทางในการกระโดดเชือกคนเดียวและกระโดดเชือกกับเพื่อนได้อย่างถูกต้อง

3.นักเรียนมีความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและขาสามารถกระโดดเชือกได้ 20 ใน 30 ครั้งอย่างต่อเนื่อง

<p>และให้ลำตัวช่วงบน ตั้งตรงและนิ่งที่สุด มือ อยู่ระดับสะโพก และ แกว่งเชือกด้วยแขน ช่วงล่าง และ ข้อมือ</p> <p>การกระโดด</p> <p>คุณควรกระโดดสูง เล็กน้อย แค่ออกให้ เชือกลอดผ่านเท้าไป ได้ (ประมาณไม่เกิน หนึ่งนิ้ว) งอเข่า เล็กน้อยตลอดการ กระโดด เพื่อลดแรง กระแทกที่หัวเข่า และ ข้อเท้าให้น้อยที่สุด</p> <p>เตรียมร่างกาย</p> <p>ควรอบอุ่นร่างกาย ก่อนกระโดดเชือกซัก 2-3 นาที ด้วยการย่อ อยู่กับที่ การเดิน หรือ กายบริหาร เพื่อให้ กล้ามเนื้อและข้อต่อ พร้อมรับการกระโดด</p> <p>พื้นที่</p> <p>เวลาที่เราเป็นเด็กจะ กระโดดที่ไหนก็ได้ ทั้งนั้น แต่พอโตแล้ว เราต้องการพื้นที่ ที่ ยืดหยุ่นกว่าซีเมนต์ที่ แข็งกระด้าง อย่างเช่น พื้นไม้แข็งๆ หรือพื้น</p>	<p>3 ชั้นอธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ (20นาที)</p> <p>3.1 ครูทบทวนขั้นตอนและวิธีการกระโดด เชือกคนเดียวให้นักเรียนฟัง</p> <p>3.2 ครูสาธิตการกระโดดเชือกคนเดียวและ กระโดดเชือกกับเพื่อน ให้นักเรียนดูและให้ นักเรียนฝึกทำตามในกิจกรรมต่อไป</p> <p>3.3 กิจกรรมที่ 1 ทบทวนการกระโดดเชือก คนเดียว</p> <p>-ให้นักเรียนตั้งแถวเป็น 2 แถว นักเรียนชาย 1 แถว และนักเรียนหญิง 1 แถว ครูแจกเชือกให้ นักเรียนทุกคนและให้นักเรียนฝึกการกระโดด เชือกคนเดียว 3 นาที</p>  <p>3.4 กิจกรรมที่ 2 กระโดดเชือกกับเพื่อน</p> <p>ครูให้นักเรียนจัดแถว 6 แถว แล้วให้นักเรียน ในแถวจับกลุ่มกันให้ได้ 3 คน ถึง 4 คน ครู แจกเชือกให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ครูอธิบายว่า ให้นักเรียน 2 คนแกว่งเชือกให้เพื่อนอีก 1 คน กระโดดและถ้าเพื่อนกระโดดไม่ผ่านก็ให้ เปลี่ยนไปเป็นคนแกว่งเชือกและให้เพื่อนที่ แกว่งเชือกมากระโดดแทน ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ</p> <p>10 นาที</p>	<p>-นักเรียนตั้งใจฟังครู อธิบายและพร้อมที่จะ ทำตาม</p> <p>วิธีการประเมินผล</p> <p>ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนได้ฝึกความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ จากการทำกิจกรรม</p> <p>วิธีการประเมินผลใช้ การสังเกตพฤติกรรม</p>
--	---	---

<p>พรหมอัฐ</p> <p>จิ้งหะ</p> <p>ถ้าลองเปิดเพลงเร็วๆ ไปด้วย จะทำให้เราหา จิ้งหะได้ดีขึ้น แถมยัง สนุกขึ้นอีกต่างหากค่ะ เพิ่มความหลากหลาย อันนี้แน่นอนค่ะ ทำท่าเบสิคอยู่ท่าเดียว มันย่อมเบื่อแน่นอน! (กรุณาอย่าคิดลี้กก.. อีกครั้ง) เราต้องหาวิธี เพิ่มความหลากหลาย ของท่า ให้ไม่น่าเบื่อ ด้วยท่า</p> <ul style="list-style-type: none"> -กระโดดเท้าเดียว กระโดดด้วยการสลับ เท้า ทีละข้าง ซ้ายแล้ว ก็ขวา -กระโดดแตะเท้า ขณะที่กระโดดแต่ละ ครั้ง เหยียดเท้าข้างใด ข้างหนึ่งออกมา ข้างหน้า และใช้สัน เท้าแตะพื้น จะทำ สลับขาก็ได้ -กระโดดตบ เวลา กระโดดลงพื้น ให้แยก ขาสลับกับเท้าชิด แบบเดียวกับเวลาที่ เราทำท่ากระโดดตบ 	 <p>4. ชี้นำไปใช้ (20 นาที)</p> <p>ครูให้นักเรียนเล่นเกมต่อจากกิจกรรมที่ 2 “กระโดดเชือกนับแต้ม” วิธีเล่น</p> <p>ครูให้นักเรียนจัดแถว 6 แถว แล้วให้นักเรียน ในแถวจับกลุ่มกันให้ได้ 3 คน ถึง 4 คน ครู แจกเชือกให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ครูอธิบายว่า ให้นักเรียน 2 คนแกว่งเชือกและให้เพื่อนอีก 1 คน กระโดดและถ้าเพื่อนกระโดดไม่ผ่านก็ให้ เปลี่ยนไปเป็นคนแกว่งเชือก และให้เพื่อนที่ แกว่งเชือกมากกระโดดแทนและต้องนับจำนวน ครั้งด้วยถ้าแถวไหนที่ได้จำนวนครั้งเยอะที่สุด ก็จะเป็นฝ่ายชนะทันทีให้เล่นจนกว่าจะได้ยิน เสียงนกหวีดให้หยุดเล่น</p>  <p>5. ชั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ (5 นาที)</p> <p>5.1 ครูสรุปให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับการกระโดด เชือก ว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไรบ้าง</p> <p>5.2 ครูให้นักเรียนไปล้างมือล้างหน้า และดื่ม น้ำ</p> <p>5.3 ครูบอกเนื้อหาในการเรียนครั้งนี้และ บอกเลิกแถว</p>	<p>-นักเรียนได้ฝึกการทรง ตัวและความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อจากการ เล่นเกม วิธีการ ประเมินผล ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p> <p>-นักเรียนตั้งใจฟังและ ถามถึงข้อสงสัยในการ เล่นเกมกระโดดเชือกคู่ วิธีการประเมินผล ใช้การสังเกตพฤติกรรม</p>
--	---	--

<p>-กระโดดแกมว้าง ยก เข้าสูงขึ้นกว่าปกติ เหมือนกับคุณวิ่งไป กระโดดเชือกไป</p> <p>ระยะเวลา ลองตั้งเป้าไว้สัปดาห์ ละ 3-4 วัน สำหรับ มือใหม่อาจกระโดดให้ ได้ครั้งละ 5-15 นาที เมื่อมีประสบการณ์ แล้วลองเพิ่มเป็น 20- 40 นาทีค่ะ ถ้าเบื่อ ก็ ลองกระโดดเชือก สลับกับการวิ่งอยู่กับที่ หรือทำกายบริหาร แต่รวมเวลาแล้วให้ได้ ประมาณ 30 นาที โดยกระโดดเชือกให้ ได้ 2 ใน 3 ของเวลา นั้น</p> <p>ประโยชน์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.เป็นการออกกำลัง ภายแบบแอโรบิกที่ เผาผลาญไขมันได้มาก ที่สุดวิธีหนึ่ง 2.เผาผลาญไขมันได้ ทุกส่วนของร่างกาย 3.ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ มองเห็นได้ชัดเจนใน ระยะเวลาสั้นๆ 4.ปรับปรุงความแข็งแรง 	 <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>	
--	---	--

<p>แรงของหัวใจและ สมรรถนะในการ ทำงาน</p> <p>5.ช่วยทำให้เซลล์โลด ลดลง</p> <p>6.ทำให้กล้ามเนื้อ สำคัญๆ บริเวณช่วง บนและช่วงล่างของ ลำตัวแข็งแรงขึ้น กระชับขึ้น และเข้ารูป ขึ้น</p> <p>7.ปรับปรุงให้ร่างกาย มีการเคลื่อนไหวที่ดี ขึ้น สมดุล อึด และ คล่องแคล่วว่องไวขึ้น</p> <p>8.พกพาไปไหนมาไหน ได้สะดวก เหมาะ อย่างยิ่งหากต้อง เดินทาง</p> 	 <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>	
---	--	--

6.วัสดุอุปกรณ์/สื่อการเรียนรู้

6.1 เชือกกระโดด

6 เส้น

7. แหล่งการเรียนรู้

7.1 http://www.stjohn.ac.th/departement/internet_rally/rally5_47/it_cul/ วันที่

26 พ.ย. 2558

8. การวัดและประเมินผล

8.1 วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
- ให้ออกคำถามเกี่ยวกับการเรียนการแก่งเชิงอก การกระโดดเชือก

บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

3. แนวทางในการแก้ไขและข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

อาจารย์ผู้สอน

แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง

สำหรับนักเรียนที่เกิดอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาล
อุบลราชธานีปีการศึกษา 2558

ชื่อ ด.ช./ด.ญ.....นามสกุล.....เลขที่.....

สำหรับนักเรียนที่ตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ในข้อ นักเรียนเคยได้รับบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุจากการหกล้มใน
กรณีต่างๆ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) สำหรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน 1 ปีการศึกษาตั้งแต่เปิดภาคเรียน
ที่ 1 ปี 2558

1. หกล้มจำนวนเท่าไรในหนึ่งวัน 1 ครั้ง 2 ครั้ง 3 ครั้ง ไม่มากกว่าโปรดระบุ.....

2. หกล้มจากการออกกำลังกาย 1.ใช่ 2.ไม่ใช่

3. หกล้มจากเพื่อนผลัก,ชน ฯลฯ 1.ใช่ 2.ไม่ใช่

4. หกล้มจากการขึ้นหรือลงบันได 1.ใช่ 2.ไม่ใช่

5. หกล้มจากเครื่องเล่นสนามเด็กเล่น 1.ใช่ 2.ไม่ใช่

6. อาการบาดเจ็บที่นักเรียนได้รับเวลาหกล้ม

6.1. บริเวณศีรษะ หัวแตก ปากแตก อื่นๆ.....

6.2. ลำตัว แขนและข้อศอก อื่นๆ.....

6.3. ขา เข่า ข้อเท้า อื่นๆ.....

7. นักเรียนเคยหกล้ม ที่เจ็บ หรือ มีประสบการณ์การหกล้มโปรดเล่าให้ฟัง.....

.....

.....

.....



1.เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย 7-9 ปี

รายการ	ดี (3)	ปานกลาง (2)	ต่ำ (1)
1.งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	4.5 ขึ้นไป	2.0 - 4.0	1.5 ลงมา
2.ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	19 ขึ้นไป	9 - 15	5 ลงมา
3.ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	11.17 ขึ้นไป	5.54 - 11.16	5.53 ลงมา

2.เกณฑ์สมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง 7-9 ปี

รายการ	ดี (3)	ปานกลาง (2)	ต่ำ (1)
1.งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	4.5 ขึ้นไป	2.0 - 4.0	1.5 ลงมา
2.ลุกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	17 ขึ้นไป	7 - 13	5 ลงมา
3.ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	10.74 ขึ้นไป	5.21 - 10.73	5.20 ลงมา



นักเรียนให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี



นักเรียนมีความตั้งใจดีเหยียดกล้ามเนื้อในชั้นพัฒนาสมรรถภาพ



ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการ ลูก-นั่ง 30 วินาที



ทดสอบการทรงตัวโดยการ ยืนเขย่งปลายเท้า



ทดสอบความอ่อนตัวโดยการ งอตัวข้างหน้า



เกมการเล่นเกมกระต่ายขาเดียวผสมผสานกับการเล่นตีจับ



นักเรียนสนุกสนานในการเล่นเกม



ถ่ายรูปพร้อมกันหลังจากทำกิจกรรมเสร็จ



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาย กิตติพงษ์ ตรูวรรณ เกิดเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2533 ที่จังหวัด อุบลราชธานี สำเร็จการศึกษาหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2556 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2557

