

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม
สำหรับเด็กอนุบาล

นายยงยุทธ อินเจริญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2553
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**A DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES MANAGEMENT
MODEL TO ENHANCE HOLISTIC HEALTH OF KINDERGARTENERS**

Mr. Yongyooth Hincharoen

**A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Physical Education
Department of Curriculum, Instruction and Educational Technology**

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2010

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนา
	สุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล
โดย	นายยงยุทธ อึ้งเจริญ
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.จิระพันธ์ พูลพัฒน์

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิระพันธ์ พูลพัฒน์)

..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.วรศักดิ์ เพียรชอบ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)

ขงยุทธ อื่นเจริญ : การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล. (A DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES MANAGEMENT MODEL TO ENHANCE HOLISTIC HEALTH OF KINDERGARTENERS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : รศ.ดร.จิระพันธุ์ พูลพัฒน์, 351 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา 12 กิจกรรม กับ กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 2 ห้องเรียน ซึ่งได้จากการที่ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมด้วยการทดสอบมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้านสังคมไม่แตกต่างกัน ใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 คาบ คาบละ 30 นาที ทำการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมในมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้านสังคม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที” (t-test) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาทั้ง 12 กิจกรรม มีการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้านสังคม สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาทั้ง 12 กิจกรรม มีการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมในมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้านสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา.....หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา.....ลายมือชื่อ.....
สาขาวิชา.....พลศึกษา.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
ปีการศึกษา.....2533.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

4984698927 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS : PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES / HOLISTIC HEALTH / KINDERGARTENETS.

YONGYOOH HINCHAROEN : A DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES
MANAGEMENT MODEL TO ENHANCE HOLISTIC HEALTH OF KINDERGARTENETS.
ADVISOR : ASST. PROF. SOMBOON INTHOMYA, Ph.D., CO-ADVISOR : ASSOC.PROF.
CHEERAPAN BHULPAT, Ph.D., 351 pp.

The purposes of this research were to develop and to study the efficiency of physical education activities management model to enhance holistic health of kindergarteners between the experimental group that received physical education activities management using twelve physical education activities and the control group which received regular physical education activities management. The subjects were kindergarteners (boys and girls) in the 3rd year of kindergarten level. They were randomly divided into 2 groups with 20 students in both groups; experimental and control group; and then the holistic health was tested in 3 dimensions: physical dimension, intelligent and mental dimension ,and social dimension. The mean scores in both groups were not significantly different at .05 level. Duration of this research were 6 weeks, 4 sessions a week which and lasted 30 minutes in each session. The holistic health in physical dimension, intelligent and mental dimension, and social dimension were initially measured before the experiment, and finally after the experiment. The obtained data were then statistically analyzed in terms of the means, standard deviations, and t-test.

The research results were as follows:

1. After the experiment, the experimental group that received physical education activities management in 12 activities had mean scores of holistic health (physical dimension, intelligent and mental dimension, and social dimension) higher than before experiment with statistically significant difference at .05 level.

2. After the experiment, the experimental group that received physical education activities management in 12 activities had mean scores in holistic health (physical dimension, intelligent and mental dimension, and social dimension) higher than before experiment when compared with the control group that received regular physical education activities management with statistically significant difference at .05 level.

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

Field of Study : Physical Education Advisor's Signature.....

Academic Year : 2010..... Co-advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.จิระพันธุ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้ความเมตตา เสียสละเวลา ให้คำปรึกษาแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการวิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรารักษ์ ศาสตราจารย์ กิตติคุณ ดร.วรศักดิ์ เพียรชอบ และรองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน กรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ที่กรุณาให้คำแนะนำในการตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่สนับสนุนทุนการศึกษาในครั้งนี้ และอาจารย์ชัยยุทธ มณีรัตน์ คณบดีคณะครุศาสตร์ ตลอดจนอาจารย์โปรแกรมวิชาพลศึกษาทุกท่าน ที่ได้สนับสนุนช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการทำงานและการเรียนเสมอมา

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.รังษิกรกษ ทองธรรมชาติ อาจารย์ ดร.กุสุมาวดี กิริ อาจารย์ทัศนีย์ เนื้อหอม อาจารย์วรรณพร มุมกระโทก อาจารย์ปราณี ประไพพงษ์ อาจารย์ชลธิชา แสงทอง และอาจารย์วรางคณา หัวหาญ ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่ายิ่งในการพิจารณาตรวจคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้บริหาร คณะครู และผู้ปกครองของนักเรียนและรวมถึงน้อง ๆ นักเรียนชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนเทศบาล 10 จังหวัดสระบุรี ที่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณนางสาวสุขุมพร ชาติดี และน้อง ๆ นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ที่เสียสละเวลา แรงกาย ให้ความช่วยเหลือทำให้การดำเนินการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปด้วยความเรียบร้อยบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประยูร อ้นเจริญ และคุณแม่สมพงษ์ เช็งเห็นเป็นอย่างสูงที่ให้การสนับสนุนทางการศึกษา อบรมสั่งสอน ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งให้กำลังใจมาโดยตลอด คุณประโยชน์ใด ๆ ที่ได้จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้ขอบอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ต
สารบัญแผนภูมิ.....	ด
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ลักษณะพัฒนาการของเด็กอนุบาล.....	11
ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกาย.....	11
ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ.....	15
ลักษณะพัฒนาการทางด้านสติปัญญา.....	17
ลักษณะพัฒนาการทางด้านสังคม.....	17
หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546.....	18
ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย หลักการ และจุดมุ่งหมาย.....	18
คุณลักษณะตามวัย (3-5 ปี).....	19
สาระการเรียนรู้.....	22
ประสบการณ์สำคัญ.....	23
สาระที่ควรเรียนรู้.....	25
การจัดประสบการณ์.....	26
การประเมินพัฒนาการ.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	29
ความหมายของพลศึกษา.....	29
ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	31
ความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	31
หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	32
ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน.....	34
สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กอนุบาล.....	39
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม.....	41
ความหมายของสุขภาวะแบบองค์รวม.....	41
องค์ประกอบของสุขภาวะแบบองค์รวม.....	42
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	42
งานวิจัยในประเทศ.....	43
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	47
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	50
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
ตอนที่ 1 สร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม.....	51
ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล.....	51
ศึกษาและวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล.....	52
สร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กอนุบาล.....	52
ตรวจสอบคุณภาพรวมทั้งปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล.....	53
ตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
การกำหนดแบบแผนการทดลอง.....	56
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	65

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	88
สรุปผลการวิจัย.....	102
อภิปรายผล.....	107
ข้อเสนอแนะ.....	111
รายการอ้างอิง.....	112
ภาคผนวก.....	116
ภาคผนวก ก แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กอนุบาล.....	117
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	267
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์.....	269
ภาคผนวก ง การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล.....	275
ภาคผนวก จ ข้อมูลการทดสอบมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจ และมิติทางด้านสังคมสำหรับเด็กอนุบาล.....	292
ภาคผนวก ฉ ตารางสังเคราะห์กิจกรรมพลศึกษา.....	311
ภาคผนวก ช ประมวลภาพการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กอนุบาล.....	315
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	334

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัด ภาวะโภชนาการของประชาชนไทย โดยคณะทำงานจัดทำเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542..... 14
2	หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล..... 34
3	การเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล และการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนอนุบาลทั่วไป..... 52
4	สรุปการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติของกลุ่มควบคุม..... 61
5	จำนวนและร้อยละ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของเด็กอนุบาล 3..... 67
6	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมและสุขภาพะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง..... 68
7	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมและสุขภาพะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง..... 69
8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมและสุขภาพะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง..... 70
9	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมและสุขภาพะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง..... 71
10	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง..... 72
11	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบผลการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง..... 74

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
12	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t - test) จากการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง..... 74
13	ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t - test) จากการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง..... 77
14	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะด้านความอ่อนตัว ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 84
15	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 85
16	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 86
17	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 87
18	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 88
19	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 89
20	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบการเคลื่อนไหวและการรับรู้ ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 90

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
21 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการทรงตัวและทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	91
22 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะ ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	92
23 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการรับรู้ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	93
24 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	94
25 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางสังคม (Social Dimension) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	95
26 แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้.....	244
27 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านจิตใจและปัญญา.....	264
28 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านสังคม.....	265
29 การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการสอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม.....	276
30 การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย.....	285
31 การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจิตใจและปัญญา.....	288
32 การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาจิตสังคม.....	290
33 ข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	292
34 PRE-TEST มิติทางกาย (Physical Dimension).....	295
35 PRE-TEST มิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension).....	299
36 PRE-TEST มิติทางสังคม (Social Dimension).....	301
37 POST-TEST มิติทางกาย (Physical Dimension).....	303

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
38 POST-TEST มิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension).....	307
39 POST-TEST มิติทางสังคม (Social Dimension).....	309
40 ตารางวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล.....	311

สารบัญภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1 รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กอนุบาล.....	119
2 การวอร์มโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ในการจัดประสบการณ์ การเรียนรู้พลศึกษา.....	130
3 ขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	223
4 แบบทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test).....	236
5 แบบทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 seconds).....	237
6 แบบทดสอบวิ่งเร็ว 20 เมตร (20 Meters Dash).....	239
7 แบบทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump).....	240
8 แบบทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run).....	241
9 แบบทดสอบขว้างลูกบอลไกล (Throw a Ball).....	243
10 ทักษะการเดินไปข้างหน้า.....	245
11 ทักษะการเดินไปข้างหลัง.....	247
12 ทักษะการเดินไปด้านข้าง.....	249
13 แบบทดสอบทักษะการกระโดดเท้าเดียว.....	251
14 แบบทดสอบทักษะการกระโดดเท้าคู่.....	253
15 แบบทดสอบทักษะการเลียนแบบท่าทาง.....	255
16 แบบทดสอบทักษะการกระโดดทำฮ็อป.....	258
17 แบบทดสอบการเขียนวงกลม 1 วง.....	260
18 แบบทดสอบการเขียนวงกลม 2 วงให้เหมือนกัน.....	261
19 แบบทดสอบการลากเส้นที่มีจังหวะสม่ำเสมอ.....	262
20 แบบทดสอบการกลิ้งลูกบอลให้ชนกล่อง.....	263
21 ภาพการบริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย.....	317
22 ภาพแสดงการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กอนุบาล.....	329

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 กรอบแนวคิด.....	50
2 การแสดงขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง.....	56
3 สรุปลขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
4 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (คะแนน) ก่อนและหลัง การทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	96
5 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	96
6 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา (คะแนน) ก่อนและหลัง การทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	97
7 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน (คะแนน) ก่อนและหลัง การทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	97
8 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว (คะแนน) ก่อนและหลัง การทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	98
9 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	98
10 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	99
11 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบ ผลการทดสอบทักษะการทรงตัวและการทรงท่า ทักษะการเคลื่อนไหวดินบนแผ่น กระดาน (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	99

สารบัญแผนภูมิ (ต่อ)

แผนภูมิที่	หน้า
12	แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวที่แบบมีจังหวะ (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 100
13	แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการรับรู้ (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม..... 100
14	แสดงค่าเฉลี่ย (คะแนน) ผลการทดสอบมิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 101
15	แสดงค่าเฉลี่ย (คะแนน) ผลการทดสอบมิติทางสังคม (Social Dimension) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม..... 101

บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษานับว่าเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณภาพของเด็กปฐมวัยให้มีความสมบูรณ์พร้อมในทุกด้านดังที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ได้กำหนดบทบัญญัติไว้ในมาตรา 6 หมวดที่ 1 ว่าด้วยความมุ่งหมายไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และในมาตรา 22 หมวด 4 ว่าด้วยแนวทางการจัดการศึกษาระบุว่า การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545 : 5 และ 13)

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เป็นระยะที่เด็กสามารถเรียนรู้ มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว พัฒนาการหลายด้านเปลี่ยนแปลงไปในช่วงอายุ 3-6 ปี และโอกาสในการเรียนรู้จะเกิดขึ้นในหลาย ๆ ด้าน เด็กวัยนี้เป็นวัยที่พร้อมเปิดรับการพัฒนา การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็กในวัยนี้จึงถือเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเด็กแต่ละคนอย่างแท้จริง ซึ่งหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546 มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาให้เด็กเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการกำหนดจุดมุ่งหมายซึ่งเป็นมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ 12 ข้อ โดยมุ่งให้เด็กมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ดังนี้ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546 (กระทรวง ศึกษาธิการ, 2546 : 31)

1. มีร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี
2. มีกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้คล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน
3. มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข
4. มีคุณธรรม จริยธรรมและมีจิตใจที่ดีงาม
5. ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหวและรักการออกกำลังกาย
6. ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
7. รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมและความเป็นไทย
8. อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
9. ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย

10. มีความสามารถในการคิดและการแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับวัย
11. มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
12. มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้และมีทักษะในการแสวงหาความรู้

การจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายและเป็นไปตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร ครูผู้สอนจะต้องจัดประสบการณ์และกิจกรรมให้กับเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม กิจกรรมพลศึกษาจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของเด็กวัยอนุบาลได้กล่าวคือ กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยให้เด็กได้มีทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ซึ่งตรงกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาที่อยู่ภายใต้การจัดและดำเนินการจัดการเรียนการสอนของครูที่มีความรู้ความสามารถจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ประจำตัวได้อันเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ตรงและการได้ปฏิบัติจริงในสิ่งที่ได้เรียนรู้

ดังนั้น กิจกรรมพลศึกษาตามปรัชญาในการเรียนการสอนพลศึกษาตามแนวใหม่จึงมุ่งขยายความหมายให้กว้างขวางเพิ่มมากขึ้นคือ กิจกรรมพลศึกษามุ่งพัฒนาให้เด็กมีความเป็นคนที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น กล่าวคือ เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กมีพัฒนาการแบบองค์รวม คือ เด็กจะมีพัฒนาการครบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ 2. ด้านทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาให้เด็กสามารถเล่นกีฬาในเวลาว่างได้ตามอัธยาศัยของตนเอง 3. ด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหวและทักษะการกีฬาต่าง ๆ เพื่อให้เด็กสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ด้วยความปลอดภัย 4. ด้านคุณธรรมเพื่อให้เด็กเป็นผู้มีระเบียบวินัยและมีน้ำใจนักกีฬา และ 5. ด้านเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อให้เด็กได้นำความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ไปใช้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

เมื่อพิจารณาจากความสำคัญดังกล่าว กิจกรรมพลศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัยและมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ คือ

1. กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยให้เด็กได้มีร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพดี
2. กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยให้เด็กได้มีทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและมีทักษะในการเล่นกีฬาดีขึ้น
3. กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยให้เด็กมีคุณธรรมประจำตัวและมีคุณลักษณะเป็นที่พึงประสงค์ของสังคม
4. กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาได้ดีขึ้นจากการได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

5. กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยให้นักเรียน ได้มีเจตคติต่อการพลศึกษา การกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพตลอดชีวิต

ดังนั้น รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะเป็นแนวทางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อให้ให้นักเรียนในระดับปฐมวัยได้เกิดการเรียนรู้สามารถนำกิจกรรมพลศึกษามาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองต่อไปดังที่กับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ว่าการที่เด็กมีทักษะการกีฬาที่มีการนำมาใช้เล่นในวัยผู้ใหญ่ นั้น ได้พบว่า ทักษะกีฬาที่นำมาใช้เล่นในเวลว่างในวัยผู้ใหญ่ นั้นล้วนเป็นทักษะที่ได้มีการเรียนรู้เมื่อตอนอยู่ในวัยเด็กทั้งสิ้น ดังนั้นในกระบวนการจัดการเรียน การสอนหรือการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียน จึงได้มีความพยายามที่จะปลูกฝังให้นักเรียน ได้มีทักษะกีฬาหรือทักษะการเคลื่อนไหวให้มากที่สุดคือ ถ้าเด็กเหล่านั้นมีทักษะในการเล่นกีฬาหลายอย่างหลายชนิดเพียงใด โอกาสที่นักเรียนเหล่านั้นจะสามารถเลือกกีฬาเล่นในเวลว่างเพื่อสุขภาพ มิตรภาพและเพื่อความสนุกสนานตามอัธยาศัยของตนเองในวัยผู้ใหญ่ก็ยิ่งมีมากขึ้นเพียงนั้น ซึ่งจะส่งผลทำให้ความเป็นอยู่ในชีวิตของเขาเหล่านั้นมีคุณภาพและจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ต่อไปในอนาคต

ผลจากการศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมใน โรงเรียนที่จัดการศึกษาระดับปฐมวัย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546 : 53-55) พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันนั้น โรงเรียนได้จัดกิจกรรมเพื่อให้ครอบคลุมการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้คือ

1. การพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่
2. การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก
3. การพัฒนาอารมณ์ จิตใจและปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม
4. การพัฒนาสังคมนิสัย
5. การพัฒนาการคิด
6. การพัฒนาภาษา
7. การส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ หลักการจัดกิจกรรมประจำวันตามหลักสูตรที่มีอยู่ในปัจจุบันนั้นเป็นหลักสูตรที่มีการกำหนดหัวข้อที่ไม่มีรายละเอียดของเนื้อหา หรือรูปแบบวิธีที่หลากหลายในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างประสบการณ์ให้กับเด็ก ทำให้กิจกรรมพลศึกษาถูกกำหนดรูปแบบโดยครูผู้สอนหรือคู่มือที่กำหนดกิจกรรมในรูปแบบซ้ำ ๆ และไม่ครอบคลุมต่อการพัฒนาผู้เรียนหลาย ๆ ด้านไปพร้อม ๆ กัน อาทิเช่น การพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ ถูกใช้กิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่อย่างแท้จริง จากการศึกษาพบว่า ยังมีการจัดกิจกรรมเกมหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่น้อย ทำให้เด็กเบื่อและไม่สามารถกระตุ้นหรือสร้างแรงจูงใจให้เด็กทุกคนในชั้นให้มีความตื่นตัวมีความกระตือรือร้น หรืออยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ประกอบกับกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ทางพลศึกษาที่ผ่านมาสำหรับเด็กอนุบาลไม่

สามารถจัดให้ครอบคลุมพัฒนาการได้ครบการพัฒนาระบบของครุฑตามหลักการและปรัชญาพลศึกษา และนอกจากนี้ในปัจจุบันมีการจัดหลักสูตรสถานศึกษาโดยใช้หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 เป็นแบบแผนหลักทำให้รูปแบบของการจัดกิจกรรมพลศึกษาในระดับปฐมวัยแตกต่างกัน การกำหนดรูปแบบกิจกรรมจึงเป็นไปตามที่สถานศึกษาแต่ละแห่งเป็นผู้กำหนดเอง ทำให้ขาดความชัดเจนในกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาและสถานศึกษาบางแห่งยังไม่มีรูปแบบในการวัดและประเมินผลที่ถูกต้องเหมาะสมอีกด้วย

ปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยมีแนวคิดในการจัดประสบการณ์โดยใช้กระบวนการจัดกิจกรรมพัฒนาการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) ซึ่งจะเป็กระบวนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว ที่สามารถช่วยพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างดี ซึ่งสามารถแบ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-Locomotive Movement)
2. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement)
3. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบบมีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ (Manipulative Movement)

เมื่อวิเคราะห์จากเอกสาร งานวิจัยและตำรา รวมถึงบทความต่าง ๆ ทางวิชาการที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กวัยอนุบาล ประกอบด้วย 1. กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) 2. กิจกรรมการร้องเพลง (Singing Game) 3. เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) 4. กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) 5. เกมสำรวจ (Exploring Game) 6. ละครจินตนาการ (Imaginative Play) 7. เกมทดสอบตนเอง (Self-Testing Game) 8. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) 9. กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) 10. กิจกรรมบอล (Ball Activity) 11. เกมวงกลม (Circle Game) และ 12. การบริหารกาย (Physical Exercising)

กิจกรรมพลศึกษาดังกล่าว วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2548) ได้นำเสนอแนวทางการจัดรูปแบบกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กวัยอนุบาล โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักการการพัฒนาระบบของครุฑ ดังนี้

1. ในวัยเด็กนับว่าเป็นวัยที่มีความกระตือรือร้นและมีความต้องการการเคลื่อนไหว เพื่อสนองความต้องการของร่างกายควบคู่ไปกับการอยากรู้อยากลอง ดังนั้นกิจกรรมพลศึกษาควรอย่างยิ่งที่จะจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นให้เด็กได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึงและเพียงพอสำหรับเด็กทุก ๆ คน

2. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นให้แก่เด็กปฐมวัย อายุ 3-5 ปี ควรจัดกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง คือ ให้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบที่มีการใช้

อุปกรณ์ประกอบปะปนกันไป และกิจกรรมในแต่ละแบบนี้ก็เช่นเดียวกันควรมีหลาย ๆ กิจกรรมที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมและมีประสบการณ์ในกิจกรรม การเคลื่อนไหวที่ใช้วัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้อย่างกว้างขวางและทั่วถึง และในขณะที่เดียวกัน ก็จะเป็นการป้องกันความเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้นในตัวของผู้เรียนด้วย

3. กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะนำมาจัดให้ นั่นควรจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นไปตามลักษณะทางธรรมชาติของการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้น เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหว ที่มีการยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา การเตะ การรับการส่งลูกบอลด้วยมือ การรับการส่งลูกบอลด้วยเท้า ซึ่งการเคลื่อนไหวเหล่านี้จะต้องไม่มีการฝืนความรู้สึกและฝืนธรรมชาติของการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

4. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในแต่ละครั้งโดยไม่เบื่อหน่าย การจัดกิจกรรมพลศึกษา ควรจะจัดบรรยากาศของสถานที่ให้เป็นไปในลักษณะ สร้างสรรค์ น่าเรียน มีความท้าทาย ดึงดูดความสนใจ เช่นครูอาจให้ผู้เรียนคิดตั้งปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนได้คิดเอง หรือลองแสดงความสามารถของตนเองก่อนมากกว่าครูจะสาธิตหรือบอกโดยตรง

5. การจัดกิจกรรมพลศึกษา ควรจัดกิจกรรมที่มีความหมายต่อเด็กและให้เด็กได้เห็นประโยชน์ของกิจกรรมนั้นด้วย เช่น กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตจริง ประจำวันหรือต้องพบในสถานการณ์จริง และครูควรจะได้ทำในด้านปริมาณและในด้านคุณภาพของการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ควบคู่กันไปด้วย

6. การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก ควรจะเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายที่ควรนำมาใช้หรือนำมาเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเคลื่อนไหว

7. ควรใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ เป็นกิจกรรมสำคัญที่ทำให้มีการแข่งขัน ควบคู่ไปด้วย เช่น ใครสามารถทำตัวให้ได้สูงที่สุด หรือใครสามารถกระโดดไปข้างหน้าได้ไกลที่สุด

8. จัดให้ผู้เรียนได้แข่งขันกันในเกมกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

9. ควรส่งเสริมกิจกรรมพลศึกษาให้เด็กได้เห็นความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเองที่สามารถทำได้เสียก่อน ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้เริ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองในกิจกรรมต่าง ๆ ทีละน้อย ๆ และทีละอย่างก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มประสบการณ์ให้มากขึ้นและสูงยิ่งขึ้นตามลำดับ

10. ครูควรให้ผู้เรียนตระหนักและมีความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างความสามารถของตนเองกับความสามารถของเพื่อนคนอื่น ๆ ว่าเพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ แต่ละคนนั้นมีลักษณะ และธรรมชาติของร่างกายแตกต่างกัน ดังนั้น อาจจะมีอัตราการเจริญเติบโต พัฒนาการ การเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่แตกต่างกันตามไปด้วย

11. บุคลิกลักษณะของครูผู้สอน ตลอดจนอาการ หน้าตาและความรู้สึกของครูที่แสดงออกมาในขณะสอน นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อบรรยากาศของการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก

12. การเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของเด็กควรจะให้เป็นไปตามระดับความสามารถของร่างกายเด็กแต่ละคนเป็นสำคัญ

13. เด็กควรจะได้รู้ชื่อการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ ที่เรียนรู้ในแต่ละอย่างนั้นควบคู่กันไปด้วย เพื่อจะได้เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ต่อไป

จากรายละเอียดของแนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะสามารถนำไปใช้ในการจัดประสบการณ์ที่สามารถนำไปพัฒนาเด็กปฐมวัยให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีคุณธรรม จริยธรรมที่ดี โดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยเป็นบุคคลที่มีพัฒนาการที่สมบูรณ์พร้อมและเป็นเด็กที่จะเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพต่อไป

คำถามการวิจัย

1. รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลควรเป็นอย่างไร
2. รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลได้ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลกับการจัดพลศึกษาตามปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาการศึกษาเชิงกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลเท่านั้น
2. ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
 - 2.1.1 กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

- 2.1.2 กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติ
- 2.2 ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะแบบองค์รวมของเด็กอนุบาลใน 3 มิติ
 - 2.3.1 มิติทางกาย
 - 2.3.2 มิติทางจิตใจและปัญญา
 - 2.3.3 มิติทางสังคม
3. ผู้วิจัยได้จัดการอบรมให้แก่ผู้ช่วยวิจัย 2 คน เพื่อให้ทำหน้าที่ในการดูแลกลุ่มตัวอย่าง ช่วยจัดอุปกรณ์ เตรียมพื้นที่ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยผู้ช่วยวิจัยเข้าใจในการทำหน้าที่เป็นอย่างดี
4. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างได้
5. หากกลุ่มตัวอย่างมีอาการไม่สบายหรือจำเป็นต้องหยุด โดยไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้สามารถหยุดได้ 2 วันจากการเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์
6. หากกลุ่มตัวอย่างมีเหตุต้องถอนตัวในระหว่างกำลังดำเนินการวิจัย สามารถถอนตัวได้ไม่เกิน 2 คนจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
7. กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนเท่ากัน แต่เมื่อจำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองแล้วพบว่า มีจำนวนไม่เท่ากัน เนื่องมาจากการจัดห้องเรียนของ โรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กวัยอนุบาล หมายถึง กิจกรรมทางพลศึกษาที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ โดยใช้กิจกรรมหลักจำนวน 12 กิจกรรม ที่มีรายละเอียดในแต่ละกิจกรรมที่สามารถนำไปเป็นต้นแบบเพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็กอนุบาลได้ซึ่งมีจำนวนของการจัดกิจกรรมพลศึกษา 12 กิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 1. กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) 2. กิจกรรมการร้องเพลง (Singing Game) 3. เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) 4. กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) 5. เกมสำรวจ (Exploring Game) 6. ละครจินตนาการ (Imaginative Play) 7. เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) 8. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) 9. กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) 10. กิจกรรมบอล (Ball Activity) 11. เกมวงกลม (Circle Game) 12. การบริหารกาย (Physical Exercising) โดยจัดทำเป็นแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลจำนวน 24 แผน ใช้เวลาในการดำเนินการ 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 1 คาบ คาบละ 30 นาที

เด็กอนุบาล หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับอนุบาล 3 ซึ่งมีอายุระหว่าง 5-6 ปี ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาเด็กนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจากโรงเรียนอนุบาลเทศบาล 10 จังหวัดสระบุรี

สุขภาวะแบบองค์รวม หมายถึง ภาวะสุขภาพในมิติด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลลัพธ์จากกระบวนการการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อในการพัฒนาทำให้เกิดมิติทางด้านความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ประกอบด้วย สุขภาวะ 3 มิติ ดังนี้

1. มิติทางกาย (Physical Dimension) คือ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้แก่ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีทักษะการเคลื่อนไหว มีการรับรู้การเคลื่อนไหวที่ดีในการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างดี
2. มิติทางจิตใจและปัญญา (Mental Dimension) คือ มีความรู้และความเข้าใจ และเห็นคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกายเกิดความชอบในการที่จะนำสิ่งที่เรียนแล้วไปปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันได้
3. มิติทางสังคม (Social Dimension) คือ มิติทางด้านพฤติกรรมและความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีการแสดงออกทางด้านคุณธรรมจริยธรรม และการมีเจตคติที่ดี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กอนุบาล 3 โรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี จำนวน 80 คน อายุ 5-6 ปี
 - 2.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอนุบาล 3 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากจำนวนเด็กทั้งหมด 80 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แยกเป็น 2 กลุ่มเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลจำนวน 24 แผน
4. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล
5. ดำเนินการทดลองโดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 5.1 ประเมินความสามารถของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลกับกลุ่มตัวอย่างก่อนเรียนเป็นรายบุคคลและนำมาวิเคราะห์เป็นคะแนนสุขภาวะแบบองค์รวมตามเกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนด

5.2 ผู้วิจัยดำเนินการสอนให้กลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมครูประจำชั้นเป็นผู้ดำเนินการสอนตามปกติโดยผู้วิจัยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลเป็นเวลา 6 สัปดาห์

5.3 ทำการประเมินหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6. วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะเวลาก่อนการทดลองและหลังการทดลองเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยนี้จะทำให้ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ คือ ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่จะสามารถนำไปพัฒนาเด็กอนุบาลในประเทศไทย ให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสติปัญญาที่ดี พร้อมทั้งสุขภาพทางสังคมที่จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้นำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม
พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล ดังนี้

1. ลักษณะพัฒนาการของเด็กวัยอนุบาล
 - 1.1 ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกาย
 - 1.2 ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ
 - 1.3 ลักษณะพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
 - 1.4 ลักษณะพัฒนาการทางด้านสังคม
2. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546
 - 2.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย หลักการ และจุดมุ่งหมาย
 - 2.2 คุณลักษณะตามวัย (3-5 ปี)
 - 2.3 สาระการเรียนรู้
 - 2.3.1 ประสบการณ์สำคัญ
 - 2.3.2 สาระที่ควรเรียนรู้
 - 2.4 การจัดประสบการณ์
 - 2.5 การประเมินพัฒนาการ
3. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กวัยอนุบาล
 - 3.1 ความหมายของพลศึกษา
 - 3.2 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
 - 3.3 ความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
 - 3.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
 - 3.5 ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
 - 3.6 สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กอนุบาล
4. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม
 - 4.1 ความหมายของสุขภาพแบบองค์รวม
 - 4.2 องค์ประกอบของสุขภาพแบบองค์รวม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. ลักษณะพัฒนาการของเด็กอนุบาล

1.1 ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกาย

พัฒนาการของเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงอายุระหว่าง 3-6 ปี ซึ่งพัฒนาภาวะแตกต่างกันตามการเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมตลอดจนการส่งเสริมประสบการณ์สำคัญในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาแบบองค์รวม คือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา และสังคม

อีเลียสัน และเจนคินส์ (Eliason and Jenkins, 1981 อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2551) ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัยไว้ดังนี้

ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอายุ 3-6 ปี

1. เด็กอายุ 3 ปี เป็นวัยที่มีการรับเข้าเรียนในสถานศึกษาปฐมวัยที่แตกต่างกัน บางครั้งจะอยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็ก (Day Care Program) บางครั้งก็อยู่ในเนสเซอริ (Nursery School) สถานศึกษาบางแห่งก็จะรับเด็กอายุ 3 และ 4 ปี เรียนอยู่ในโปรแกรมเดียวกัน ไม่ว่าจะเรียนอยู่ในโปรแกรมแยกเรียน 3 ปี 4 ปี หรือเรียนรวมกัน เด็กทั้งสองวัยมีความแตกต่างกัน

ลักษณะทางร่างกาย (Physical Characteristics) เด็กอายุ 3 ปีสามารถเดินและวิ่งได้ แต่มีปัญหาในเรื่องการประสานสัมพันธ์เป็นบางครั้ง สามารถกระโดดโลดเต้น กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางได้ ทักษะสำหรับพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ต้องมีความสมดุลและความคล่องแคล่ว จึงเป็นจุดที่ทำให้เด็กเกิดความยุ่งยาก เมื่อพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่มากกว่าการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก อย่างไรก็ตาม เด็กชอบทำสิ่งต่าง ๆ โดยการใช้มือ ซึ่งถ้ากล้ามเนื้อมัดใหญ่ไม่แข็งแรง ไม่สามารถทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำคัญ ๆ ได้ และนอกจากนี้ ยังขาดการพัฒนา กล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น ขาดการพัฒนาด้านการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมัดเล็ก ก็จะทำให้ทำกิจกรรมที่อาศัยความละเอียดได้ไม่ดี เด็กจะชอบกิจกรรมทางด้านดนตรีและชอบในการตอบสนองโดยการใช้นิ้วมือ เด็กชอบทำท่าทางประกอบการเล่านิทาน โคลงกลอน หรือสิ่งอื่น ๆ ที่ใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ได้

2. เด็กอายุ 4 ปี จะมีความกระตือรือร้น จากความกระตือรือร้นทำให้มีความริบร้อนในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ชอบให้มีเพื่อนเล่นไปด้วยกัน ถึงแม้จะมีการต่อล้อต่อเถียงกันเกิดขึ้นในการแสดงความเป็นเจ้าของและการแบ่งของเล่น เด็กจะเป็นอิสระจากผู้ใหญ่มากกว่าตอนอายุ 3 ปี และชอบลงมือทำงานหลาย ๆ อย่างได้ด้วยตนเอง พัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาจะก้าวไปไกลกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กอายุ 3 ปี โรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กอายุ 4 ปีที่โชคได้เรียนในโรงเรียนที่มีคุณภาพ เด็กจะมีชีวิตชีวาและทำท่ายืดหยุ่นได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสนุกสนาน

ลักษณะทางร่างกาย เด็กอายุ 4 ปี จะมีความคล่องแคล่วว่องไว และใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการกระโดดโลดเต้น วิ่งแข่ง โยนลูกบอล ปีน และสามารถกระโดดแบบควมมาได้จะเริ่มแสดงทักษะทางด้านร่างกายใหม่ ๆ และใช้ความเป็นตัวของตัวเอง บางครั้งเด็กอายุ 4 ปีจะมีความ

ก้าวร้าวทางกายและอหังสัทธิต์ จะแก้ปัญหาคำด้วยกำลังมากกว่าการใช้คำพูด เด็กสามารถจัดการเสื้อผ้าได้เอง กล้ามเนื้อมัดเล็กพัฒนาเพียงพอสามารถใช้มือในการหยิบเครื่องง่าย ๆ เช่น ที่เจาะรูกระดาษ และกรรไกร

3. เด็กอายุ 5 ปี จะสงบ บางทีดูว่ามีวุฒิภาวะดีกว่าเด็กที่โตกว่า อาจเป็นเพราะว่า เด็กต้องพยายามอย่างมากในการที่จะเลือกสิ่งที่ถูกและทำให้คนพอใจ ดังนั้น เด็กเหล่านี้จะอยู่ในกรอบมากขึ้น และถึงแม้ว่าจะชอบการเสริมทำก็พอใจโลกที่แท้จริง และมักจะกระวนกระวายใจที่จะเถียงคนอื่นเกี่ยวกับความจริงและสิ่งที่เป็นจริง

ลักษณะการทำงานของร่างกาย (Physical Characteristics) เด็กชอบทำกิจกรรมที่เน้นการเล่นชอบการเคลื่อนไหวและกระทำเสียง และชอบเล่นเกมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ – เล็ก ได้คล่องแคล่ว และทำหลายสิ่งหลายอย่างได้ดีด้วยตนเอง เด็กจะเรียนรู้ในการผูกเชือกรองเท้า ติดกระดุมและรูดชิป ในวัยนี้เด็กจะทำงานได้ในช่วงยาวโดยใช้ดินสอและสีเทียน เด็กอายุ 5 ปี จะภูมิใจในทักษะที่ทำได้ใหม่ เด็กวัยนี้จะเรียนรู้และทำงานได้ในช่วงยาวโดยดินสอและสีเทียน เด็กอายุ 5 ปี จะภูมิใจในทักษะที่ทำได้ใหม่ จะเรียนรู้และทำงานด้านกลไกได้ดีกว่าเด็กอายุ 4 ปี การที่เด็กสามารถทรงตัวให้สมดุลได้ ทำให้เด็กสามารถเตะบอล เดินเป็นเส้นตรง แสดงความสนใจในการเล่นสเกต การเดินแถว การกระโดดเชือก และการขี่จักรยาน

4. เด็กอายุ 6 ปี จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้คล่องแคล่ว ชอบเรียกร่องสัทธิต์ อยากจะทำสิ่งต่าง ๆ ชอบการผจญภัยอยากจะชนะ และบางเวลาทำทายอยากพิสูจน์ความเป็นอิสระของตนเองมากกว่าเด็กอายุ 5 ปี เด็กจะภูมิใจในทักษะที่ได้เรียนรู้ใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถในการอ่าน จะก้าวหน้ากว่าเด็กอายุ 5 ปี มักชอบการแสดงออกว่าตนเองมีอิสระ บางครั้งทำให้มีพฤติกรรมที่ผิดไป อยากเป็นนายตัวเอง บางครั้งก็ทำเหมือนรู้ไปหมด

ลักษณะการทำกิจกรรมต่าง ๆ เด็กอายุ 6 ปี จะเป็นนักสำรวจและเป็นนักผจญภัยพลังของเขาไม่มีขีดจำกัด จะส่งเสียงไม่ยอมหยุด มีความร่าเริงในการเล่น เช่น ปล้ำ แก้ว กระโดด ขว้างเล่นลูกบอล วิ่ง ขี่จักรยาน 3 ล้อ เล่นเกมกลุ่ม ปืน และเล่นห้อยโหนทั้งหลายความต้องการพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่จะมีมากขึ้นบางครั้งจะกระตือรือร้นในการเล่นมาก และจะเล่นจนเหนื่อย

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541) กล่าวถึง พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาลอายุ 3-5 ปี ว่า เด็กสามารถบังคับกล้ามเนื้อเพื่อหยิบ จับสิ่งของ ปีนป่าย กลิ้งตัว และเล่นเครื่องเล่นต่าง ๆ เช่น เล่นล้อลาก และเล่นชิงช้าได้ แต่การทรงตัวยังไม่ดีนัก ไม่สามารถหยิบลูกบอลใหญ่ ๆ ได้ และมีส่วนสูงของร่างกายอยู่ระหว่าง 35-49 นิ้ว น้ำหนัก 29-55 ปอนด์ ส่วนมากกล้ามเนื้อตายังไม่พร้อมที่จะเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวตามวัตถุได้จนกว่าจะมีอายุ 3-4 ปี การควบคุมกล้ามเนื้อตาเพื่อให้อวัยวะชัดเจนจะทำให้ยาก และมักเป็นประเภทสายตา

ยาว แต่สามารถบังคับมือให้ตัดอาหารรับประทานได้โดยไม่หกหล่น การควบคุมการจับถ้ำและการเปลี่ยนเสื้อผ้าด้วยตนเองยังทำได้ไม่ด้นัก

ประสาท อิศรปริดา (2538) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของเด็กอนุบาลด้านร่างกายว่ามี 4 ลักษณะ คือ

1. ส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กจะสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 5 เซนติเมตร และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 1.5 กิโลกรัม เด็กชายจะมีส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิงเล็กน้อย
2. การเจริญเติบโตของสมอง เด็กวัยนี้สมองจะพัฒนาเร็วกว่าส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เนื่องจากเมื่อเด็กมีอายุได้ 5 ปี สมองจะมีน้ำหนักประมาณร้อยละ 90 ของเมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดยน้ำหนักเฉลี่ยจะน้อยกว่า 1 ใน 3 ของน้ำหนักของวัยผู้ใหญ่ และเด็กจะมีพัฒนาการทางสมองที่เกี่ยวกับการควบคุมการทรงตัวและการเขียนหนังสือด้วยมือข้างซ้ายและขวาที่ชัดเจนมากขึ้น
3. พัฒนาการทางสายตา เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 6 ปี จะมีวุฒิภาวะทางสายตาไม่เพียงพอในการอ่าน โดยต้องเลื่อนตาไปยังอักษรที่อ่าน ดังนั้นเด็กอนุบาลจึงมักอ่านคำต่าง ๆ โดยวิธีเพ่งดูเฉพาะตัวอักษรตัวแรกแล้วเดาอักษรตัวต่อไป การอ่านจึงมีความผิดพลาดมาก จึงควรใช้ตัวอักษรหรือภาพที่มีขนาดใหญ่เหมาะสมกับสายตา
4. ทักษะการใช้กล้ามเนื้อ เนื่องจากเด็กเจริญเติบโตทั้งระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และโครงกระดูก จึงสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น เด็กจึงไม่หยุดนิ่ง เช่น ชอบวิ่ง ปีนป่าย กระโดด และขว้างปา ทักษะการใช้กล้ามเนื้อจะเป็นทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การปีน การขว้าง การปา การเตะฟุตบอล และทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กบางมัด เช่น การเทน้ำจากแก้วใบหนึ่งไปยังแก้วอีกใบหนึ่ง

เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต สำหรับเด็กชายและหญิง อายุ 0-10 ปี

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้สร้างเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต สำหรับเด็กชายและหญิงอายุ 0-10 ปี โดยแบ่งสัดส่วนการประเมินร่างกายออกเป็น 2 แบบ คือ ประเมินแบบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ประเมินแบบส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ดังตารางที่ 1

จากการศึกษาตารางที่ 1 พบว่า น้ำหนักตามเกณฑ์ของเด็กอายุระหว่าง 5-6 ปี ของเด็กชายและหญิง มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันประมาณ 17-19 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 107-114 เซนติเมตร และมีน้ำหนักสมองร้อยละ 90 ของน้ำหนักสมองของผู้ใหญ่ ไยประสาทสมองและบริเวณต่าง ๆ ของร่างกายจะเจริญเต็มที่ในวัยนี้ (วรสุดา บุญยไวโรจน์ และคณะ, 2527) ระบบกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสทำหน้าที่ได้ดีขึ้น จึงเป็นระบบที่เหมาะสมที่สุดที่จะฝึกให้เด็กได้สร้างนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารและการจับถ้ำ เพื่อเตรียมตัวให้เด็กได้ออกไปเผชิญกับโลก และสังคมนอกบ้าน (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2532)

อายุ (ปี)	เด็กชาย		เด็กหญิง	
	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
0-1	3.3-9.5	50.0-74.8	3.1-8.8	49.8-73.4
1-2	9.5-12.4	74.8-87.0	8.8-11.6	73.4-84.7
2-3	12.4-14.6	87.0-95.0	11.6-13.9	84.7-94.1
3-4	14.6-16.2	95.0-102.0	13.9-15.7	94.1-101.1
4-5	16.2-17.8	102.0-108.3	15.7-17.4	101.1-107.6
5-6	17.8-19.8	108.3-114.4	17.4-19.4	107.6-113.9
6-7	19.8-21.9	114.4-120.0	19.4-21.4	113.9-119.8
7-8	21.9-24.1	120.0-125.2	21.4-23.6	119.8-124.8
8-9	24.1-26.7	125.2-130.3	23.6-26.5	124.8-130.1
9-10	26.7-29.7	130.3-135.0	26.5-29.9	130.1-136.2

ตารางที่ 1 เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัด ภาวะโภชนาการของประชาชนไทย โดยคณะทำงานจัดทำเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.2542

ในประเทศไทยมีการรายงานของกองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย (กรมศึกษา, 2537 : 10) พบว่า มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยอายุระหว่าง 5-19 ปี ในด้านน้ำหนักและส่วนสูงยังต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ดังนั้น จึงได้มีการศึกษาภาวะการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนอายุ 6-19 ปี เพื่อวิจัยพัฒนาการมารับประทานอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย โดยคัดเลือกเด็กที่มีรูปร่างแข็งแรงและไขมันสูง และตั้งเป้าหมายให้เด็กนักเรียนมัธยมซึ่งเป็นกลุ่มทดลองมีพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 400-500 แคลอรี ส่วนเด็กนักเรียนประถมศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มทดลองมีพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 300-350 แคลอรี จากที่เคยได้รับสารอาหารเป็นประจำอยู่แล้วที่บ้าน การทดลองนี้ใช้ระยะเวลา 3 ปี ปรากฏว่า เด็กในกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาร่างกายมากขึ้นระดับหนึ่ง

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยอนุบาลสรุปได้ว่า ลักษณะการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กวัยอนุบาลจะมีการเปลี่ยนแปลงเชิงปริมาณที่สังเกตได้ชัดเจนสามารถวัดได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพิ่มขนาดของรูปร่างและอวัยวะต่าง ๆ หากพิจารณาความสามารถทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย เด็กวัยอนุบาลสามารถพัฒนาทักษะทางการเคลื่อนไหวแบบทั่วไปไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเจาะจงได้

1.2 ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ

เด็กวัย 3-5 ปี เริ่มมีพัฒนาการทางอารมณ์มากขึ้น ในขณะที่พัฒนาการด้านร่างกาย มีการเจริญเติบโต จึงทำให้เด็กสามารถ แสดงความต้องการของตนได้มาก อารมณ์ของเด็กวัยนี้ จะเปลี่ยนแปลงง่ายมากและแสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ ไม่ปิดบังมักแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็น ได้ชัด เช่น ชกต่อยกับเพื่อนหรือร้องไห้เสียงดัง หรือขว้างปาสิ่งของ แต่เมื่อเด็กโตขึ้นความรุนแรง ของอารมณ์ที่แสดงออกจะลดลงตามวัย ซึ่งขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูของพ่อแม่ และผู้เลี้ยงดูเด็ก อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัย 3-5 ปี ส่วนใหญ่มีดังนี้

1.2.1 ความโกรธ

เป็นอารมณ์ธรรมชาติที่สุดของเด็ก เพราะวัยนี้มักจะมีเหตุการณ์ที่ทำให้เด็กได้ แสดงพฤติกรรมทางอารมณ์อยู่เสมอ เช่น การแย่งของเล่น การถูกขัดใจหรือถูกห้ามไม่ให้ทำบาง พฤติกรรม เด็กจะแสดงด้วยการทุบตี กัด ข่วน หรือแสดงวาทาโกรธเกรี้ยว

1.2.2 ความกลัว

เด็กวัยนี้มักจะมี ความกลัว โดยไม่มีเหตุผล เนื่องจากเด็กวัยนี้มีจินตนาการสูง ความกลัวของเด็กส่วนหนึ่งจึงมักจะมาจากความคิดของเขา เช่น กลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวเสียงดัง กลัวคนแปลกหน้า กลัวผี และสัตว์ประหลาด ในความคิดของเขา เด็กจะแสดงอาการหวาดกลัว โดยการร้องไห้ วิงหนี หลบซ่อน หรือหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ตนเองกลัว เมื่อเด็กโตขึ้นความกลัว จะลดลงเนื่องจากเด็กเรียนรู้สิ่งแวดลอมมากขึ้น ทำให้เด็กเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ดังนั้นผู้เลี้ยงดูเด็กควรให้ความอบอุ่นและอธิบายให้เด็กเข้าใจในสิ่งที่ รู้สึกกลัวจะทำให้เด็กกลัวน้อยลงและพร้อมที่จะเรียนรู้

1.2.3 ความอิจฉา

เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความกลัวการสูญเสียสิ่งที่ตนเองรัก หรือสูญเสียความเป็นเจ้าของ เช่น เกิดความรู้สึกอิจฉาเมื่อพ่อแม่มีน้องใหม่ เขาจะรู้สึกว่าพ่อแม่แบ่งปันความรักความ สนใจไปให้น้องที่เกิดมา หรือเด็กบางคนเกิดความอิจฉาที่เห็นครูรักเพื่อนมากกว่าตน พฤติกรรม ที่เด็กแสดงออก เมื่อเกิดความอิจฉาจะมีลักษณะเหมือนอารมณ์โกรธแต่ก้าวร้าวมากกว่า หรือเด็ก บางคนจะแสดงออกในลักษณะอื่น เช่น ดุคนี่ว่า ปัสสาวะรดที่นอน หรือแสดงกิริยาแบบเด็กที่อายุน้อยกว่าเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้เลี้ยงดูเด็ก เมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมดังกล่าว พ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กต้องรีบแก้ไขด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่น แสดงให้เด็กเห็นว่าเขายังมีความสำคัญและต้อง ให้ความยุติธรรมแก่เด็กทุก ๆ คน

1.2.4 ความสนุกสนาน

มักจะเกิดจากอารมณ์ที่เป็นสุขหรือประสบความสำเร็จในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็ก ทำอารมณ์สนุกสนานจะแสดงพฤติกรรมโดยการยิ้ม หัวเราะ ตบมือ แสดงความดีใจ พอใจ กระโดด ขึ้นลง หรือแสดง อาการกอดรัดบอบคลุที่ทำให้ตนมีความสุข เด็กในวัยนี้จะมีอารมณ์สนุกสนาน เมื่อ ได้ของเล่นถูกใจหรือได้เล่นกับเพื่อนวัยเดียวกัน หรือกับผู้ใหญ่

1.2.5 ความโศกเศร้าเสียใจ

อารมณ์นี้เกิดขึ้นเมื่อเด็กรู้สึกสูญเสียสิ่งที่เขารักหรือคิดว่ามีความสำคัญอาจ เป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เช่น ถ้าของเล่นที่เขารักหายไป เด็กอาจแสดงออกด้วยการร้องไห้หรือมีอาการเศร้าซึม ไม่ยอมรับประทานอาหารเมื่อถึงเวลา หรือรับประทานอาหารน้อยลง พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กควรให้ความเอาใจใส่ ช่วยปลอบโยนเมื่อเด็กเกิดอารมณ์เศร้าเสียใจ

1.2.6 ความรัก

เด็กจะแสดงอารมณ์นี้เมื่อมีความสุข ซึ่งเด็กจะแสดงออกด้วยการกอด ยิ้ม หัวเราะ หรืออยากอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลหรือสิ่งของที่เขารัก เด็กอาจคิดถึงของบางอย่าง เช่น ตุ๊กตา หมอน ผ้า เป็นต้น การส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีนั้น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับวัย (ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนภาคเหนือ, 2554 : ออนไลน์) ซึ่งสอดคล้องกับอีเลียสัน และเจนกินส์ (Eliason and Jenkins, 1981 อ้างถึงใน จิระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2551) ได้กล่าวถึงลักษณะการพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กในแต่ละวัยไว้ดังนี้

ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของเด็กอายุ 3-6 ปี

เด็กอายุ 3 ปี กระตือรือร้นในการที่จะทำอะไรเอาใจผู้ใหญ่ แต่จะขึ้นอยู่กับอารมณ์ของตน เด็กต้องการความรักและการชมเชย แต่การแสดงออกจะมีทั้งความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ เด็กจะร้องไห้ได้ง่ายมาก และจะพูดว่า “ไม่” เป็นคำที่เด็กชอบ จะอ่อนไหวง่ายกับความรู้สึกของบุคคลอื่น และจะพัฒนาความเป็นอิสระและสัจการแห่งตน เด็กอายุ 3 ปี ต้องการความอดทนจากคนรอบข้าง ต้องการความเข้าใจและการยอมรับ ต้องการครูและผู้ใหญ่กระตุ้นให้ทำสิ่งต่าง ๆ สำหรับตนเอง

เด็กอายุ 4 ปี ชอบทดสอบว่าอะไรที่จะควบคุมได้ แต่ผู้ใหญ่ควรฉลาดที่จะติดตามดูความมั่นใจมีสูงขึ้น จะพูดคุยเกี่ยวกับตนเองและครอบครัว บางครั้งไม่มีความอดทนเกี่ยวกับตนเองและคนอื่น ๆ และไม่ชอบรอ อารมณ์ไม่คงที่ บางเวลาก็อารมณ์รื่นเริงได้สักครู่หนึ่ง และอีกครู่หนึ่งจะทะเลาะกัน ต้องการความอดทน ความอ่อนโยนและความเมตตาจากผู้ใหญ่ แต่ก็ต้องการความมั่นคง เด็กอายุ 4 ปี จะมีความมั่นใจในตนเองและมักจะอยู่ในโลกของตนเอง

เด็กอายุ 5 ปี จะมีบ้านเป็นศูนย์กลาง และสนใจในความสัมพันธ์ของครอบครัว เด็กจะรู้สึกสนุกที่จะมาโรงเรียนแต่ก็ผูกพันกับบ้าน มักจะอายและรู้สึกขอายหน้าง่าย ๆ โดยเฉพาะเมื่อทำผิด เด็กมีอิสระ มีสัจการแห่งตน ต้องการที่พึ่ง มีความสุขภาคภูมิใจ และดูสงบ จะทำอะไรให้ผู้ใหญ่พอใจ จะคิดว่าครูคือผู้ที่ถูกต้องที่สุด รู้ทุกอย่าง จะมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจผู้อื่น ภูมิใจในผลงานของตน แต่เมื่อโกรธจะใช้ถ้อยคำที่ก้าวร้าว

เด็กอายุ 6 ปี ชอบที่จะคุยฟัง และก็จะต่อเติมเรื่องราวให้เกินจริง รู้ไปหมดทุกอย่าง และมักวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เด็กมักจะตกใจได้ง่าย และบ่อยครั้งชอบแสดงออกว่ากลัวสิ่งต่าง ๆ

โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางครอบครัวและโรงเรียน เช่น จะไปโรงเรียนวันที่ 2 อาจะบอกว่า “วันนี้จะเป็นวันที่หนาวสั้นอีกวันหนึ่งไหม” พ่อได้เสื้อหนาวจะบอกว่า “ไม่ได้หมายความว่าหนาว แต่หมายความว่าหนาวสั้นคือ น้าตกใจกลัว” เป็นต้น

1.3 ลักษณะพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กอายุ 3-6 ปี

เด็กอายุ 3 ปี เป็นวัยที่มีการรับเข้าเรียนในสถานศึกษาปฐมวัยที่แตกต่างกัน บางครั้งจะอยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็กบางครั้งก็อยู่ในเนสเซอร์สถานศึกษาบางแห่งก็จะยอมรับเด็กอายุ 3 และ 4 ปี เรียนอยู่ในโปรแกรมเดียวกัน ไม่ว่าจะเรียนอยู่ในโปรแกรมแยกเรียน 3 ถึง 4 ปี หรือเรียนรวมกัน เด็กทั้งสองวัยก็มีความแตกต่างกัน

เด็กอายุ 4 ปี จะเริ่มรู้จักนามธรรม และเริ่มมีเหตุผล แต่การคิดและการอธิบายจะยังมีความเข้าใจผิดบ่อย ๆ เด็กคนหนึ่งขณะสังเกตพ่อ โกนผมถามว่า “พ่อ ทำไมถึงไม่มีผม” เด็กคนนี้ได้ยาแอสไพรินมาสำหรับนิ้วที่เจ็บ และได้รับคำบอกเล่าว่า “นิ้วจะรู้สึกดีขึ้นทันทีที่แอสไพรินทำงาน” เวลาผ่านไปสักครู่ เด็กถามว่า “เมื่อไรยาแอสไพรินจึงจะไปถึงนิ้วของฉัน”

เด็กอายุ 6 ปี แนวคิดและความคิดจะเป็นไปในทางนามธรรมและความคิดที่ซับซ้อน ถึงแม้แนวคิดจะต้องเป็นการสอนในรูปแบบความจำจะพัฒนาขึ้น พุดมาก ถามคำถามหลายคำถาม และเข้าใจคำยากได้ ขณะไปที่สวนศึกษาวัยนี้จะพูดเสียงดังหนวกหู การตัดสินใจไม่ค่อยได้เป็นลักษณะของวัยนี้ แต่ก็เรียนรู้ที่จะเลือกอย่างฉลาด ต้องการโอกาสที่จะได้ตัดสินใจ แต่การเลือกที่จะมีขอบเขต มีความตั้งใจและอยากรู้แต่ก็จะวอกแวกได้ง่าย ช่วงความสนใจเพิ่มขึ้น เด็กเหล่านี้จะชอบอ่านและเขียน แต่ก็ยังคงสนุกที่จะร้องเพลงและฟังนิทาน

1.4 ลักษณะพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กอายุ 3-6 ปี

ลักษณะทางสังคม (Social Characteristics) เด็กอายุ 3 ปี จะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นจุดสำคัญ เด็กชอบเล่นอย่างมีความสุขด้วยตนเอง แต่ก็สนใจบุคคลอื่น และจะพบว่า เด็กวัยนี้จะชอบเล่นข้าง ๆ กับเด็กวัยอื่น ๆ เป็นการเล่นคู่ขนาน ไม่ค่อยจะเข้าร่วมเล่นระหว่างกัน หรือเล่นร่วมกันมากนักและการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นเป็นเรื่องที่ยังยาก เด็กพอใจในการที่จะได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะกับครอบครัว เพราะว่าผู้ใหญ่เป็นแหล่งที่สร้างความมั่นคงได้ดีที่สุด เด็กจะเล่นรวมกันได้ทั้งสองเพศ เด็กวัยนี้ไม่ค่อยจะมีเพื่อนที่สนิท (Best Friend) แต่จะชอบเล่นกับเพื่อนทั่วไป

เด็กอายุ 4 ปี มีความสนใจในคนที่อายุวัยเดียวกัน และเล่นเป็นกลุ่มมากขึ้น เด็กชายมีแนวโน้มที่จะเล่นกับเพศเดียวกัน ถึงแม้จะเล่นด้วยกันทั้งสองเพศ เด็กจะชอบเล่นสมมติและเล่นละคร เมื่อไปสังเกตการสอนในโรงเรียนอนุบาลก็พบว่า เด็กมักจะเล่นร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น เริ่มพูดออกมาแทนการตี แต่ก็อาจจะยังคงมีความก้าวร้าวทางกาย มีความสะเพร่าชอบที่เป็นคนเจ้ากี้เจ้าการ คือร้อนหรือไม่สุภาพ และในอีกด้านหนึ่งจะให้ความร่วมมือ เป็นมิตรและง่ายที่จะทำงานด้วย เด็กอายุ 4 ปี หลายคนยอมรับการผลัดเปลี่ยนกันทำงาน การแบ่งกันเล่น และยอมรับข้อตกลง แต่การเตือนก็ยังจำเป็นที่จะนำมาใช้กับเด็กวัยนี้

เด็กอายุ 5 ปี จะคูเป็นมิตร และให้ความร่วมมือและอยากจะทำให้คนพอใจ และมักจะพอใจในการเล่นเป็นกลุ่มเล็กประมาณ 2-5 คน เด็กอยากมีเพื่อนสนิท สนใจเล่นละครและเล่นสมมติ แต่จะมีความขัดแย้งในการเล่นบ้างและเริ่มเคารพต่อกฎกติกา และชอบวิพากษ์เพื่อนที่ไม่ปฏิบัติตามตามกรอบ

เด็กอายุ 6 ปี จะมีการแลกเปลี่ยนและทำกิจกรรมกับเพื่อนและเพื่อนก็มักจะเป็นเพศเดียวกัน เด็กยังคงยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และคิดว่าห่วงใยเกี่ยวกับตนเองและคนอื่นจะทำกับตนอย่างไร กิจกรรมกลุ่มเป็นที่นิยมมาก เด็กจะต้องการการยอมรับทางสังคมจากเพื่อน ชอบที่จะแบ่งของให้กับเพื่อนเพื่อให้เพื่อนยอมรับ เด็กบางคนนำอาหารกลางวันมาโรงเรียนอยากจะให้เพื่อนยอมรับก็จะแบ่งอาหารให้เพื่อนโดยเฉพาะของหวาน แต่สัมพันธ์ภาพของวัยนี้ยังไม่คงที่ เด็กจะเล่นได้ดีกับเพื่อนคนหนึ่ง แต่ก็เปลี่ยนเพื่อนใหม่ไปเรื่อย ๆ

2. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546

2.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย หลักการ และจุดหมาย

2.1.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย

การศึกษาปฐมวัยเป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 5 ปี บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กแต่ละคนตามศักยภาพภายใต้บริบทสังคม วัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม

2.1.2 หลักการ

เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการ ตลอดจนการเรียนรู้ที่เหมาะสม ด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กกับผู้เลี้ยงดูหรือบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาแก่เด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กมีโอกาสพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นของพัฒนาการทุกด้านอย่างสมดุลและเต็มศักยภาพ โดยกำหนดหลักการไว้ดังนี้

2.1.2.1 ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกประเภท

2.1.2.2 ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และวิถีชีวิตของเด็กตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย

2.1.2.3 พัฒนาเด็กแบบองค์รวมผ่านการเล่นและการทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย

2.1.2.4 จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

2.1.2.5 ประสานความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษา ในการพัฒนาเด็ก

2.1.3 จุดหมาย

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย 3-5 ปี มุ่งให้เด็กมีการพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงกำหนดจุดหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ดังนี้

1. ร่างกายเติบโตตามวัย และมีสุขนิสัยที่ดี
2. กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง อีกทั้งสามารถใช้ได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน
3. มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข
4. มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจที่ดีงาม
5. ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหว อีกทั้งรักการออกกำลังกาย
6. ช่วยเหลือตนเองได้เหมาะสมกับวัย
7. รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความเป็นไทย
8. อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
9. ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย
10. มีความสามารถในการคิดและการแก้ปัญหาได้เหมาะสมกับวัย
11. มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
12. มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้

2.2 คุณลักษณะตามวัย (3-5 ปี)

คุณลักษณะตามวัยเป็นความสามารถตามวัยหรือพัฒนาการตามธรรมชาติเมื่อเด็กมีอายุถึงวัยนั้น ๆ ผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจถึงลักษณะตามวัยของเด็กอายุ 3-5 ปี เพื่อนำไปพิจารณาจัดประสบการณ์ให้กับเด็กแต่ละวัยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ขณะเดียวกันจะต้องสังเกตเด็กแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อนำข้อมูลไปช่วยในการพัฒนาเด็กให้เต็มตามความสามารถและศักยภาพ พัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงอายุ อาจเร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้และการพัฒนาจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ถ้าสังเกตจะพบว่าเด็กไม่มีความก้าวหน้าอย่างชัดเจนต้องพาไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เพื่อช่วยเหลือและแก้ไขได้ทันทั่วทั้งที่ คุณลักษณะตามวัยที่สำคัญของเด็กอายุ 3-5 ปี มีดังนี้

เด็กอายุ 3 ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย

1. กระโดดขึ้นลงอยู่กับที่ได้
2. รับลูกบอลด้วยมือและลำตัว
3. เดินขึ้นบันไดสลับเท้าได้
4. เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้
5. ใช้กรรไกรมือเดียวได้

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

1. แสดงอารมณ์ตามความรู้สึก
2. ชอบที่จะให้ผู้อื่นใหญ่พอใจและให้คำชม
3. กลัวการพลัดพรากจากผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดคนน้อยลง

พัฒนาการด้านสังคม

1. รับประทานอาหารได้ด้วยตนเอง
2. ชอบเล่นแบบคู่ขนาน (เล่นของเล่นชนิดเดียวกันแต่ต่างคนต่างเล่น)
3. เล่นสมมติได้
4. รู้จักรอคอย

พัฒนาการด้านสติปัญญา

1. สำรวจสิ่งต่าง ๆ ที่เหมือนกันและแตกต่างกันได้
2. บอกชื่อของตนเองได้
3. ขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา
4. สนทนาโต้ตอบ / เล่าเรื่องด้วยประโยคสั้น ๆ ได้
5. สนใจนิทานและเรื่องราวต่าง ๆ
6. ร้องเพลง ท่องคำกลอน คำคล้องจองง่าย ๆ และแสดงท่าทางเลียนแบบได้
7. รู้จักใช้คำถาม “อะไร”
8. สร้างผลงานตามความคิดของตนเองอย่างง่าย
9. อยากรู้อยากเห็นทุกอย่างรอบตัว

เด็กอายุ 4 ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย

1. กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้
2. รับลูกบอลได้ด้วยมือทั้งสอง
3. เดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้
4. เขียนรูปสี่เหลี่ยมตามแบบได้

5. ตัดกระดาษเป็นเส้นตรงได้

6. กระดาษทรงเจียงไม่ชอบอยู่เฉย

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

1. แสดงออกทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์

2. เริ่มรู้จักชื่นชมความสามารถ และผลงานของตนเองและผู้อื่น

3. ชอบทำท่ายผู้ใหญ่

4. ต้องการให้มีคนฟัง คนสนใจ

พัฒนาการด้านสังคม

1. แต่งตัวได้ด้วยตนเอง ไปห้องส้วมได้เอง

2. เล่นร่วมกับผู้อื่นได้

3. รอคอยตามลำดับก่อน-หลัง

4. แบ่งของให้คนอื่น

5. เก็บของเล่นเข้าที่ไว้ได้

พัฒนาการด้านสติปัญญา

1. จำแนกสิ่งต่าง ๆ ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้าได้

2. บอกชื่อและนามสกุลของตนเองได้

3. พยายามแก้ปัญหาด้วยตนเองหลังจากได้รับคำชี้แนะ

4. สนทนาโต้ตอบ / เล่าเรื่องเป็นประโยคอย่างต่อเนื่อง

5. สร้างผลงานตามความคิดของตนเอง โดยมีรายละเอียดเพิ่มขึ้น

6. รู้จักใช้คำถาม “ทำไม”

เด็กอายุ 5 ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย

1. กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้

2. รับลูกบอลที่กระดอนขึ้นจากพื้นได้ด้วยมือทั้งสอง

3. เดินขึ้น ลงบันไดสลับเท้าได้อย่างคล่องแคล่ว

4. เขียนรูปสามเหลี่ยมตามแบบได้

5. ตัดกระดาษตามแนวเส้นโค้งที่กำหนด

6. ใช้ก้ามเนื้อเล็กได้ดี เช่น ตัดกระดาษ ผูกเชือกกรองเท้า ฯลฯ

7. ยึดตัวคล่องแคล่ว

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

1. แสดงอารมณ์ได้สอดคล้องกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

2. ชื่นชมความสามารถและผลงานของตนเองและผู้อื่น

3. ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง

พัฒนาการด้านสังคม เช่น

1. ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง
2. เล่นหรือทำงานโดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกับผู้อื่นได้
3. พบผู้ใหญ่แล้วรู้จักไหว้ ทำความเคารพ
4. รู้จักขอบคุณ เมื่อรับของจากผู้ใหญ่
5. รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย

พัฒนาการด้านสติปัญญา

1. บอกความแตกต่างของกลิ้ง สี เสียง รส รูปร่าง จำแนก จัดหมวดหมู่สิ่งของ
2. บอกชื่อ นามสกุล และอายุของตนเองได้
3. พยายามหาวิธีแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง
4. สนทนาโต้ตอบ / เล่าเป็นเรื่องราวได้
5. สร้างผลงานตามความคิดของตนเอง โดยมีรายละเอียดเพิ่มขึ้นและแปลกใหม่
6. รู้จักใช้คำถาม “ทำไม” “อย่างไร”
7. เริ่มเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม
8. นับปากเปล่าได้ถึง 20

2.3 สารการเรียนรู้

สารการเรียนรู้ใช้เป็นตัวกลางในการจัดกิจกรรมให้กับเด็กเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ทั้งด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งนี้สารการเรียนรู้ประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ความรู้สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี จะเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก บุคคลและสถานที่ที่แวดล้อมเด็กธรรมชาติรอบตัวและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็กที่เด็กมีโอกาสใกล้ชิดหรือปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันและเป็นสิ่งที่เด็กสนใจไม่เน้นเนื้อหาการท่องจำเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับทักษะหรือกระบวนการจำเป็นต้องบูรณาการทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็ก เช่น ทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะทางสังคม ทักษะการคิด ทักษะการใช้ภาษา คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ขณะเดียวกันควรปลูกฝังให้เด็กเกิดเจตคติที่ดี มีค่านิยมที่พึงประสงค์ เช่น ความรู้สึที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น รักการเรียนรู้ รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และมีคุณธรรม จริยธรรมที่เหมาะสมกับวัย เป็นต้น

ผู้สอนหรือผู้จัดการศึกษา อาจนำสารการเรียนรู้มาจัดในลักษณะหน่วย การสอนแบบบูรณาการหรือเลือกใช้วิธีการที่สอดคล้องกับปรัชญาและหลักการจัดการศึกษาปฐมวัย สารการเรียนรู้กำหนดได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

2.3.1 ประสพการณ์สำคัญ

ประสพการณ์สำคัญเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับการพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาช่วยให้เด็กเกิด ทักษะ ที่สำคัญสำหรับการสร้างองค์ความรู้ โดยให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งของ บุคคลต่างๆที่อยู่รอบตัว รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมไปพร้อม ๆ กัน ด้วยประสพการณ์สำคัญ มีดังนี้

1. ประสพการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ได้แก่

1.1 การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น

- 1) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่
- 2) การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุอุปกรณ์
- 3) การเล่นเครื่องเล่นสนาม

1.2 การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเล็ก

- 1) การเล่นเครื่องเล่นสัมผัส
- 2) การเขียนภาพและการเล่นกับสี
- 3) การปั้นและประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยดินเหนียว ดินน้ำมัน แป้งไม้

เศษวัสดุ

4) การต่อของ บรรจุ เท และแยกชิ้นส่วน

1.3 การรักษาสุขภาพ เช่น การปฏิบัติตนตามสุขอนามัย

1.4 การรักษาความปลอดภัย เช่น การรักษาความปลอดภัยของตนเองและ

ผู้อื่นในกิจวัตรประจำวัน

2. ประสพการณ์สำคัญที่ส่งเสริมด้านอารมณ์และจิตใจ ประกอบด้วย

2.1 ดนตรี

- 1) การแสดงปฏิริยาโต้ตอบเสียงดนตรี
- 2) การเล่นเครื่องดนตรีง่าย ๆ เช่น เครื่องดนตรี ประเภทเคาะ ประเภทตี
- 3) การร้องเพลง

2.2 สุนทรียภาพ

- 1) การชื่นชมและสร้างสรรค์สิ่งสวยงาม
- 2) การแสดงออกอย่างสนุกสนานกับเรื่องตลก ขำขันแลเรื่องราว

เหตุการณ์ที่สนุกสนานต่าง ๆ

2.3 การเล่น

- 1) การเล่นอย่างอิสระ
- 2) การเล่นรายบุคคล การเล่นเป็นกลุ่ม
- 3) การเล่นในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

2.4 คุณธรรม จริยธรรมเป็นการปฏิบัติตนตามหลักศาสนาที่นับถือ

3. ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม ได้แก่ การเรียนรู้ทางสังคม
- 3.1 การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเอง
 - 3.2 การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
 - 3.3 การวางแผน ตัดสินใจเลือก และลงมือปฏิบัติ
 - 3.4 การมีโอกาสได้รับรู้ความรู้สึก ความสนใจ และความต้องการของตนเองและผู้อื่น
 - 3.5 การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น
 - 3.6 การแก้ปัญหาในการเล่น
 - 3.7 การปฏิบัติตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่อยู่อาศัยและความเป็นไทย
4. ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมด้านสติปัญญา ได้แก่
- 4.1 การคิด
 - 1) การรู้จักสิ่งต่าง ๆ ด้วยการมอง ฟัง สัมผัส ชิมรส และดมกลิ่น
 - 2) การเลียนแบบการกระทำและเสียงต่าง ๆ
 - 3) การเชื่อมโยงภาพ ภาพถ่าย และรูปแบบต่าง ๆ กับสิ่งของหรือสถานที่จริง
 - 4) การรับรู้ และแสดงความรู้สึกผ่านสื่อ วัสดุ ของเล่น และผลงาน
 - 5) การแสดงความคิดสร้างสรรค์ผ่านสื่อ วัสดุต่าง ๆ
 - 4.2 การใช้ภาษา
 - 1) การแสดงความรู้สึกด้วยคำพูด
 - 2) การพูดกับผู้อื่นเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง หรือเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง
 - 3) การอธิบายเกี่ยวกับสิ่งของ เหตุการณ์ และความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ
 - 4) การฟังเรื่องราวนิทาน คำคล้องจอง คำกลอน
 - 5) การเขียนในหลายรูปแบบผ่านประสบการณ์ที่สื่อความหมายต่อเด็กเขียนภาพ เขียนขีดเขียน เขียนคล้ายตัวอักษร เขียนเหมือนสัญลักษณ์ เขียนชื่อตนเอง เป็นต้น
 - 6) การอ่านหลายรูปแบบ ผ่านประสบการณ์ที่สื่อความหมายต่อเด็กอ่านภาพหรือสัญลักษณ์จากหนังสือนิทาน / เรื่องราวที่สนใจ
 - 4.3 การสังเกต การจำแนก และเปรียบเทียบ
 - 1) การสำรวจและอธิบายความเหมือน ความต่างของสิ่งต่าง ๆ
 - 2) การจับคู่ การจำแนก และการจัดกลุ่ม
 - 3) การเปรียบเทียบ เช่น ยาว / สั้น ขรุขระ / เรียบ ฯลฯ

- 4) การเรียงลำดับสิ่งต่าง ๆ
- 5) การคาดคะเนสิ่งต่าง ๆ
- 6) การตั้งสมมติฐาน
- 7) การทดลองสิ่งต่าง ๆ
- 8) การสืบค้นข้อมูล
- 9) การใช้หรืออธิบายสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย

4.4 จำนวน

- 1) การเปรียบเทียบจำนวน มากกว่า น้อยกว่า เท่ากัน
- 2) การนับสิ่งต่าง ๆ
- 3) การจับคู่หนึ่งต่อหนึ่ง
- 4) การเพิ่มขึ้นหรือลดลงของจำนวนหรือปริมาณ

4.5 มิติสัมพันธ์ (พื้นที่ / ระยะ)

- 1) การต่อเข้าด้วยกัน การแยกออก การบรรจุและการเทออก
- 2) การสังเกตสิ่งต่าง ๆ และสถานที่จากมุมมองที่ต่างกัน
- 3) การอธิบายในเรื่องตำแหน่งของสิ่งต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน
- 4) การอธิบายในเรื่องทิศทางการเคลื่อนที่ของคนและสิ่งของต่าง ๆ
- 5) การสื่อความหมายของมิติสัมพันธ์ด้วยภาพวาด ภาพถ่าย และ

รูปภาพ

4.6 เวลา

- 1) การเริ่มต้นและหยุดการกระทำโดยสัญญาณ
- 2) การเปรียบเทียบเวลา เช่น ตอนเช้า ตอนเย็น เมื่อวานนี้ พรุ่งนี้ ฯลฯ
- 3) การเรียงลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ
- 4) การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของฤดู

2.3.2 สารที่ควรเรียนรู้

สารที่ควรเรียนรู้ เป็นเรื่องราวรอบตัวเด็กที่นำมาเป็นสื่อในการจัดกิจกรรม ให้เด็กเกิดการเรียนรู้ ไม่เน้นการท่องจำเนื้อหา ผู้สอนสามารถกำหนดรายละเอียดขึ้นเอง ให้สอดคล้องกับวัย ความต้องการและความสนใจของเด็ก โดยให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ สำคัญที่ระบุไว้ข้างต้นทั้งนี้อาจยืดหยุ่นเนื้อหาได้โดยคำนึงถึงประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมในชีวิตจริงของเด็ก สารที่เด็กอายุ 3-5 ปี ควรเรียนรู้ มีดังนี้

- 1) เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเด็ก เด็กควรรู้จัก ชื่อ นามสกุล รูปร่าง หน้าตา รู้จัก อวัยวะต่าง ๆ วิธีระวังร่างกายให้สะอาด ปลอดภัย เรียนรู้ที่จะเล่นและทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง คนเดียวหรือผู้อื่น ตลอดจนเรียนรู้ที่จะแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และแสดงมารยาทที่ดี

2) เรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลและสถานที่แวดล้อมเด็ก เด็กควรได้มีโอกาสรู้จัก และรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน รวมทั้งบุคคลต่าง ๆ ที่เด็กต้องเกี่ยวข้องกับหรือมีโอกาสใกล้ชิดหรือปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน

3) ธรรมชาติรอบตัว เด็กควรจะได้เรียนรู้สิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของโลกที่แวดล้อมเด็กตามธรรมชาติ เช่น ฤดูกาล กลางวัน กลางคืน ฯลฯ

4) สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็ก เด็กควรจะได้รู้จักสี ขนาด รูปร่าง รูปทรง น้ำหนัก ผิวสัมผัสของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว สิ่งของเครื่องใช้ ยานพาหนะ และการสื่อสารต่าง ๆ ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน

2.4 การจัดประสบการณ์

การจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย 3-5 ปี จะไม่จัดเป็นรายวิชาแต่จัดในรูปของกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่น เพื่อให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเกิดความรู้ ทักษะ คุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาโดยมีหลักการและแนวทางการจัดประสบการณ์ ดังนี้

2.4.1 หลักการจัดประสบการณ์

1) จัดประสบการณ์การเล่นและการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็กโดยองค์รวมอย่างต่อเนื่อง

2) เน้นเด็กเป็นสำคัญ สนองความต้องการ ความสนใจ ความแตกต่าง ระหว่างบุคคลและบริบทของสังคมที่เด็กอาศัยอยู่

3) จัดให้เด็กได้รับการพัฒนาโดยให้ความสำคัญทั้งกับกระบวนการและผลผลิต

4) จัดการประเมินพัฒนาการให้เป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของการจัดประสบการณ์

5) ให้ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็ก

2.4.2 แนวทางการจัดประสบการณ์

1) จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับจิตวิทยาพัฒนาการ คือ เหมาะกับอายุ วุฒิภาวะและระดับพัฒนาการ เพื่อให้เด็กทุกคนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ

2) จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับการเรียนรู้ของเด็กวัยนี้ คือ เด็กได้ลงมือกระทำ เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้เคลื่อนไหว สำรวจ เล่น สังเกต สืบค้น ทดลองและคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง

3) จัดประสบการณ์ในรูปแบบบูรณาการ คือ บูรณาการทั้งทักษะและสาระการเรียนรู้

4) จัดประสบการณ์ให้เด็กได้ริเริ่ม คิด วางแผน ตัดสินใจ ลงมือกระทำ และนำเสนอความคิดโดยผู้สอนเป็นผู้สนับสนุน อำนวยความสะดวก และเรียนรู้ร่วมกับเด็ก

5) จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น กับผู้ใหญ่ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ในบรรยากาศที่อบอุ่นมีความสุขและเรียนรู้การทำกิจกรรมแบบร่วมมือในลักษณะต่าง ๆ กัน

6) จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายและอยู่ในวิถีชีวิตของเด็ก

7) จัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดีและทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน ตลอดจนสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมให้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

8) จัดประสบการณ์ทั้งในลักษณะที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าและแผนการที่เกิดขึ้นในสภาพจริงโดยไม่ได้คาดการณ์ไว้

9) ให้ผู้ปกครองและชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์ ทั้งการวางแผน การสนับสนุนสื่อการสอน การเข้าร่วมกิจกรรม และการประเมินพัฒนาการ

10) จัดทำสารนิเทศด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กเป็นรายบุคคล นำมาไตร่ตรองและใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและการวิจัยในชั้นเรียน

2.4.3 การจัดกิจกรรมประจำวัน

กิจกรรมสำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี สามารถนำมาจัดเป็นกิจกรรมประจำวันได้หลายรูปแบบเป็นการช่วยให้ทั้งผู้สอนและเด็กทราบว่าแต่ละวันจำทำกิจกรรมอะไร เมื่อใดและอย่างไร การจัดกิจกรรมประจำวันมีหลักการจัดและขอบข่ายของกิจกรรมประจำวัน ดังนี้

1. หลักการจัดกิจกรรมประจำวัน

1.1 กำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยของเด็กในแต่ละวัย

1.2 กิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด ทั้งในกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ ไม่ควรใช้เวลาต่อเนื่องนานเกินกว่า 20 นาที

1.3 กิจกรรมที่เด็กมีอิสระเลือกเล่นเสรี เช่น การเล่นตามมุม การเล่นกลางแจ้ง เป็นต้น ใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที

1.4 กิจกรรมควรมีความสมดุลระหว่างกิจกรรมในห้องและนอกห้อง กิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก กิจกรรมที่เป็นรายบุคคล กลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ กิจกรรมที่เด็กเป็นผู้ริเริ่ม และกิจกรรมที่ใช้กำลังและไม่ใช้กำลัง จัดให้ใช้ทุกประเภท ทั้งนี้กิจกรรม

ที่ต้องออกกำลังกายควรจัดสลับกับกิจกรรมที่ไม่ต้องออกกำลังมากนัก เพื่อเด็กจะได้ไม่เหน็ดเหนื่อยเกินไป

2. ขอบข่ายของกิจกรรมประจำวัน การเลือกกิจกรรมที่จะนำมาจัดในแต่ละวัน ต้องให้ครอบคลุมดังต่อไปนี้

2.1 การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหว และความคล่องแคล่วในการใช้วัยวะต่าง ๆ จึงควรจัดกิจกรรมโดยให้เด็กได้เล่นอิสระกลางแจ้ง เล่นเครื่องเล่นสนาม เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี

2.2 การพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ของมือและตา จึงควรจัดกิจกรรมโดยให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสัมผัส เล่นเกมต่อภาพ ฝึกช่วยเหลือตนเองในการแต่งกาย หยิบจับชิ้นส่วน ใช้อุปกรณ์ศิลปะ เช่น สีเทียน กรรไกร พู่กัน ดินเหนียว ฯลฯ

2.3 การพัฒนาอารมณ์ จิตใจและปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม เพื่อให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่น กล้าแสดงออก มีวินัยในตนเอง รับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ประหยัด เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน มีมารยาทและปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยและศาสนาที่นับถือ จึงควรจัดกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านการเล่นให้เด็กได้มีโอกาส ตัดสินใจเลือก ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ได้ฝึกปฏิบัติโดยการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ตลอดเวลาที่โอกาสเอื้ออำนวย

2.4 การพัฒนาสังคมนิสัย เพื่อให้เด็กมีลักษณะนิสัยที่ดี แสดงออกอย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน มีนิสัยรักการทำงาน รู้จักระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ควรจัดให้เด็กได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เช่น รับประทานอาหาร พักผ่อนนอนหลับ ขับถ่าย ทำความสะอาดร่างกาย เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎกติกาข้อตกลงของส่วนรวม เช่น เก็บของเข้าที่เมื่อเล่นหรือทำงานเสร็จ เป็นต้น

2.5 การพัฒนาการคิด เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความคิดรวบยอด สังเกต จำแนก เปรียบเทียบ จัดหมวดหมู่ เรียงลำดับเหตุการณ์ แก้ปัญหา จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้อภิปรายสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เชิญวิทยากรมาพูดคุยกับเด็ก ค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ทดลอง ศึกษานอกสถานที่ ประกอบอาหาร หรือจัดให้เด็กได้เล่นเกมการศึกษาที่เหมาะสมกับวัยอย่างหลากหลาย ฝึกการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและในการทำกิจกรรมทั้งที่เป็นกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ หรือรายบุคคล

2.6 การพัฒนาภาษา เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสใช้ภาษาสื่อสาร ถ่ายทอดความรู้สึกความคิด ความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เด็กมีประสบการณ์ จึงควรจัดกิจกรรมทางภาษาให้มีความหลากหลายในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ มุ่งปลูกฝังให้เด็กรักการอ่าน

และบุคลากรที่แวดล้อมต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ภาษา ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงหลักการจัดกิจกรรมทางภาษาที่เหมาะสมกับเด็กเป็นสำคัญ

2.7 การส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้เด็กได้พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกและเห็นความสวยงามของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยใช้กิจกรรมศิลปะและดนตรีเป็นสื่อ ใช้การเคลื่อนไหวและจังหวะตามจินตนาการ ให้ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ อย่างอิสระตามความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็กเล่นบทบาทสมมติในมุมเล่นต่าง ๆ เล่นน้ำ เล่นทราย เล่นก่อสร้างสิ่งต่าง ๆ เช่น แท่งไม้ รูปทรงต่าง ๆ ฯลฯ

2.5 การประเมินพัฒนาการ

การประเมินพัฒนาการของเด็กอายุ 3-5 ปี เป็นการประเมินพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาของเด็ก โดยถือเป็นกระบวนการต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมปกติที่จัดให้เด็กในแต่ละวัน ทั้งนี้ให้ร่วมนำข้อมูลที่จะประเมินมาพิจารณา ปรับปรุงวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กแต่ละคนได้รับการพัฒนาตามจุดหมายของหลักสูตรการประเมินพัฒนาการควรยึดหลัก ดังนี้

- 1) ประเมินพัฒนาการของเด็กครอบคลุมทุกด้านและนำผลมาพัฒนาเด็ก
- 2) ประเมินเป็นรายบุคคลอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องตลอดปี
- 3) สภาพการประเมินควรมีลักษณะเช่นเดียวกับการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน
- 4) ประเมินอย่างเป็นระบบ มีการวางแผน เลือกใช้เครื่องมือและจัดบันทึกไว้เป็น

หลักฐาน

5) ประเมินตามสภาพจริงด้วยวิธีการที่หลากหลายเหมาะสมกับเด็ก รวมทั้งใช้แหล่งข้อมูลหลาย ๆ ด้าน ไม่ควรใช้การทดสอบ

สำหรับวิธีการประเมินที่เหมาะสมและควรใช้กับเด็กอายุ 3-5 ปี ได้แก่ การสังเกตการบันทึกพฤติกรรม การสนทนา การสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลงานเด็กที่เก็บอย่างมีระบบ

3. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กวัยอนุบาล

3.1 ความหมายของพลศึกษา

พลศึกษามีเป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมให้มนุษย์เกิดความเจริญงอกงามทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่การปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุก ๆ ด้าน ทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้านคุณธรรม การมีน้ำใจนักกีฬา และด้านเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

นักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความและความหมายของ “พลศึกษา” ไว้หลาย ความหมาย ดังนี้

บุชเชอร์ (Bucher, 1975) ให้ความหมายว่า พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งใน กระบวนการศึกษาทั้งหมด ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้เกิดการพัฒนาการทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เลือกแล้วเป็นสื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้

บุคควอลเตอร์ (Bookwalter, 1969 อ้างถึงใน เดชนริศ หาญโรจนกุล, 2554) กล่าวว่า พลศึกษาคือ การพัฒนาที่ได้ผลดีที่สุดในด้านการปรับตัวในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดย ได้รับการเสนอแนะการสอน และการเข้าร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ และ ยิมนาสติกที่ได้เลือกสรรแล้ว

กู๊ด (Good, 1959) ได้กล่าวว่า โครงการเรียนการสอนและการร่วมกิจกรรมประเภท ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั้งหลาย ซึ่งจัดไว้เพื่อจะส่งเสริมพัฒนาการของร่างกาย ทักษะ การเคลื่อนไหวทางกลไก เจตคติต่าง ๆ และนิสัยแห่งการประพฤติอันดีงามที่พึงประสงค์ทั้งหลาย

โอเบอร์ทูฟเฟออร์ (Oberteuffer, 1962 อ้างถึงใน อรุณี จิระพลังทรัพย์, 2552) ได้ให้ คำจำกัดความของพลศึกษาไว้ว่า เป็นกระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนาบุคคลโดยใช้การเคลื่อนไหว เป็นสื่อ

เฮทเธริงตัน (Hetherrington, 1980 อ้างถึงใน ประดิษฐ์ สวเจริญ, 2526) ให้คำ จำกัดความของพลศึกษาว่า หมายถึง สิ่งสำคัญสองประการ คือ เป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งเป็นกระบวนการศึกษาที่ช่วยให้เด็ก เจริญเติบโต มีสุขภาพดี ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถเรียนได้โดยไม่มีอุปสรรคต่อการเจริญเติบโต แต่อย่างใด

คามิล และโรซาลินด์ (Camille & Rosalind, 1963) ได้ให้ความหมายว่า พลศึกษาเป็น การศึกษาด้านศิลปะและวิทยาศาสตร์ในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต สำหรับโลกปัจจุบัน หรือการพัฒนาการเคลื่อนไหว และพฤติกรรมของมนุษย์ โดยใช้กิจกรรม การออกกำลังกายเป็นสื่อ และการกระทำนั้นจะเป็นข้อกำหนดเป็นเกณฑ์แสดงออกอย่างชัดเจน หรือแสดงโดยใช้หลักความจริงตามธรรมชาติ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2525 อ้างถึงใน ประพุทธ์ ผ่องใส, 2542) ได้กล่าวว่า พลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่) เป็นสื่อกลาง (Medium) เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายและรูปร่าง (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และพัฒนาการทางด้านคุณธรรม ตลอดจนการเป็นพลเมืองที่ดีอีกด้วย

ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ (2530) กล่าวว่า พลศึกษาคือ ศาสตร์ที่มีความสำคัญที่ควรแก่ การเรียนรู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านร่างกาย และการทำงานของร่างกาย

สรุปได้ว่า ความหมายของพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการแบบองค์รวม คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้คัดเลือกแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้ซึ่งผู้เรียนควรได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองตามศักยภาพของแต่ละคน

3.2 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล คือ กิจกรรมการเล่นและกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อที่จะได้เกิดการเรียนรู้ เกิดการสร้างวินัยในการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายจากการเล่นในร่มและกลางแจ้ง การหัดกายบริหาร การเล่นตามจังหวะดนตรี และการเคลื่อนไหวตามจังหวะ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนในการที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จรรยา แก่นวงศ์คำ (2529, อ้างถึงใน อยวัต รัศมีศรีจันทร์, 2551) ได้กล่าวว่า กิจกรรมพลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความเจริญงอกงาม และมีการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมโดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้ ดังนั้น การพลศึกษาอาจจะแตกต่างจากการศึกษาแขนงอื่น ๆ บ้าง ก็ตรงสื่อกลาง (Medium) ที่นำมาใช้ในการศึกษาหรือการเรียนการสอน โดยการจัดประสบการณ์ในด้าน การพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมหรือปฏิบัติจริง และนักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อนักเรียนได้มีส่วนร่วมโดยตรงด้วยตนเองเท่านั้น

ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาลพอสรุปได้ว่า เป็นการจัดประสบการณ์สำคัญสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี ในรูปแบบกิจกรรมบูรณาการผ่านกิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมกับวัยและกิจกรรมที่เลือกมา สามารถพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมไปพร้อม ๆ กัน

3.3 ความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

ที่ปกติมักชอบการออกกำลังกายในวัยเด็กเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหวตอบสนองความต้องการที่ปกติมักชอบซุกซนและไม่อยู่นิ่ง และเป็นการฝึกความคล่องตัว และความอ่อนตัวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งยังทำให้เด็กรู้จักควบคุมกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวที่ดี นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้เด็กเล็กมีการตัดสินใจดีขึ้น ระบบประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กันและเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวในชั้นยาก ๆ เมื่อเติบโตขึ้นไป ดังนั้นความมุ่งหมายของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาลจึงมีดังนี้

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

สมคิด สนวนศรี (2534 อ้างถึงใน สบสันต์ มหานิยม, 2548) ได้สรุปความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้

1. เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ความเข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ของการพลศึกษาที่มีต่อชีวิตมนุษย์
2. เพื่อให้เด็กมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนชอบหรือมีความถนัด
3. เพื่อนำทักษะและความรู้ไปใช้ประกอบกิจกรรมได้ในยามว่าง
4. เป็นการสร้างนิสัยตามหลักประชาธิปไตย
5. เพื่อสร้างนิสัยให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
6. เพื่อให้รู้หลักเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในแง่ของอนามัย
7. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนใหญ่
8. เพื่อเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องบางอย่างในตัวเด็ก
9. เพื่อปลูกฝังความสามัคคี
10. เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา

สรุปได้ว่า ความมุ่งหมายของพลศึกษาที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาสามารถส่งเสริมและเป็นประโยชน์สำหรับเด็กวัยอนุบาลใน 3 มิติ คือ มิติด้านร่างกาย มิติด้านจิตใจ และมิติด้านสังคม ซึ่งจะช่วยให้เด็กวัยอนุบาลมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

3.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

ในวัยเด็กนั้นกล้ามเนื้อที่ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ไม่ดีพอ จึงยังไม่พร้อมที่จะทำงานที่มีความละเอียด ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเด็กจึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสม เมโลกราโน (Melograno, 1998 : 2 อ้างถึงใน สมบูรณ์ อินทร์ถมยา, 2547 : 1) ที่กล่าวว่า การจัดการพลศึกษาหลังจากปี.ศ. 2000 จะต้องพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุม ทุกด้าน ต้องทำให้ผู้เรียนทุกคนบรรลุจุดสูงสุดของศักยภาพตนเอง การพลศึกษาต้องมุ่งการเรียนรู้ทางกลไกของร่างกาย การพัฒนาศักยภาพทางกายและความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาในศตวรรษใหม่จึงต้องเน้นกระบวนการจัดการศึกษาที่สำคัญคือ มุ่งการฝึกหัดที่มีการพัฒนาที่เหมาะสมโดยต้องประยุกต์ให้สอดคล้อง กับลำดับขั้นตอนการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมของแต่ละคนยอมรับ การเปลี่ยนแปลงความสามารถไปสู่การมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

และมีพัฒนาการระดับของทักษะสูงขึ้น ทั้งมีขนาดของร่างกายที่เจริญเติบโตเหมาะสม และใช้วิธีเน้นความรู้เป็นฐานให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้ คิดเป็นและมีความคิดสร้างสรรค์

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

1. เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าตามวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา
2. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและทำท้ายความสามารถของนักเรียน
3. เป็นกิจกรรมที่สามารถปรับให้เหมาะสมกับวัย และระดับพัฒนาการความสนใจของผู้เรียน
4. เป็นกิจกรรมที่อาศัยทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การวิ่ง การเดิน การกระโดด การขว้าง ฯลฯ
5. เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับเครื่องอำนวยความสะดวก
6. เป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้มีโอกาสต่อไป
7. เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อสุขภาพและมีความปลอดภัย
8. เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับนโยบาย ปรัชญา และแนวทางการบริหารของโรงเรียน
9. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกของแต่ละบุคคล
10. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรมทางสังคมและการแสดงออกที่ดี
11. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมประชาธิปไตย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) ได้ให้หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่อายุ 3 ปีครึ่ง – 6 ปีครึ่ง ตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

บุคลิกภาพ	กิจกรรม
1. เลี้ยงดั่ง กระตือรือร้น อยากแสดงออก อยากแสดงความสามารถ ชอบเลียนแบบ ชอบจินตนาการและต้องการความสนใจ	1. เกมที่ต้องใช้ความแข็งแรง และความยืดหยุ่น หรือเกมที่แสดงออกคนเดียว เช่น การล่าสัตว์ การแสดงละคร แสดงเลียนแบบ หรือบทบาท สมมติ และเกมประเภททีมหรือเกมผลัดที่ใช้
2. กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ พัฒนามากขึ้น	2. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หรือทักษะเบื้องต้น ของการขว้าง จับ และตบลูกบอล

ตารางที่ 2 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล (ต่อ)

บุคลิกภาพ	กิจกรรม
3. โดยธรรมชาติชอบเล่นกิจกรรมที่เป็นจังหวะ	3. ใช้ทักษะเกี่ยวกับดนตรี และจังหวะการเคลื่อนไหวตามความพอใจ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง และการเล่นเกมประกอบเพลง
4. ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องของความสนใจ	4. จัดกิจกรรมที่ตอบสนองได้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง
5. อาจเกิดความเหนื่อยอย่างกะทันหัน แต่จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นกิจกรรมคงจัดคาบละ 20 นาที	5. เลือกกิจกรรมที่ใช้เวลานสั้น ๆ มีการจัดช่วงพักระหว่างเวลาหรือกิจกรรม หรือจัดกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงเพิ่มขึ้น
6. มีความสนใจในระยะเวลาสั้น ๆ	6. เปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ และอธิบายสั้น ๆ
7. ความรู้สึกไว ถือว่าตนเองถูกต้องและไม่ค่อยยอมรับความพ่ายแพ้	7. กิจกรรมที่มีการจัดลำดับก่อน – หลัง หรือการเล่นประเภททีม และควรจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้เรื่องแพ้ – ชนะ หรือกล้าสู้ความจริงอย่างกล้าหาญ
8. สนใจว่าตัวเองจะทำอะไรได้บ้าง	8. ใช้กิจกรรมการสร้างเสริมประสบการณ์และความสนใจด้วยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ เช่น เดิน เขย่ง วิ่ง กระโดด เป็นต้น

3.5 ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

ประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่จะช่วยพัฒนาทักษะเบื้องต้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นหัวใจสำคัญในการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ให้กับเด็กวัยอนุบาลในการมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดี ซึ่งวรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ (Non- Locomotive Movement)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่เท้าหนึ่งเท้าใด หรือเท้าทั้งสอง หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ที่เป็นฐานรองรับน้ำหนักของร่างกายอยู่นั้น ไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิม เช่น การงอหรือการเหยียดแขน การงอหรือการเหยียดขา การงอตัวหรือการเหยียดตัว

การบิดลำตัวไปทางด้านซ้ายหรือทางขวาโดยที่ฐานรองรับน้ำหนักร่างกายไม่ขยับออกจากที่เดิม เป็นต้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนในวัยเด็กเล็ก เช่น นักเรียนที่อยู่ในวัยอนุบาล หรือในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น เพราะนักเรียนในวัยนี้ นอกจากเป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะของการกระหายการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตแล้ว ยังจะเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างมีความอยากรู้อยากเห็น อยากจะสำรวจและอยากจะทำทดลอง ความสามารถของร่างกายของตนเอง ในลักษณะทำทางต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ว่าร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองนั้น มีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใดอีกด้วย ดังนั้น การจัดกิจกรรมประเภทนี้ให้แก่เด็กนักเรียนในวัยนี้นั้นจึงเป็นการสนองความต้องการให้ได้มีโอกาสได้สำรวจ ได้รู้ และเข้าใจในความสามารถของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของเขาได้เป็นอย่างดี และในขณะเดียวกัน การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ เป็นการสนองความต้องการในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเด็กได้อย่างเพียงพอ ควบคู่กันไปกับการช่วยส่งเสริมการทำงานร่วมกันและประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้จึงมีความเหมาะสมกับนักเรียนในวัยนี้เป็นอย่างมาก ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ พอจะนำมาเป็นตัวอย่างได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การยืนทรงตัวอยู่กับที่ด้วยเท้าข้างเดียวหรือด้วยสองเท้า หรือด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นฐานรองรับน้ำหนัก 2 ส่วนหรือ 3 ส่วนก็ได้ เป็นระยะเวลาหนึ่ง
2. การยืนทรงตัวอยู่กับที่แล้วเหยียดแขน ขา ลำตัว หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปในทิศทางต่าง ๆ ให้ได้ไกลที่สุด
3. การทำร่างกายให้มีลักษณะและรูปร่างต่าง ๆ กัน เช่น ทำตัวเป็นกำแพง รถ หรือตึก เป็นต้น ในขณะที่ร่างกายไม่ต้องเปลี่ยนที่
4. การบิดแขน ขา ลำตัว หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายไปพร้อม ๆ กันในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่
5. ขาหนึ่งขาใดอยู่กับที่เพียงขาเดียว แล้วพยายามเหยียดขาอีกข้างหนึ่ง แขนเดียว หรือสองแขนลำตัวหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปให้ได้ไกลที่สุด
6. การงอตัวและเหยียดลำตัวสลับกันให้ได้มากที่สุดในเวลาที่กำหนดโดยที่ร่างกายไม่ขยับจากที่เดิม
7. การทำร่างกายให้มีร่างกายเล็กลงหรือใหญ่ขึ้น หรือให้สั้นลงหรือยาวขึ้น สลับกันให้ได้มากที่สุดในเวลาที่กำหนด

8. จากท่าต่าง ๆ เช่น ทำนั่งอยู่กับพื้น ท่าดันพื้น ทำนอนคว่ำหรือนอนหงาย แล้วทำให้ท่าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

8.1 ยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้พ้นจากพื้นให้มากที่สุด

8.2 ใช้ส่วนหนึ่งส่วนในของร่างกายเขียนตัวหนังสือในอากาศ หรือทำท่าระบายสีวาดรูปในอากาศ

8.3 เขยียดแขนและขาไปในทิศต่างให้ได้ไกลมากที่สุด

8.4 เปลี่ยนตำแหน่งหรือทิศทางต่าง ๆ ของร่างกายให้ได้มากที่สุด ยื่นแขนเดียว ขาเดียว แขนและขาข้างเดียวกัน หรือสลับแขนและขาอย่างละข้าง

9. การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเขียนวงกลมโดยใช้ระนาบต่าง ๆ กัน เช่น ขนานกับพื้น ตั้งกับพื้น เฉียงกับพื้น

10. การแสดงตำแหน่งของร่างกายในการว่ายน้ำท่าต่าง ๆ พร้อมกับการเคลื่อนไหวของท่าว่ายน้ำเหล่านั้นด้วย ในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่

11. จากท่ายืนแยกเท้าให้ห่างกันมาก ๆ ให้บิดลำตัวไปทางซ้ายหรือขวา แล้วเอามือแตะพื้นให้ได้ไกลให้มากที่สุด ใช้มือแตะพื้นด้านตรงกันข้ามให้ได้ไกลให้มากที่สุด

12. การฝึกหัดทรงตัวด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ด้วยเท้าเดียว ด้วยมือ และขาอย่างละข้าง ด้วยสองมือ ด้วยศีรษะและด้วยข้อศอกทั้งสอง เป็นต้น

13. การเหวี่ยงแขนข้างหนึ่งแล้วตามด้วยแขนอีกข้างหนึ่งไปรอบ ๆ ร่างกาย โดยไม่ต้องเคลื่อนที่

14. การทดลองความสามารถของข้อต่อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่าสามารถจะเคลื่อนไหวไปในทิศทางใดได้บ้าง หรือได้มากน้อยแค่ไหน

15. การจับกันเป็นคู่ ๆ แล้วพยายามยกคู่ของตนเองว่าจะสามารถยกคู่ของตนเองในลักษณะไหนได้บ้างหรือไม่มากน้อยแค่ไหน

2. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายมีการเปลี่ยนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง หรือจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้ควบคู่กันไป เช่น การเคลื่อนไหวไปด้วยการเดิน การวิ่ง การคลาน การกลิ้งตัว การม้วนตัว ไปในทิศทางตรงทางโค้ง หรือเป็นวงกลมก็ได้ การเคลื่อนไหวโดยการเคลื่อนที่ไปนั้นอาจจะเคลื่อนที่ไปคนเดียวหรือเป็นคู่ หรือเป็นกลุ่มหลาย ๆ คนก็ได้

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเปลี่ยนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีบทบาทและมีความสำคัญสำหรับนักเรียนในระดับชั้นอนุบาลและระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นคือปีที่ 1-3 นี้มาก เพราะนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้ เป็นวัยที่ร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุก ๆ ส่วนกำลังต้องการการเคลื่อนไหว

และการออกกำลังกาย เพื่อช่วยในการเจริญเติบโต และช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้เริ่มปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมกันและประสานระหว่างกันให้ดีขึ้นดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ถ้าครูผู้สอนสามารถจัดให้นักเรียนได้อย่างเหมาะสมและเพียงพอแล้ว จะเป็นการช่วยให้ร่างกายของนักเรียนได้มีการเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และช่วยวางพื้นฐานให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อของร่างกายได้มีการทำงานร่วมกันและประสานในระหว่างกันและกันให้ดีขึ้นได้เป็นอย่างดี อันจะเป็นผลให้ได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ดีต่อไป

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเปลี่ยนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ที่สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะเบื้องต้นแบบนี้มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินช้า ๆ เร็ว ๆ หรือเร็ว ๆ ช้า ๆ สลับกันไปรอบ ๆ ห้อง หรือไปรอบ ๆ สนามที่กำหนดให้
2. การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินหรือการวิ่ง ด้วยความเร็วที่สม่ำเสมอช้า และเร็วสลับกัน
3. การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินโดยวิธีการก้าวเท้ายาว ๆ การก้าวเท้าเดินแบบข้าง หรืออาจจะเดินด้วยวิธีการเลียนแบบสัตว์อื่น ๆ
4. ทำตัวให้ใหญ่เหมือนยักษ์ หรือเหมือนคนแคระ หรือเหมือนแม่มด แล้วทำท่าทางหรือเดินเหมือนยักษ์ เหมือนคนแคระ หรือเหมือนแม่มด
5. เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินหรือวิ่ง ข้ามหรือลอดเคลื่อนสิ่งกีดขวาง เช่น โต๊ะหรือ ม้านั่ง หรือ สิ่งอื่น ๆ
6. เคลื่อนไหวร่างกายไปรอบ ๆ ห้องหรือสนามแล้วทำท่าเหมือนการว่ายน้ำประกอบด้วย
7. เคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียนหรือสนามด้วยท่าใด ๆ ก็ได้ แต่เมื่อได้ยินสัญญาณให้หยุดแล้วก็ให้เปลี่ยนท่าและเคลื่อนที่ไปเป็นท่าใหม่ด้วยท่าใด ๆ ก็ได้
8. นักเรียนจับกันเป็นคู่ ๆ คนหนึ่งนั่งเหยียดแขนหรือขาออกไป อีกคนหนึ่งเดินข้ามหรือกระโดดข้าม
9. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียนในขณะที่ยกเท้าอีกข้างหนึ่งไว้ตลอดเวลา
10. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบสนามหรือห้องเรียน ในขณะที่เดียวกันก็ทำตัวให้ต่ำลงและต่ำลง แล้วก็ถึงท่าคลานเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียนนั้น แล้วก็ค่อยยกลำตัวให้สูงขึ้นและสูงขึ้นจนลำตัวตั้งตรง
11. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียน โดยให้น้ำหนักของลำตัวอยู่บนส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพียงส่วนเดียว

12. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยให้แขนและขาที่อยู่ข้างเดียวกันแกว่งไปข้างหน้าและข้างหลังพร้อม ๆ กันไป

13. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้ารอบห้องเรียนหรือสนามโดยให้ส่วนของศีรษะอยู่ต่ำกว่าเอวตลอดเวลา

14. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียน โดยถือไม้คทาหรือไม้ยาวขนาดเท่า ไม้เท้า หรือเชือกกระโดดติดมือไปด้วย เมื่อได้ยินสัญญาณให้วางไม้หรือเชือกที่ถือติดมือมาทับพื้น แล้วกระโดดกลับไปกลับมาข้ามเชือกหรือไม้นั้น 3-4 ครั้ง แล้วจึงหยิบไม้หรือเชือกที่วางไว้ขึ้นขึ้นมาและเคลื่อนที่ไปข้างหน้าต่อไปอีก จนกว่าเมื่อได้ยินสัญญาณอีกก็ให้ปฏิบัติการกระโดดข้ามไม้หรือเชือกในท่าเดียวหรือท่าใหม่ก็ได้ ให้ปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ

15. เคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยท่าเดินหรือท่าวิ่งไปในทิศทางต่าง ๆ กัน แล้วไปเตะฝาผนัง เมื่อได้เตะฝาผนังแล้วให้เคลื่อนที่ต่อไปข้างหน้าด้วยวิธีอื่นซึ่งแตกต่างจากเดิม ทุกครั้งเมื่อเตะฝาผนังแล้วจะต้องเปลี่ยนท่าเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเป็นอย่างอื่นไปทุกครั้งด้วย

16. ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ ๆ เมื่อได้ยินสัญญาณ นักเรียนคนหนึ่งในกลุ่มนั้นเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยวิธีหนึ่ง แล้วนักเรียนอีกคนหนึ่งก็พยายามเลียนแบบตามนักเรียนคนแรกนั้นแล้วเคลื่อนที่ตามไป เมื่อได้ยินสัญญาณอีกเป็นครั้งที่สองนักเรียนคนที่สองก็เคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วย ท่าใหม่ แล้วนักเรียนอีกคนหนึ่งก็ทำท่าเลียนแบบเคลื่อนที่ตามไป ให้นักเรียนทำสลับกันดังนี้ไปเรื่อย ๆ

17. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียนหรือสนามด้วยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของเท้ารองรับน้ำหนักของร่างกายในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป

18. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยวิธีต่าง ๆ กัน เช่น โดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าและให้ส้นเท้าติดกับนิ้วเท้าไปเรื่อย ๆ หรือโดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าและให้ขาไขว้กัน หรือโดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน หรือโดยวิธีให้เท้าหนึ่งเท้าใดนำเพียงเท้าเดียว

19. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ สนามหรือห้องเรียน โดยใช้ท่าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า เช่นเดียวกับการเคลื่อนที่ในกรีฑาลู่และลาน

20. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียน แล้วให้บิดปลายเท้าไปทางขวาทุกครั้งที่จะหันไปทางขวาและทุกครั้งที่จะหันไปนั้นให้เปลี่ยนท่าการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าใหม่ บิดเท้าไปทางซ้ายทุกครั้งเมื่อจะหันไปทางซ้ายพร้อมกับเปลี่ยนท่าการเคลื่อนที่ใหม่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

21. เลือกกีฬาประเภทหนึ่งประเภทใดขึ้นมา แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการสมมติว่าเป็นการเล่นกีฬาประเภทนั้น

22. นักเรียนเคลื่อนที่ไปทางข้าง ไปทางซ้าย ไปทางขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ด้วยวิธีการใช้เท้าข้างเดียว สองเท้าสลับกัน

23. นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียน หรือสนาม โดยใช้เฉพาะส่วนหนึ่ง ส่วนใดของร่างกายทีละส่วนซึ่งไปข้างหน้าตลอดเวลา

3. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ (Manipulative Movement)

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบนั้น ความประสงค์ก็เพื่อให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในการทำงานประสานกันในระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างประสาทมือกับตา ประสาทและตา และระหว่างประสาทมือ ประสาทเท้าและตา และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้มีการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ควบคู่กันไปด้วย และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งนั้น ตามปกติแล้วธรรมชาติของนักเรียนในทุกระดับชั้นนั้นไม่ว่าในระดับชั้น ประถมศึกษาหรือ ในระดับชั้นมัธยมศึกษา หรือแม้แต่ในระดับชั้นอุดมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่โตแล้วก็ตาม มักจะมีความสนใจ และมีความสนุกสนานในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่น ๆ มาประกอบการเคลื่อนไหวหรือการเล่นมากกว่ากิจกรรมที่ไม่มี การใช้อุปกรณ์ใด ๆ เลย ยิ่งในวัยชั้นประถมศึกษาที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วยแล้วกิจกรรมที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบก็ยิ่งเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็น และสำคัญในการที่จะช่วยดึงดูดและท้าทายนักเรียนยิ่งมากขึ้นอีกมาก ดังนั้น ในโอกาสที่มีการเรียนการสอนการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในระดับชั้นประถมศึกษานั้นถ้าจะหวังผลจากการเรียน การสอนให้ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ครูผู้สอนควรจะใช้ใช้อุปกรณ์เพื่อประกอบการเรียนการสอน กิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ด้วยทุกครั้ง

3.6 สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กอนุบาล

สุพิตร สมาหิโต (2535) ได้สร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกของเด็กระดับ ก่อนประถมศึกษาใน โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ ประจำปีการศึกษา 2538 โดยใช้แบบทดสอบของ Kasetsart Motor Fitness Test ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 6 รายการ ประกอบด้วย

1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ใช้วัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง
2. ลูกนั่ง 30 วินาที (Sit-Ups) ใช้วัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหลัง
3. วิ่งเร็ว 20 เมตร (20 Meters Dash) ใช้วัดความเร็ว
4. ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump) ใช้วัดพลังของกล้ามเนื้อขา
5. วิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run) ใช้วัดความคล่องแคล่วว่องไว
6. ขว้างลูกบอลไกล (Throw a Ball for Distance) ใช้วัดพลังของกล้ามเนื้อแขน

โดยแบบทดสอบทุกรายการผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในแง่ของ ความเชื่อถือได้ (Reliability) ค่าความแม่นยำ (Validity) ค่าความปรนัย (Objectivity) และทุก ๆ

รายการจะมีการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลวิจัยได้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกของเด็กชายและเด็กหญิงระดับก่อนประถมศึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 14 เซนติเมตร ขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 1 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 18 เซนติเมตร ขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 2 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

2. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)

เด็กชายจำนวนครั้งตั้งแต่ 18 ครั้ง ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนครั้งตั้งแต่ 2 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงจำนวนครั้งตั้งแต่ 16 ครั้ง ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนครั้งตั้งแต่ 0 ครั้ง (ทำไม่ได้เลย) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

3. วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)

เด็กชายระยะเวลาตั้งแต่ 3.70 วินาที ลงมาอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลาตั้งแต่ 6.34 วินาทีขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะเวลาตั้งแต่ 4.49 วินาที ลงมาอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลาตั้งแต่ 6.48 วินาทีขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

4. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 132 เซนติเมตร ขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 80 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 123 เซนติเมตร ขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 71 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

5. วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)

เด็กชายระยะเวลาตั้งแต่ 8.63 วินาที ลงมาอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลาตั้งแต่ 12.84 วินาทีขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะเวลาตั้งแต่ 9.29 วินาที ลงมาอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลาตั้งแต่ 13.84 วินาทีขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

6. ขว้างลูกบอลไกล (เมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 15.66 เมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 5.33 เมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 10.01 เมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 3.52 เมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

4. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม

4.1 ความหมายของสุขภาวะแบบองค์รวม

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้นิยาม สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย (Physical) จิตใจ (Psycho) จิตวิญญาณ (Spiritual) และสังคม (Social) มิเพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น

โดยคำว่า “สุขภาวะ” คือ ความสุขและคุณค่าของชีวิต ได้แก่ การมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ไม่พิการ สติปัญญาดี เบิกบาน ร่าเริงแจ่มใส ซึ่งก็คือภาวะของการอยู่เย็น เป็นสุขจากความหมายข้างต้น องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายในภาวะสุขภาพ ของคนยุคใหม่ ดังนี้

N E W S T A R T N - NUTRITION หมายถึง อาหาร E - EXERCISE หมายถึง การออกกำลังกาย W - WATER หมายถึง น้ำ S - SUNSHINE หมายถึง แสงแดด T - TEMPERENCE หมายถึง อุณหภูมิที่เหมาะสม A - AIR หมายถึง อากาศ R - REST หมายถึง การพักผ่อน T - TRUST IN GOD หมายถึง ความเชื่อ ความศรัทธา สมาธิ

ซึ่งสอดคล้องกับ Canadian Holistic Medical Association (1989) ให้นิยามความหมาย ของสุขภาพองค์รวม โดยเน้นการให้ความสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต และความสัมพันธ์กับกระบวนการ เรียนรู้ และการสร้างความรับผิดชอบหรือวินัยให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุข ภาวะที่สมดุลและสมบูรณ์

4.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม

หลักการพื้นฐานของ สุขภาพองค์รวม (ข้อมูลจากกองการแพทย์ทางเลือก กระทรวง สาธารณสุข) ที่มา : (<http://www.jobpub.com/articles/showarticle.asp?id=2326>)

1) สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า "สุขภาพ" ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และ พัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย

2) "สุขภาวะของเราจะเป็นแบบเดียวกับ ที่วิถีชีวิตของเราเป็น" การเลือก "บริโภค" สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง "ร่างกาย" และ"จิตใจ"จะมีส่วนกำหนดสุขภาพกายและใจของบุคคลคนนั้น

3) การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพ องค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนให้ดีเยี่ยมถึงที่สุด โดยให้ ทบทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

4) สุขภาพองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อ วิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับ กระบวนการทางการศึกษา และสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเอง ให้มีสุขภาวะที่สมดุล และสมบูรณ์

5) เมื่อมีสภาวะความเจ็บป่วย การแพทย์องค์รวม (Holistic Medicine) จะให้ หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแล สุขภาพกับคนไข้ โดยการ

เยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural Healing System) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องเทคนิควิธีการพื้นฐานในการเยียวยา สุขภาพแบบองค์รวม

1. อาหารและโภชนาการ
2. การผ่อนคลายความเครียด
3. การเยียวยาทางจิตใจและการทำสมาธิ
4. การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ
5. การพักผ่อนที่เพียงพอ
6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพร่างกาย
7. การแบ่งปันความรัก และสร้างสัมพันธภาพระหว่างคนรอบข้าง รวมทั้งตนเอง
8. การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
9. การสร้างสัมพันธภาพทางจิตวิญญาณและการเยียวยา
10. การพัฒนาปัญญา

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

พ่องศรี รัตนสถิตย์ (2532) ได้ทำการศึกษาเรื่องการบริหารงานวิชาการระดับก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ใน 4 ด้าน คือ การบริหารหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การนิเทศการศึกษา การวัดผลและประเมินผลการศึกษา และการเปรียบเทียบการบริหารงานวิชาการระดับก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ตามความคิดเห็นของผู้บริหาร โรงเรียน และครูผู้สอนระดับก่อนประถมศึกษา จำแนกตามประสบการณ์ในการบริหารและประสบการณ์ในการสอนระดับก่อนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้บริหารโรงเรียน 97 คน และ ครูผู้สอนระดับก่อนประถมศึกษา 140 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหาร โรงเรียนและครูผู้สอนก่อนประถมศึกษาเกี่ยวกับการบริหารงานวิชาการทั้ง 4 ด้าน เป็นแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่าสถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. การบริหารงานวิชาการระดับก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ทั้ง 4 ด้าน ตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนและครูผู้สอนก่อนประถมศึกษาอยู่ในระดับมาก
2. การบริหารงานวิชาการระดับก่อนประถมศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนที่มีประสบการณ์ต่างกัน ไม่แตกต่างกัน

การบริหารงานวิชาการระดับก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ตามความคิดเห็นของครูผู้สอนระดับก่อนประถมศึกษา ที่มีประสบการณ์ในการสอนต่างกัน ไม่แตกต่างกัน

สุนทรี สราญชาติ (2533) ได้ศึกษาเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรม การเคลื่อนไหวและจังหวะ ตามแผนการจัดประสบการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการ การประถมศึกษาแห่งชาติ และกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ที่เน้นองค์ประกอบพื้นฐาน มีความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ตาม แผนการจัดประสบการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

ศรีสุดา คัมภีร์ภัทร (2534) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ และการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะที่เน้นองค์ประกอบพื้นฐานมีพัฒนาการด้านทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์สูงกว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแผนการจัดประสบการณ์ของ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาประถมศึกษาแห่งชาติ ส่วนการพัฒนาทักษะพื้นฐานทาง คณิตศาสตร์ด้านการเปรียบเทียบและความเชื่อมั่นในตนเองนั้นแตกต่างกัน

มยุรี ถนอมสุข (2537) ได้ทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลของความถี่ในการสอน กิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อความสามารถทางกลไกของนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษากลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาที่มีอายุครบ 6 ขวบ เต็มในเดือนพฤษภาคม 2537 ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ปีการศึกษา 2536 จำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน หญิง 30 คน แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน เป็นชาย 10 คน โดย

กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้เวลาสอนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที

กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้เวลาสอนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที

กลุ่มทดลองที่ 3 ใช้เวลาสอนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที

ใช้เวลาในการสอน 12 สัปดาห์ และใช้แบบทดสอบความสามารถทางกลไก ของซิลลิงทดสอบความสามารถทางกลไก นักเรียนชายและหญิง ก่อนการเรียน หลังการเรียน ในสัปดาห์ที่ 6 และหลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 12 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเอฟ (One Way Analysis of Variance)

ผลการศึกษา พบว่า

1. วิธีการศึกษาทั้ง 3 วิธี มีผลต่อความสามารถทางกลไกของนักเรียนชายและ หญิงไม่แตกต่างกัน

2. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความสามารถทางกลไกของนักเรียนชายและหญิง ก่อนการเรียน หลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 6 และหลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 12 ภายในกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่ม ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

3. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความสามารถทางกลไกของนักเรียนชายและหญิงก่อนการเรียน หลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 6 และหลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 12 ระหว่างกลุ่มนักเรียนทั้ง 3 กลุ่ม ปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

ขวัญแก้ว คำรงค์ศิริ (2539) ได้ศึกษาผลของการจัดใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยเน้นจุดประสงค์มีความพร้อมทางด้านร่างกายมากกว่าเด็กที่ได้รับ การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะตามแผนการจัดประสบการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ

เผชิญ ธีรานนท์ (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนาที่มีผลต่อการพัฒนาการของเด็กอนุบาลตามจุดประสงค์ของกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนาและจัดจำแนกประเภทตามแนวการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ และวิเคราะห์กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนาประเภทต่าง ๆ ที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลตามจุดประสงค์ของการเคลื่อนไหวและจังหวะ กลุ่มตัวอย่างเป็นครูอนุบาลหรือชาวบ้านที่เป็นผู้รู้หรือมีประสบการณ์มาก่อน จากจังหวัดต่าง ๆ ในล้านนา 8 จังหวัด คือ จังหวัดลำปาง แพร่ น่าน พะเยา เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน และลำพูน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 4,000 คน และนักเรียนชาย-หญิง ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งได้มาจากการสามแบบหลายขั้นตอน จำนวน 120 คน

ผลการวิจัย พบว่า

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนา จำแนกตามแนวทางการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะได้ 4 ประเภท คือ ประเภทการเตรียมร่างกาย ประเภทการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ประเภทการฝึกจังหวะ และประเภทการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์

2. ผลการวิเคราะห์กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามบทเพลงของท้องถิ่นล้านนาที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาล มีดังนี้

2.1 ประเภทการเตรียมร่างกาย มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.2 ประเภทการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีผลต่อพัฒนาการเด็กอนุบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.3 ประเภทการฝึกจังหวะ มีผลต่อการพัฒนาการเด็กอนุบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.4 ประเภทการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ มีผลต่อการพัฒนาการเด็กอนุบาลโดยรวมอยู่ในระดับมาก

ทัศนีย์ จินตพิทักษ์กุล (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาลักษณะและคุณค่าการละเล่นพื้นบ้านของเด็ก จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเกี่ยวกับลักษณะและคุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านของเด็กในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา และในการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ใช้แบบสำรวจข้อมูลปฐมภูมิจากแหล่งที่มีการละเล่นของเด็ก และวิทยากรผู้ให้ข้อมูล เช่น ผู้อาวุโสในชุมชน ครู อาจารย์ ผู้ปกครองของเด็ก แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าและลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านของเด็กทางด้านพลศึกษา 3 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย ทางด้านสติปัญญา และทางด้านสังคม

ผลการวิจัย พบว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยในจังหวัดนครปฐมทั้งหมด 55 ชนิด มีคุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 3 ด้าน คือ คุณค่าทางด้านร่างกาย คุณค่าทางด้านสติปัญญา และคุณค่าทางด้านสังคม กล่าวคือ การละเล่นพื้นบ้านของเด็กช่วยทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ มากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลังหรือพลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความว่องไว ความอ่อนตัว ความอดทนหรือความทนทาน และช่วยพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การละเล่นของเด็กบางอย่างยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ความคิดอย่างมีเหตุและผล การสังเกตและแยกแยะข้อแตกต่าง และส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การละเล่นของเด็กบางชนิดก็ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นได้ฝึกการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกัน ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความรับผิดชอบและเสียสละ เคารพในสิทธิและความสามารถของผู้อื่นและปฏิบัติตามกฎกติกา

วารุณี สกุณภรณ์ (2549) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระบบบ้านสาธิตอายุระหว่าง 2-3 ปี และกำลังเรียนอยู่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสาธิตอนุบาลลอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จำนวน 54 คน

ผลการวิจัย พบว่า

1. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดการประสบการณ์กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบเพลง มีพัฒนาการทางด้านร่างกายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เด็กปฐมวัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกัน การที่เด็กปฐมวัยได้รับการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายดีขึ้น มีความคล่องตัวมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

ผลการวิจัย พบว่า

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพรวมทุกรายการ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

2. สมรรถภาพทางกายที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพภายในรายการ ลูก-นั่ง 60 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะไกล มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 แต่ในรายการดัชนีมวลกาย ความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง และดันพื้น 30 วินาที ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ความพึงพอใจที่มีต่อการเล่นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

ผลการวิจัย พบว่า

1. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลูก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 แต่ในรายการดัชนีมวลกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัว ไปข้างหน้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

3. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

คอบบ์ (Cobb, 1972) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กหญิงระดับปฐมวัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไก ที่สามารถใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกวัดได้ และเหมาะสมสำหรับเด็กหญิงปฐมวัย ชั้นปีที่ 1-3 โดยศึกษาองค์ประกอบ 8 อย่างคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต กำลัง ความเร็ว ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความยืดหยุ่น และการทรงตัว ซึ่งเลือกจากแบบทดสอบ 30 รายการ ที่ผ่านการวิจัย และได้นำมาปรับปรุงเหมาะสม ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาของรัฐหลุยส์เซียนา จำนวน 183 คน พบว่า สิ่งที่เป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกมีอยู่ 6 อย่างคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียน ความยืดหยุ่น การทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดผลสมรรถภาพทางกลไกของเด็กหญิงระดับปฐมวัยได้

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

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

วิลสัน (Wilson, 1985) ได้ศึกษาศักยภาพของการเคลื่อนไหวอย่างสร้างสรรค์และการเต้นระบำ การศึกษาครั้งนี้เกี่ยวข้องกับลักษณะการเคลื่อนไหว การสื่อความรู้สึกของอารมณ์ ด้วยท่าทางของนิสิตสาขาประถมศึกษาและพลศึกษา ซึ่งเรียนวิชาการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ปีที่ 4 จำนวน 50 คน และนิสิตซึ่งเรียนทางการเต้นประกอบเพลง จำนวน 38 คน นิสิตทั้งสองกลุ่มได้รับแบบสำรวจแบบบันทึกการเรียนรู้เป็นระยะ ๆ การได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองด้านการเคลื่อนไหวหรือเต้นประกอบเพลง หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยจำแนกชนิดและ

ความถี่ของการกระทำ การตอบสนองต่อสิ่งที่กำหนดให้และข้อสรุปของแต่ละคน ผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความตระหนักในด้านอารมณ์เป็นอันดับแรก และรองลงมาคือ ด้านร่างกายไม่แตกต่างกัน

คาร์ทซ์ (Calitz, 1988) ได้ศึกษาศึกษภาพและปัญหาของการใช้ภาษาของเด็ก ระหว่างการเตรียมกิจกรรมการเคลื่อนไหว ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการศึกษาสำรวจบริเวณ การเคลื่อนไหวในขณะที่เด็กสำรวจและการเคลื่อนไหวไปในบริเวณต่าง ๆ และค้นหาสิ่งแวดล้อม ซึ่งประโยชน์ของการเคลื่อนไหวนั้น ส่งผลต่อการพัฒนาการและการเติบโตของเด็กและคาร์ทซ์ ได้ศึกษาถึงการสื่อความหมายระหว่างครูกับเด็กในขณะจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้เด็กสามารถมีส่วนร่วมบรรลุจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการศึกษา ดังกล่าว โดยใช้วิธีการสร้างรูปแบบไม่เป็นทางการซึ่งเน้นการสำรวจและการค้นพบตามแนว ของการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการแก้ปัญหา ซึ่งต้องอาศัยครูในการเสนอปัญหา และ ข้อบกพร่อง ที่จะต้องแก้ไขปัญหาและปรับให้ดีขึ้น ในสถานการณ์ทดลองซึ่งจะจัดที่โรงเรียน อนุบาลเป็นสำคัญ

โคแกน (Kogan, 1989) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการสอนด้านพลศึกษา มีประโยชน์แก่เด็กประถม ถ้าเริ่มต้นได้เร็วเท่าใดก็จะเกิดผลกับเด็กเท่านั้นแต่ไม่มีการยืนยัน ถึงผลของการเคลื่อนไหวที่มีต่อสมองส่วนกลาง ผลการศึกษาดังกล่าวจึงยังอยู่บนพื้นฐาน ที่ไม่มั่นคงพอที่จะอธิบายว่า การเคลื่อนไหว สามารถใช้ในการบำบัดความไม่ปกติทางปัญญาได้ แต่สัมพันธ์กับทักษะทางกลไกและเนื้อหาสาระ รวมทั้งทักษะทางสังคมหากเด็กได้รับการส่งเสริม ด้านการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ก็จะส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กเป็นอย่างดี

ไซแคนท์ (Shikant, 2004) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการเล่นการพินเมืองผู้หญิง ที่มีต่อสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหว ในการวิจัยประชากร คือ นักเรียนหญิง 40 คน ที่มีอายุ ระหว่าง 17-21 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน โดยกลุ่มทดลองเล่นเกม พินเมือง ทดสอบสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหวก่อนการทดลอง ได้แก่ ลูก-นั่ง-วิ่ง-เก็บของ-ยื่น กระโดดไกล กลุ่มทดลองเล่นเกมพินเมือง 6 สัปดาห์ หลังสัปดาห์ที่ 6 ทดสอบ สมรรถภาพกลไก การเคลื่อนไหวของทั้ง 2 กลุ่ม เปรียบเทียบผลโดยใช้การทดสอบค่า “ที” (t - test) ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสมรรถภาพกลไกการเคลื่อนไหวแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

ไดโลเรนโซ (Dilorenzo, 2006) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกพลศึกษาที่บ้าน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของนักเรียนเกรด 4 โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลศึกษาที่บ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพ ทางกายของนักเรียนเกรด 4 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่อยู่ในเมืองและชานเมืองจำนวน 59 คน เป็นชาย 30 คน และหญิง 29 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกพลศึกษาเสริม

หลักสูตร กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ฝึกพลศึกษาที่บ้าน กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ไม่ได้ฝึกพลศึกษาที่บ้าน ใช้ระยะเวลาฝึก 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที และทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังการฝึก 12 สัปดาห์

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ฝึกพลศึกษาที่บ้านสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน และความยืดหยุ่นของร่างกายดีกว่านักเรียนฝึกพลศึกษาตามหลักสูตร และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกพลศึกษาที่บ้าน รวมทั้งมีความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายมากกว่าด้วย

จากการสังเคราะห์งานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยสามารถสรุปตัวแปรในการศึกษาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากรอบแนวคิด ได้แก่

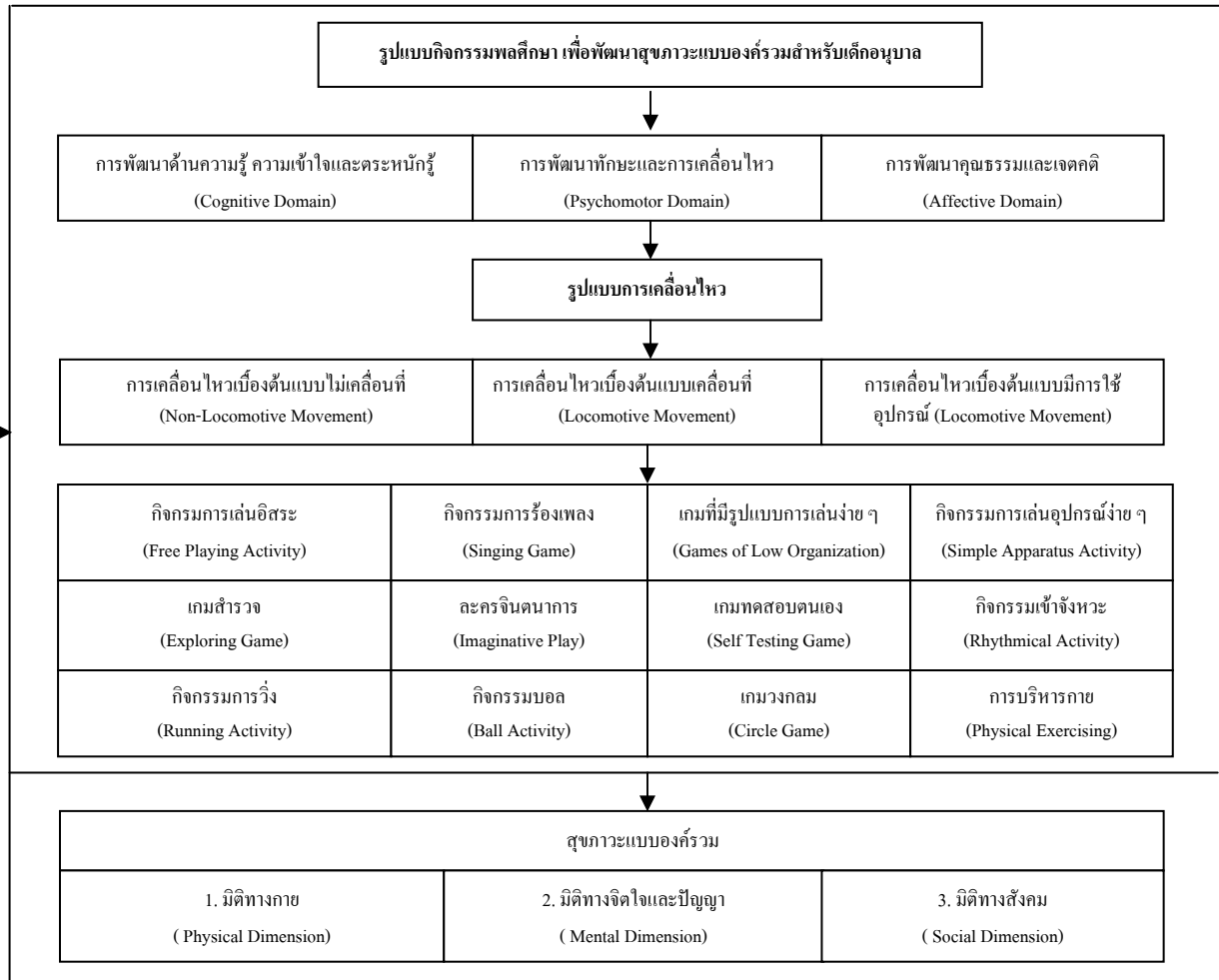
ลักษณะทางด้านร่างกายของเด็กวัยอนุบาลช่วง 3-6 ปี โดยธรรมชาติชอบการเคลื่อนไหว สามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กได้ ชอบการผจญภัย ระวังในการเล่น มีพัฒนาการทางด้านจิตใจที่เปลี่ยนแปลงง่ายและแสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ ไม่ปิดบัง มักแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน ส่วนทางด้านสังคม เด็กวัยอนุบาล มักพอใจที่จะอยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว และเมื่อไปโรงเรียน เด็กในวัยนี้ชอบเล่นกับเพื่อนข้าง ๆ ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

จากลักษณะพัฒนาการของเด็กทำให้นักการศึกษาสนใจและทำการวิจัยการพัฒนาการของเด็กในด้านต่าง ๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 ได้วางจุดมุ่งหมายของการศึกษาปฐมวัย คือ มุ่งให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัยบนความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล

เด็กวัยอนุบาลเป็นวัยที่เหมาะสมในการฝึกการเคลื่อนไหว เพราะธรรมชาติของเด็กโดยทั่วไปมักชอบเคลื่อนไหว ดังนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กวัยอนุบาลควรคำนึงถึงความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งเสริมให้เด็กได้เล่นและปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาด้วยตนเอง เนื่องจากการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ในขณะที่เด็กเล่นกีฬาหรือปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

1. ลักษณะพัฒนาการของเด็กวัยอนุบาล
1.1 ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกาย
1.2 ลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ
1.3 ลักษณะพัฒนาการทางด้านสติปัญญา
1.4 ลักษณะพัฒนาการทางด้านสังคม
2. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546
2.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย หลักการ และจุดมุ่งหมาย
2.2 คุณลักษณะตามวัย (3-5 ปี)
2.3 สาระการเรียนรู้
2.3.1 ประสบการณ์สำคัญ
2.3.2 สาระที่ควรเรียนรู้
2.4 การจัดประสบการณ์
2.5 การประเมินพัฒนาการ
3. กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
3.1 ความหมายของพลศึกษา
3.2 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
3.3 ความมุ่งหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
3.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
3.5 ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
3.6 สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กอนุบาล
4. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม
4.1 ความหมายของสุขภาวะแบบองค์รวม
4.2 องค์ประกอบของสุขภาวะแบบองค์รวม



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลและศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อน และหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยมีการดำเนินการวิจัย โดยมีการดำเนินการวิจัย แบ่ง เป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล มีการดำเนินงาน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา ได้แก่

1. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา ได้แก่

- 1.1.1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา
- 1.1.2 ลักษณะพัฒนาการของเด็กวัยอนุบาล
- 1.1.3 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546
- 1.1.4 กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กวัยอนุบาล
- 1.1.5 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะแบบองค์รวม

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล และการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนอนุบาลทั่วไป

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติของโรงเรียน	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม
1. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษา 3 ขั้น คือ ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป	1. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษา 5 ขั้น คือ 1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 2. ขั้นกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3. ขั้นการปฏิบัติ 4. ขั้นกิจกรรมเกม 5. ขั้นสรุป

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล และการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนอนุบาลทั่วไป (ต่อ)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติของโรงเรียน	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม
<p>2. จุดมุ่งหมายของการสอนเพื่อมุ่งพัฒนาความสามารถทางกายเพียงอย่างเดียว</p> <p>3. การใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่ซ้ำ ๆ ไม่มีรูปแบบกิจกรรมใหม่ ยึดติดรูปแบบการเคลื่อนไหวเดิม</p> <p>4. การตั้งวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนานักเรียนในมิติด้านต่าง ๆ ไม่ครบ</p> <p>5. เน้นกิจกรรมอยู่กับที่ ไม่ครอบคลุมการเคลื่อนไหวทั้ง 3 ชนิด คือ การเคลื่อนไหวทั้ง 3 ชนิด คือ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบอยู่กับที่ (Non – Locomotive Movement) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement) และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์</p> <p>6. ขาดเครื่องมือและแบบประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>7. กิจกรรมพลศึกษาไม่ได้ถูกจัดอยู่ในการเรียนการสอนอย่างน้อย 4 วัน ต่อสัปดาห์ ตามหลักของการออกกำลังกาย</p>	<p>2. มีจุดมุ่งหมายของการสอนเพื่อมุ่งพัฒนาในองค์รวม คือ พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาด้านจิตใจ และปัญญา พัฒนาการด้านสังคม ในช่วงกิจกรรมพลศึกษา</p> <p>3. การใช้กิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายโดยใช้กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม 12 กิจกรรม และสามารถแยกออกได้อีก 24 กิจกรรมหรือมากกว่า</p> <p>4. การตั้งวัตถุประสงค์ เพื่อการพัฒนานักเรียนครอบคลุมในมิติ 3 มิติ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และปัญญา และด้านสังคม</p> <p>5. กิจกรรมครอบคลุมการเคลื่อนไหวทั้ง 3 ชนิด คือ เคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบอยู่กับที่ (Non – Locomotive Movement) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement) และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์</p> <p>6. มีแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษาครอบคลุมทั้ง 3 มิติ คือ มิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา มิติทางด้านสังคม และมีเครื่องมือในการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมเป็นรายด้าน</p> <p>7. กิจกรรมพลศึกษาถูกจัดอยู่ในการเรียนการสอนอย่างน้อย 4 วันต่อสัปดาห์ ตามหลักของการออกกำลังกาย ซึ่งแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมทั้ง 24 แผน สามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ครบ 1 ภาคการศึกษา</p>

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็ก
อนุบาล และการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนอนุบาลทั่วไป (ต่อ)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ของโรงเรียน	การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้การจัด กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม
8. ไม่มีการตั้งจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ที่ครอบคลุม 9. ไม่มีการใช้หลักการสอนพลศึกษาหรือ หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาใช้ในการจัด ประสบการณ์การเรียนรู้ในกิจกรรม พลศึกษา	8. มีการตั้งจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมครอบคลุม 9. ใช้หลักการสอนพลศึกษาและหลักวิทยาศาสตร์ การกีฬาใช้ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาในชั้น เรียน

ขั้นที่ 2 ศึกษาและวิเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา
สำหรับเด็กอนุบาล

ขั้นที่ 3 การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา และจัดทำเอกสารประกอบรูปแบบ
การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

3.1 สร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็ก
อนุบาล

3.2 กำหนดองค์ประกอบรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

3.3 การจัดทำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม
สำหรับเด็กอนุบาลและแบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล
รวมทั้งการปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาและเอกสารประกอบรูปแบบ

4.1 สร้างเครื่องมือประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ
แบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

4.2 นำรูปแบบและเอกสารประกอบรูปแบบไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา (เกณฑ์
ในการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ 1. เป็นนักวิชาการที่สอนในมหาวิทยาลัยมีคุณวุฒิไม่น้อยกว่าระดับ
ปริญญาเอก หรือมีตำแหน่งทางวิชาการไม่น้อยกว่าผู้ช่วยศาสตราจารย์ 2. เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องหรือเป็น
ผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลที่มีคุณวุฒิไม่น้อยกว่าระดับปริญญาเอก 3. เป็นหัวหน้าสายงานปฐมวัยที่มี
คุณวุฒิไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาเอก 4. เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในเด็ก
อนุบาลไม่น้อยกว่า 15 ปีและมีคุณวุฒิไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี)

4.3 นำผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์แล้วปรับปรุงตามคำแนะนำ

ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือวิจัย

ในการสร้างเครื่องมือสำหรับใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยศึกษาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาจากงานวิจัยและตำรา รวมถึงบทความต่าง ๆ ทางวิชาการที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล ทำให้ได้กิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมไปเป็นต้นแบบเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับเด็กอนุบาล (รายละเอียดตารางสังเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาปรากฏในภาคผนวก ฉ)

- 1.1 กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity)
- 1.2 กิจกรรมการร้องเพลง (Singing Game)
- 1.3 เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization)
- 1.4 กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity)
- 1.5 เกมสำรวจ (Exploring Game)
- 1.6 ละครจินตนาการ (Imaginative Play)
- 1.7 เกมทดสอบตนเอง (Self-Testing Game)
- 1.8 กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity)
- 1.9 กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity)
- 1.10 กิจกรรมบอล (Ball Activity)
- 1.11 เกมวงกลม (Circle Game)
- 1.12 การบริหารกาย (Physical Exercising)

2. นำกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรม มาจัดทำเป็นแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล จำนวน 24 แผน (ภาคผนวก ก)

3. สร้างแบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล โดยประเมินใน 3 มิติ คือ

3.1 แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมมิติด้านร่างกาย ประกอบด้วย (ภาคผนวก ข)

3.1.1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test) สุพิตร สมานีโต และคณะ (2539) ได้พัฒนาขึ้นประกอบด้วยรายการทดสอบ 6 รายการ คือ

1. การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)
2. การทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds)
3. การทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)
4. การทดสอบขว้างลูกบอล (Throw a Ball)
5. การทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run)
6. การทดสอบวิ่ง 20 เมตร (20 Meters Dash)

3.1.2 แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้มี 3 รายการ ซึ่งประยุกต์มาจาก Werder and Kalakian, 1985 ดังนี้

1. แบบทดสอบวัดการทรงตัวและการทรงท่าในการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน (Balancing Skill Test)

2. แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนไหวที่แบบเป็นจังหวะ (Rhythmical Skill Test)

3. แบบทดสอบวัดทักษะการรับรู้ (Perception Skill Test)

3.2 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านจิตใจและปัญญา คือ การประเมินสุขภาวะแบบองค์รวม ด้านความรู้ความเข้าใจ และปัญญา เป็นแบบทดสอบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมินคือ 4 3 2 1

3.3 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านสังคม คือ การประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านสังคม เป็นแบบทดสอบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมิน คือ 4 3 2 1

4. นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมและแบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนนำไปเสนอผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพลศึกษา จำนวน 5 ท่าน (รายนามผู้ทรงคุณวุฒิแสดงในภาคผนวก ค) เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruency Index : IOC) ได้ผลดังนี้

4.1 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruency Index: IOC) เท่ากับ 0.97

4.2 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาลมิติด้านร่างกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruency Index: IOC) เท่ากับ 1.0

4.3 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาลมิติด้านจิตใจและปัญญา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruency Index: IOC) เท่ากับ 0.96

4.4 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาลมิติด้านสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruency Index: IOC) เท่ากับ 0.96

5. นำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับเด็กอนุบาล 3 โรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมและหาค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมเพื่อหาข้อบกพร่องและแก้ไข

6. นำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

ระยะที่ 2 การทดลองใช้และปรับปรุง แล้วทำการหาประสิทธิภาพของรูปแบบการทดลอง จะมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Nonequivalent Control Group Design) โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)

2.1 แบบแผนการทดลอง

Experimental Group (E)	$O_1 \times O_2$
Control Group (C)	$O_1 \quad O_2$

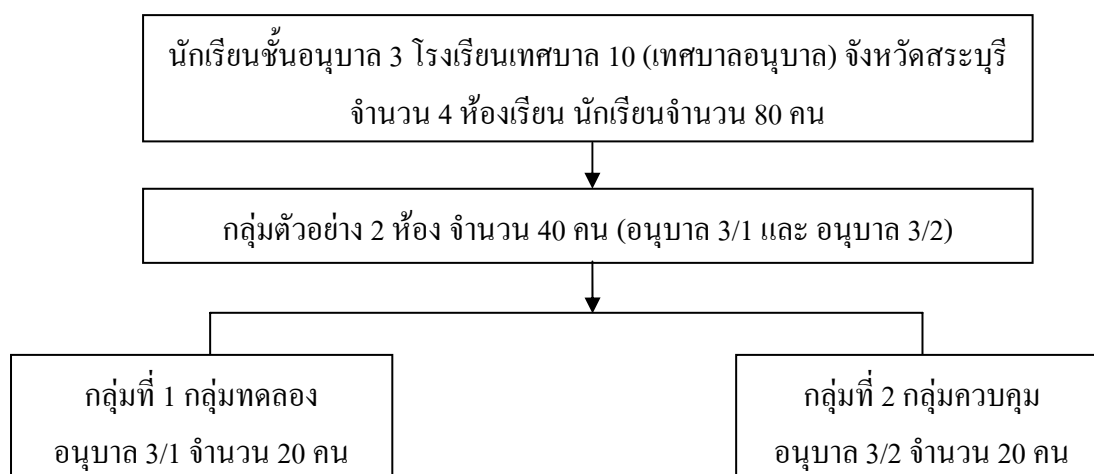
ตารางแสดงผังการวิจัย โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อนและหลังการทดลอง

2.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 4 ห้องเรียน โดยมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 80 คน

2.1.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอนุบาล 3 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากจำนวนเด็กทั้งหมด 80 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แยกเป็น 2 กลุ่มเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แผนภูมิที่ 2 การแสดงขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง



2.3 เกณฑ์การคัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง

วิธีการคัดกรองผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้คือ คัดเลือกนักเรียนที่มีประวัติ สุขภาพดี และเข้าเรียนเกิน 90 เปอร์เซ็นต์ ของการเข้าเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา และมีที่พักอาศัยใกล้โรงเรียน เป็นนักเรียนที่มีอายุ 5-6 ปี เป็นนักเรียนที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่ทุพพลภาพ หรือพิการ ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการวิจัย

2.4 เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง

2.4.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยต่อได้ เช่น เกิดอุบัติเหตุ หรือมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ เป็นต้น

2.4.2 เป็นผู้ไม่ผ่านการคัดกรองจากเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

2.4.3 ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ประสงค์จะสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2.5 การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย ตามขั้นตอนดังนี้

2.5.1 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

2.5.1.1 ทำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นอนุบาล 3

2.5.2 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

2.5.2.1 ทดสอบก่อนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ แบบประเมินมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้านสังคม โดยมีรายละเอียดดังนี้

มิติด้านร่างกาย คือ การประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกายมี 2 ตอน

ตอนที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีรายการทดสอบ 6 รายการ คือ

1. การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)
2. การทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds)
3. การทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)
4. การทดสอบขว้างลูกบอล (Throw a Ball)
5. การทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run)
6. การทดสอบวิ่ง 20 เมตร (20 Meters Dash)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ มี 3 รายการ คือ

1. แบบทดสอบวัดการทรงตัวและการทรงท่าในการเคลื่อนไหวดินบนแผ่นกระดาน (Balancing Skill Test)

2. แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนที่แบบเป็นจังหวะ (Rhythmical Skill Test)

3. แบบทดสอบวัดทักษะการรับรู้ (Perception Skill Test)

มิติด้านจิตใจและปัญญา คือ การประเมินสุขภาวะแบบองค์รวม ด้านความรู้ความเข้าใจ และปัญญา เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมิน คือ 4 3 2 1

มิติด้านสังคม คือ การประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านสังคม เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมิน คือ 4 3 2 1

2.5.2.2 ดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกมโยนบอลเข้าตาข่าย

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกมโยนรับลูกบอล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมดนตรีลิง

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมเก้าอี้ดนตรี

สัปดาห์ที่ 2

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมคักหนู

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมขบวนรถ

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมการต่อไม้บล็อก

สัปดาห์ที่ 3

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง เกมสำรวจ
(Exploring Game) เกมซ่อนหาลูกบอล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง เกมสำรวจ
(Exploring Game) เกมสำรวจของในกระบะทราย

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ละคร
จินตนาการ (Imaginative Play) เกมเสกอันเป็น

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ละคร
จินตนาการ (Imaginative Play) เกมละครหุ่นมือ

สัปดาห์ที่ 4

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง เกมทดสอบ
ตนเอง (Self Testing Game) เกมเดินปู

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง เกมทดสอบ
ตนเอง (Self Testing Game) ยืนกระโดดไกล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง กิจกรรมเข้า
จังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเดินเลียนแบบสัตว์

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง กิจกรรมเข้า
จังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเต้นประกอบเพลง

สัปดาห์ที่ 5

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง กิจกรรม
การวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งผลัด

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง กิจกรรม
การวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งส่งของ

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง กิจกรรมบอล
(Ball Activity) เกมต่อบอล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง กิจกรรมบอล
(Ball Activity) เกมส่งสลับ

สัปดาห์ที่ 6

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 21 เรื่อง กิจกรรม
วงกลม (Circle Activity) เกมม้าป่าหลบหลีกบอล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 22 เรื่อง กิจกรรม
วงกลม (Circle Activity) เกมบอลร่อน

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 23 เรื่อง การบริหาร
กาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบอยู่กับที่

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 24 เรื่อง การบริหาร
กาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบเคลื่อนที่

2.5.2.3 ทดสอบหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยใช้แบบ
ประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยแบบประเมิน 3 มิติ ได้แก่
แบบประเมินมิติทางด้านร่างกาย แบบประเมินมิติทางด้านจิตใจและปัญญา แบบประเมินมิติ
ทางด้านสังคม

ตารางที่ 4 สรุปการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่ม
ทดลองกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติของกลุ่มควบคุม

การจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียน ตามปกติของกลุ่มควบคุม	การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวมของกลุ่มทดลอง
<p>สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน</p> <p>สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมเลียนแบบท่าทาง</p> <p>สัปดาห์ที่ 3 ฝึกท่าทางบริหารตามบทเพลง</p> <p>สัปดาห์ที่ 4 ฝึกปฏิบัติตามคำสั่ง</p> <p>สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมที่พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก</p> <p>สัปดาห์ที่ 6 ฝึกการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง</p> <p>หมายเหตุ กิจกรรมรายละเอียดย่อยในแต่ละสัปดาห์ ครูผู้สอนเป็นผู้ออกแบบกิจกรรมพลศึกษา</p>	<p>สัปดาห์ที่ 1 ทดสอบก่อนจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยใช้ระยะเวลา 1 วัน คือ วันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 1 และจัดการทดสอบตามรายการ ดังนี้</p> <p>มิติด้านร่างกาย มี 2 ตอน</p> <p>ตอนที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีรายการการทดสอบ 6 รายการ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test) 2. การทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds) 3. การทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump) 4. การทดสอบขว้างลูกบอล (Throw a Ball) 5. การทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run) 6. การทดสอบวิ่ง 20 เมตร (20 Meters Dash) <p>ตอนที่ 2 แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้มี 3 รายการ คือ</p>

ตารางที่ 5 สรุปการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติของกลุ่มควบคุม (ต่อ)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติของกลุ่มควบคุม	การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลอง
	<p>1. แบบทดสอบวัดการทรงตัวและการทรงท่าในการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาษ (Balancing Skill Test)</p> <p>2. แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะ (Rhythmical Skill Test)</p> <p>3. แบบทดสอบวัดทักษะการรับรู้ (Perception Skill Test) จากนั้นดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในแผนที่ 1-24</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกมโยนบอลเข้าตาข่าย</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกมโยนรับลูกบอล</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมดนตรีลิง</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมเก้าอี้ดนตรี</p> <p>สัปดาห์ที่ 2</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมค้ำหนู</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมขวานรูดแผนการจัด</p>

ตารางที่ 5 สรุปการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติของกลุ่มควบคุม (ต่อ)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติของกลุ่มควบคุม	การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลอง
	<p>ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมการต่อไม้บล็อก</p> <p>สัปดาห์ที่ 3</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมซ่อนหาลูกบอล</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมสำรวจของในกระบะทราย</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ละครจินตนาการ (Imaginative Play) เกมเสกฉันเป็น</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ละครจินตนาการ (Imaginative Play) เกมละครหุ่นมือ</p> <p>สัปดาห์ที่ 4</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) เกมเดินปู</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) ยืนกระโดดไกล</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเดินเลียนแบบสัตว์</p>

ตารางที่ 5 สรุปการเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติของกลุ่มควบคุม (ต่อ)

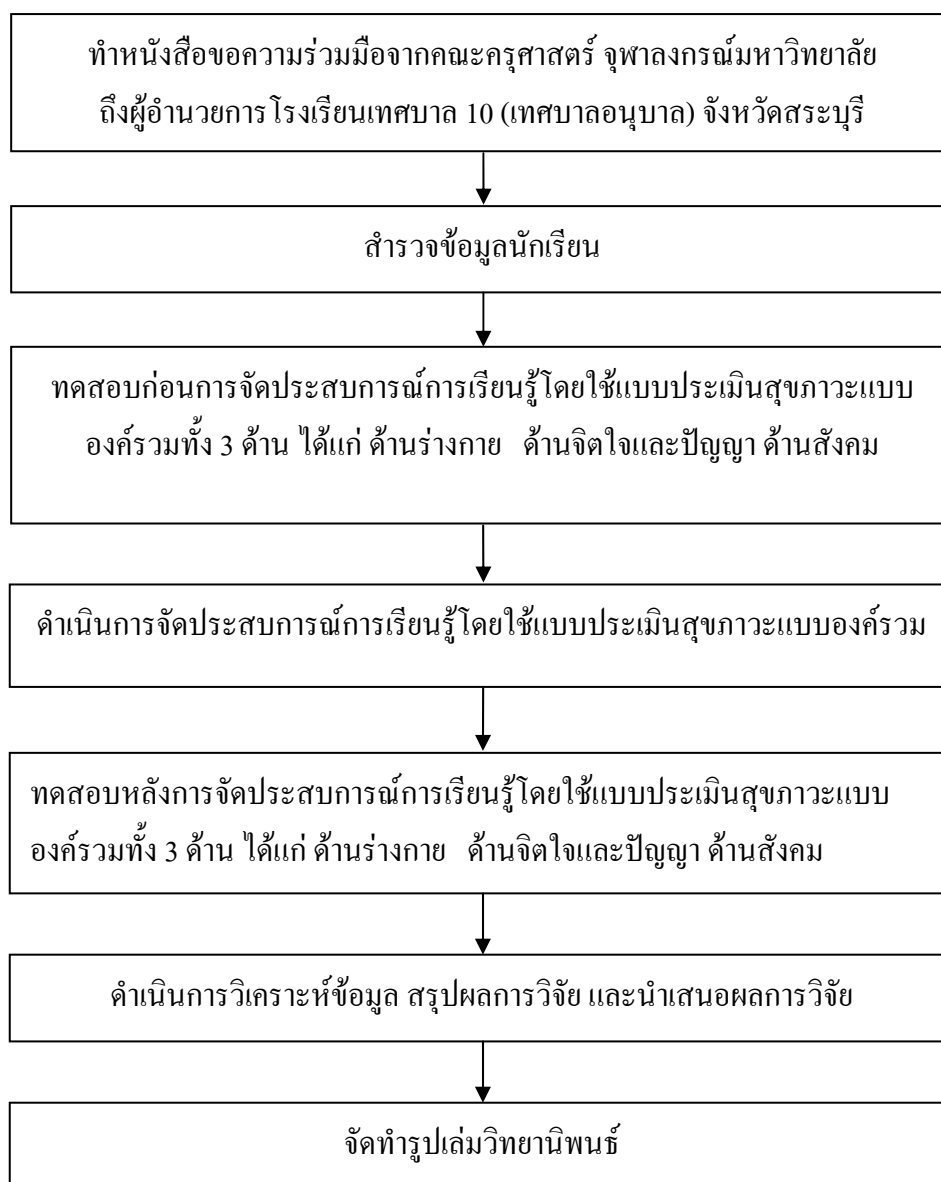
การจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนตามปกติของกลุ่มควบคุม	การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลอง
	<p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเต้นประกอบเพลง</p> <p>สัปดาห์ที่ 5</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งผลัด</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งส่งของ</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมต่อบอล</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมส่งสลับ</p> <p>สัปดาห์ที่ 6</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 21 เรื่อง กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมม้าป่า หลบหลีกบอล</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 22 เรื่อง กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมบอลร้อน</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 23 เรื่อง การบริหารกาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบอยู่กับที่</p> <p>แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 24 เรื่อง เรื่องการบริหารกาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบเคลื่อนที่</p> <p>วันศุกร์ของสัปดาห์ที่ 6 ทดสอบหลังการทดลอง โดยใช้ระยะเวลา 1 วัน และประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล โดยใช้แบบทดสอบชุดเดียวกัน</p>

2.5.3 ขั้นหลังการดำเนินการวิจัย

2.5.3.1 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัยและนำเสนอผลการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

2.5.3.2 จัดทำรูปเล่มวิทยานิพนธ์ และนำเสนอผลการวิจัยต่อคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ต่อไป

สรุปขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล



การหาประสิทธิภาพ

การหาประสิทธิภาพในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ผลสัมฤทธิ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะเวลาก่อนการทดลองและหลังการทดลองเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test)

การนำเสนอรูปแบบ

ภายหลังการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะนำเสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ในรูปความเรียง โดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้

1. หลักการและวัตถุประสงค์
2. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล
3. สื่ออุปกรณ์การจัดกิจกรรม
4. การวัดและการประเมินผล
5. ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมพลศึกษา

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลัก คือ พัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนา
สภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลการทดสอบสภาวะแบบองค์รวม
ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสภาวะ
แบบองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสภาวะ
แบบองค์รวมก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการ
เปรียบเทียบผลการทดสอบสภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในด้านมิติ
ทางกาย (Physical Dimension) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการ
เปรียบเทียบผลการทดสอบสภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and
Mental Dimension) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการ
เปรียบเทียบผลการทดสอบสภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคม (Social Dimension) ระหว่าง
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 7 ผลการเปรียบเทียบการทดสอบสภาวะแบบองค์รวมทั้ง 3 มิติ ระหว่างกลุ่ม
ทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ค่าที (t-test) ก่อนทำการทดลอง และหลังทำการทดลอง
โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลการทดสอบสภาวะแบบองค์รวม ของกลุ่ม
ทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของเด็กอนุบาล 3

รายการ	จำนวน (N = 40)	ร้อยละ
1. กลุ่ม		
กลุ่มทดลอง (คน)	20	50.0
กลุ่มควบคุม (คน)	20	50.0
2. อายุ		
5 ปี	28	70.0
6 ปี	9	22.5
7 ปี	3	7.5
3. เพศ		
ชาย	19	47.5
หญิง	21	52.5
4. น้ำหนัก		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 กิโลกรัม	24	60.0
21- 25 กิโลกรัม	9	22.5
มากกว่า 25 กิโลกรัม	7	17.5
5. ส่วนสูง		
ต่ำกว่า 110 ซม.	8	20.0
111 - 120 ซม.	23	57.5
สูงกว่า 120 ซม.	9	22.5

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีอายุ 5 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมา คือ มีอายุ 6 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และมีอายุ 7 ปี มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ตามลำดับ

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 และเพศชาย มีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5

น้ำหนัก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 กิโลกรัม จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมา คือ 21-25 กิโลกรัม จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และมากกว่า 25 กิโลกรัม มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ตามลำดับ

ส่วนสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีส่วนสูงอยู่ที่ 111-120 ซม. จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 รองลงมา คือ สูงกว่า 120 ซม. จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และต่ำกว่า 110 ซม. มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

มิติ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p - value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
มิติทางกาย	2.38	.543	2.28	.428	.614	.543
มิติทางจิตใจและปัญญา	2.18	.596	2.03	.489	.841	.406
มิติทางสังคม	2.26	.601	2.06	.592	1.033	.308
สุขภาวะแบบองค์รวม	2.27	.511	2.12	.440	.961	.343

*p<.05

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำแนกตามคะแนน พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวม เท่ากับ 2.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .511 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .440

เมื่อใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

มิติ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p - value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
มิติทางกาย	3.50	.243	2.51	.322	11.003	.000
มิติทางจิตใจและปัญญา	3.59	.332	2.46	.277	11.617	.000
มิติทางสังคม	3.54	.285	2.47	.248	12.631	.000
สุขภาวะแบบองค์รวม	3.54	.251	2.48	.236	13.782	.000

*p<.05

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามคะแนน พบว่า กลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวม เท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .251 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .236

เมื่อใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

**ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบ
องค์รวมก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนน
การทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองก่อนและ
หลังการทดลอง

มิติ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p - value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
มิติทางกาย	2.38	.543	3.50	.243	-7.532	.000
มิติทางจิตใจและปัญญา	2.18	.596	3.59	.332	-7.647	.000
มิติทางสังคม	2.26	.601	3.54	.285	-8.041	.000
สุขภาวะแบบองค์รวม	2.27	.511	3.54	.251	-8.457	.000

*p<.05

จากตารางที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบ
ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจำแนกตามคะแนน พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของ
ผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวม เท่ากับ 2.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .511 ส่วน
หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 3.54
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .251

เมื่อใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบ
องค์รวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

มิติ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p - value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
มิติทางกาย	2.28	.428	2.51	.322	-2.227	.038
มิติทางจิตใจและปัญญา	2.03	.489	2.46	.277	-3.313	.004
มิติทางสังคม	2.06	.592	2.47	.248	-3.034	.007
สุขภาวะแบบองค์รวม	2.12	.440	2.48	.236	-3.244	.004

*p<.05

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมจำแนกตามคะแนน พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวม เท่ากับ 2.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .440 ส่วนหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .236

เมื่อใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบ ระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

รายการการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า	2.70	.657	2.40	.754	1.342	.188
ลุก-นั่ง 30 วินาที	2.55	.605	2.35	.745	.932	.357
ยืนกระโดดไกล	2.75	.716	2.30	.865	1.792	.081
ขว้างลูกบอลไกล	2.75	.786	2.80	.768	-.203	.840
วิ่งเก็บของ 3 จุด	2.20	1.056	2.35	.933	-.476	.637
วิ่ง 20 เมตร	2.65	.933	2.30	1.081	1.096	.280

*p< .05

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .657 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .754 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบการลุก - นั่ง 30 วินาทีของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง

มีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .605 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .745 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา โดยการทดสอบการยืนกระโดดไกลของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .716 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .865 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน โดยการทดสอบการขว้างลูกบอลไกลของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .786 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบด้านพลังของกล้ามเนื้อเท่ากับ 2.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .768 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยการทดสอบการวิ่งเก็บของ 3 จุดของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.056 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .933 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว โดยการทดสอบการวิ่ง 20 เมตร ของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .933 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.081 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) จากการเปรียบเทียบผลการทดสอบสภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ทักษะการเคลื่อนไหว :						
ทักษะการเดินไปข้างหน้า	2.90	.718	2.85	.875	.198	.845
ทักษะการเดินไปข้างหลัง	2.40	.821	2.45	.826	-.192	.849
ทักษะการเดินไปด้านข้าง	2.70	.865	2.65	.745	.196	.846
ทักษะการทรงตัวและทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน						
การเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน	2.66	.717	2.65	.713	.074	.942
ทักษะการกระโดดเท้าเดียว	2.60	.754	2.30	.733	1.276	.210
ทักษะการกระโดดเท้าคู่	2.75	.851	2.35	.875	1.466	.151
ทักษะการเลียนแบบท่าทาง	2.45	.686	2.25	.550	1.017	.316
ทักษะการกระโดดทำฮอป	1.65	.745	1.70	.657	-.225	.823
ทักษะการเคลื่อนไหวที่แบบมีจังหวะ	2.39	.615	2.17	.494	1.246	.221
ทักษะการรับรู้ :						
ทักษะการเขียนวงกลม 1 วง	1.95	.686	1.85	.587	.495	.623
ทักษะการเขียนวงกลม 2 วงเหมือนกัน	1.85	.745	1.90	.641	-.228	.821
ทักษะการลากเส้นเป็นคลื่น	2.10	.852	1.80	.616	1.276	.210
ทักษะการโยนลูกบอลลงช่อง	2.60	.821	2.50	.607	.438	.664
ทักษะการรับรู้	2.14	.568	2.04	.342	.640	.527
ทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้	2.38	.543	2.28	.428	.614	.543

*p<.05

จากตารางที่ 11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย โดยการทดสอบทักษะการเดินไปข้างหน้าของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลอง

ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 1.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .616 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการโยนลูกบอลลงช่องของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .821 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .607 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการรับรู้ของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .568 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .342 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .543 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .428 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t - test) จากการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t - test) จากการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
1. นักเรียนบอกประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาได้ 1 ข้อ	2.40	.503	2.25	.550	.900	.374

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t - test) จากการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (ต่อ)

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
2. นักเรียนสาธิตการจัดแถวแบบใดแบบหนึ่งได้	2.20	.523	2.10	.447	.650	.520
3. นักเรียนสาธิตการเดิน การวิ่ง และการกระโดดได้	2.25	.786	2.05	.826	.784	.438
4. นักเรียนอธิบายการเล่นกิจกรรมพลศึกษาได้ 1 กิจกรรม	2.20	.894	2.00	.858	.721	.475
5. นักเรียนแสดงวิธีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้	2.20	.894	2.15	.671	.200	.843
6. นักเรียนสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายด้วยความปลอดภัยได้	1.95	.887	1.75	.786	.755	.455
7. นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาได้	1.95	.945	2.15	.671	.772	.445
8. นักเรียนบอกถึงสุขอนามัยหลังการออกกำลังกายได้	2.20	.834	1.85	.671	1.463	.152
9. นักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ในกิจกรรมพลศึกษาได้	2.25	.910	2.05	.759	.755	.455
10. นักเรียนปฏิบัติตนในการเป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดีได้	2.20	.616	2.00	.649	1.000	.324
รวม	2.18	.596	2.03	.489	.841	.406

*p<.05

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญาของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนบอกประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาได้ 1 ข้อ พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .503

ควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .671 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญาของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนบอกถึงสุขอนามัยหลังการออกกำลังกายได้ พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .834 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 1.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .671 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญาของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ในกิจกรรมพลศึกษาได้ พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .910 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .759 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญาของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนปฏิบัติตนในการเป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดีได้ พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .616 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .649 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางจิตใจและปัญญาในภาพรวมของกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .596 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .489 ซึ่งทั้งสองกลุ่มคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t - test) จากการเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์การทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคม (Social Dimension) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t - test) จากการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
1. นักเรียนแสดงอาการยอมรับคำตัดสินของผู้นำกิจกรรมพลศึกษา	2.25	.910	2.30	.923	.172	.864
2. นักเรียนรักษาระเบียบวินัยกฎกติกาในชั้นเรียน	2.30	.733	2.25	.786	.208	.836
3. นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นในขณะร่วมกิจกรรมพลศึกษา	2.50	.761	2.00	.725	2.127	.140
4. นักเรียนให้อภัยและกล่าวว่า “ไม่เป็นไรครับ” “ไม่เป็นไรค่ะ”	2.25	.716	1.90	.788	1.470	.150
5. นักเรียนรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายในการจัดการและดูแลอุปกรณ์การเล่น	2.40	.883	1.85	.813	2.050	.147
6. นักเรียนตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา	2.10	.788	2.10	.718	.000	1.000
7. นักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยความปลอดภัย	2.25	.716	2.10	.788	.630	.533
8. นักเรียนแบ่งปันการเล่นกับเพื่อนในชั้นเรียนเสมอ	2.10	.912	2.20	.696	.390	.699
9. นักเรียนมักจะชักชวนเพื่อนมาร่วมทำกิจกรรมอยู่เสมอ	2.20	.834	2.10	.641	.425	.673
10. นักเรียนมีความพยายามปฏิบัติทักษะต่าง ๆ อย่างเต็มที่เสมอ	2.25	.639	1.85	.745	1.823	.076
รวม	2.26	.601	2.06	.592	1.033	.308

*p<.05

จากตารางที่ 13 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคมของกลุ่มทดลองโดยให้นักเรียนแสดงอาการยอมรับคำตัดสินของผู้นำกิจกรรมพลศึกษา พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .910 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .923 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคมของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนรักษาระเบียบวินัยกฎกติกาในชั้นเรียน พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .733 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .786 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคมของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นในขณะร่วมกิจกรรมพลศึกษา พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .761 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.00 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคมของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนให้อภัยและกล่าวว่า “ไม่เป็นไรครับ” “ไม่เป็นไรค่ะ” พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .716 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 1.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .788 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคมของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายในการจัดการและดูแลอุปกรณ์การเล่น พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .883 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 1.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .813 ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในด้านมิติทางสังคมของกลุ่มทดลอง โดยให้นักเรียนตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .788 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อน

ตอนที่ 7 ผลการเปรียบเทียบการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมทั้ง 3 มิติ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ค่าที (t - test) ก่อนทำการทดลองและหลังทำการทดลอง โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวม ในด้านมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะด้านความอ่อนตัว ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.70	.657	2.40	.754	1.342	.188
หลัง	20	3.80	.616	2.55	.759	5.720	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 14 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว โดยในกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .657 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .616 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .754 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .759 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองพบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P - value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.55	.605	2.35	.745	.932	.357
หลัง	20	3.95	.510	2.30	.733	8.264	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยในกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .605 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .510 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .745 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .733 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ หลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.75	.716	2.30	.865	1.792	.081
หลัง	20	3.85	.489	2.40	.754	7.214	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .716 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .489 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .865 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .754 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับ ผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา หลังการทดลอง ดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.75	.786	2.80	.768	-.203	.840
หลัง	20	3.90	.447	2.50	.827	6.658	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .786 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .447 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .768 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .827 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อแขนหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.20	1.056	2.35	.933	-.476	.637
หลัง	20	3.80	.523	2.75	.851	4.702	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 18 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.056 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .523 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .933 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .851 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับ ผลการทดสอบมิติทางกายโดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.65	.933	2.30	1.081	1.096	.280
หลัง	20	3.80	.523	2.40	1.046	5.352	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .933 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .523 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.081 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.046 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบการเคลื่อนไหวและการรับรู้ ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.38	.543	2.28	.428	.614	.543
หลัง	20	3.50	.243	2.51	.322	11.003	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 20 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .543 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .243 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .428 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .322 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกายโดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ หลัง การทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการทรงตัวและทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.66	.717	2.65	.713	.074	.942
หลัง	20	3.58	.381	2.85	.540	4.899	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 21 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการทรงตัวและทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .717 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .381 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .713 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .540 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการทรงตัวและการทรงท่า ทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดานระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะ การทรงตัวและ ทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะการทรงตัวและทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบทักษะการทรงตัวและทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดานหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.39	.615	2.17	.494	1.246	.221
หลัง	20	3.59	.375	2.47	.419	8.862	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 22 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะ โดยในกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .615 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .375 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .494 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .419 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองพบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะ หลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการรับรู้ ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.14	.568	2.04	.342	.640	.527
หลัง	20	3.37	.375	2.22	.413	9.050	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 23 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการรับรู้ โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .568 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .375 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .342 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .413 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการรับรู้ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการรับรู้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะการรับรู้แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบทักษะการรับรู้หลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.18	.596	2.03	.489	.841	.406
หลัง	20	3.59	.332	2.46	.277	11.617	.000*

*p<.05

จากตารางที่ 24 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางจิตใจและปัญญา โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .596 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .332 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .489 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .277 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางจิตใจและปัญญาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางจิตใจระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระดับผลการทดสอบมิติทางจิตใจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบมิติทางจิตใจและปัญญา หลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ระดับผลการทดสอบมิติทางสังคม (Social Dimension) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ทดสอบ	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
		\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
ก่อน	20	2.26	.601	2.06	.592	1.033	.308
หลัง	20	3.54	.285	2.47	.248	12.631	.000*

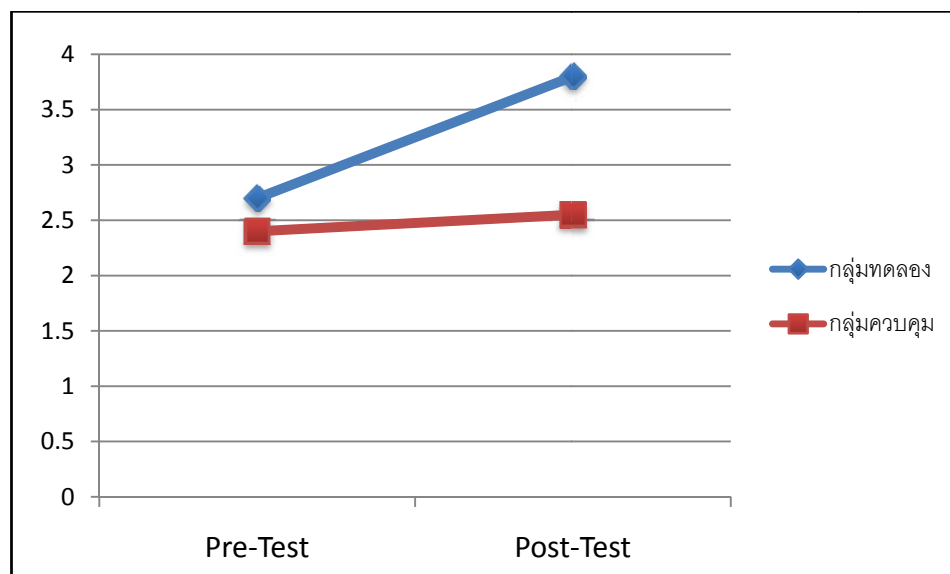
*p<.05

จากตารางที่ 25 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับผลการทดสอบมิติทางสังคม โดยในกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .601 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .285 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .592 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับผลการทดสอบเท่ากับ 2.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .248 ตามลำดับ

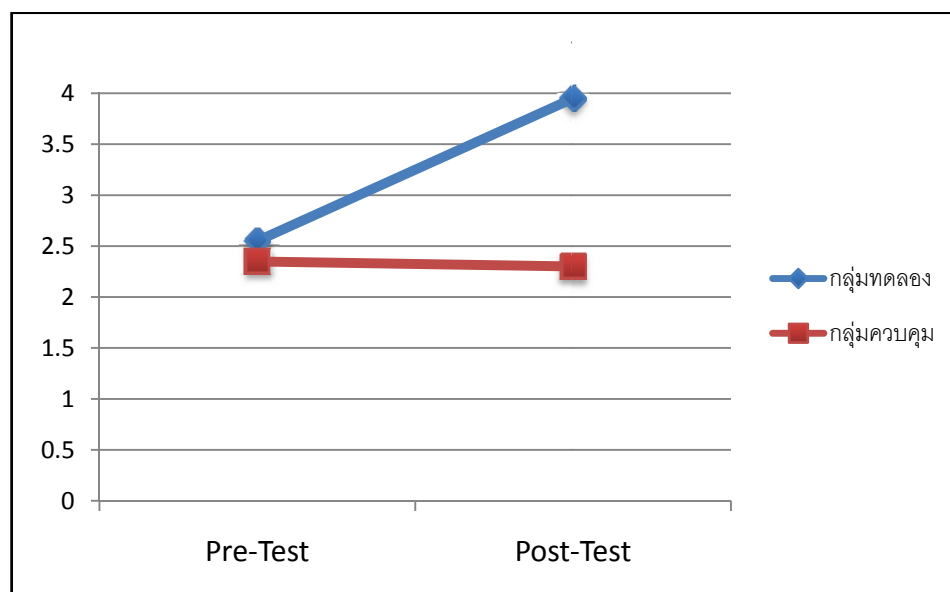
เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับผลการทดสอบมิติทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระดับผลการทดสอบมิติทางสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีระดับผลการทดสอบมิติทางสังคมหลังการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยการพัฒนาสภาพแบบองค์รวมทั้ง 3 มิติ

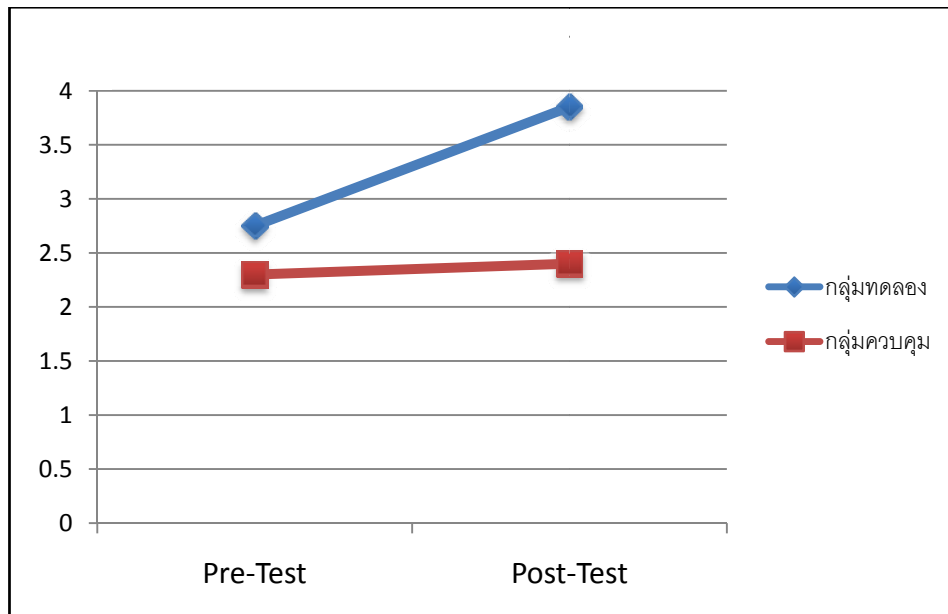
แผนภูมิที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



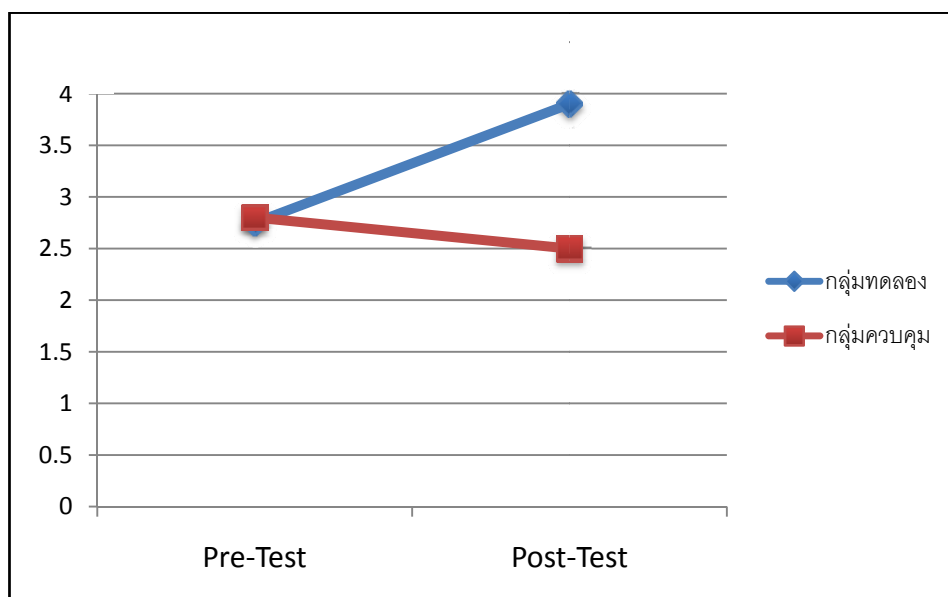
แผนภูมิที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



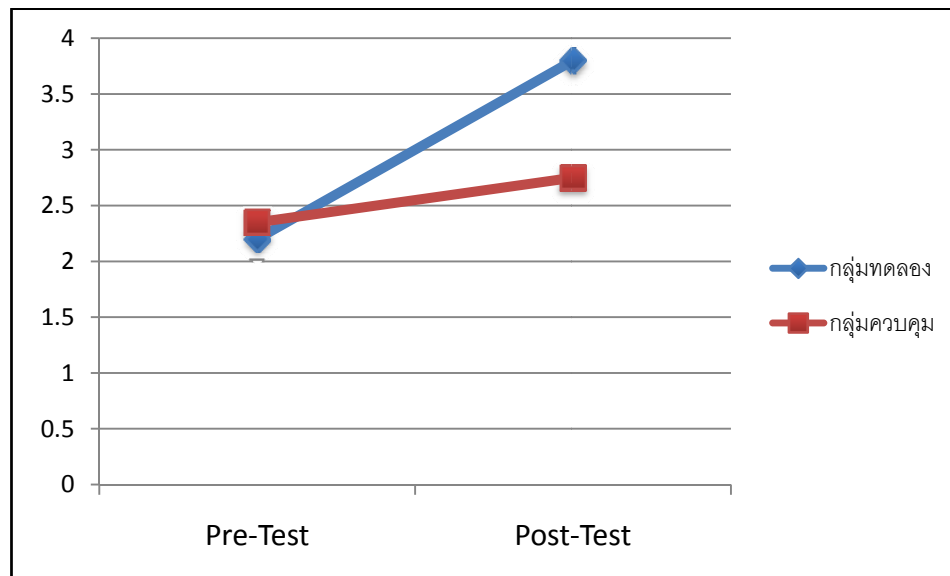
แผนภูมิที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อขา (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



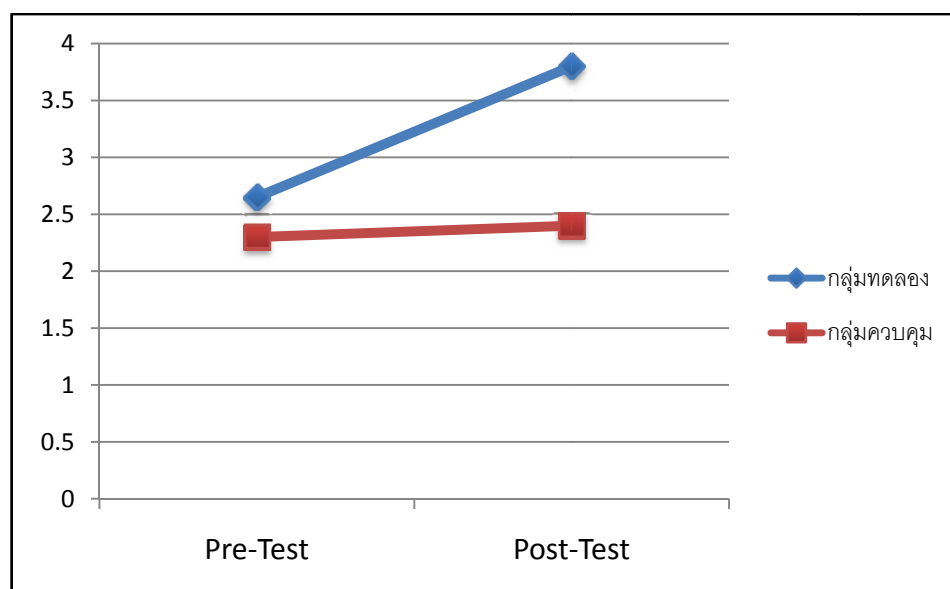
แผนภูมิที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อเอว (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



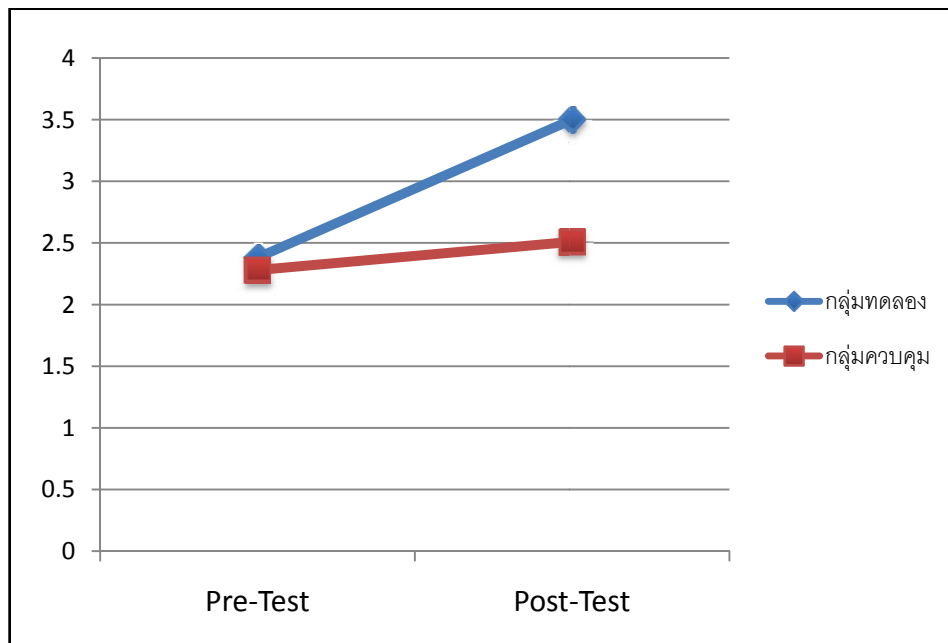
แผนภูมิที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว(คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



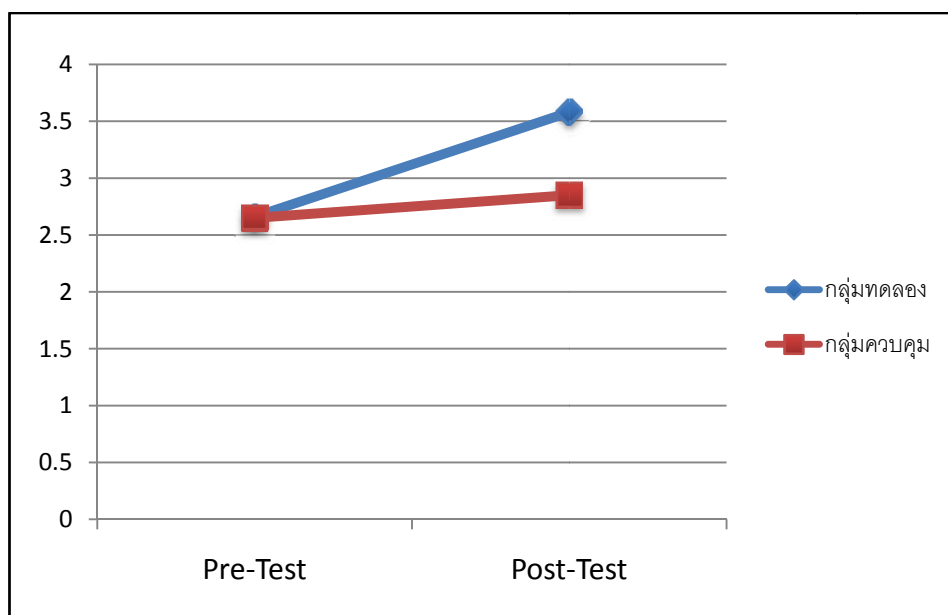
แผนภูมิที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



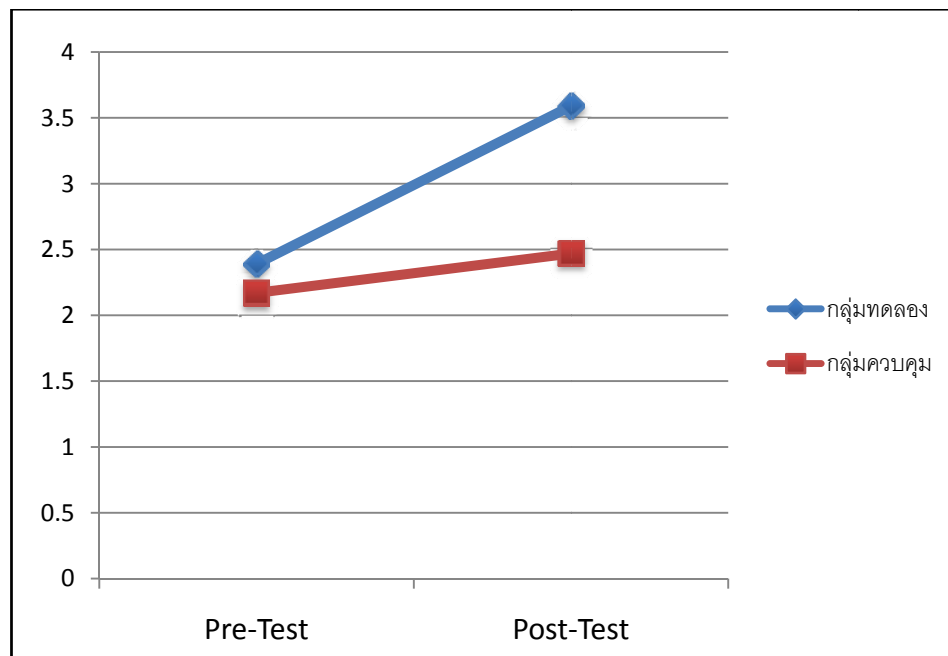
แผนภูมิที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



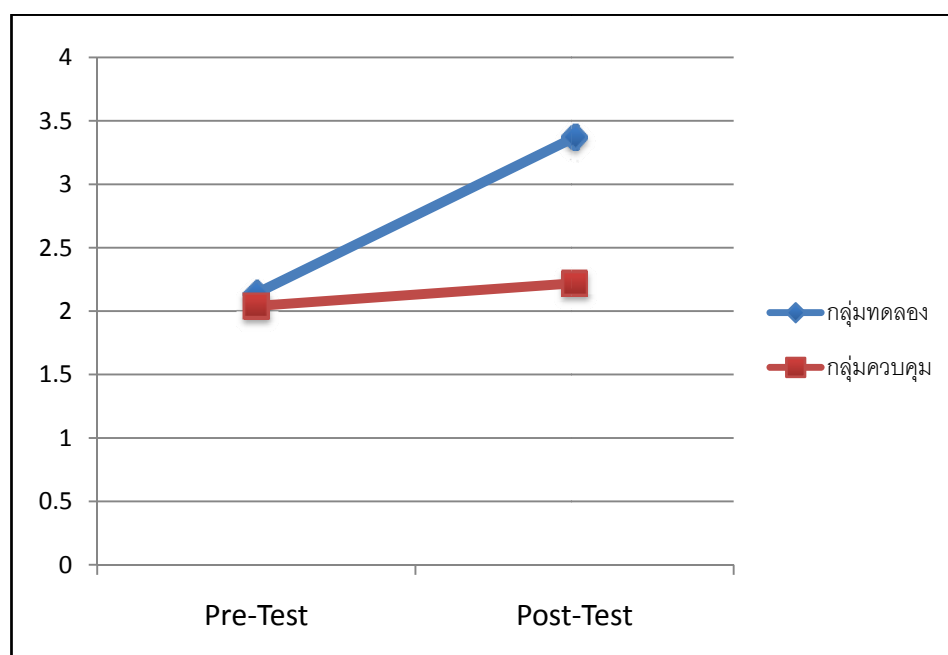
แผนภูมิที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการทรงตัวและการทรงท่า ทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



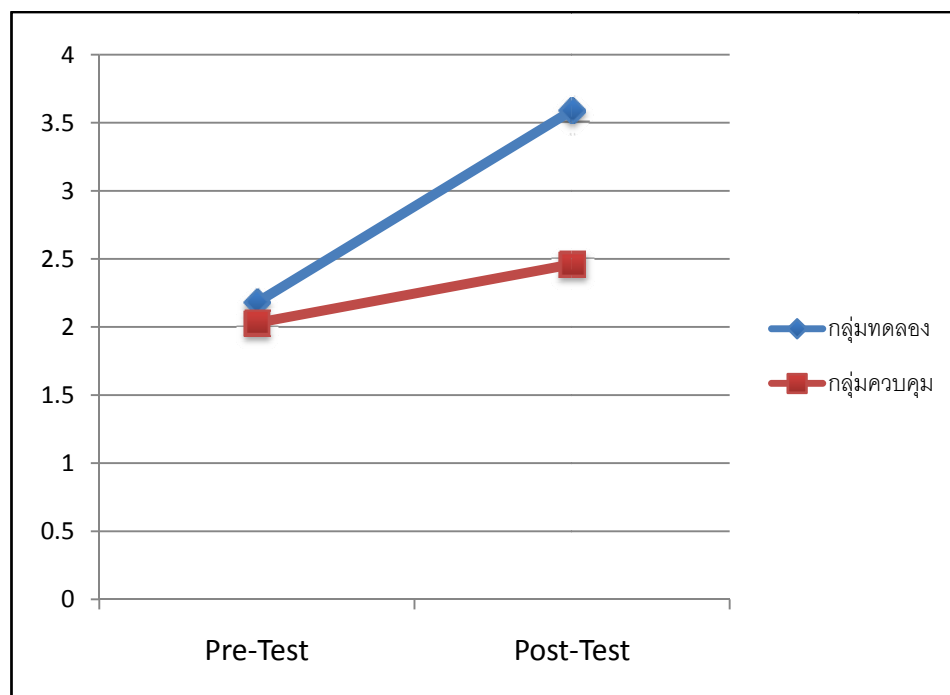
แผนภูมิที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะ (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



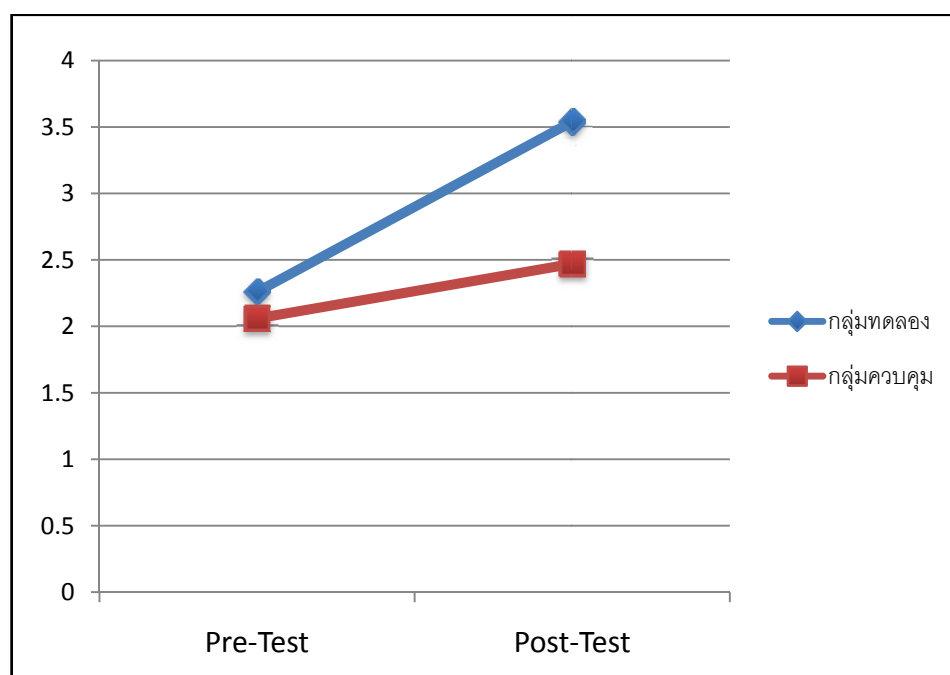
แผนภูมิที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบมิติทางกาย (Physical Dimension) โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบทักษะการรับรู้ (คะแนน) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



แผนภูมิที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ย (คะแนน) ผลการทดสอบมิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



แผนภูมิที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ย (คะแนน) ผลการทดสอบมิติทางสังคม (Social Dimension) ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอนุบาล 3 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากจำนวนเด็กทั้งหมด 80 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แยกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลองจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

กลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุมจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย

1. แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruency Index : IOC) เท่ากับ 0.97
2. แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาลมิติด้านร่างกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruency Index : IOC) เท่ากับ 1.0
3. แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาลมิติด้านจิตใจและปัญญา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruency Index : IOC) เท่ากับ 0.96
4. แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาลมิติด้านสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruency Index : IOC) เท่ากับ 0.96

ดำเนินการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 1 คาบ คาบละ 30 นาที ทำการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ผลสัมฤทธิ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะเวลาก่อนการทดลองและหลังการทดลองเปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้สถิติทดสอบที (t-test)

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล โดยผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยในประเด็นต่าง ๆ 2 ประเด็นดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

1.1 ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาจากงานวิจัยและตำรา รวมถึงบทความต่าง ๆ ทางวิชาการที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล ทำให้ได้กิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรม ไปเป็นต้นแบบเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับเด็กอนุบาล โดยการคัดเลือกกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล จากการรวบรวมกิจกรรมพลศึกษาทั้งหมด 49 กิจกรรม โดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ดังนี้

เกณฑ์ที่ 1 เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถพัฒนามิตินด้านร่างกาย ประกอบด้วย การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ของเด็กอนุบาล

เกณฑ์ที่ 2 เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถพัฒนามิตินด้านจิตใจของเด็กอนุบาล

เกณฑ์ที่ 3 เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนามิตินด้านสังคม

เกณฑ์ที่ 4 เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของนักเรียนระดับอนุบาล 3 อายุ 5-6 ปี (เดชนริศ หาญโรจนกุล, 2554)

เกณฑ์ที่ 5 เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมของชาติและไม่เป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ดีให้แก่เด็กอนุบาล (ตารางสังเคราะห์กิจกรรมในภาคผนวก ก)

1.1.1 กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity)

1.1.2 กิจกรรมการร้องเพลง (Singing Game)

1.1.3 เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization)

1.1.4 กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity)

1.1.5 เกมสำรวจ (Exploring Game)

1.1.6 ละครจินตนาการ (Imaginative Play)

1.1.7 เกมทดสอบตนเอง (Self -Testing Game)

1.1.8 กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity)

1.1.9 กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity)

1.1.10 กิจกรรมบอล (Ball Activity)

1.1.11 เกมวงกลม (Circle Game)

1.1.12 การบริหารกาย (Physical Exercising)

1.2 นำกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรม มาจัดทำเป็นแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล จำนวน 24 แผน (ภาคผนวก ก)

1.2.1 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกมโยนบอลเข้าตาข่าย

1.2.2 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกมโยนรับลูกบอล

1.2.3 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมดนตรีลิง

1.2.4 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมเก้าอี้ดนตรี

1.2.5 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมคัทหนู

1.2.6 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมขบวนรถ

1.2.7 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

1.2.8 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมการต่อไม้บล็อก

1.2.9 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมซ่อนหาลูกบอล

1.2.10 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมสำรวจของในกระบะทราย

1.2.11 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ละครจินตนาการ (Imaginative Play) เกมเสกจันเป็น

1.2.12 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ละครจินตนาการ (Imaginative Play) เกมละครหุ่นมือ

1.2.13 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) เกมเดินปู

1.2.14 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) ยืนกระโดดไกล

1.2.15 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเดินเลียนแบบสัตว์

1.2.16 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเดินประกอบเพลง

1.2.17 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งผลัด

1.2.18 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งส่งของ

1.2.19 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมต่อบอล

1.2.20 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมส่งสลับ

1.2.21 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 21 เรื่อง กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมฆ่าป่าหลบหลีกบอล

1.2.22 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 22 เรื่อง กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมบอลร้อน

1.2.23 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 23 เรื่อง การบริหารกาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบอยู่กับที่

1.2.24 แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 24 เรื่อง การบริหารกาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบเคลื่อนที่

1.3 สร้างแบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล โดยประเมินใน 3 มิติ คือ (ภาคผนวก ก)

1.3.1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเกษตรศาสตร์ (Kasetsart Motor Fitness Test)

สุพิตร สามีโต และคณะ (2539) ได้พัฒนาขึ้นประกอบรายการทดสอบ 6 รายการ คือ

1. การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)
2. การทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds)
3. การทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)
4. การทดสอบขว้างลูกบอล (Throw a Ball)
5. การทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run)
6. การทดสอบวิ่ง 20 เมตร (20 Meters Dash)

1.3.2 แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้มี 3 รายการ ซึ่งประยุกต์มาจาก Werder and Kalakian, 1985 ดังนี้

1. แบบทดสอบวัดการทรงตัวและการทรงท่าในการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาษ (Balancing Skill Test)

2. แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนไหวที่แบบเป็นจังหวะ (Rhythmical Skill Test)

3. แบบทดสอบวัดทักษะการรับรู้ (Perception Skill Test)

1.3.3 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านจิตใจและปัญญา คือ การประเมินสุขภาวะแบบองค์รวม ด้านความรู้ความเข้าใจ และปัญญา เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมิน คือ 4 3 2 1

1.3.4 แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านสังคม คือ การประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านสังคม เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมิน จำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมิน คือ 4 3 2 1

1.4 นำเสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ในรูปความเรียงโดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้ (ภาคผนวก ก)

1.4.1 หลักการและวัตถุประสงค์

1.4.2 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

1.4.3 สื่ออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

1.4.4 การวัดและการประเมินผล

1.4.5 ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมพลศึกษา

2. ผลการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามคะแนน พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวม เท่ากับ 2.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .511 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .440

เมื่อใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามคะแนน พบว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวม เท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ

.251 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .236

เมื่อใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

2.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองจำแนกตามคะแนน พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวม เท่ากับ 2.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .511 ส่วนหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .251

เมื่อใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

2.4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมจำแนกตามคะแนน พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมเท่ากับ 2.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .440 ส่วนหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 2.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ .236

เมื่อใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลในครั้งนี้ ผู้วิจัยขออภิปรายการวิจัยในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. ประเด็นรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยได้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม โดยได้จากการสังเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ซึ่งทำให้ได้สาระการจัดกิจกรรม ได้แก่ การส่งเสริมประสบการณ์สำคัญในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาแบบองค์รวม คือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา และสังคม (Eliason and Jenkins, 1981 อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2551) การพัฒนารูปแบบของกิจกรรมทางพลศึกษานี้มีความเหมาะสมในการ

นำไปจัดกิจกรรมต่าง ๆ สำหรับพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลไม่ว่าจะเป็นลักษณะทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม รวมถึงการพัฒนาในการออกกำลังกาย ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่จะนำมาจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ตามหลักการและปรัชญา การจัดการศึกษาปฐมวัย โดยเฉพาะหลักการเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมพลศึกษามาจัดประสบการณ์ในการเรียนรู้ให้กับเด็กอนุบาล อาทิเช่น กิจกรรมพัฒนามิติด้านร่างกาย ได้แก่ การกระโดด การรับลูกบอล การเขียนรูปร่างกลม การพัฒนามิติด้านจิตใจและปัญญา ได้แก่ นักเรียนบอกประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาได้ รวมถึงสามารถใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ในกิจกรรมพลศึกษาได้ การพัฒนาด้านสังคม ได้แก่ การเล่นสมมติ กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมการบริหารกาย ตลอดจนนักเรียนสามารถรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายในการจัดการและดูแลอุปกรณ์ในชั้นเรียน สามารถแก้ปัญหาเป็น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนักการศึกษาหลายท่านที่ได้ให้คำแนะนำว่า การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กอนุบาลมีอะไรบ้าง ได้แก่ แนวคิดของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ; บุชเชอร์ (Bucher, 1975) ; บุควอลเตอร์ (Bookwalter, 1969 อ้างใน เดชนริศ หาญโรจนกุล, 2554) ; กู๊ด (Good, 1959) และเฮทเธริงตัน (Hetherrington, 1980 อ้างถึงใน ประดิษฐ์ สววจริญ, 2526) โดยกิจกรรมพลศึกษาที่เสนอแนะได้แก่ กิจกรรมที่พัฒนาผู้เรียนให้มีพัฒนาการทุก ๆ ด้าน เช่น การกระโดดเท้าเดียว หรือการกระโดดเท้าคู่ และการเข้าร่วมประเภทกิจกรรมกีฬา เมื่อเดินกิจกรรมเข้าจังหวะ ทักษะการเคลื่อนไหว การใช้กิจกรรมยิมนาสติก การใช้กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การกระโดด การฮอป การสำรวจ การทดสอบตนเอง และเกมวงกลม เป็นต้น

ประเด็นมิติด้านร่างกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม อธิบายได้ว่า การใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ ทั้งนี้มีปัจจัยด้านพัฒนาการตามช่วงวัย สมรรถภาพทางกาย รูปแบบกิจกรรม ความถี่ ความหนักของกิจกรรม ชิตินทรีย์ บุญมา (2552) ซึ่งสอดคล้องกับ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2543) กล่าวว่า พัฒนาการของเด็กวัย 5-7 ปี การพัฒนากล้ามเนื้อจะมีการพัฒนาต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง และไม่สมบูรณ์ แต่ทักษะทางกลไกกำลังพัฒนาความถนัดของมือและตาจะเกิดขึ้นในวัย 5-6 ปี และจะมีการเปลี่ยนแปลงไปโดยประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์จะถนัดมือขวา สุพิตร สมาหิโต (2548) กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายที่จำเป็น ซึ่งประกอบด้วย ความเร็ว กำลังกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว เวลาปฏิกิริยาและการทำงานที่ประสานกัน จะเห็นได้ว่า นักเรียนที่อยู่ในวัยอนุบาลเป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะของการกระหายที่อยากจะเคลื่อนไหว ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นหัวใจสำคัญในการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์

ให้กับเด็กอนุบาลในการมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดี ซึ่งประกอบด้วยทรงตัว การวิ่ง การกลิ้งตัว การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินหรือเคลื่อนที่ไปข้างหน้า โดยให้แขนและขาอยู่ข้างเดียวกับ การแกว่งไปข้างหน้าและข้างหลังพร้อม ๆ กันไป ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่แสดงภายหลัง การใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลจากการ แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนน การทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมและสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการ ทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงกล่าวได้ว่า รูปแบบการจัด กิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลสามารถนำไปใช้ในการจัด ประสบการณ์การเรียนรู้ สามารถพัฒนา สมรรถภาพกายและทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ได้

ประเด็นมิติด้านจิตใจและปัญญา (Intelligent and Moral Dimension) พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระดับผลคะแนนการทดสอบมิติทางจิตใจและปัญญาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติระดับ .05 เนื่องมาจากการที่เด็กเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับว่าเด็กอนุบาล สามารถปรับทักษะที่ได้เรียนมาใหม่จากการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม และเด็กสามารถถ่ายโอนการเรียนรู้ในชั่วโมงการจัดประสบการณ์การเรียนรู้พลศึกษา การถ่ายโอน ไม่ใช่เป็นอัตโนมัติ แต่จะเกิดขึ้นเมื่อความรู้ถูกผลิตออกมาในรูปแบบการเรียนรู้ที่คล้ายคลึงกับสิ่งที่ เรียนมา เช่น นักเรียนบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ นักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ธรรมนุญ นวลใจ (2541) เด็กอนุบาลสามารถหาความรู้ ได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา และนำมาใช้เพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีในอนาคต ความสามารถในการ เรียนรู้ของเด็กอนุบาลมีเพียงพอที่จะเข้าใจเรื่องการเปรียบเทียบ ซึ่งจะเห็นได้ว่า เด็กอนุบาล สามารถพัฒนาจิตใจและปัญญา อันนำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ เด็กสามารถจำลำดับเหตุการณ์ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างดีในขณะที่เด็กได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) นักเรียนจะมีการเรียนรู้หรือมีการพัฒนาการขึ้นได้ เพราะนักเรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติ จริงในกิจกรรมพลศึกษาด้วยตนเอง นักเรียนจึงเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการกีฬา ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านคุณธรรม และด้าน เจตคติ ควบคู่กันไปพร้อม ๆ กัน ในขณะที่นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา

หลังการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมกับ กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนของมิติด้านจิตใจและ ปัญญาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประเด็นมิติทางด้านสังคม (Social Dimension) พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระดับผลการทดสอบมิติทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ดังนี้ การรวมกลุ่มกับคนอื่นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กอนุบาล การร่วมมือในการเล่นกับเพื่อนอย่างเต็มที่ เด็กอนุบาลจะรู้ว่าการเล่นจะประสบความสำเร็จได้ ถ้าทุกคนปฏิบัติตามกฎและทุกคนจะพยายาม

อย่างเต็มที่ที่จะไม่โกรธหรือเสียใจ เมื่อต้องเป็นฝ่ายแพ้ การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่นักเรียนทุกคนจะมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ไพฑูรย์ สินดารัตน์ (2542) ได้สรุปทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมว่าเป็นการจัดประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยการจัดเงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมทางสังคมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ถ้าหากการเรียนรู้นั้นเกิดจากประสบการณ์โดยตรงของนักเรียน โดยการปฏิบัติจริง

อย่างไรก็ตาม การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ โดยธรรมชาติการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรงในการทำงานเป็นกลุ่มและปฏิบัติตามกฎระเบียบ กติกาการเล่น เกม ซึ่งเป็นขั้นตอนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษาในทุกคาบของการเรียนพลศึกษา ซึ่ง วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาจะทำให้เด็กมีน้ำใจนักกีฬามีระเบียบวินัย มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี คุณธรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่นักเรียนได้รับการอบรมสั่งสอนเป็นประจำ แต่จะเกิดขึ้นให้เห็นได้จริงในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา ซึ่งครูสามารถให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอนได้ทันที ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของคุณธรรมเหล่านั้น สอดคล้องกับ ดนัย ดวงกุมเมศร์ (2552) ครูผู้สอนกิจกรรมพลศึกษาควรสอดแทรกคุณลักษณะความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาในการเรียนการสอนพลศึกษาและจัดให้มีการประเมินพฤติกรรมความประพฤติปฏิบัติของนักเรียน

จากข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถพัฒนามิติทางด้านสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสามารถนำไปใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็กอนุบาลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย ซึ่งสอดคล้องกับเมโลกรานโน (Melograno, 1998 : 2 อ้างถึงในสมบูรณ์ อินทร์ธมยา, 2547 : 1) ที่กล่าวว่า การจัดการพลศึกษาหลังจากปี ค.ศ.2000 จะต้องพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุมทุกด้าน ต้องทำให้ผู้เรียนทุกคนบรรลุจุดสูงสุดของศักยภาพตนเอง การพลศึกษาต้องมุ่งการเรียนรู้ทางกลไกของร่างกาย การพัฒนาศักยภาพทางกายและความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาในศตวรรษใหม่จึงต้องเน้นกระบวนการจัดการศึกษาที่สำคัญคือ มุ่งการฝึกหัดที่มีการพัฒนาที่เหมาะสม โดยต้องประยุกต์ให้สอดคล้องกับลำดับขั้นตอนการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมของแต่ละคนยอมรับการเปลี่ยนแปลงความสามารถไปสู่การมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีพัฒนาการระดับของทักษะสูงขึ้น ทั้งมีขนาด

ของร่างกายที่เจริญเติบโตเหมาะสมและใช้วิธีเน้นความรู้เป็นฐานให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหา
ได้คิดเป็น และมีความคิดสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล
เป็นการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล 3 เท่านั้น ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมพลศึกษา
ของนักเรียนในระดับอื่น ๆ รวมทั้งกรณีศึกษาเด็กพิเศษ

2. แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ในส่วนของแบบทดสอบ
การเคลื่อนไหวและการรับรู้ควรระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยและควรดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม
ในเด็กอนุบาล 1 และอนุบาล 2 เพื่อให้ครอบคลุมและเกิดการพัฒนากับเด็กอนุบาลทุกชั้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สำนักงาน. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : 2549. ขวัญแก้ว คำรงค์ศิริ. ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.
- คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. คู่มือการจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2541.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พรินทวอนกราฟฟิค จำกัด.
- คณะกรรมการการศึกษาเอกชน, สำนักงาน. พัฒนาการของเด็กระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองการพิมพ์, 2531.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. จิตวิทยาเบื้องต้น. สงขลา : คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์, 2532.
- จีระพันธุ์ พูลพัฒน์. รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กวัยอนุบาลที่มีประสิทธิผลของนิติตีฝึกประสบการณ์วิชาชีพ. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- ชิตินทรีย์ บุญมา. รูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้หลักการเรียนรู้ของสมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- दनัย ดวงกุมเมศรี. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.

- ทัศนีย์ จินตพิทักษ์กุล. การศึกษาลักษณะและคุณค่าการละเล่นของเด็กจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท สาขาวิชาไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2547.
- ทิสนา แคมมณี และคนอื่น ๆ. หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ธรรมนุญ นวลใจ. หัวใจแห่งการศึกษา สำหรับเด็ก 1-5 ขวบ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ กำแก้ว,
2541.
- นรินทร์ แพนลา. การจัดกิจกรรมพลศึกษาในระดับก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในจังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541.
- ประดิษฐ์ สวบเจริญ. วิชาเอกพลศึกษา. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2526.
- ประพุทธิ์ ผ่องใส. ความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของนักเรียนนายเรือ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2542.
- ประสาธ อิศรปริดา. สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์, 2538.
- ผ่องศรี รัตนสถิตย์. การบริหารงานวิชาการก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- เผชญิ ชีรานนท์. รายงานวิจัยเรื่อง คุณค่าทางด้านพลศึกษาของเกมการเล่นประกอบเพลงของ
ท้องถิ่นภาคเหนือที่มีต่อผลต่อการพัฒนาการเด็กอนุบาล. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ลำปาง, 2545.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4 ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- พิทักษ์พงษ์ ปันตะ. แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (ออนไลน์). 2553. แหล่งที่มา : [http://
www.healththaichn.com/webboard_1160006_61339_th?lang=\(2554, มกราคม 2\)](http://www.healththaichn.com/webboard_1160006_61339_th?lang=(2554, มกราคม 2)).
- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. ความรู้คู่คุณธรรม : รวมบทความเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม และการศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- มยุรี ถนอมสุข. ผลของความถี่ในการสอนกิจกรรมพลศึกษา ที่มีต่อความสามารถทางกลไกของ
นักเรียนก่อนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2537.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทาง
พลศึกษา. ชุดรวมบทความ เล่มที่ 28. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2548.

- วรสุดา บุญยไวยโรจน์ และคนอื่นๆ. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความพร้อมของนักเรียนชั้น
เด็กเล็ก ในโครงการการศึกษาและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนชั้นเด็กเล็ก
ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2527.
- วารุณี สกฤตภักษ์. ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงที่มีต่อการพัฒนาทางด้าน
ร่างกายของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาปฐมวัยมหาวิทยาลัย
ราชภัฏสวนดุสิต, 2549.
- วาสนา คุณาภิสัทธี. เอกสารประกอบคำสอน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2536.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. การศึกษา. กรุงเทพฯ : ศิลปบรรณาการ, 2537.
- ศรีสุดา คัมภีร์ภัทร. ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับ
การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นองค์ประกอบพื้นฐาน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2534.
- ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันตนาการ 13, 2 (2530).
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์. สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร :
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2543.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
คุรุสภาลาดพร้าว, 2546.
- ศุภวรรณ วงศ์สร้างคาร์ตัน. ผลของการฝึกโปรแกรมการเล่นที่บ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2551.
- ศูนย์การศึกษานอก โรงเรียนภาคเหนือ. การเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย (ออนไลน์). 2554. แหล่งที่มา : http://www.northeducation.ac.th/elearning/ed_child/chap02/2_32.html (2554, มกราคม 2).
- สบสันต์ มหานิยม. ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
ชั้นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548.
- สมบูรณ์ อินทร์ธมยา. การพัฒนาเครื่องมือวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตร การสอน และเทคโนโลยี จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2547.
- สาธารณสุข กรมอนามัย, กระทรวง. เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการ
ของประชาชนไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,
2542.

- สุนทรี สราญชาติ. **ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นองค์ประกอบพื้นฐาน**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
- สุพิตร สมาหิโต. **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- อวยัต รัศมีสรจันทร์. **การจัดการกิจกรรมพลศึกษาของโรงเรียนในอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, 2551.
- อรุณี จิระพลังทรัพย์. **การจัดการกิจกรรมพลศึกษาระดับปฐมวัย กรณีศึกษาโรงเรียนสาธิตอนุบาล ลอออุทิศและโรงเรียนอนุบาลเด่นหล้า**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทางการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- อัมพร บำเพ็ญ. **ผลการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬาพื้นเมืองไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาช่วงชั้นที่ 2**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏ จันทระเกษม, 2550.
- เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. **มาตรฐานวิชาชีพครู สุขศึกษาและพลศึกษา**. วารสารครุศาสตร์ 35 (เมษายน-มิถุนายน 2550) : 57-63.

ภาษาอังกฤษ

- Bucher, C.A. **Administration of Health and Physical Education Programs Including Athletics**. St. Louis: The C.V. Mosby, 1975.
- Calitz, E.M. Verbvai. **Accompaniment During Planned Movement Activities in the Preprimary school Master Abstracts International**. : 1988.
- Camille, B. and Rosalind, C. **Theory in Physical Education : A Field of Program Charge**. Philadelphia: Leafeliger, 1963.
- Cobb, P.R. **The Construction of a Motor Fitness Test Battery for Girls in Lower Elementary Grade**. Dissertation Abstracts International. (33) : 2146-2147-A, 1972.
- Dilorenzo, A.P. **Effects of Physical Education Homework on Physical Fitness Scores and Understanding Fitness Concepts among Fourth-Grade Students**. Dissertation Abstract International : Temple University, 2006.
- Good, C.V. **Dictionary of Education**. New York: McGraw Hill, 1959.

- Kogan, S.S. **The Relationship Between Formal Movement Education in the Elementary School and Increased School Competency.** Resources in Education : 1982.
- Shikant, K.M. **The Program and Abstracts of International Conference and Festival on Traditional Plays.** Games and Sports : From Localization to Globalization. Bangkok : The School of Sports Science, Chulalongkorn University, 2004.
- Werder,K. J. and Kalakian ,H. L. **Assessment in adapted physical education.** Minneapolis, Minn. : Burgess Pub. Co,1985.
- Wikes, C.N. **The Effect of Six Weeks Motor Fitness Program on the Performance of Selected Sport for Boys in the Lower of Elementary Grades. Dissertation Abstracts International, 1977.**
- Wilson, T.R. **The Effect of Creative Movement and Contact Improvisation Experiences on Self-Awareness.** Doctor of Education dissertation, University of Houston, Texas. : 1985.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล



นายยงยุทธ อินเจริญ

นิสิตปริญญาเอก สาขาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2553

คำนำ

เด็กอนุบาลนับว่าเป็นช่วงวัยที่สำคัญยิ่งของมนุษย์ จากการศึกษาพบว่า ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึง 6 ปี เป็นช่วงเวลาที่มีการเจริญเติบโตสูงสุด ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา และสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งกิจกรรมที่สามารถพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อม คือ กิจกรรมพลศึกษา

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล ซึ่งปัจจุบันหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย 2546 ได้ให้แนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้โดยรวมใจความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาจิตทางด้านร่างกายคือส่งเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน แต่ไม่ได้กำหนดกิจกรรมการจัดประสบการณ์การเรียนรู้พลศึกษาไว้อย่างชัดเจนประกอบกับปัจจุบัน โรงเรียนส่วนใหญ่มุ่งเน้นในส่วนวิชาการ ทำให้กิจกรรมพลศึกษาไม่ได้ถูกจัดให้นักเรียนได้ครบตามหลักของการออกกำลังกายและกิจกรรมส่วนใหญ่ถูกออกแบบโดยครูผู้สอน ซึ่งจะเป็นผู้คิดและใช้แนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษาเอง

จึงควรมีการจัดหรือพัฒนา รูปแบบในการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลนั้น โดยเน้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาใน 3 มิติ คือ มิติด้านร่างกาย มิติด้านจิตใจและปัญญา และมิติด้านสังคม จึงได้รวบรวมแนวการจัดกิจกรรมพลศึกษาซึ่งประกอบด้วย แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ 24 แผน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมตามปรัชญาในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาแบบใหม่ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีความเป็นคนที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีทักษะเบื้องต้นในการเคลื่อนไหว มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการเคลื่อนไหว มีคุณธรรม มีจริยธรรม และสามารถเติบโตเป็นพลเมืองที่ดี

ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด หลักการ และวิธีการในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยได้มีการนำไปทดลองใช้เพื่อพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมต่อไป

นายขงยุทธ อินเจริญ

สารบัญ

	หน้า
วัตถุประสงค์การวิจัย	1
คำแนะนำในการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กอนุบาล	1
วิธีการวัดและการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ	2
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล	7
แบบบันทึกการออกกำลังกาย	10
แบบสำรวจข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กชั้นอนุบาล 3	11
การวอร์มโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	12
แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล	13
แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล	114
การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการสอนการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม	155

1. คำชี้แจง

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม เป็นกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล 3 โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 ส่วน คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลจำนวน 24 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.96 ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 6 สัปดาห์ จัดกิจกรรมพลศึกษาสัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 1 คาบ คาบละ 30 นาที ส่วนที่ 2 คือ แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ประกอบด้วย การประเมินมิติด้านร่างกาย มิติด้านจิตใจ และปัญญา และมิติด้านสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทั้ง 3 ด้าน (Index of Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 1.0, 0.96 และ 0.96 ตามลำดับ และค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.97 ซึ่งผลการตรวจคุณภาพดังกล่าว รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมนี้สามารถนำไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

2. วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล

3. คำแนะนำในการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลหรือคู่มือการจัดกิจกรรมพลศึกษาฉบับนี้ได้รับความกรุณาจาก ผศ.ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา และ รศ.ดร.จิระพันธ์ พูลพัฒน์ และผู้ทรงคุณวุฒิ พร้อมทั้งผู้เชี่ยวชาญที่ได้สละเวลาช่วยเหลือแนะนำแก้ไข เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กอนุบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลจำนวน 24 แผน ซึ่งเป็นแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่สามารถพัฒนามิติต่างด้านร่างกาย จิตใจและปัญญา และสังคม ซึ่งเป็นไปตามหลักการ และปรัชญาพลศึกษา การจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาลจะสอดคล้องการพัฒนาสุขภาพอนามัย ความสะอาด คุณธรรม และความปลอดภัย ในระหว่างการจัดกิจกรรมพลศึกษา ระยะเวลาในการจัดประสบการณ์ คือ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 30 นาที โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลา 4 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ใช้เวลา 3 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นการฝึกปฏิบัติ ใช้เวลา 10 นาที

ขั้นที่ 4 ขั้นกิจกรรมเกม ใช้เวลา 10 นาที

ขั้นที่ 5 ขั้นสรุป ใช้เวลา 3 นาที

จากขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล จะเห็นได้ว่า ขั้นการฝึกปฏิบัติและขั้นกิจกรรมเกมจะใช้เวลาในขั้นนี้มากนั้นเป็นเพราะหลักการที่ว่า การที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริงด้วยตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา จะทำให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้มากขึ้น

ดังนั้น ครูผู้สอนที่ได้นำรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม ไปใช้ควรคำนึงถึงขั้นตอนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้ครบ 5 ขั้น และให้เวลาสำหรับการลงมือ ปฏิบัติจริงด้วยตนเองของเด็กอนุบาลมากที่สุด

แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ประกอบด้วยการวัดใน 3 มิติ คือ

1. มิติด้านร่างกาย แบ่งเป็น 2 ตอน คือ การวัดสมรรถภาพทางกายและทักษะการ เคลื่อนไหวและการรับรู้

ตอนที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีรายการทดสอบ 6 รายการ คือ

1. การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)
2. การทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds)
3. การทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)
4. การทดสอบขว้างลูกบอล (Throw a Ball)
5. การทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run)
6. การทดสอบวิ่ง 20 เมตร (20 Meters Dash)

วิธีการวัดและการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กชายและเด็กหญิงสำหรับเด็ก อนุบาล มีเกณฑ์ดังนี้ สุพิตร สมหาหิโต (2535) โดยแบบทดสอบทุกรายการผ่านการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือในแง่ของความเชื่อถือได้ (Reliability) ค่าความแม่นยำ (Validity) ค่าความ ปรนัย (Objectivity) และทุก ๆ รายการจะมีการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลวิจัย ได้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกลไกของเด็กชายและเด็กหญิงระดับก่อนประถมศึกษา ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 14 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทาง ตั้งแต่ 1 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 15 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทาง ตั้งแต่ 2 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

2. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)

เด็กชายจำนวนครั้งตั้งแต่ 18 ครั้ง ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนครั้ง ตั้งแต่ 2 ครั้ง อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงจำนวนครั้งตั้งแต่ 16 ครั้ง ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนครั้ง ตั้งแต่ 0 ครั้ง (ทำไม่ได้เลย) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

3. วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)

เด็กชายระยะเวลาตั้งแต่ 3.70 วินาที ลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลา ตั้งแต่ 6.34 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะเวลาตั้งแต่ 4.49 วินาที ลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลา ตั้งแต่ 6.48 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

4. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 132 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทาง ตั้งแต่ 80 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 123 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทาง ตั้งแต่ 71 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

5. วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)

เด็กชายระยะเวลาตั้งแต่ 8.63 วินาที ลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลา ตั้งแต่ 12.84 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะเวลาตั้งแต่ 9.29 วินาที ลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลา ตั้งแต่ 13.84 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

6. ขว้างลูกบอลไกล (เมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 15.66 เมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทาง ตั้งแต่ 5.33 เมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 10.01 เมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทาง ตั้งแต่ 3.52 เมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ มี 3 รายการ คือ

1. แบบทดสอบวัดการทรงตัวและการทรงท่าในการเคลื่อนไหว (Balancing Skill Test) ประกอบด้วย

1.1 ทักษะการเดินไปข้างหน้า

1.2 ทักษะการเดินไปข้างหลัง

- 1.3 ทักษะการเดินไปด้านข้าง
2. แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนที่แบบเป็นจังหวะ (Rhythmical Skill Test) ประกอบด้วย
 - 2.1 ทักษะการกระโดดเท้าเดียว
 - 2.2 ทักษะการกระโดดเท้าคู่
 - 2.3 ทักษะการเลียนแบบท่าทาง
 - 2.4 ทักษะการกระโดดทำฮ้อป
3. แบบทดสอบวัดทักษะการรับรู้ (Perception Skill Test) ประกอบด้วย
 - 3.1 ทักษะการเขียนวงกลม 1 วง
 - 3.2 ทักษะการเขียนวงกลม 2 วงเหมือนกัน
 - 3.3 ทักษะการลากเส้นเป็นคลื่น
 - 3.4 ทักษะการโยนลูกบอลให้ลงช่อง

วิธีการวัดและการประเมินผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้

1. แบบทดสอบวัดการทรงตัวและการทรงท่าในการเคลื่อนไหว (Balancing Skill Test) มีวิธีในการประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ดังนี้
 - 1.1 ทักษะการเดินไปข้างหน้า
 - 1.2 ทักษะการเดินไปข้างหลัง
 - 1.3 ทักษะการเดินไปด้านข้าง

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร ได้ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร ได้ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร ได้ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร ได้ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง
2. แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนที่แบบเป็นจังหวะ (Rhythmical Skill Test) ประกอบด้วย

2.1 ทักษะการกระโดดเท้าเดียว

2.2 ทักษะการกระโดดเท้าคู่

2.3 ทักษะการเลียนแบบท่าทาง

2.4 ทักษะการกระโดดท่าฮอป

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าเดียว ได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร

ได้ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าเดียว ได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร

ได้ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าเดียว ได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร

ได้ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าเดียว ได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร

ได้ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

3. แบบทดสอบวัดทักษะการรับรู้ (Perception Skill Test) ประกอบด้วย

3.1 ทักษะการเขียนวงกลม 1 วง

3.2 ทักษะการเขียนวงกลม 2 วงเหมือนกัน

3.3 ทักษะการลากเส้นเป็นคลื่น

วิธีการวัดและการประเมินผลการทดสอบทักษะการรับรู้

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

3.4 ทักษะการกลิ้งลูกบอลให้ชนช่อง

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งบอลชนกล่องที่มีคะแนนระดับ 4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งบอลชนกล่องที่มีคะแนนระดับ 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งบอลชนกล่องที่มีคะแนนระดับ 2 หมายถึง พอใช้

ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งบอลชนกล่องที่มีคะแนนระดับ 1 หมายถึง ปรับปรุง

2. มิติด้านจิตใจและปัญญาเป็นการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านความรู้ความเข้าใจ และปัญญา เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมิน คือ 4 3 2 1

วิธีการวัดและการประเมินผลการทดสอบพฤติกรรมด้านจิตใจและปัญญา

ให้ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละแผนการจัดการกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลแล้วขีด ✓ ลงในช่อง □ ระดับคะแนน 4 = ดีมาก 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านจิตใจและปัญญา

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

3. มิติด้านสังคม คือ การประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านสังคม เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมิน คือ 4 3 2 1

วิธีการวัดและการประเมินผลการทดสอบพฤติกรรมด้านสังคม

ให้ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละแผนการจัดการกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลแล้วขีด ✓ ลงในช่อง □ ระดับคะแนน 4 = ดีมาก 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านสังคม

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

แผนการจัดการกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลและแบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ได้รับการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมรวมค่า IOC ทั้งฉบับ (24 แผน) เท่ากับ 0.97

แผนการจัดการกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล 24 แผน

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกมโยนบอลเข้าตาข่าย

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกมโยนรับลูกบอล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมดนตรีลิง

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมเก้าอี้ดนตรี

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมด้กหนู

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมขบวนรถ

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมการต่อไม้บล็อก

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมซ่อนหาลูกบอล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมสำรวจของในกระบะทราย

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง ละครจินตนาการ (Imaginative Play) เกมเสกจันเป็น

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ละครจินตนาการ (Imaginative Play) เกมละครหุ่นมือ

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) เกมเดินปู

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 14 เรื่อง เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) ยืนกระโดดไกล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 15 เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเต้นเลียนแบบสัตว์

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 16 เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเต้นประกอบเพลง

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 17 เรื่อง กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งพลัด

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) เกม
วิ่งส่งของ

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 19 เรื่อง กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมต่อบอล

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมส่งสลับ

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 21 เรื่อง กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมม้าป่า
หลบหลีกบอล

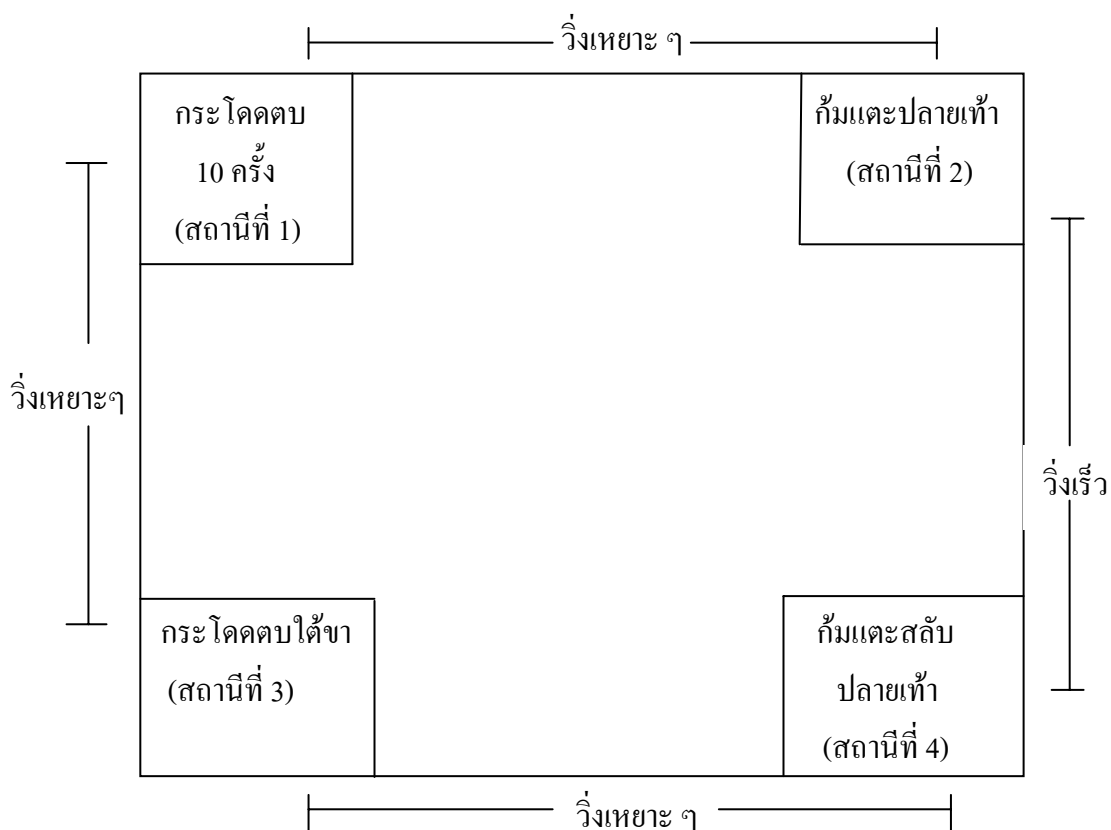
แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 22 เรื่อง กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมบอล
ร้อน

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 23 เรื่อง การบริหารกาย (Physical Exercising) เต็น
เลียนแบบสัตว์

แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ 24 เรื่อง การบริหารกาย (Physical Exercising) เต็น
ตามจังหวะเพลง

ตัวอย่างการวอร์มโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
พลศึกษา

คำชี้แจง ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสภาวะแบบองค์รวมควรให้นักเรียนได้อบอุ่น
ร่างกายทุกครั้ง



คำอธิบาย ให้นักเรียนวิ่งรอบสนาม เมื่อถึงทุกมุมของสนามให้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว
แบบต่าง ๆ เช่น กระโดดตบ 10 ครั้ง ก้มแตะปลายเท้า ก้มแตะสลับปลาย กระโดดตบ
ได้ขา

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Play Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเล่นอิสระเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เด็กวัยอนุบาลได้มีประสบการณ์ตรงจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบ ๆ ตัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดเท้าคู่ต่อเนื่องได้ 3 ครั้ง
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมการเล่นอิสระได้ 1 สถานีจาก 4 สถานี
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ 1 ประการ
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามระเบียบและกติกาการเล่นได้ทุกครั้ง
5. นักเรียนมีความสนใจในสิ่งที่เรียนอยู่เสมอ

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอล 1 ลูก
2. เทปวัดระยะทาง 1 ม้วน
3. ตาข่าย 1 ผืน
4. บล็อก 5 อัน
5. ฮูลาฮูป 10 วง
6. ขวดน้ำพลาสติก 20 ขวด
7. ห่วงตาข่าย 10 อัน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p><u>สถานีกิจกรรมเล่นอิสระต่อบล็อก</u>ให้นักเรียนต่อบล็อก ซึ่งคล้ายการต่อ จิ๊กซอ จากนั้นจับเวลานักเรียนดูว่าคนใดสามารถต่อบล็อกได้ถูกต้องเร็วที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p><u>สถานีกิจกรรมการเล่นอิสระโบว์ลิ่ง</u></p> <p>ให้นักเรียนยืนห่างจากจุดโยนบอล 4 เมตร จากนั้นให้นักเรียนกลิ้งบอลให้เข้าไปชนขวดพลาสติกที่ตั้งเอาไว้ทั้งหมด 10 ใบ นักเรียนคนใดสามารถกลิ้งบอลชนขวดพลาสติกล้มมากที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p><u>สถานีกิจกรรมการเล่นอิสระฮูลาฮูป</u></p> <p>ให้นักเรียนยืน ณ จุดเริ่มต้น จากนั้นให้นักเรียนใช้มือประคองและกลิ้งฮูลาฮูปไปยังจุดเส้นชัยระยะทาง 5 เมตร ใครถึงก่อนเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ</p>	<p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการยืนกระโดดไปข้างหน้า 5-10 ครั้ง</p> <p>3. ครูสาธิตและนำการกระโดด</p> <p>4. นักเรียนทดลองเล่นกิจกรรมการเล่นอิสระทั้ง 4 สถานี</p> <p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้าสถานีตามที่ตนเองสนใจ</p> <p>2. ครูให้คำแนะนำในการเล่น และดูแลด้านความปลอดภัย</p> <p>3. ครูให้กำลังใจและชมเชยนักเรียนทุกคน</p> <p>4. นักเรียนสามารถหมุนเวียนไปเล่นตามสถานีอื่นๆ ได้</p> <p>5. ครูกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเล่นอิสระตามศักยภาพของแต่ละคนอย่างเต็มที่</p> <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน</p> <p>2. คัดเลือกกิจกรรมการเล่น</p>	<p>2. นักเรียนแก้ปัญหาและเรียนรู้ทักษะการปฏิบัติ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนาการเคลื่อนไหว และทักษะการปฏิบัติในกิจกรรมการเล่นอิสระ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนวางแผนตัดสินใจเลือกกิจกรรม (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนาการเคลื่อนไหว และทักษะการปฏิบัติในกิจกรรมการเล่น</p>

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>อิสระหนึ่งกิจกรรมคือกิจกรรม โบว์ลิ่ง</p> <p>3. นักเรียนทั้ง 2 ฝ่ายเข้าแถว ตอนทุกคนถือบอลคนละ 1 ลูก</p> <p>4. ให้นักเรียนกลิ้งลูกบอลให้ ไปชนกับขวดพลาสติก</p> <p>5. นับแต้มรวมจากสมาชิก แต่ละกลุ่ม กลุ่มที่มีคะแนน รวมมากเป็นผู้ชนะ</p> <p>6. ครูกระตุ้นเรื่องน้ำใจนักกีฬา</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2. ครูและนักเรียนสรุป การเล่นอิสระร่วมกัน</p>	<p>อิสระ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเคารพในความ คิดเห็นของผู้อื่น และเคารพ กติกาการเล่น (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนเข้าใจความสำคัญ ของการอบอุ่นร่างกายและ คลายอุ่น (มิติทางจิตใจและ ปัญญา)</p> <p>2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นในชั้น เรียน (มิติทางสังคม)</p>

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

เรื่อง กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Play Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

.....

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเล่นอิสระเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เด็กวัยอนุบาลได้มีประสบการณ์ตรงจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบ ๆ ตัว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดข้ามกล่องได้ 3 ใน 5 กล่อง
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นอิสระได้ 1 สถานีจาก 2 สถานี
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ 1 ประการ
4. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นอิสระ

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอล 20 ลูก
2. ลูกเทนนิส 20 ลูก
3. เทปวัดระยะทาง 1 ม้วน
4. นกหวีด 1 อัน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Play Activity) กิจกรรมการเล่นอิสระแบ่งเป็น - กิจกรรมการเล่นอิสระโยนลูกบอล - กิจกรรมการเล่นอิสระขว้างลูกเทนนิส กิจกรรมการเล่นอิสระโยนรับลูกบอล การโยนรับลูกบอลเป็นทักษะในการพัฒนาระบบความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ นักเรียนยืนจับคู่และห่างกัน 1 เมตร แล้วโยนบอลเพื่อให้นักเรียนอีกคนหนึ่งรับให้ได้ (ทำสลับกัน) กิจกรรมการเล่นอิสระขว้างลูกเทนนิส การขว้างลูกเทนนิสเป็นการสร้างพลังและความแข็งแรงให้กับไหล่ นักเรียนขว้างลูกเทนนิสออกไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ ขว้างลูกบอลไปขว้างได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที 1. นักเรียนยืนเข้าแถวเป็นหน้ากระดาน <div style="text-align: center;"> × × × × × × × × × × × × × × × × ■ ครู </div> </p> <p>2. นักเรียนวอร์มยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>3. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นอิสระทั้ง 2 สถานี</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที 1. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นกิจกรรมอิสระทั้งสองชนิด 2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3. ให้นักเรียนกระโดดขาเดียวไปข้างหน้า 10 ครั้ง โดยครูสาธิตและนำการกระโดด</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเกิดการรับรู้สัญญาณนกหวีดและสามารถปฏิบัติตามคำสั่ง (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นอิสระ (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการกระโดดขาเดียวได้ (มิติทางกาย)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเลือกกิจกรรมตาม ที่ตนสนใจเข้าตามสถานี กิจกรรม ครูให้กำลังใจและชมเชยกับ นักเรียนทุกคน นักเรียนสามารถหมุนเวียน ไปตามสถานีอื่น ๆ ตามที่ ตนเองสนใจได้ ครูกระตุ้นให้นักเรียนทุกคน ได้ปฏิบัติกิจกรรมการเล่น อิสระตามศักยภาพของแต่ละ คนอย่างเต็มที่ <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนแบ่งออกเป็นสอง กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน คัดเลือกกิจกรรมเล่นอิสระ 1 กิจกรรม คือ กิจกรรมขว้าง ลูกเทนนิส นักเรียนทั้งสองฝ่ายเข้าแถว ตอนทุกคนถือลูกเทนนิส ให้นักเรียนขว้างลูกเทนนิส ให้ไกลที่สุด 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก (มิติทางกาย) นักเรียนแสดงอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม) นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและ ปัญญา) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก (มิติทางกาย) นักเรียนเข้าใจการแพ้และ การชนะ (มิติทางสังคม) นักเรียนนำกิจกรรมพล ศึกษาไปใช้เป็นเครื่องมือ ในการสร้างสุขภาพ (มิติทางสังคม)

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>5. นักเรียนคนใดขว้างไกล ที่สุดเป็นผู้ชนะ</p> <p>6. ครูกระตุ้นเรื่องน้ำใจนักกีฬา</p> <p>7. นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากการออกกำลังกาย</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนซักถามข้อสงสัย</p> <p>2. ครูและนักเรียนสรุปการเล่น กิจกรรมอิสระ</p> <p>3. ครูตรวจเครื่องแต่งกาย แนะนำเรื่องสุขอนามัย</p>	<p>1. นักเรียนปฏิบัติทักษะอย่าง กระฉับกระเฉง (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>3. นักเรียนนำกิจกรรมพล ศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ (มิติทางสังคม)</p> <p>4. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออก กำลังกาย (มิติทางกาย)</p>

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3

เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing game)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

.....

สาระสำคัญ

เกมประกอบเพลง คือ เกมที่ใช้ดนตรีเข้ามาเป็นสื่อในการพัฒนาการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจและสังคมซึ่งเกมประกอบเพลงยังมีส่วนช่วย พัฒนาสมองและสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ก่อให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าแสดงออกและมีสมาธิยาวนานขึ้นได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดตบได้ต่อเนื่อง 3 ครั้งใน 10 ครั้ง
2. นักเรียนสามารถร้องเพลงแบบง่าย ๆ ได้อย่างน้อย 1 เพลง
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการร้องเพลงได้ 1 ข้อ
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามระเบียบของการเล่นการร้องเพลงได้
5. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ภาพท่าทางการเดิน 5 แผ่น
2. กรับ 2 คู่
3. นกหวีด 1 อัน
4. ซีดีเพลง 2 แผ่น
5. เครื่องเล่นวีซีดี 1 เครื่อง

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมประกอบเพลงเป็นการ เคลื่อนไหวทางร่างกายโดยใช้ เพลงเป็นสื่อทำให้เกิดกิจกรรม การเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายประกอบเพลงขึ้น (Motion Songs)</p> <p>เกมดนตรีลิง 1. เมื่อเสียงดนตรีดังขึ้นให้ ทุกคนอิสระในการเคลื่อนไหว เช่น ยืน เดิน วิ่ง 2. เมื่อดนตรีหยุดลงให้ทุกคน นั่งลง ถ้าใครนั่งช้าให้ออกจาก การเล่น 3. เมื่อเหลือคนสุดท้ายเป็น ผู้ชนะ</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม  ครูนำอบอุ่นร่างกายยืด เหยียดกล้ามเนื้อ นักเรียนวิ่งรอบสนาม 1 รอบ <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตการเล่น เกมดนตรีลิง นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย นักเรียนเดินเร็วรอบสนาม 1 รอบและกระโดดตบ 10 ครั้ง <p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม นักเรียนทดลองเล่นเกม ดนตรีลิง 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) นักเรียนเข้าใจความสำคัญ ของการอบอุ่นร่างกายก่อน การออกกำลังกาย (มิติทาง จิตใจและปัญญา) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (มิติทางกาย) นักเรียนเข้าใจทักษะการ เดินและการกระโดดตบ (มิติทางจิตใจและปัญญา) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) นักเรียนแสดงอารมณ์ได้

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>3. ครูแนะนำเรื่องความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬาและความปลอดภัย</p> <p>4. นักเรียนรอสัญญาณจากครู จากนั้นนักเรียนทดลองเล่นเกม</p> <p>5. ครูเรียกรวมและให้ ข้อเสนอแนะในการเล่น</p> <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้ากลุ่มจับมือเป็น วงกลม</p> <p>2. นักเรียนแข่งขันเล่นเกม ดนตรีลิง</p> <p>3. หาผู้ชนะในการแข่งขัน</p> <p>4. ครูแนะนำเรื่องการเป็นผู้แพ้ และการเป็นผู้ชนะ การปรบมือ ให้กำลังใจและเชิดชูผู้ชม</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย</p> <p>3. ครูแนะนำสุขอนามัย หลังการออกกำลังกาย</p>	<p>เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม)</p> <p>3. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและ ปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนสามารถเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนปฏิบัติทักษะอย่าง กระฉับกระเฉง (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>3. นักเรียนนำกิจกรรม พลศึกษาไปใช้ในชีวิต</p>

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
		ประจำวันได้ (มิติทางสังคม) 4. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออกกำลังกาย กำลังกาย (มิติทางกาย)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4

เรื่อง เกมประกอบเพลง (Singing game)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

เกมประกอบเพลง คือ เกมที่มีการใช้เพลงเข้ามาประกอบการเล่นเกมทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานเกิดเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายซึ่งจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และการเข้าร่วมสังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถวิ่งในระยะทาง 20 เมตรได้ในเวลา 2 นาที
2. นักเรียนสามารถกระโดดแยกเท้าได้ 1 ครั้ง
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาของเกมได้
4. นักเรียนยอมรับคำตัดสินของผู้นำเกมหรือผู้ตัดสิน

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. แผ่นซีดี 1 แผ่น
2. เครื่องเล่นซีดี 1 เครื่อง
3. นกหวีด 1 ตัว

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
<p>เกมประกอบเพลง (Singing Game) เก้าอี้ดนตรี</p> <p>1. นักเรียนยืนเป็นวงกลม ล้อมรอบเก้าอี้เมื่อเสียงดนตรีดังขึ้นทุกคนร้องเพลงตามเนื้อเพลงพร้อมปรบมือประกอบจังหวะ โดยเดินวนรอบเก้าอี้</p> <p>2. เมื่อดนตรีหยุดลงให้ทุกคนนั่งลงบนเก้าอี้ที่นักเรียนคนใดไม่มีเก้าอี้นั่งจะให้ออกมานั่งพัก</p> <p>3. เริ่มเพลงใหม่ดำเนินเกมเหมือนเดิมจนเหลือคนนักเรียนสุดท้ายจะถือเป็นผู้ชนะในการเล่นเก้าอี้ดนตรี</p>	<p>ขั้นเตรียมกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวเรียงหน้ากระดานสองแถวท่าทางกายบริหารตามครู</p> <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>2. นักเรียนทำการอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>3. นักเรียนเดินรอบสนาม 1 รอบ</p> <p>ขั้นจัดกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกมเก้าอี้ดนตรี</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยการก้าวกระโดด 1 ครั้ง</p> <p>3. นักเรียนปฏิบัติ 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง</p> <p>4. ครูแนะนำการก้าวและกระโดดแบบต่อเนื่อง</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจการจัดระเบียบแถว (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจการก้าวกระโดด (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนจับมือเป็นวงกลม 2. ครูให้นักเรียนฝึกเดินรอบ ๆ เก้าอี้ 3. นักเรียนปรบมือเป็นจังหวะตามเสียงเพลง 4. เมื่อเสียงเพลงหยุดให้นักเรียนนั่งเก้าอี้ช่วงนี้จะมีเก้าอี้หนึ่งทุกคน 5. ให้ครูนำเก้าอี้ออก 1 ตัว จากนั้นนักเรียนปรบมือตามจังหวะเพลงเมื่อเพลงหยุดให้นักเรียนรีบหาเก้าอี้นั่ง นักเรียนคนใดไม่สามารถหาเก้าอี้นั่งได้จะต้องออกจากการแข่งขัน 6. ครูแนะนำเรื่องความปลอดภัยในการเล่นเกมนั่งคนตรี <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนจับมือเป็นวงกลม 2. นักเรียนปรบมือตามจังหวะเพลง เมื่อเพลงหยุดนักเรียนรีบหาที่นั่งบนเก้าอี้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าใจการแพ้และการชนะ (มิติทางสังคม) 3. นักเรียนนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างสุขภาพ (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าใจในการเล่นเกมนั่งคนตรี (มิติทางจิตใจและปัญญา) 2. นักเรียนพัฒนาทักษะการรับรู้ และสามารถปฏิบัติ

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>3. นักเรียนคนใดไม่มีเก้าอี้ที่นั่ง จะต้องออกจากการแข่งขัน</p> <p>4. นักเรียนคนสุดท้ายที่ สามารถนั่งเก้าอี้ได้เป็นผู้ชนะ</p> <p>5. ครูแนะนำการเป็นผู้ชนะที่ดี และการให้เกียรติแก่กันทั้ง ผู้แพ้และผู้ชนะ</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย</p> <p>3. ครูแนะนำสุขอนามัย</p>	<p>ทักษะการเล่น (มิติทางกาย)</p> <p>3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่น อย่างมีความสุข (มิติทาง สังคม)</p> <p>1. นักเรียนปฏิบัติทักษะอย่าง กระฉับกระเฉง (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>3. นักเรียนนำกิจกรรมพล ศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ (มิติทางสังคม)</p> <p>4. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออก กำลังกาย (มิติทางกาย)</p>

ข้อเสนอแนะ

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

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

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

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ

(Game of low Organization)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือนพ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ คือ เกมที่มีลักษณะการเล่นที่ไม่ซับซ้อนมีขั้นตอนเล่นง่าย ๆ สามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนา ความคิดรวบยอดในการพัฒนาเคลื่อนไหวพื้นฐานด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดตบต่อเนื่องได้ 5 ครั้งติดต่อกัน
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามการเล่นเกมที่รูปแบบการเล่นง่าย ๆ ได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นเกมง่าย ๆ ได้ 1 ข้อ
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามระเบียบและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. รูปภาพแสดงการเล่น 1 ภาพ
2. นกหวีด 1 อัน
3. ลำโพงและไมค์ 1 ชุด
4. ซอเล็ก 1 แท่ง

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p style="text-align: center;">สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p style="text-align: center;">ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p style="text-align: center;">ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่ายๆ (Games of low Organization)</p> <p>เกมดักหนู</p> <p>เลือกผู้เล่น 5 คนให้เป็นหนู คนที่เหลือจับมือกันเป็นวงกลมวงใหญ่ ทำหน้าที่เป็นกับดักหนู เริ่มเกมโดยให้หนูออกนอกวงกลม เมื่อผู้สอนหรือผู้นำเกมพูดว่า “เปิดกับดัก” ผู้เป็นกับดักจะยกมือขึ้นเหนือศีรษะให้สูงที่สุด ทำค้างไว้ หลังจากนั้นผู้สอนหรือผู้นำเกมจะบอกว่า “วิ่ง.....เข้าหนูน้อย....วิ่ง” ผู้เป็นหนูก็จะวิ่งเข้าวิ่งออกวงกลมอย่างอิสระเมื่อผู้สอนหรือผู้นำเกมบอกว่า “จับ” ผู้เล่นที่เป็นกับดักเอามือลงเหมือนเดิม ส่วนหนูที่ถูกจับไว้ในวงกลม ก็จะมาเป็นกับดักเล่นต่อไปจน หนู จะ ถูก จับหมดแล้วเลือกหนูใหม่เมื่อเริ่มเล่นรอบใหม่</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity)</p> <p>4 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน</p> <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>2. นักเรียนวิ่งรอบสนาม</p> <p>1 รอบใช้กิจกรรม Physical Activity ในมุมสนามทั้ง 4 ดังนี้</p> <p style="padding-left: 20px;">2.1 มุมสนามที่ 1 กระโดดชูแขน</p> <p style="padding-left: 20px;">2.2 มุมสนามที่ 2 เดิน</p> <p style="padding-left: 20px;">2.3 มุมสนามที่ 3 วิ่งเร็ว</p> <p style="padding-left: 20px;">2.4 มุมสนามที่ 4 ก้มแตะปลายเท้า</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นเกมดักหนู</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p>	<p>1. นักเรียนเข้าใจในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติทักษะกิจกรรมการเล่นได้ (มิติทางกาย)</p> <p>3. นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา (มิติทางสังคม)</p> <p>4. นักเรียนเข้าใจความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนปฏิบัติทักษะกิจกรรมสไลด์ข้างได้ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจการทรงตัว</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ผลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>3. นักเรียนสไลด์ข้างโดยให้ นักเรียนสไลด์ไปทางด้าน ซ้ายมือ 10 ครั้งและสไลด์ ทางด้านขวามืออีก 10 ครั้ง</p> <p>4. นักเรียนซักถามข้อสงสัย ในการสไลด์</p> <p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนฝึกการเล่นเกมดัก หนูโดยหานักเรียนที่เป็นหนู 2. นักเรียนล้อมวงและจับมือ เป็นวงกลมพร้อมทลอง ยกมือขึ้นลงตามจังหวะเสียง นกหวีด</p> <p>3. ให้นักเรียนที่เป็นหนูวิ่งเข้า ออกภายในและนอกวงกลม อย่างอิสระ</p> <p>4. นักเรียนทลองออกคำสั่ง “เปิดกับดัก” หรือวิ่ง.....เจ้า หนูน้อยวิ่ง.....</p> <p>5. นักเรียนซักถามข้อสงสัย ของเกมดักหนู</p>	<p>และการสไลด์ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัด ใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม)</p> <p>3. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ผลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแข่งเล่นเกมดักหนู โดยนักเรียนแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายที่หนึ่ง เป็นหนู ฝ่ายที่สอง เป็นกับดัก 2. นักเรียนสลับเป็นฝ่ายที่หนึ่ง เป็นกับดัก ฝ่ายที่สอง เป็นหนู 3. ทีมใดสามารถจับหนู ได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าใจวิธีการปฏิบัติทักษะกิจกรรมเกมดักหนูได้ (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนสามารถรอคอยตามลำดับก่อนหลังได้ (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนปฏิบัติทักษะอย่างกระฉับกระเฉง (มิติทางกาย) 2. นักเรียนรักษาความสะอาดของร่างกายหลังการออกกำลังกาย (มิติทางกาย) 3. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม) 4. นักเรียนนำกิจกรรมผลศึกษาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

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

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

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

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

เรื่อง เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ

(Game of Low Organization)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือนพ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

เกมที่มีรูปแบบเล่นง่าย ๆ คือ เกมที่มีขั้นตอนไม่ซับซ้อนนักเรียนสามารถเล่นโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ใช้พื้นที่ในการเล่นไม่มาก ซึ่งสามารถพัฒนาประสบการณ์การเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถทรงตัวโดยการยืนขาเดียวได้นาน 3 วินาที
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นเกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ ได้
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นเกมหรือออกกำลังกายได้
4. นักเรียนเป็นผู้ดูแลการเล่นกีฬาและประมมือให้แก่ผู้แพ้พร้อมทั้งยินดีแก่ผู้ชนะ

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ไม้ไผ่ 5 ลำ
2. นกหวีด 1 อัน
3. ซอส์ก 3 แท่ง

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่ายๆ (Games of low Organization) ขบวนการ</p> <p>1. ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มยืนคร่อม ไม้ ใช้มือจับไม้สมมติว่าเป็น ขบวนการไฟ</p> <p>2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ ขบวนที่ยืนอยู่หลังเส้นเริ่มเล่น อย่างรวดเร็วที่สุดไปยังเส้นชัย ซึ่ง อยู่ห่างจากเริ่มประมาณ 20-40 ฟุต</p> <p>3. ขบวนการซึ่งเล่นไปถึงเส้นชัย ก่อน ไม่เสียขบวน โดยไม่ล้ม จะเป็นฝ่ายชนะ</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนยืนเป็นแถวหน้า กระดานท่าทำกายบริหารตาม ครู</p> <p style="text-align: center;">■ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>2. นักเรียนอบอุ่นร่างกายแบบ อยู่กับที่ หมุนแขน หมุนไหล่ เอว และลำตัว</p> <p>3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 1 รอบ</p> <p>ขั้นจัดกิจกรรมทาง สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการเล่น เกมขบวนการ</p> <p>2. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>3. นักเรียนยืนก้มเอามือแตะ ปลายเท้าจากนั้นค้างไว้นับ 10</p> <p>4. นักเรียนนั่งลงเหยียดขาไป ข้างหน้าจากนั้นก้มเอามือแตะ ปลายเท้า</p>	<p>1. นักเรียนเข้าใจในการ อบอุ่นร่างกายก่อนการออก กำลังกาย (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจความสำคัญ ของการอบอุ่นร่างกายก่อน การออกกำลังกาย (มิติทาง จิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนปฏิบัติทักษะ กิจกรรมการเล่นได้ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจปฏิบัติ ทักษะกิจกรรมการเล่นได้ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน 2. นักเรียนฝึกการเล่นเกม ขบวนรถ โดยการให้นักเรียน ทดลอง ถือท่อพีวีซีเพื่อสัมผัส ขนาดและรูปร่าง 3. นักเรียนทดลองฝึกทีละคน โดยการ ใช้ท่อพีวีซีขนาดเล็ก 4. ครูแนะนำความปลอดภัย ในการฝึกเล่นเกมขบวนรถ 5. นักเรียนเข้ากลุ่มโดยการยืน ล้อมท่อพีวีซี เมื่อได้ยิน สัญญาณเริ่มให้หัวขบวนวิ่งไป ให้ถึงเส้นชัยโดยเร็วที่สุด 6. ให้นักเรียนฝึกเพิ่มอีก 1 รอบ โดยการสลับนักเรียน คนที่อยู่ท้ายมาเป็นหัวขบวน <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มยืน ล้อมไม้ใช้มือจับไม้สมมุติว่า เป็นขบวนรถไฟ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและ ปัญญา)

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>3. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ หัวขบวนซึ่งยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เล่นอย่างรวดเร็วที่สุดไปยังเส้นชัย ซึ่งอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 20-40 ฟุต</p> <p>4. ฝ่ายใดถึงเส้นชัยก่อนเป็น ฝ่ายชนะ</p> <p>5. ครูสอนเรื่องการให้เกียรติ ผู้แพ้และยินดีสำหรับผู้ชนะ</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion)</p> <p>1. นักเรียนซักถามข้อสงสัย ในการเล่น</p> <p>2. ครูและนักเรียนสรุปการเล่น เกมขบวนรถ</p> <p>3. นักเรียนทำความสะอาด ร่างกายแต่งตัวเรียบร้อย</p>	<p>3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออก กำลังกาย (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>3. นักเรียนนำกิจกรรม พลศึกษาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ (มิติทางสังคม)</p>

ข้อเสนอแนะ

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

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

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

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7

เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ

(Sample Apparatus Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือนพ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ คือ กิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์ที่เด็กสามารถเข้าใจวิธีใช้ซึ่งง่ายต่อการเล่น และสามารถพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถวิ่งซิกแซกได้ภายใน 20 นาที
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นกิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ ได้
3. นักเรียนสามารถสาธิตการใช้อุปกรณ์การเล่นได้
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบ และกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ท่อพีวีซี 20 อัน
2. นกหวีด 1 อัน
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง</p> <p>1. นักเรียนแบ่งออกเป็นสองแถว แถวละเท่า ๆ กัน</p> <p>2. นักเรียนกระโดดข้ามท่อพีวีซี ขนาดความสูง 15 เซนติเมตร จำนวน 10 อัน</p> <p>3. นักเรียนแถวใดสามารถกระโดดข้ามท่อพีวีซีได้ครบ และท่อพีวีซีไม่ล้ม เป็นฝ่ายชนะ</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวเป็นครึ่งวงกลม</p> <div data-bbox="766 806 909 940" style="text-align: center;"> </div> <p>2. นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non-Locomotive Movement)</p> <p>3. นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนที่แบบเคลื่อนที่</p> <p>3.1 นักเรียนวิ่งรอบสนาม</p> <p>3.2 เมื่อถึงมุมสนามให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ดังนี้</p> <p>มุมสนามที่ 1 หมุนไหล่เอวและเข้า</p> <p>มุมสนามที่ 2 กระโดดติดต่อกัน 3 ครั้ง</p> <p>มุมสนามที่ 3 กระโดดตบ 10 ครั้ง</p> <p>มุมสนามที่ 4 ซื่อปอยู่กับที่ 5 ครั้ง</p>	<p>1. นักเรียนปฏิบัติกรออบอุ่นร่างกายโดยใช้กิจกรรม Dynamic Activity (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนในชั้น (มิติทางสังคม)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการ เล่นกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง วิธีการกระโดด การเทคตัว การลอยตัว การลงสู่พื้น ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย นักเรียนกระโดดตบ 10 ครั้ง โดยครูสาธิตแนะนำการ กระโดดที่ถูกต้อง <p>ขั้นตอนการปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นสอง กลุ่ม จากนั้นนักเรียนกระโดด ข้ามท่อพีวีซีที่มีความสูง 15 เซนติเมตร โดยครูดูแลด้วย ความปลอดภัย ครูให้กำลังใจชมเชยในการ ปฏิบัติของนักเรียน ครูปรับปรุงแก้ไขการ กระโดดของนักเรียนพร้อม แนะนำ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) นักเรียนเข้าใจการกระโดด ข้ามสิ่งกีดขวาง (มิติทางจิตใจและปัญญา) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (มิติทางกาย) นักเรียนเข้าใจปฏิบัติทักษะ กิจกรรมการเล่นได้ (มิติทางจิตใจและปัญญา) นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา (มิติทางสังคม)

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>5. ครูดูแลด้วยความปลอดภัย</p> <p>6. ครูกระตุ้นให้นักเรียนทุกคน ได้ปฏิบัติกิจกรรมการกระโดด ข้ามสิ่งกีดขวาง</p> <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเดินเข้า แถวตอนเรียงหนึ่ง 2 แถว</p> <p>2. ครูให้สัญญาณนกหวีดเริ่ม นักเรียนวิ่งออกจากจุดเริ่มต้น แล้วกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง (ท่อพีวีซีต้นแนวบนสูง 15 เซนติเมตร) 10 อัน จากนั้น นักเรียนวิ่งกลับสัมผัสมือเพื่อน จากนั้นนั่งลง</p> <p>3. นักเรียนคนต่อไปวิ่งข้าม สิ่งกีดขวางต่อแถวใดสมาชิก กระโดดได้ครบก่อนเป็น ผู้ชนะ</p> <p>4. นักเรียนอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. นักเรียนแต่งกายให้เรียบร้อย</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนเข้าใจการยืด เหยียดกล้ามเนื้อหลังการออก กำลังกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	3. ครูแนะนำสุขอนามัย	2. นักเรียนนำกิจกรรม พลศึกษาไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้ (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8

เรื่อง กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ

(Simple Apparatus Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือนพ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ คือ กิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์ที่เด็กสามารถเข้าใจวิธีใช้ซึ่งง่ายต่อการเล่น สามารถพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถเดินเร็วในระยะทาง 50 เมตร ได้ ภายใน 3 นาที
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นกิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ ได้
3. นักเรียนสามารถสาธิตการใช้อุปกรณ์การเล่นได้
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบ และกติกาการเล่นได้
5. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียน

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
3. โลโก้รูปต่าง ๆ 10 ชุด

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) การต่อไม้บล็อก</p> <p>1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน</p> <p>2. นักเรียนจับสลากเพื่อเลือก บล็อก</p> <p>3. นักเรียนได้บล็อกในการ สร้างรูปแบบต่าง ๆ เช่น บล็อก รูปบ้านบล็อกกรุปสัตว์ ให้เป็น รูปร่างที่ต้องการ</p> <p>4. นักเรียนช่วยกันต่อบล็อก ให้เป็นรูปร่างที่ต้องการ</p> <p>5. นักเรียนกลุ่มใดสามารถต่อ ได้เร็ว และถูกต้องก่อนเป็น ฝ่ายชนะ</p>	<p>ขั้นตอนกิจกรรมนำเข้าสู่ บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนยืนเป็นแถวหน้า กระดานสองแถวทำท่ากาย บริหารตามจังหวะเสียง นกหวีด</p> <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>2. ครูให้นักเรียนแสดงความ คิดเห็นการต่อไม้บล็อก</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการ เล่นกิจกรรมการต่อบล็อก</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย กระโดดขาเดียวไปข้างด้วยขา ขวา 10 ครั้ง และขาข้างซ้าย อีก 10 ครั้ง</p> <p>3. นักเรียนทดลองกระโดด ด้วยตนเอง</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจสัญญาณ นกหวีดและปฏิบัติตาม คำแนะนำ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจปฏิบัติทักษะ การกระโดด (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยแบ่งเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5 คน 2. นักเรียนฝึกปฏิบัติการต่อบล็อก 3. นักเรียนฝึกต่อบล็อกไม้ให้เป็นรูปตามที่กำหนด 4. นักเรียนฝึกต่อบล็อกไม้หลากหลายรูปแบบโดยต่อบล็อกไม้เป็นรูปสัตว์ บ้าน คน สิ่งของ เป็นต้น <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5 คน 2. นักเรียนจับสลากเพื่อเลือกแบบบล็อก 3. นักเรียนรอสัญญาณจากครูให้เริ่ม 4. นักเรียนเริ่มต่อบล็อกไม้จนเสร็จ กลุ่มใดต่อบล็อกไม้เรียบร้อยถูกต้องคือเป็นผู้ชนะ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนปฏิบัติการต่อบล็อกไม้ได้สำเร็จ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพัฒนาทักษะการเรียนรู้ (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนรู้จักแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย	1. นักเรียนปฏิบัติทักษะอย่าง กระฉับกระเฉง (มิติทางกาย) 2. นักเรียนนำกิจกรรม พลศึกษาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9

เรื่อง เกมสำรวจ (Exploring Game)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

.....

สาระสำคัญ

เกมสำรวจ คือ เกมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้แสวงหาประสบการณ์ใหม่ด้วยตนเอง เป็นการฝึกการคิด การรู้จักสิ่งต่าง ๆ ด้วยการมอง ฟัง สัมผัส การสังเกต การคาดคะเน อันนำไปสู่การพัฒนาการแบบองค์รวมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถติดกระดาษแบบซิกแซกได้
2. นักเรียนสามารถเก็บลูกบอลที่กระดอนลงมาจากพื้นได้ 1 ครั้งจากการปฏิบัติ 3 ครั้ง
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์จากการเล่นเกมได้อย่างน้อย 1 ข้อ
4. นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมเกมสำรวจกับเพื่อนได้
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกติกาและระเบียบการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอล 10 ลูก
2. ถัง 5 ถัง
3. นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน
4. ทราช 1 กระบะ
5. ลูกเทนนิส 30 ลูก

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมซ่อนหาลูกบอล</p> <ol style="list-style-type: none"> แบ่งนักเรียนแยกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละให้เท่า ๆ กัน ให้กลุ่มที่หนึ่งสำรวจถังใบใหญ่ 8 ใบ ในแต่ละใบจะมีสิ่งของบรรจุอยู่ ให้นักเรียนหาลูกบอลที่ขาวให้พบ ในเวลาที่กำหนด นักเรียนกลุ่มใดใช้เวลาในการหาน้อยกว่าเป็นผู้ชนะ 	<p>ขั้นกิจกรรมนำเขาสู่บทเรียน (Introductory Activity)</p> <p>4 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่ง 2 แถว <div style="text-align: center;"> <p>■ ครู</p> <p>× × × × × × × ×</p> <p>× × × × × × × ×</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนอบอุ่นร่างกายแบบอยู่กับที่ นักเรียนวิ่งซิกแซก 1 รอบ นักเรียนกระโดดฮ็อปลัดขิง <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา</p> <p>สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกมสำรวจเกมซ่อนหาลูกบอล นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ให้นักเรียนโยนลูกบอลเหนือศีรษะแล้วรับฟีก โยนลูก 10 ลูก นักเรียนทดลองโยนลูกบอลเหนือศีรษะด้วยตนเองแล้วนับจำนวนให้ได้มากที่สุด 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) นักเรียนเข้าใจและปฏิบัติตามคำสั่งได้ (มิติทางจิตใจและปัญญา) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (มิติทางกาย) นักเรียนพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ (มิติทางกาย) นักเรียนพัฒนาทักษะการรับรู้ (มิติทางจิตใจและปัญญา)

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 5 คน 2. นักเรียนฝึกปฏิบัติการ สังเกตและประเมินความเป็นไปได้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว 3. นักเรียนทดลองสำรวจถึงแต่ละใบ และบอกเพื่อน ๆ ถึงข้อสังเกตต่าง ๆ ของถึงแต่ละใบ <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน 2. นักเรียนช่วยกันคิดว่าลูกบอลสีขาวที่ชอบอยู่ในถังมีกี่ลูก 3. ครูจับเวลานักเรียนช่วยกันสำรวจถึง 4. นักเรียนคนใดเจอลูกบอลสีขาวครบตามจำนวนคือผู้ชนะ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถจำแนกสิ่งต่าง ๆ ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้ (มิติทางจิตใจและปัญญา) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนชื่นชมความสามารถและผลงานของตนเอง (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย	1. นักเรียนเข้าใจความสำคัญ ของการอบอุ่นร่างกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา) 2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นในชั้น เรียน (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10

เรื่อง เกมสำรวจ (Exploring Game)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

เกมสำรวจ คือ เกมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้แสวงหาประสบการณ์ใหม่ด้วยตนเองเป็นการฝึกการคิดการรู้จักสิ่งต่าง ๆ ด้วยการมองเห็น ฟัง สัมผัส การสังเกต การคาดคะเน อันนำไปสู่การพัฒนาการแบบองค์รวมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถตัดกระดาษแบบซิกแซกได้
2. นักเรียนสามารถเก็บลูกบอลที่กระดอนลงมาจากพื้นได้ 1 ครั้งจากการปฏิบัติ 3 ครั้ง
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์จากการเล่นเกมได้อย่างน้อย 1 ข้อ
4. นักเรียนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมเกมสำรวจกับเพื่อนได้
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. กระดาษทราย 2 กระดาษ
2. นกหวีด 1 อัน
3. ลูกบอล 4 ลูก
4. กระดาษ 3 แผ่น
5. พลาสติก 2 แผ่น

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>3. ให้นักเรียนหมุนเอวไป ทางซ้าย 10 ครั้ง</p> <p>4. นักเรียนฝึกสำรวจ สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา</p> <p>ขั้นตอนการปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่ม ย่อย 2 กลุ่มโดยแต่ละกลุ่ม คัดเลือกหัวหน้า และผู้ช่วย หัวหน้า 1 คน</p> <p>2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาที่กระบะทรายและ ฝึกสำรวจ</p> <p>3. ครูแนะนำนักเรียนเรื่อง การสังเกตให้นักเรียนใน แต่ละกลุ่ม</p> <p>กิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม</p> <p>2. ให้นักเรียนอยู่ประจำที่ที่ กระบะทรายแล้วสำรวจให้ เรียบร้อยก่อนที่จะหมดเวลา</p> <p>3. นักเรียนกลุ่มใดทำเรียบร้อย ก่อนเป็นฝ่ายชนะ</p>	<p>(มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนสามารถแก้ปัญหา ด้วยตนเองจากการสังเกต (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่น อย่างมีความสุข (มิติทาง สังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนสามารถแก้ปัญหา ด้วยตนเองจากการสังเกต (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนซักถามข้อสงสัย ในการเล่น 2. ครูและนักเรียนสรุปการเล่น กิจกรรมสำรวจของในกระเบ ทราย 3. นักเรียนทำความสะอาด ร่างกายแต่งตัวเรียบร้อย	1. นักเรียนนำกิจกรรมทาง พลศึกษาไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ในอนาคต (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 11

เรื่อง ละครจินตนาการ (Imaginative Play)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

ละครจินตนาการ คือ รูปแบบกิจกรรมที่ใช้การแสดงละครเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ รู้จักเชื่อมโยงสิ่งรอบ ๆ ตัว เลียนแบบการกระทำและเสียงต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้ 2 ครั้ง ในการปฏิบัติ 5 ครั้ง
2. นักเรียนสามารถเลียนแบบการวิ่งของสัตว์ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
3. นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะของสัตว์ได้ 1 ชนิด จาก 3 ชนิด
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ที่สวมหัวรูปสัตว์ 10 ตัว
2. วงกลมที่มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 หลา
3. นกหวีด 1 อัน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>ละครจินตนาการ (Imagination Play) เสกเป็นฉันทัน....</p> <p>1. สมมุติผู้สอนเป็นเทวดาและ จะมาเล่นนิทานให้เด็กฟัง ๑ เรื่องสัตว์น้อยในป่าใหญ่</p> <p>2. ผู้สอนเล่นนิทาน โดยมี รูปภาพสัตว์แต่ละตัวสวมหัว</p> <p>3. เมื่อผู้สอนเล่าถึงสัตว์ตัวใด ก็นำเอาสัตว์ตัวนั้นมาสวมหัว พร้อมทั้งบอกให้นักเรียนทราบ ว่าหากรูปสัตว์ตัวนี้ไปอยู่บน หัวใครคนนั้นก็จะต้องทำ ท่าทางของสัตว์นั้น ๆ เป็นต้น</p> <p>4. เมื่อผู้เล่นที่เป็นหมาป่าตัว สุดท้ายแถวถูกขวางด้วยลูก บอลผู้เล่นคนนั้นต้องออกจาก การเล่น และผู้เล่นที่อยู่ ตอนท้ายถนัดขึ้นไปจะเป็น เป้าหมายต่อไป</p>	<p>ขั้นตอนกิจกรรมนำเข้าสู่ บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวเรียงหน้า กระดานสองแถวทำท่ากาย บริหารตามครู</p> <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>2. นักเรียนอบอุ่นร่างกายแบบ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จากนั้น นักเรียนวิ่งรอบสนาม 1 รอบ</p> <p>ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการ เล่นกิจกรรมละครจินตนาการ เรื่องเสกเป็นฉันทัน</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการก้าวกระโดดขาเดียว เปลี่ยนขาซ้ายและขาขวา ข้างละ 5 ครั้ง</p> <p>3. ครูแนะนำการกระโดด แบบต่อเนื่อง</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนพัฒนาทักษะ การเรียนรู้ (มิติทางจิตใจ และปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนทดลองเป็นสัตว์ชนิดที่โดนเสก 2. นักเรียนทดลองเอารูปสัตว์ต่าง ๆ มาสวมบนหัวและนึกว่าสัตว์ชนิดที่นักเรียนเลือกเป็นที่ลักษณะการเดินการกิน และการร้องอย่างไร นักเรียนทดลองเลียนแบบสัตว์ <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน 2. นักเรียนในกลุ่มต้องส่งตัวแทนมาเป็นตัวละครสัตว์และการทำท่าทางลักษณะของสัตว์ชนิดนั้น 3. ให้นักเรียนปฏิบัติให้ครบทั้งสองกลุ่ม 4. ครูและนักเรียนโหวตในการให้คะแนนเพื่อหาผู้ชนะ 5. ครูแนะนำเรื่องการเป็นผู้ชนะและผู้แพ้ที่ดีปรบมือให้เกียรติกับผู้แสดง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนกล้าแสดงออก (มิติทางกาย) 2. นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติการเล่นแบบสัตว์ชนิดต่าง ๆ (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่นอย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ผลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนซักถามข้อสงสัย ในการเล่น 2. ครูและนักเรียนสรุปการเล่น ละครจินตนาการ เสกนั้นเป็น.. 3. นักเรียนทำความสะอาด ร่างกายแต่งตัวเรียบร้อย	1. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออก กำลังกาย (มิติทางกาย) 2. นักเรียนนำกิจกรรม ผลศึกษาไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้ (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมผลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 12

เรื่อง ละครจินตนาการ (Imaginative Play)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

ละครจินตนาการ คือ รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการแสดงละครเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ รู้จักเชื่อมโยงสิ่งรอบ ๆ ตัวเลียนแบบการกระทำ และเสียงต่าง ๆ อันนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้

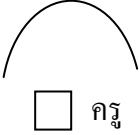
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดเท้าคู่ ไปข้างหน้าต่อเนื่องได้ 3 ครั้ง
2. นักเรียนสามารถเคลื่อนไหวเลียนแบบสัตว์ได้อย่างน้อย 1 ชนิด
3. นักเรียนสามารถอธิบายการเคลื่อนไหวของสัตว์ในละครจินตนาการได้อย่างน้อย 1 ชนิด
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกาการเข้าร่วมกิจกรรมได้
5. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างการเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. หุ่นมือ 10 ตัว
2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>ละครจินตนาการ (Imagination Play) ละครหุ่นมือ</p> <p>1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน จากนั้น นักเรียนจะได้รับแจกหุ่นมือ</p> <p>2. นักเรียนกลุ่มช่วยกันคิดเรื่อง แล้วออกมาแสดงให้เพื่อนดู โดยนักเรียนที่ได้หุ่นมือ สัตว์ ชนิดอะไรให้แสดงลักษณะ ท่าทางเป็นสัตว์ชนิดนั้น ๆ</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนยืนเป็นครึ่งวงกลม ครูนำอบอุ่นร่างกาย</p>  <p>2. ครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย แบบเคลื่อนที่ คือ วิ่งรอบ สนามเล็ก เมื่อถึงมุมสนามแรก ให้กระโดดบ จากนั้นวิ่งต่อไป ถึงมุมสนามที่สอง ให้หมุน แขน หัวไหล่, ลำตัว นักเรียน วิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น ให้ นักเรียนดึงแขนขึ้นเหนือศีรษะ แล้วสูดหายใจลึก ๆ</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการ เล่นหุ่นมือ</p> <p>2. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสุขภาพทางกายโดยการ หมุนไหล่ไปข้างหน้า 10 ครั้ง และหมุนไหล่ไปข้างหลัง 10</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเล่นละครหุ่นมือ (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจการปฏิบัติ ทักษะเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (มิติทางจิตใจและ ปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ครั้ง ค้างไหลขึ้น 10 ครั้ง และ บิดลำตัวค้างไว้ 5 วินาที ไป ทางซ้าย-ขวา</p> <p>ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ครูแนะนำการใช้หุ่นมือ และแจกหุ่นมือให้กับนักเรียน ทุกคน จากนั้นให้ทุกคนสวม หุ่นมือ และฝึกการใช้หุ่นมือ โดยแสดงลักษณะกิริยา ท่าทาง ให้เหมือนกับหุ่นของตัวเอง เช่น นักเรียน คนหนึ่งได้หุ่น มือเป็นมัลลาลาย นักเรียนต้อง เดินและวิ่งเหมือนมัลลาลาย นักเรียนเข้ากลุ่มและฝึก ปฏิบัติการใช้หุ่นมือ <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้ากลุ่มหุ่นมือ คือ นักเรียนที่ได้หุ่นมือเป็นสัตว์ ให้รวมเป็นกลุ่มเดียวกัน นักเรียนคิดท่าทางการ เคลื่อนไหวของหุ่นมือภายใน กลุ่มของตัวเอง แล้วนักเรียน 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและ ปัญญา) นักเรียนมีส่วนร่วมใน สังคม (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (มิติทางกาย) นักเรียนสามารถเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>ออกมาหน้าชั้นแสดงให้ เพื่อนๆ ชม</p> <p>3. นักเรียนโหวตให้คะแนน เพื่อนในแต่ละกลุ่ม</p> <p>4. ครูแนะนำการชื่นชมกับ ผู้ชนะ และให้เกียรติแก่ผู้แพ้</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>2. ครูและนักเรียนสรุปการใช้ หุ่นมือ</p>	<p>1. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเองหลังจากได้รับ คำแนะนำ (มิติทางจิตใจ และปัญญา)</p> <p>2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นในชั้น เรียน (มิติทางสังคม)</p>

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 13

เรื่อง เกมทดสอบตัวเอง (Self Testing Game)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

.....

สาระสำคัญ

เกมทดสอบตัวเอง คือ กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนพัฒนาความแข็งแรงทางร่างกายให้สามารถควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพทำให้เกิดความเชื่อมั่นและการตัดสินใจที่ดีได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถแข่งเท้าเดียว 10 ครั้งติดต่อกัน
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติเกมทดสอบตนเองได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายเกมที่สามทดสอบตนเองได้ 1 ชนิด
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติกฎและกติกาการเล่นได้
5. นักเรียนสามารถเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ สนามใน โรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>พัฒนาสมรรถภาพ</p> <p>3. ให้นักเรียนแข่งเท้าเดียว โดยแข่งเท้าขวา 10 ครั้ง และ เท้าซ้าย 10 ครั้ง</p> <p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนฝึกการทดสอบ ตนเอง</p> <p>2. ครูแนะนำการขึ้นกระโดด ไกลและ นักเรียนปฏิบัติตาม ครู</p> <p>3. ครูนับจังหวะ นักเรียนขึ้น กระโดดไกลพร้อม ๆ กัน</p> <p>4. นักเรียนปฏิบัติซ้ำ โดยครู แนะนำ</p> <p>5. ครูแนะนำเรื่องระเบียบ ปฏิบัติในการขึ้นกระโดดไกล</p> <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวหน้า กระดาน 1 แถว</p> <p>2. นักเรียนทุกคนขึ้นเตรียม พร้อม จากนั้นครูให้สัญญาณ นกหวีด</p> <p>3. นักเรียนทุกคนกระโดดให้</p>	<p>2. นักเรียนเข้าใจปฏิบัติทักษะ กิจกรรมการเล่นได้ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจ และปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจวิธีการ ปฏิบัติทักษะขึ้นกระโดดไกล (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>ไกลที่สุด หากนักเรียนคนใด กระโดดได้ไกลที่สุดจะเป็น ผู้ชนะ</p> <p>4. ครูกระตุ้นการมีน้ำใจ นักกีฬา และให้นักเรียนทุกคน เคารพกฎกติกา</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย 	<p>3. นักเรียนสามารถรอกคอบ ตามลำดับก่อนหลังได้ (มิติทางสังคม)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออก กำลังกาย (มิติทางกาย) 2. นักเรียนนำกิจกรรม พลศึกษาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 14

เรื่อง เกมทดสอบตัวเอง (Self Testing Game)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

เกมทดสอบตัวเอง คือ กิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้ฝึกฝนพัฒนาความแข็งแรงทางร่างกายให้สามารถควบคุมอวัยวะต่างๆให้ทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพทำให้เกิดความเชื่อมั่นและการตัดสินใจที่ดีได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดตบ 5 ครั้งติดต่อกัน
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติเกมทดสอบตนเองได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายเกมที่สามารถทดสอบตนเองได้ 1 ชนิด
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติกฎและกติกาการเล่นได้
5. นักเรียนสามารถเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาที่ดี

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>เกมทดสอบตัวเอง (Self Testing Game) เดินปู ทำเตรียม นั่งของๆ ล้มตัวไป ข้างหลัง ใช้มือยันพื้นไว้พร้อม ยกตัวให้เอนขึ้น (ในลักษณะ ลำตัวขนานกับพื้น) จังหวะที่ 1 ก้าวมือขวาไปทาง ศีรษะ จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายชิดมือ ซ้าย จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายให้เลย มือขวา จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวาชิดมือ ขวา หมายเหตุ ทำตามจังหวะ 1-2-3 และ 4 เรื่อยไป</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที 1. นักเรียนเข้าแถวหน้า กระดาน สองแถว ทำท่า กายบริหารตามครู ■ ครู × × × × × × × × × × × × × × 2. นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วย การใช้กิจกรรม การอบอุ่น ร่างกายแบบ Physical Activity โดยมีนักเรียนวิ่งรอบสนาม 1 รอบ เมื่อถึงมุมสนามทั้ง 4 มุม ให้นักเรียนปฏิบัติ กิจกรรมดังนี้ 2.1 มุมสนามที่ 1 กระโดดตบ 2.2 มุมสนามที่ 2 เดิน 2.3 มุมสนามที่ 3 กระโดดไป ข้างหน้า 2.4 มุมสนามที่ 4 สไลด์ข้าง ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที 1. ครูอธิบายและสาธิตการ ทดสอบตนเอง</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าใจทักษะการ อบอุ่นร่างกายแบบ Physical Activity (มิติทางจิตใจและ ปัญญา) 1. นักเรียนปฏิบัติทักษะ กิจกรรมการเล่นได้ (มิติทางกาย)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพ</p> <p>3. นักเรียนก้าวเท้าขวาให้ไกล ที่สุดจากนั้นลากเท้าซ้ายเข้ามา ชิด ทำสลับเท้ากัน 5 ครั้ง</p> <p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนฝึกการทดสอบ ตนเอง</p> <p>2. ครูแนะนำการเดินปู นักเรียนปฏิบัติตามครู</p> <p>3. โดยครูนับจังหวะ การเดินปู เป็น 4 จังหวะ</p> <p>4. นักเรียนปฏิบัติซ้ำ โดยครู แนะนำ</p> <p>5. ครูแนะนำเรื่องระเบียบ ปฏิบัติในการเดินปู</p> <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม</p> <p>2. ก่อนการแข่งขันนักเรียนจับ มือกันโดยเข้าแถว 2 แถว เดิน เข้าหากัน</p> <p>3. นักเรียนแข่งขันเดินปู โดย กำหนดระยะทาง 4 เมตร ใน</p>	<p>2. นักเรียนเข้าใจปฏิบัติทักษะ กิจกรรมการเล่นได้ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจวิธีการ ปฏิบัติทักษะการเดินปูได้ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>การแข่งขัน นักเรียนคนใด สามารถเดินปู เข้าเส้นชัยก่อน เป็นผู้ชนะ</p> <p>4. ครูกระตุ้นการมีน้ำใจ นักกีฬา และให้นักเรียนทุกคน เคารพกฎกติกา</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนเหยียดยืดกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย</p>	<p>3. นักเรียนสามารถรอกคอบ ตามลำดับก่อนหลังได้ (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออก กำลังกาย (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนนำกิจกรรมพล ศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ (มิติทางสังคม)</p>

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 15

เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเข้าจังหวะ คือ กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามจังหวะต่าง ๆ โดยให้มีอารมณ์และความรู้สึกร่วมกับการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ช่วยในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถหมุนไหล่ หมุนเอว หมุนแขนได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเดินเลียนแบบสัตว์ได้ 1 ชนิด
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
4. นักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะ
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. เพลง 1 แผ่น
2. เครื่องเล่นซีดี 1 เครื่อง
3. ลำโพงและไมโครโฟน 1 ชุด

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เดินเลียนแบบสัตว์</p> <p>1. แบ่งนักเรียนออกเป็นสอง กลุ่ม</p> <p>2. ให้นักเรียนกลุ่มแรกเดินตาม ครู โดยเนื้อเพลงจะเป็นการเดิน การเดินและกรีซของสัตว์ นักเรียนกลุ่มที่สองนั่งชม</p> <p>3. ให้นักเรียนกลุ่มที่สองเดิน ตามครู นักเรียนกลุ่มที่หนึ่ง นั่งชม</p> <p>4. นักเรียนทั้งสองกลุ่มเดิน เลียนแบบสัตว์พร้อม ๆ กัน</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนยืนเป็นแถวหน้า กระดานสองแถวทำท่ากาย บริหารตามจังหวะเสียง นกหวีด</p> <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x x x x x x x x x</p> <p>2. นักเรียนวิ่งรอบสนาม</p> <p>1 รอบพร้อมปฏิบัติกิจกรรม ดังนี้</p> <p>2.1 มุมสนามที่ 1 กระโดดตบ</p> <p>2.2 มุมสนามที่ 2 เดิน</p> <p>2.3 มุมสนามที่ 3 วิ่งเร็ว</p> <p>2.4 มุมสนามที่ 4 เดิน</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการเล่น กิจกรรมเดินเลียนแบบสัตว์</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>3. นักเรียนควงแขนแล้วหมุน</p>	<p>1. นักเรียนปฏิบัติกรออบอุ่น ร่างกายโดยใช้กิจกรรม Dynamic Activity (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจในการ อบอุ่นร่างกายก่อนการออก กำลังกาย (มิติทางจิตใจและ ปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ กิจกรรมเดินเลียนแบบสัตว์ (มิติทางกาย)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม 2. นักเรียนเต้นเพลงเลียนแบบสัตว์ 3. ครูแนะนำการเต้น 4. เปลี่ยนจังหวะเต้นจากสัตว์ใหญ่เป็นสัตว์เล็ก 5. นักเรียนคิดท่าเต้นเลียนแบบสัตว์ด้วยตนเอง <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม 2. นักเรียนกลุ่มที่ 1 เต้นเลียนแบบสัตว์ 3. นักเรียนกลุ่มที่ 2 ปรบมือเข้าจังหวะการเต้น 4. สลับการทำกิจกรรมจากกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ 1 5. นักเรียนช่วยกันโหวดหาคนที่ชนะ 6. นักเรียนปรบมือให้ผู้ชนะและให้กำลังใจผู้แพ้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเองหลังจากได้รับคำแนะนำ (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนชื่นชมความสามารถและผลงานของตนเอง (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนหมุน แขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย	1. นักเรียนปฏิบัติทักษะอย่าง กระฉับกระเฉง (มิติทางกาย) 2. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 16

เรื่อง กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมเข้าจังหวะคือ กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามจังหวะต่าง ๆ โดยให้มีอารมณ์และความรู้สึกร่วมกับการเคลื่อนไหวอันนำไปสู่การพัฒนาร่างกายจิตใจและการเข้าร่วมสังคมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถท่อมลูกบอลได้ไกลเกิน 3 เมตร
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเดินทางแบบสัตว์ได้ 1 ชนิด
3. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
4. นักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะ
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ซีดีเพลงเกี่ยวกับสัตว์ 1 แผ่น
2. เครื่องเล่นซีดี 1 เครื่อง

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม 2. ครูให้นักเรียนเต้นประกอบเพลงตามครู 3. นักเรียนเข้ากลุ่ม โดยครูเปิดเพลงให้นักเรียนฝึกซ้อมภายในกลุ่ม 4. ครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับท่าทางการเต้นและความปลอดภัยในการฝึก <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนกลุ่ม A เต้นประกอบเพลงโดยครูจับเวลา 3 นาที 2. เปลี่ยนกลุ่ม B เต้นประกอบเพลงโดยนักเรียนกลุ่ม A นั่งชม 3. ให้นักเรียนโหวตคะแนนของทั้งสองกลุ่มเพื่อหาผู้ชนะ 4. ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดท่าทางประกอบเพลงกลุ่มละ 1 ท่า แล้วเต้นประกอบเพลงในทำนองพร้อมกันทุกคนในชั้นเรียน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนปฏิบัติกาเต้นประกอบเพลง (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพัฒนาทักษะการเรียนรู้ (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนรู้จักแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่น (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนซักถามข้อสงสัย ในการเข้าร่วมกิจกรรม 3. นักเรียนแต่งกายเรียบร้อย เหมือนเดิม 4. ครูแนะนำสุขอนามัย	1. นักเรียนปฏิบัติทักษะอย่าง กระฉับกระเฉง (มิติทางกาย) 2. นักเรียนนำกิจกรรมพล ศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 17

เรื่อง กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมการวิ่ง คือ กิจกรรมการเคลื่อนที่สามารถพัฒนากล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้เกิดความแข็งแรงคล่องตัวและเจริญเติบโตได้สมบูรณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นไหวหมนรอบตัวเอง 1 รอบได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติเกมวิ่งผลัดได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการวิ่งได้ 1 ข้อ
4. นักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเกมวิ่งผลัด
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. เชือก 1 เส้น
3. ขอลูก 1 แท่ง

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งผลัด</p> <p>1. แบ่งนักเรียนเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน</p> <p>2. นักเรียนรอสัญญาณนกหวีด จากนั้นวิ่งไปอ้อมหลักแล้วนำ ไม้มาส่งให้เพื่อน</p> <p>3. นักเรียนทีมใดสามารถวิ่งได้ ครบตามจำนวนก่อนเป็นฝ่าย ชนะ</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวหน้า กระดาน</p> <p>2. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 1 รอบ ใช้กิจกรรมแบบสถานี ในมุม สนามทั้ง 4 ดังนี้</p> <p>2.1 มุมสนามที่ 1 วิ่งสไลด์ ข้าง</p> <p>2.2 มุมสนามที่ 2 เดิน</p> <p>2.3 มุมสนามที่ 3 หมุนไหล่ เอว ลำตัว</p> <p>2.4 มุมสนามที่ 4 กระโดด ตบ</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายเป็นและสาธิต เรื่อง เกมวิ่งผลัด</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>3. นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่มเพื่อ ทำกิจกรรมเกมวิ่งผลัด โดยมี ความยาวของการวิ่งผลัด 10 เมตร</p>	<p>1. นักเรียนวิ่งสไลด์ข้าง เดิน หมุนไหล่ เอว ลำตัว และ กระโดดตบ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจความสำคัญ ของการอบอุ่นร่างกายก่อน การออกกำลังกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจวิธีการ วิ่งผลัด (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนชื่นชม ความสามารถและผลงานของ ตนเอง (มิติทางสังคม)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>4. นักเรียนเริ่มวิ่งพร้อมกันทั้ง 2 ทีมพร้อมกัน ไปวิ่งอ้อมหลัก และมาแตะมือสมาชิกคนต่อไป</p> <p>5. สมาชิกของทีมใดวิ่งอ้อมหลักครบก่อนเป็นผู้ชนะ</p> <p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม</p> <p>2. นักเรียนฝึกการวิ่งอ้อมหลัก และสัมผัสมือเพื่อนเพื่อเป็นการส่งสัญญาณให้นักเรียนคนนั้นวิ่งต่อจากตนเอง</p> <p>3. ครูแนะนำการวิ่งและการทรงตัวในการวิ่งและการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง</p> <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมจากนั้นเริ่มกิจกรรมการแข่งขันเกมวิ่งผลัด</p> <p>2. ครูแนะนำเรื่องความปลอดภัยในการเล่น</p> <p>3. นักเรียนกลุ่มใดสามารถวิ่งอ้อมหลักได้หมดทุกคนก่อนเป็นผู้ชนะ</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างสุขภาพ (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจในการเล่นเกมวิ่งผลัด (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนเข้าใจการแพ้และการชนะ (มิติทางสังคม)</p>

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>4. นักเรียนให้กำลังใจผู้แพ้และ ยกย่องผู้ชนะโดยการยื่นขึ้น ปรบมือ</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนหมุนแขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนนำกิจกรรมทาง พลศึกษาไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ในอนาคต (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 18

เรื่อง กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมการวิ่ง คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สามารถพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง คล่องตัวและเกิดการเชื่อมโยงการเคลื่อนไหวได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถวิ่งสไลด์ข้างต่อเนื่องกัน 3 ครั้งได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นเกมวิ่งส่งของได้
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
4. นักเรียนสนใจการเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่ง
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ท่อนยาง 5 อัน
2. ซอด้ก 1 แท่ง
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
4. นกหวีด 1 อัน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งสิ่งของ วิธีการเล่น ผู้เล่นคนแรกของแต่ละทีม หยิบวัตถุจากวงกลมที่เส้นเริ่ม แล้ววิ่งไปวางวัตถุไว้ในวงกลม ที่เส้นแล้วกลับตัว วิ่งกลับมายัง เส้นเริ่มอีกครั้งหยิบวัตถุชิ้นที่ 2 วิ่งกลับไปวางวัตถุในวงกลม ที่เส้นกลับตัว แล้ววิ่งกลับมายัง ทีมของตนเองเพื่อแตะตัวตัว ผู้เล่นคนต่อไป ซึ่งก็ปฏิบัติ เช่นเดียวกับผู้เล่นคนแรก เกม ดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ จนครบ ทุกคน</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที 1. นักเรียนเข้าแถวหน้า กระดาน 2 แถว ทำท่า กายบริหารตามครู  2. นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดย วิ่งรอบสนาม 1 รอบ 3. นักเรียนวิ่งซิกแซกไปกลับ 2 รอบ</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที 1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการ เล่นเกมวิ่งสิ่งของ 2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3. นักเรียนแข่งขาเดียว โดย ทำการแข่งขาข้างละ 10 ครั้ง สลับกันทั้งขาซ้ายและขาขวา</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าใจระเบียบแถว (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าใจการปฏิบัติ ทักษะเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย (มิติทางจิตใจและ ปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม นักเรียนฝึกการส่งและรับ ท่อนยาง โดยฝึกการจับและ สัมผัสท่อนยาง นักเรียนฝึกการวิ่ง พร้อมส่ง ท่อนยางให้เพื่อน ครูแนะนำเรื่องระดับความ ปลอดภัยในการวิ่ง และการมี น้ำใจของนักกีฬา <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้ากลุ่มเดิมโดย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม นักเรียนแข่งขันเกมวิ่งส่ง ของ นักเรียนกลุ่มใดสามารถ ส่งของได้เร็วที่สุดจะเป็น ผู้ชนะ นักเรียนปรบมือให้ผู้ชนะ และให้เกียรติผู้แพ้ <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนร่วมกันสรุป ผลการ เล่นเกมวิ่งส่งของ 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนส่งและรับของได้ (มิติทางกาย) นักเรียนรู้จักการรอคอย ตามลำดับก่อนและหลัง (มิติทางจิตใจและปัญญา) นักเรียนเข้าร่วมการเล่น อย่างมีความสุข (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ (มิติทางกาย) นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) นักเรียนชื่นชมความสามารถ และผลงานของตนเอง (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าใจความสำคัญ ของการอบอุ่นร่างกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	2. นักเรียนทำความสะอาด ร่างกายแต่งตัวเรียบร้อย	2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นในชั้น เรียน (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 19

เรื่อง กิจกรรมบอล (Ball Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมบอล คือ กิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์ลูกบอลเข้ามาประกอบการออกกำลังกายหรือเกม ทำให้กิจกรรมมีองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่หลากหลายในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม

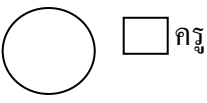
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดฮ็อปปต่อน่องได้ 3 ครั้ง
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมบอลได้
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของกิจกรรมบอลได้ 1 อย่าง
4. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมบอล
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน
3. ลูกบอล 30 ลูก

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมต่อบอล</p> <p>1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน</p> <p>2. นักเรียนถือบอลคนละ 1 ลูก เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ วิ่งเอาบอลมาเรียงต่อกันใน เวลาที่กำหนดกลุ่มใดสามารถ เรียงบอลได้มากกว่าเป็นผู้ชนะ</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity)</p> <p>4 นาที</p> <p>1. นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม</p>  <p>2. ครูนำอบอุ่นร่างกายยืด เหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 1 รอบ โดยทำกิจกรรมที่มุมสนามแต่ละ มุมดังนี้</p> <p>3.1 มุมสนามที่ 1 ไหล่ แขน ลำตัว</p> <p>3.2 มุมสนามที่ 2 กระโดดตบ</p> <p>3.3 มุมสนามที่ 3 เดิน</p> <p>3.4 มุมสนามที่ 4 กระโดด ไปข้างหน้าสามครั้ง</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการเล่น กิจกรรมต่อบอล</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย</p> <p>3. นักเรียนกระโดดเท้าคู่ไป ข้างหน้า 10 ครั้ง</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจทักษะการ อบอุ่นร่างกายแบบ Physical Activity (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเองหลังจากได้รับ คำแนะนำ (มิติทางจิตใจและ ปัญญา)</p>

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>4. นักเรียนกระโดดเล่นอิสระ</p> <p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม 2. นักเรียนฝึกการจับบอล 3. นักเรียนฝึกการวิ่งในขณะที่ถือบอล 4. นักเรียนฝึกการวางบอลให้ตรงกับลูกบอลที่วางเป็นหลัก 5. ครูแนะนำเรื่องความปลอดภัยในการเล่น <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม 2. นักเรียนถือบอลคนละ 1 ลูกและยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม 3. นักเรียนคนที่ 1 ของแถววิ่งเอาลูกบอลไปวางซึ่งห่างจากเส้นเริ่ม 10 เมตรจากนั้นสมาชิกคนที่ 2 วิ่งเอาลูกบอลไปวางต่อจากลูกบอลแทนที่เพื่อน 4. นักเรียนกลุ่มที่วางลูกบอลต่อกันจนครบก่อนเป็นฝ่ายชนะ 	<p>3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่นอย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่นอย่างมีความสุข (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนมีความเชื่อมั่นและชื่นชมในความสามารถของตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>5. ครูกระตุ้นการมีน้ำใจ นักกีฬาและกฎระเบียบ ในการเล่น</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนหมุน แขน ขา ยืด เหยียดคลายกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนกล้าแสดงออก (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าร่วมการเล่น อย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 20

เรื่อง กิจกรรมบอล (Ball Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือนพ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมบอล คือ กิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์ลูกบอลเข้ามาประกอบการออกกำลังกาย หรือเกมทำ
ให้กิจกรรมมีองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวที่หลากหลายในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถทุ่มบอลได้ไกล 3 เมตร
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรมบอลได้
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของกิจกรรมได้ 1 อย่าง
4. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมบอล
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอล 20 ลูก
2. นกหวีด 1 อัน
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมส์่งสลับ วิธีการเล่น เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้ผู้เล่นที่ อยู่คนแรกของแต่ละทีมส่งลูก บอลลอดช่องเขาไปให้ผู้เล่น คนที่ 2 หลังจากนั้นผู้เล่นคนที่ 2 ส่งลูกบอลข้ามศีรษะให้ผู้เล่น คนต่อไป ทำสลับไปเรื่อย ๆ จนถึงผู้เล่นคนสุดท้าย</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที 1. นักเรียนยืนเป็นแถวติด กระดาน 2 แถว ทำท่ากาย บริหารตามจังหวะเสียง นกหวีด ■ ครู x x x x x x x x x x x x x x 2. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 1 รอบ ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที 1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการ เล่นเกมส์่งสลับ 2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย กระโดดเท้าเดียวโดยกระโดดเท้า ขวา 10 ครั้ง และกระโดดเท้า ซ้าย 10 ครั้ง</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม) 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพัฒนาทักษะการ เรียนรู้ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม 2. นักเรียนฝึกส่งลูกบอล ลอดช่องขาของตนเอง โดย ทุกคนถือบอล 3. ครูให้สัญญาณนกหวีด นักเรียนส่งบอล 4. นักเรียนฝึกส่งลูกบอล โดยอิสระ 5. ครูแนะนำเรื่องความ ปลอดภัย <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม นักเรียนเข้าแถวตอน 2. นักเรียนคนที่ยืนหัวแถว ถือลูกบอล 3. รอสัญญาณนกหวีด นักเรียนหัวแถวเริ่มส่งลูกบอล ให้เพื่อน โดยลอดให้ช่องขา 4. นักเรียนกลุ่มใดส่งลูกบอล เข้าให้ช่องขาเพื่อนคนที่อยู่ท้าย แถวได้ก่อนเป็นผู้ชนะ 5. นักเรียนปรบมือให้กับ ผู้ชนะและผู้แพ้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจ และปัญญา) 3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนกล้าแสดงออก (มิติทางกาย) 2. นักเรียนมีทักษะการ ปฏิบัติการเล่นเกมต่อบอล (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่น อย่างมีความสุข (มิติทาง สังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนร่วมกันสรุป ผลการ เล่นเกมวิ่งสิ่งของ 2. นักเรียนทำความสะอาด ร่างกายแต่งตัวเรียบร้อย	1. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออก กำลังกาย (มิติทางกาย) 2. นักเรียนนำกิจกรรม พลศึกษาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ (มิติทาง สังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 21

เรื่อง กิจกรรมวงกลม (Circle Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรม คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะ การเล่นเป็นวงกลมลักษณะการจัดนักเรียนสามารถเห็นกันทุกคน เกมวงกลมเป็นเกมที่สามารถพัฒนาการร่วมมือและการอยู่ร่วมกันในสังคมได้


จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถเตะสั้นและปลายเท้าได้อย่างรวดเร็ว
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นเกมวงกลมได้
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นเกมวงกลมได้ 1 ข้อ
4. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเกมวงกลม
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. ซอด้ก 1 แห่ง
3. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมวงกลม (Circle game) เกมม้าป่าหลบหลีกลูกบอล ให้ผู้เล่นจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้เล่นทั้งหมดทำวงกลม ผู้เล่นเหล่านี้จะเป็นผู้ขว้างผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เหลือซึ่งอยู่ตรงกลางวงกลม ซึ่งยืนเป็นแถว มือจับที่สะโพกของผู้เล่นที่อยู่ข้างหน้า เรียกผู้เล่นฝ่ายที่อยู่ในวงกลมว่า “ม้าป่า” ผู้เล่นที่เป็นวงกลมพยายามขว้างลูกบอลให้ถูกม้าป่าที่อยู่ตอนสุดท้ายของแถว ม้าป่าจะเคลื่อนที่ไปรอบๆ โดยม้าป่าที่อยู่หัวแถวจะเป็นตัวคอยป้องกันลูกบอลให้ม้าป่าตัวอื่น ๆ โดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อผู้เล่นที่เป็นม้าป่าตัวสุดท้ายแถวถูกขว้างด้วยลูกบอล ผู้เล่นคนนั้นก็ต้องออกจากการเล่น และผู้เล่นที่อยู่ตอนท้ายถัดขึ้นไปจะเป็นเป้าหมายต่อไป ถ้าแถวของม้าป่าเกิดแตกระหว่างการหลบหลีก ผู้เล่นทั้งหมดที่อยู่ตรงรอบแยกลงมาจะต้องให้ออกจากการเล่น</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที 1. นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน สองแถว ทำท่ากายบริหารตามครู <div style="text-align: center;">  <p>ครู</p> </div> </p> <p>2. ครูนำอบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 1 รอบ กระโดดสลับขา 10 ครั้ง</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที 1. ครูอธิบายและสาธิตวิธีการเล่นเกมม้าป่าหลบหลีกลูกบอล 2. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3. นักเรียนแตะส้นและปลายเท้าเป็นจังหวะตามเสียงนกหวีด</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจสัญญาณนกหวีดและปฏิบัติตามคำแนะนำ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเล่นเกมม้าป่าหลบหลีกลูกบอล (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนพัฒนาทักษะการเรียนรู้ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนฝึกการเล่นเกม ม้าป่าโดยครูแนะนำ 2. นักเรียนผลัดกันเป็นคน ขว้าง 3. ครูแนะนำเรื่องระบบความ ปลอดภัย 4. นักเรียนปฏิบัติการเล่นเกม ม้าป่าหลบหลีกลูกบอล ครู แนะนำเรื่องการเคลื่อนไหว เรื่องการเคลื่อนที่แบบต่าง ๆ <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม แบ่งเป็น 2 กลุ่ม 2. นักเรียนแข่งขันเล่นเกมม้า ป่าหลบหลีกลูกบอลโดยหา ทีมผู้ชนะในการแข่งขัน 3. ระหว่างการแข่งขันครู กระตุ้นและส่งเสริมน้ำใจ นักกีฬา ระเบียบวินัยในการ แข่งขัน 4. นักเรียนแสดงน้ำใจนักกีฬา โดยปรบมือ ให้เพื่อนที่ชนะ การเล่นเกม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพัฒนาทักษะ การเรียนรู้ (มิติทางจิตใจ และปัญญา) 3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่น อย่างมีความสุข (มิติทาง สังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าใจความสำคัญ ของการอบอุ่นร่างกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนมีน้ำใจนักกีฬา (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนเหยียดกล้ามเนื้อ 2. นักเรียนแต่งกายให้ เรียบร้อย 3. ครูแนะนำสุขอนามัย	1. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเองหลังจากได้รับ คำแนะนำ (มิติทางจิตใจ และปัญญา) 2. นักเรียนมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นในชั้น เรียน (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 22

เรื่อง กิจกรรมวงกลม (Circle Activity)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือน พ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

กิจกรรมวงกลม คือ กิจกรรมเคลื่อนไหวที่มีลักษณะ การเล่นเป็นวงกลม ลักษณะการจัดกิจกรรมสามารถเห็นกันทุกคน เกมวงกลมเป็นเกมที่สามารถพัฒนาการร่วมมือและการอยู่ร่วมกันในสังคมได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดตบต่อเนื่อง 5 ครั้ง
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการเล่นเกมวงกลม
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นเกมวงกลมได้ 1 ข้อ
4. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเกมวงกลม
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ และกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอล 2 ลูก
2. นกหวีด 1 อัน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมบอลร่อน</p> <p>1. ให้ผู้เล่นจับมือกันไว้ทำวงกลม 1 วง ผู้เล่นคนหนึ่งจะเป็นคนเริ่มเปิดเกมการเล่น</p> <p>2. โดยสมมติให้จุดไฟได้ลูกบอล แล้วเตะลูกบอลไปยังผู้เล่นคนอื่นภายในวงกลมนั้นพร้อมกับร้องว่า “บอลร่อน”</p> <p>3. ผู้เล่นแต่ละคนพยายามเตะลูกบอลออกจากตัวเพื่อไม่ให้ลูกไฟตก ถ้าลูกบอลออกนอกวงกลม ผู้เล่นที่สัมผัสลูกบอลคนสุดท้ายจะเป็นผู้เริ่มจุดไฟได้ลูกบอลใหม่</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดาน สองแถว ทำท่ากายบริหารตามจังหวะเสียงนกหวีด</p> <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>2. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมบอล</p> <p>ขั้นจัดกิจกรรมทาง สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการเล่นเกมบอลร่อน</p> <p>2. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพ</p> <p>3. นักเรียนเตะสั้นและปลายเท้า ตามเสียงนกหวีด</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจสัญญาณนกหวีดและปฏิบัติตามคำแนะนำ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนเข้าใจการปฏิบัติทักษะเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่นอย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน 2. นักเรียนจับมือเป็นวงกลม นักเรียนโยนรับ-ส่งบอล โดยมี เพื่อนอยู่ตรงกลางวงกลม 1 คน เป็นคนช่วยการส่งไปหาเพื่อน อีกครั้ง 3. นักเรียนฝึกทดลองการเล่น เกมบอลร่อน <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนยืนเป็นวงกลม 2. นักเรียนเล่นเกมลูกบอลร่อน โดยครูแนะนำในการเล่นและ ดูแลด้านความปลอดภัย 3. ครูกระตุ้นในระเบียบวินัย ในการเล่นน้ำใจนักกีฬา และ สมาธิในการเข้าร่วมกิจกรรม ตามศักยภาพของนักเรียน แต่ละคน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจ และปัญญา) 3. นักเรียนแสดงอารมณ์ได้ เหมาะสมกับสถานการณ์ (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหา ด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจ และปัญญา) 3. นักเรียนมีส่วนร่วมใน การเล่น (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ผลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที 1. นักเรียนซักถามข้อสงสัย ในการเล่น 2. ครูและนักเรียนสรุปการเล่น กิจกรรมวงกลม 3. นักเรียนทำความสะอาด ร่างกาย แต่งตัวเรียบร้อย	1. นักเรียนรักษาความสะอาด ของร่างกายหลังการออก กำลังกาย (มิติทางกาย) 2. นักเรียนนำกิจกรรมผล ศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้ (มิติทางสังคม)

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมผลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 23

เรื่อง การบริหารกาย (Physical Exercising)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือนพ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

การบริหารกาย คือ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่กระทำกับอวัยวะส่งผลให้เกิดการเคลื่อนไหวต่อกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยในการพัฒนาความแข็งแรง ความอ่อนตัว และเพิ่มประสิทธิภาพทำงานของอวัยวะของร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถวิ่งถอยหลังได้ในระยะทาง 5 เมตร
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการบริหารกายได้ 1 ท่า
3. นักเรียนบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ 1 ข้อ
4. นักเรียนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการบริหารกาย
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. นกหวีด 1 อัน
2. ตลับเมตร 1 ม้วน
3. ปูนขาว 1 ลูก
4. แผนภาพท่าการบริหาร 1 แผ่น
5. บล็อกไม้ 20 อัน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>การบริหารกาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบอยู่กับที่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนเข้าแถวครึ่งวงกลม 2. ครูนำการบริหารจากท่าง่ายไปยาก 3. ทำการบริหาร การพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 4. เปิดโอกาสให้นักเรียนคิดท่าทาง การเคลื่อนไหว คนละ 1 ท่า เน้นท่าทางการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Locomotive Movement) 	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนยืนเป็นแถวหน้ากระดานทำท่าการบริหารตามครู <div style="text-align: center;"> <p>■ ครู</p> <p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × × ×</p> </div> 2. ครูจัดกิจกรรมอบอุ่นร่างกายแบบอยู่กับที่ <p>ขั้นจัดกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ครูอธิบายและสาธิตวิธีการบริหารกาย 2.2 นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 2.3 นักเรียนยืนกระโดดตบ 10 ครั้ง ครูสาธิตและนำการกระโดดตบ 2.4 นักเรียนทดลองกระโดดด้วยตนเอง ครูแนะนำท่าการกระโดดที่ถูกต้อง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าใจความสำคัญของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย) 2. นักเรียนเข้าใจวิธีการยืนกระโดดตบ (มิติทางจิตใจและปัญญา) 3. นักเรียนชื่นชมความสามารถและผลงานของตนเอง (มิติทางสังคม)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>ขั้นตอนการฝึก (Practice) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนเข้าแถวเป็นครั้ง วงกลม ครูนำท่าการบริหารแบบไม่ เคลื่อนที่ (Non-Locomotive Movement) เช่น การหมุนแขน ขา ลำตัว นักเรียนเริ่มเคลื่อนไหวโดย การหมุนแขน ขา ลำตัว ท่าการบริหารจากง่าย ๆ ไป ยากและซ้ำไปเร็ว นักเรียนฝึกปฏิบัติท่า การบริหารแบบอยู่กับที่ตามครู <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity) 10 นาที</p> <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน นักคิดท่าทางการบริหาร คนละ 1 ท่า ให้นักเรียนนำเสนอเพื่อน ๆ คนละ 1 ท่า 	<ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก (มิติทางกาย) นักเรียนเข้าใจการ เคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ (มิติทางจิตใจและปัญญา) นักเรียนนำกิจกรรม พลศึกษาไปใช้เป็นเครื่องมือ ในการสร้างสุขภาพ (มิติทางสังคม) <ol style="list-style-type: none"> นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก (มิติทางกาย) นักเรียนเข้าใจในการทำ การบริหารกาย (มิติทางจิตใจและปัญญา)

สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)	ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)
	<p>4. ครูรวบรวมท่ากายบริหาร ที่นักเรียนคิด นำมาใช้เป็นท่า กายบริหารแบบอยู่กับที่</p> <p>5. ครูบอกชื่อนักเรียนที่คิด ท่ากายบริหารและให้เพื่อน ปรบมือ</p> <p>6. นักเรียนทุกคนร่วมฝึก ท่ากายบริหารแบบอยู่กับที่</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนหมุนแขน ขาเหยียด กล้ามเนื้อ</p> <p>2. ครูและนักเรียนสรุปการ บริหารกายแบบอยู่กับที่</p>	<p>3. นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนนำกิจกรรมทาง พลศึกษาไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ในอนาคต (มิติทางสังคม)</p>

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

ภาคการศึกษา 2/2553

ชั้น อนุบาล 3

จำนวนนักเรียน 20 คน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 24

เรื่อง การบริหารกาย (Physical Exercising)

เวลา 30 นาที

วันที่..... เดือนพ.ศ. 2553

เวลา 13.00 น. ถึง 13.30 น.

สาระสำคัญ

การบริหารกาย คือ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่กระทำกับอวัยวะส่งผลให้เกิดการเคลื่อนไหวต่อกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยในการพัฒนาความแข็งแรง ความอ่อนตัว และเพิ่มประสิทธิภาพทำงานของอวัยวะของร่างกาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถกระโดดตบได้ 5 ครั้งติดต่อกัน
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติการบริหารกายได้ 1 ท่า
3. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ 1 ข้อ
4. นักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการบริหารกาย
5. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามกฎและกติกาการเล่นได้

แหล่งเรียนรู้/สื่อการเรียนรู้

1. ภาพท่าทางการเดิน 3 ภาพ
2. นกหวีด 1 อัน

สถานที่ สนามในโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
<p>การบริการกาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบเคลื่อนที่</p> <p>1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน</p> <p>2. ครูนำการบริหารแบบ เคลื่อนที่จากท่าง่ายไปยาก</p> <p>3. ทำการบริหารแบบเคลื่อนที่ กระตุ้นการทำงานของระบบ กล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อ มัดใหญ่</p>	<p>ขั้นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory Activity) 4 นาที</p> <p>1. นักเรียนยืนเป็นแถวหน้า กระดานสองแถวทำท่ากาย บริหารตามจังหวะเสียง นกหวีด</p> <p style="text-align: center;">■ ครู</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>ขั้นกิจกรรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย (Fitness Development) 3 นาที</p> <p>1. ครูอธิบายและสาธิตการ บริหารกายแบบเคลื่อนที่</p> <p>2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม พัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการกระโดดตบ 10 ครั้ง จากนั้นให้นักเรียนพักและ กระโดดตบอีก 10 ครั้ง</p> <p>ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) 10 นาที</p> <p>1. นักเรียนฝึกการบริหารกาย แบบเคลื่อนที่โดยครูแนะนำท่า บริหารกาย</p>	<p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนแต่งตัวเข้าร่วม กิจกรรมได้อย่างเหมาะสม (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนพัฒนาทักษะการ เรียนรู้ทำการบริหารกายแบบ เคลื่อนที่ (มิติทางจิตใจและ ปัญญา)</p> <p>1. นักเรียนพัฒนากล้ามเนื้อ มัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (มิติทางกาย)</p>

<p>สาระของกิจกรรม (Movement Experience Content)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ แบบองค์รวม (Organization and Teaching Hints)</p>	<p>ผลลัพธ์การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ (Expected Student Objectives and Outcomes)</p>
	<p>2. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม และฝึกทำการบริหาร ภายแบบเคลื่อนที่ตามครู</p> <p>3. ครูแนะนำเรื่องความปลอดภัยในการปฏิบัติทำการบริหารกายแบบเคลื่อนที่</p> <p>ขั้นกิจกรรมเกม (Game Activity)</p> <p>10 นาที</p> <p>1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม และช่วยกันระดมสมองคิดทำการบริหารกายแบบเคลื่อนที่</p> <p>2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอทำการบริหารกายแบบเคลื่อนที่</p> <p>3. นักเรียนฝึกทำการบริหารกายแบบเคลื่อนที่ที่สมาชิกช่วยกันคิดทำทาง</p> <p>ขั้นสรุป (Conclusion) 3 นาที</p> <p>1. นักเรียนหมุน แขน ขา ยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. นักเรียนแต่งกายให้เรียบร้อย</p> <p>3. ครูแนะนำสุขอนามัย</p> <p>4. ครูสรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย</p>	<p>2. นักเรียนพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนเข้าร่วมการปฏิบัติทำฤๅษีตัดตนอย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนกล้าแสดงออก (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติทำการบริหารกายแบบเคลื่อนที่ (มิติทางจิตใจและปัญญา)</p> <p>3. นักเรียนเข้าร่วมการเล่นอย่างมีความสุข (มิติทางสังคม)</p> <p>1. นักเรียนรักษาความสะอาดของร่างกายหลังการออกกำลังกาย (มิติทางกาย)</p> <p>2. นักเรียนนำกิจกรรมพลศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (มิติทางสังคม)</p>

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บันทึกหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษา

.....

.....

.....

แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล

แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวม

คำชี้แจง แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ มิติด้านร่างกาย

มิติด้านจิตใจและปัญญา และมิติด้านสังคม

มิติด้านร่างกาย คือ การประเมินสุขภาพแบบองค์รวมในด้านประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีรายการการทดสอบ 6 รายการ คือ

1. การทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)
2. การทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds)
3. การทดสอบขึ้นกระโดดไกล (Standing Board Jump)
4. การทดสอบขว้างลูกบอล (Throw a Ball)
5. การทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run)
6. การทดสอบวิ่ง 20 เมตร (20 Meters Dash)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้มี 3 รายการ คือ

1. แบบทดสอบวัดการทรงตัวและการทรงท่าในการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน (Balancing Skill Test)
2. แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะ (Rhythmical Skill Test)
3. แบบทดสอบวัดทักษะการรับรู้ (Perception Skill Test)

มิติด้านจิตใจและปัญญา คือ การประเมินสุขภาพแบบองค์รวม ด้านความรู้ความเข้าใจ และปัญญา เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมิน คือ 4 3 2 1

มิติด้านสังคม คือ การประเมินสุขภาพแบบองค์รวมด้านสังคม เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scale) โดยมีตัวบ่งชี้ในการประเมินจำนวน 10 ข้อ และมีระดับของการประเมินคือ 4 3 2 1

ขอความกรุณาให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้โปรดให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้เครื่องมือในการวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงเรียนเพื่อโปรดประเมินคุณภาพเครื่องมือต่อไปด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

แบบประเมินชุดที่ 1

แบบประเมินสุขภาพแบบองค์รวมมิติด้านร่างกาย

ตอนที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอนุบาล

ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการทดสอบของ Kasetsart Motor Fitness Test โดยมีรายการทดสอบ 6 รายการ คือ

1. แบบทดสอบวัดพลังของกล้ามเนื้อ (Power Muscle)

มุ่งเน้นการวัดการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาสั้น
มีรายการทดสอบ คือ

1.1 แบบทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)

1.2 แบบทดสอบขว้างลูกบอลไกล (Throw a Ball)

2. แบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)

มุ่งเน้นการวัดถึงการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อ
มัดเล็กทำงานประสานกันได้อย่างดี มีรายการทดสอบ คือ

2.1 แบบทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run)

3. แบบทดสอบวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Endurance)

มุ่งเน้นการวัดประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง มีรายการทดสอบ คือ

3.1 แบบทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit - Ups 30 Seconds)

4. แบบทดสอบวัดความอ่อนตัว (Flexibility)

มุ่งเน้นการวัดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อต่าง ๆ มีรายการทดสอบ คือ

4.1 แบบทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)

5. แบบทดสอบวัดความเร็ว (Speed)

มุ่งเน้นการวัดความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานสูงสุดในเวลาจำกัด มีรายการ
ทดสอบ คือ

5.1 แบบทดสอบวิ่ง 20 เมตร (20 Meters Dash)

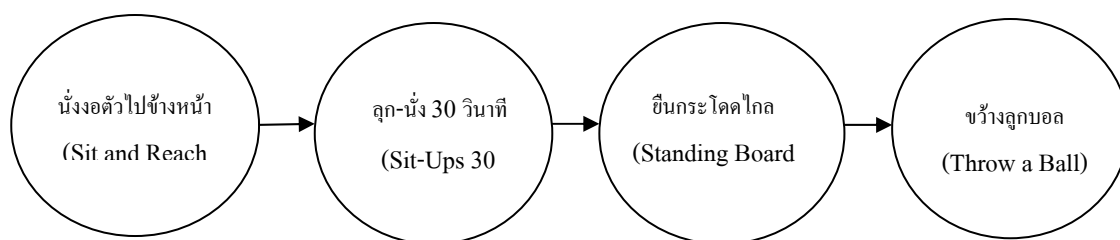
ข้อควรปฏิบัติในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. อธิบายขั้นตอนการทดสอบให้นักเรียนได้ทราบ
2. นักเรียนแต่งกายให้พร้อมเพื่อเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. กระตุ้นความสนใจของนักเรียนเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามการทดสอบอย่างเต็ม
ความสามารถ

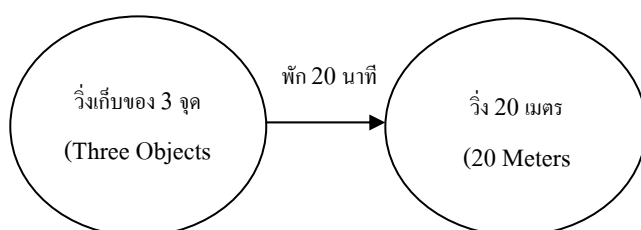
4. ก่อนการทดสอบ นักเรียนได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ และไม่ควรออกกำลังกายก่อนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการทดสอบ และคลายอุ่นหลังการทดสอบ
6. ให้นักเรียนพักผ่อนหลังจากเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเรียบร้อยแล้ว

ขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ช่วงที่ 1 ทดสอบจำนวน 4 รายการ (ดังแสดงในภาพ)



ช่วงที่ 2 ทดสอบจำนวน 2 รายการ (ดังแสดงในภาพ)



วิธีการวัดและการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการ

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กชายและเด็กหญิงสำหรับเด็กวัยอนุบาล มีเกณฑ์ดังนี้ สุพิตร สมานิติ (2535) โดยแบบทดสอบทุกรายการผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในแง่ของความเชื่อถือได้ (Reliability) ค่าความแม่นยำ (Validity) ค่าความปรนัย (Objectivity) และทุกๆ รายการจะมีการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลวิจัยได้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของเด็กชายและเด็กหญิงระดับก่อนประถมศึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 14 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 1 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 15 เซนติเมตร ขึ้นไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 2 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

2. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)

เด็กชายจำนวนครั้งตั้งแต่ 18 ครั้ง ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนครั้งตั้งแต่ 2 ครั้ง ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงจำนวนครั้งตั้งแต่ 16 ครั้ง ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนครั้งตั้งแต่ 0 ครั้ง (ทำไม่ได้เลย) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

3. วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที)

เด็กชายระยะเวลาตั้งแต่ 3.70 วินาที ลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลาตั้งแต่ 6.34 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะเวลาตั้งแต่ 4.49 วินาที ลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลาตั้งแต่ 6.48 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

4. ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 132 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 80 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 123 เซนติเมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 71 เซนติเมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

5. วิ่งเก็บของ 3 จุด (วินาที)

เด็กชายระยะเวลาตั้งแต่ 8.63 วินาที ลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลาตั้งแต่ 12.84 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะเวลาตั้งแต่ 9.29 วินาที ลงมา อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะเวลาตั้งแต่ 13.84 วินาที ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

6. ขว้างลูกบอลไกล (เมตร)

เด็กชายระยะทางตั้งแต่ 15.66 เมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 5.33 เมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เด็กหญิงระยะทางตั้งแต่ 10.01 เมตร ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และระยะทางตั้งแต่ 3.52 เมตร ลงมา อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอนุบาลโรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล)
จังหวัดสระบุรี (Kasetart Motor Fitness Test)

วันที่.....

ชื่อ-สกุล..... อายุ..... ปี
วัน / เดือน / ปี เกิด..... เพศ ชาย หญิง
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร
ทดสอบ ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3

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

ลงชื่อ.....

ผู้ทดสอบ

แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอนุบาลโรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล)
จังหวัดสระบุรี (Kasetsart Motor Fitness Test)

1. แบบทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังจากการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test)

อุปกรณ์

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

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า นั่งราบกับพื้นขาเหยียดตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกันให้ฝ่าเท้ายันกับกล่องวัดระยะ และตั้งฉากกับพื้น จากนั้นให้ผู้เข้ารับการทดสอบเหยียดแขนไปข้างหน้า ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างอยู่ในระดับเดียวกัน และโน้มตัวไปข้างหน้า ใช้ปลายนิ้วมือแตะที่ท่อนไม้แล้วค่อย ๆ ผลักไปด้านหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่สามารถจะปฏิบัติได้ และค้างไว้ 1 วินาที ในขณะที่ผู้เข้ารับการทดสอบโน้มตัวไปข้างหน้า ให้ผู้ทดสอบวางมือลงบนเข่าทั้งสองของผู้รับการทดสอบเพื่อให้ขาเหยียดตรงตลอดเวลาที่ทำการทดสอบ ดำเนินการทดสอบ 2 ครั้ง โดยปฏิบัติติดต่อกัน

การบันทึกผล

บันทึกระยะทางการนั่งงอตัวไปข้างหน้าเป็นเซนติเมตร ถ้าปลายมือเหยียดเกินปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นบวก (+) ถ้าปลายมือเหยียดไม่เกินปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นลบ (-) ทดสอบและบันทึกผลทั้ง 2 ครั้ง โดยไม่กีดจุดทศนิยม นำผลที่ได้ระยะทางไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

2. แบบทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 seconds)

ลุก-นั่ง 30 วินาที
(sit-ups 30 second)



วัตถุประสงค์

1. เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องจากลุก – นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 seconds)
2. เพื่อวัดความอดทนของกล้ามเนื้อท้องจากลุก – นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 seconds)

อุปกรณ์

1. เบาะ
2. นาฬิกาจับเวลา 1 / 100 วินาที

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ขาทั้งสองข้างงอเป็นมุมฉาก เท้าทั้งสองข้างวางห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือประสานกันบริเวณท้ายทอย ขณะดำเนินการทดสอบให้ผู้ทดสอบอยู่ตรงปลายเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบ ใช้มือจับที่ข้อเท้า โดยให้ฝ่าเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบวางราบกับพื้น

เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ “ เริ่ม ” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกลำตัวขึ้นไปสู่ท่านั่งพร้อมกับก้มศีรษะ โดยข้อศอกทั้ง 2 ข้าง จะต้องแตะบริเวณต้นขา แล้วนอนลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น ทำเช่นนี้ติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดในเวลา 30 วินาที

การบันทึกผล

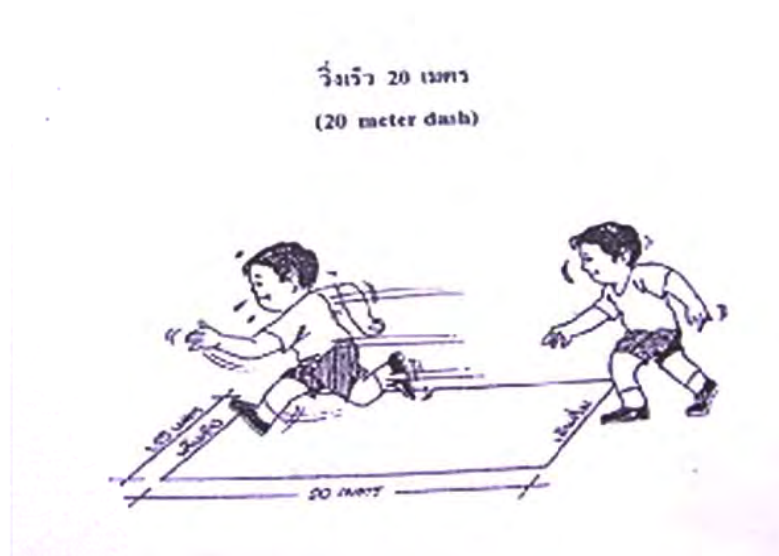
บันทึกจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ถูกต้องตามกำหนด ภายในเวลา 30 วินาที

หมายเหตุ

ไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. มีผลุดออกจากบริเวณท้ายทอย
2. ใช้แขนหรือศอกยันพื้น เพื่อช่วยพยุง หรือยกลำตัวขึ้น
3. ซ้อมศอกทั้ง 2 ข้าง ไม่ได้แตะบริเวณต้นขา

3. แบบทดสอบวิ่งเร็ว 20 เมตร (20 Meters Dash)



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความเร็วในการวิ่ง (Dash)

อุปกรณ์

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

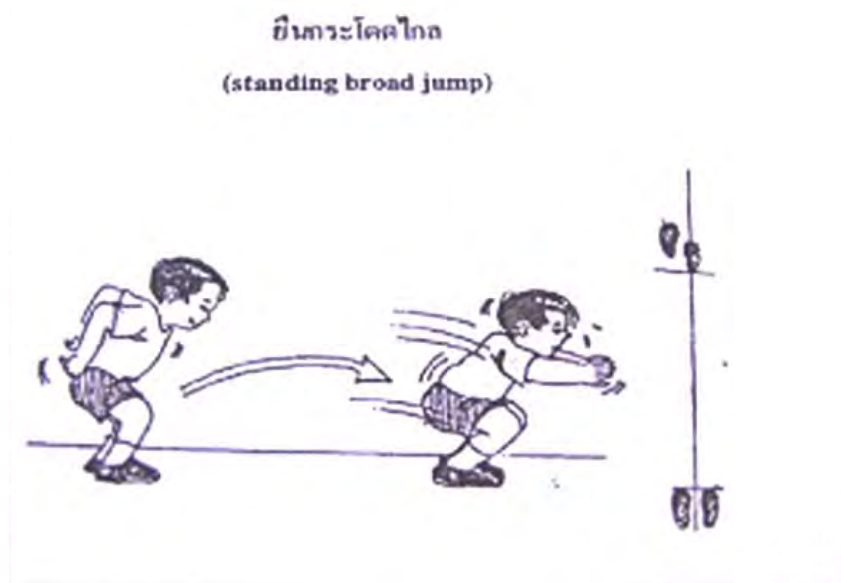
วิธีการดำเนินการ

เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ “เตรียม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่มในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข่าเล็กน้อย และเมื่อได้ยินสัญญาณเสียงนกหวีดปล่อยตัว ให้ออกตัววิ่งอย่างเต็มที่จนกระทั่งผ่านเส้นชัย ผู้ช่วยทดสอบหยุดเวลาเมื่อผู้เข้ารับการทดสอบถึงเส้นชัย

การบันทึกผล

บันทึกผลการวิ่งเป็นวินาที โดยกำหนดทศนิยม 2 ตำแหน่ง

แบบทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดพลังของกล้ามเนื้อขาจากยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)

อุปกรณ์

1. แผ่นยางกระโดดไกลที่มีหน่วยวัดเป็นเซนติเมตร
2. ตลับเมตรวัดระยะทาง

วิธีการดำเนินการ

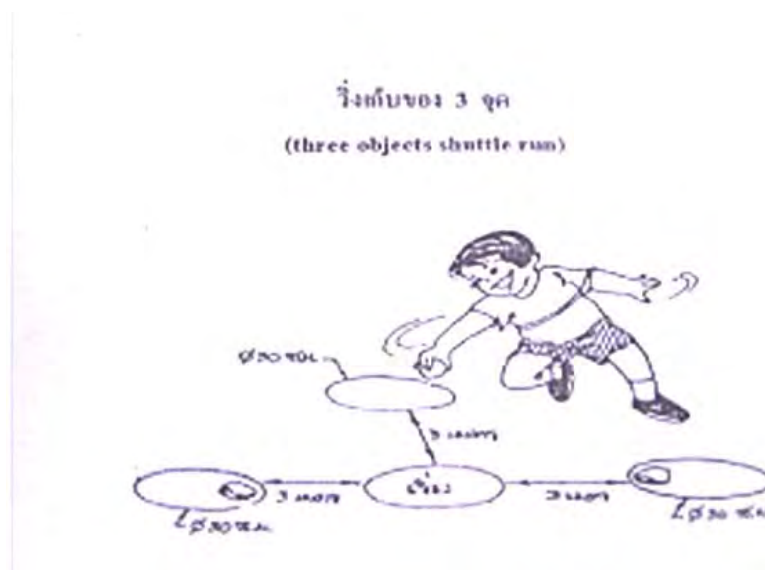
ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนโดยให้ปลายเท้าอยู่หลังเส้นเริ่มเท้าทั้ง 2 ข้าง วางห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ เขวี้ยงแขนทั้ง 2 ข้างไปทางด้านหลัง พร้อมกับย่อเข่า เมื่อได้จังหวะให้เขวี้ยงแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้า พร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้ง 2 ไปให้ไกลที่สุด ผู้ทดสอบวัดระยะห่างจากเส้นเริ่มไปยังสันเท้า ให้ทดสอบ 2 ครั้ง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

การบันทึกผล

บันทึกผลการยืนกระโดดไกลเป็นเซนติเมตร ใช้ระยะที่ไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

หมายเหตุ ถ้าผู้เข้ารับการทดสอบเสียหลักล้มไปทางด้านหลัง มือยันพื้น หรือก้นกระแทกพื้น ให้ทำการทดสอบใหม่

4. แบบทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run)



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวในการวิ่งเก็บของ (Shuttle Run)

อุปกรณ์

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

วิธีการดำเนินการ

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

การบันทึกผล

บันทึกผลการวิ่งเก็บของเป็นวินาที โดยกำหนดทศนิยม 2 ตำแหน่ง ทดสอบและบันทึกผล 2 ครั้ง คือ เมื่อทดสอบครั้งแรกเสร็จเรียบร้อยแล้วให้กลับไปต่อท้ายแถวเพื่อรอทดสอบครั้งที่สอง

หมายเหตุ

1. ห้ามโยนแปรงลบกระดานลงในวงกลมที่กำหนด
2. ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องให้เริ่มทดสอบและจับเวลาใหม่

5. แบบทดสอบขว้างลูกบอลไกล (Throw a Ball)



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดพลังของกล้ามเนื้อแขนจากการขว้างลูกบอล (Throw a Ball)

อุปกรณ์

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

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตามอยู่ในวงกลมที่ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 เมตร ถือลูกบอลในท่าที่ถนัด เมื่อพร้อมแล้วให้ขว้างลูกบอลไปให้ไกลที่สุด วัดระยะทางจากจุดตกที่ไกลที่สุดมายังจุดศูนย์กลางของวงกลม ทำการทดสอบทั้งหมด 3 ครั้ง โดยปฏิบัติติดต่อกัน

การบันทึกผล

บันทึกระยะทางการขว้างลูกบอลเป็นเมตร โดยกำหนดทศนิยม 2 ตำแหน่งใช้ระยะที่ไกลที่สุดเป็นผลของการทดสอบ

หมายเหตุ

1. ห้ามกระโดดขณะขว้างลูกบอล
2. แขนต้องอยู่ในลักษณะของการขว้าง คือ ท่าที่มีมืออยู่นเหนือไหล่

แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านร่างกาย

ตอนที่ 2 แบบทดสอบวัดทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ ประยุกต์จากแบบทดสอบของ Werder and Kalakian (1985) ประกอบด้วยรายการทดสอบ ดังนี้

การวัดทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้		ระดับคะแนน			
		4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. การทรงตัวและการทรงท่า ทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน	ทักษะการเดินไปข้างหน้า				
	ทักษะการเดินไปข้างหลัง				
	ทักษะการเดินไปด้านข้าง				
2. ทักษะการเคลื่อนไหวที่แบบมีจังหวะ	ทักษะการกระโดดเท้าเดียว				
	ทักษะการกระโดดเท้าคู่				
	ทักษะการเลียนแบบท่าทาง				
	ทักษะการกระโดดทำฮอป				
3. ทักษะการรับรู้	ทักษะการเขียนวงกลม 1 วง				
	ทักษะการเขียนวงกลม 2 วงเหมือนกัน				
	ทักษะการลากเส้นเป็นคลื่น				
	ทักษะการโยนลูกบอลให้ลงช่อง				
รวม					

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ ประยุกต์จากแบบทดสอบของ
Werder and Kalakian, 1985

1. แบบทดสอบทักษะการทรงตัว และการทรงท่าทักษะการเคลื่อนไหวเดินบนแผ่นกระดาน
ประกอบด้วย

1.1 ทักษะการเดินไปข้างหน้า



ภาพการเดินทรงตัวไปข้างหน้า

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการทรงตัวด้วยการเดินไปข้างหน้า

อุปกรณ์

กระดานที่มีหน้ากว้าง 30 เซนติเมตร ยาว 2 เมตร จำนวน 5 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในท่าเตรียม เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนเริ่มเดินบนกระดาน โดยที่ผู้เข้ารับการทดสอบทุกคนเดินไปข้างหน้าจนสุดกระดานยาว 2 เมตร

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาพแบบองค์รวมด้านร่างกาย

- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร ได้ระดับคะแนน
- 4 หมายถึง ดีมาก
- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร ได้ระดับคะแนน
- 3 หมายถึง ดี
- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร ได้ระดับคะแนน
- 2 หมายถึง พอใช้
- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร ได้ระดับคะแนน
- 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการทดสอบคนใดเสียการทรงตัวหล่นจากกระดานให้กลับไปเริ่มเดินใหม่ ณ จุดเริ่ม

1.2 ทักษะการเดินไปข้างหลัง



ภาพการเดินทรงตัวไปข้างหลัง

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการทรงตัวด้วยการเดินไปข้างหลัง

อุปกรณ์

กระดานที่มีหน้ากว้าง 30 เซนติเมตร ยาว 2 เมตร จำนวน 5 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในท่าเตรียม เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนเริ่มเดินบนกระดาน โดยที่ผู้เข้ารับการทดสอบทุกคนเดินไปข้างหลังจนสุดกระดานยาว 2 เมตร

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร ได้ระดับคะแนน

4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร ได้ระดับคะแนน

3 หมายถึง ดี

- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร ได้ระดับคะแนน
2 หมายถึง พอใช้
- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร ได้ระดับคะแนน
1 หมายถึง ควรปรับปรุง

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการทดสอบคนใดเสียการทรงตัวหล่นจากกระดานให้กลับไปเริ่มเดินใหม่ ณ จุดเริ่ม

1.3 ทักษะการเดินไปด้านข้าง



ภาพการเดินทรงตัวไปด้านข้าง

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการทรงตัวด้วยการเดินไปด้านข้าง

อุปกรณ์

กระดานที่มีหน้ากว้าง 30 เซนติเมตร ยาว 2 เมตร จำนวน 5 แผ่น

วิธีดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในท่าเตรียม เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้นักเรียนเริ่มเดินบนกระดาน โดยที่ผู้เข้ารับการทดสอบทุกคนเดินไปด้านข้างจนสุดกระดานยาว 2 เมตร

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร ได้ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร ได้ระดับคะแนน
3 หมายถึง ดี
- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร ได้ระดับคะแนน
2 หมายถึง พอใช้
- ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการเดินได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร ได้ระดับคะแนน
1 หมายถึง ควรปรับปรุง

หมายเหตุ

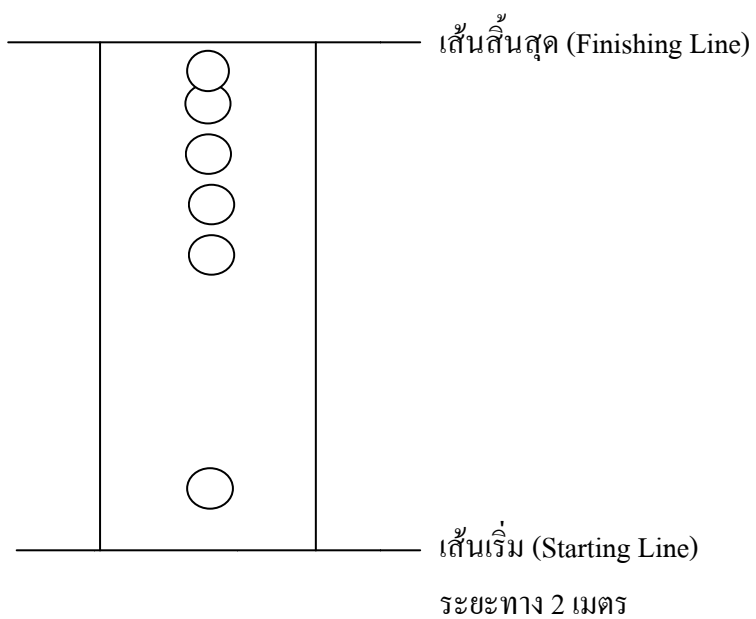
ผู้เข้ารับการทดสอบคนใดเสียการทรงตัวหล่นจากกระดานให้กลับไปเริ่มเดินใหม่ ณ จุดเริ่ม

2. แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะ ประกอบด้วย

2.1 แบบทดสอบทักษะการกระโดดเท้าเดียว



ภาพการกระโดดเท้าเดียว



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานด้วยการกระโดดเท้าเดียว

อุปกรณ์

1. ซอล์กีสี่ 1 แท่ง
2. ตลับเมตร 1 ม้วน

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเคลื่อนที่ตามจังหวะในท่าที่ 1 คือ กระโดดเท้าเดียวโดยกระโดดแบบต่อเนื่องจากจุดเริ่มจนถึงจุดสิ้นสุดเป็นระยะทาง 2 เมตร การกระโดดเท้าเดียวจะต้องกระโดดเป็นแนวเส้นตรง

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าเดียว ได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร

ได้ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าเดียว ได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร

ได้ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าเดียว ได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร

ได้ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

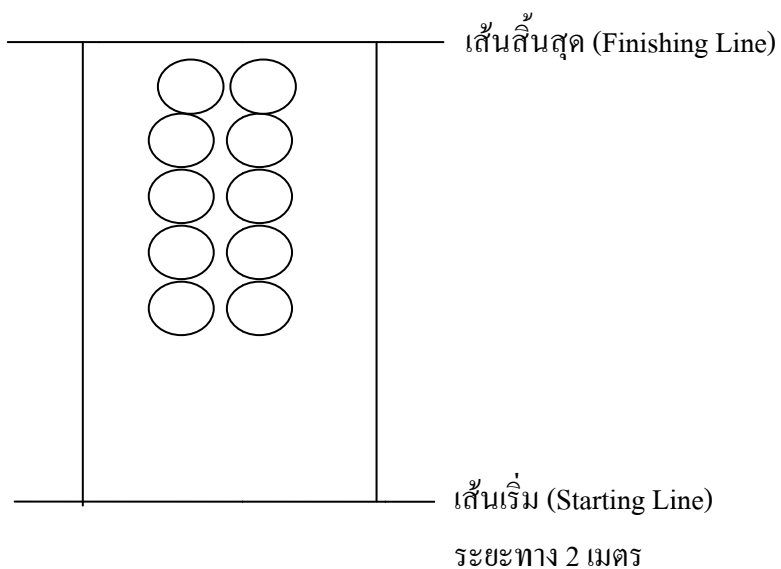
ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าเดียว ได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร

ได้ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

2.2 แบบทดสอบทักษะการกระโดดเท้าคู่



ภาพการกระโดดเท้าคู่



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานด้วยการกระโดดเท้าคู่

อุปกรณ์

1. ซอล์กีสี่ 1 แท่ง
2. ดัลบเมตร 1 ม้วน

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในตำแหน่งจุดเริ่ม (Starting Line) เมื่อได้ยินสัญญาณให้กระโดดไปข้างหน้าด้วยเท้าคู่โดยกระโดดแบบต่อเนื่องจากจุดเริ่มถึงจุดสิ้นสุดระยะทาง 2 เมตร การกระโดดในจังหวะลงสู่พื้นต้องลง 2 เท้าพร้อมกัน

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาพแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าคู่ ได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร
ได้ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าคู่ ได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร
ได้ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าคู่ ได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร
ได้ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเท้าคู่ ได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร
ได้ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

2.3 แบบทดสอบทักษะการเลียนแบบท่าทาง



ภาพการกระโดดเหมือนจิ้งจอก



ภาพการหมุนแขนไปข้างหน้าและวิ่งไปช้า ๆ เหมือนนก

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานด้วยการเลียนท่าทางการกระโดดเหมือนจิงโจ้และการหมุนแขนไปข้างหน้าและวิ่งไปช้า ๆ เหมือนนก

อุปกรณ์

1. ซอล์กีสี่ 1 แท่ง
2. ตลับเมตร 1 ม้วน

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเคลื่อนไหวท่าทางตามครู โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติตามการเลียนแบบท่าทาง 2 ท่าโดยปฏิบัติต่อเนื่อง คือ

1. กระโดดเหมือนจิงโจ้
2. หมุนแขนไปข้างหน้าและวิ่งไปช้า ๆ เหมือนนก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติในข้อที่ 1 ในระยะทาง 2 เมตร ต่อด้วยการปฏิบัติในข้อที่ 2 โดยวิ่งช้า ๆ ไปอีก 2 เมตร

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ระดับคะแนนของการกระโดดเหมือนจิงโจ้

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเหมือนจิงโจ้ ได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร ได้ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเหมือนจิงโจ้ ได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร ได้ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเหมือนจิงโจ้ ได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร ได้ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดเหมือนจิงโจ้ ได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร ได้ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

ระดับคะแนนของการหมุนแขนไปข้างหน้าและวิ่งไปช้า ๆ เหมือนนก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการหมุนแขนไปข้างหน้าและวิ่งไปช้า ๆ เหมือนนก ได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร ได้ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการหมุนแขนไปข้างหน้าและวิ่งไปซ้าย ๆ เหมือนนก ได้
ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร ได้ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการหมุนแขนไปข้างหน้าและวิ่งไปซ้าย ๆ เหมือนนก ได้
ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร ได้ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการหมุนแขนไปข้างหน้าและวิ่งไปซ้าย ๆ เหมือนนก ได้
ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร ได้ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

2.4 แบบทดสอบทักษะการกระโดดทำฮ้อป



ภาพการกระโดดทำฮ้อป

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานด้วยการกระโดดทำฮ้อป

อุปกรณ์

1. ซอล์กสี 1 แท่ง
2. ตลับเมตร 1 ม้วน

วิธีการดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม (Starting Line) เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ผู้เข้ารับการทดสอบกระโดดทำฮ้อปไปข้างหน้าในระยะทาง 2 เมตร โดยครูให้จังหวะในการกระโดด

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้
ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดทำฮ็อป ได้ระยะทาง 1.51-2.00 เมตร ได้ระดับ
คะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

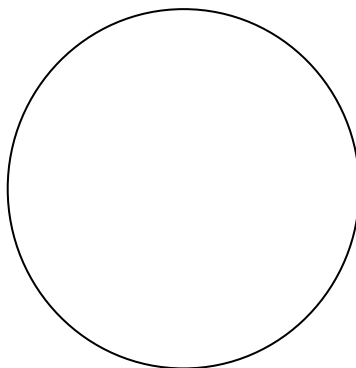
ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดทำฮ็อป ได้ระยะทาง 1.01-1.50 เมตร ได้ระดับ
คะแนน 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดทำฮ็อป ได้ระยะทาง 0.51-1.00 เมตร ได้ระดับ
คะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติทักษะการกระโดดทำฮ็อป ได้ระยะทาง 0.00-0.50 เมตร ได้ระดับ
คะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

3. แบบทดสอบทักษะการรับรู้ประกอบด้วย

3.1 แบบทดสอบการเขียนวงกลม 1 วง



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการรับรู้ด้วยการเขียนวงกลม 1 วง ให้เป็นรูปวงกลมตามทรงเรขาคณิต

อุปกรณ์

1. ปากกา 20 ด้าม
2. กระดาษ A4 20 แผ่น

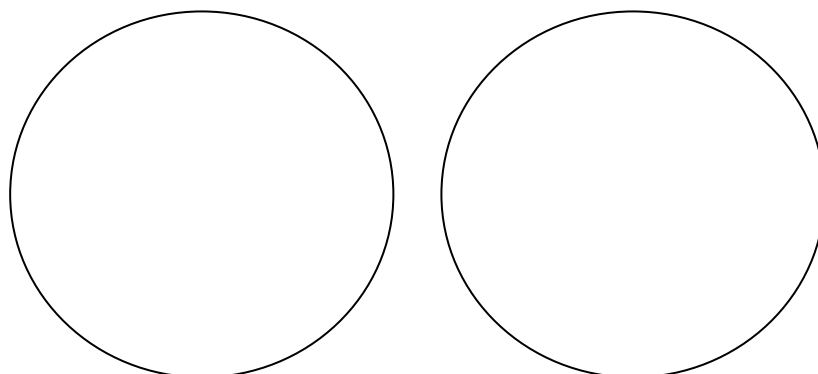
วิธีดำเนินการวิจัย

ให้ผู้รับการทดสอบเขียนวงกลม 1 วง โดยให้วงกลมมีรูปร่างลักษณะเป็นรูปวงกลมตามทรงเรขาคณิต

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้
ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย
ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก
ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี
ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้
ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

3.2 แบบทดสอบการเขียนวงกลม 2 วงให้เหมือนกัน



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการรับรู้ด้วยการเขียนรูปวงกลมตามเรขาคณิต 2 วงให้เหมือนกัน

อุปกรณ์

1. ปากกา 20 ด้าม
2. กระดาษ A4 20 แผ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

ให้ผู้รับการทดสอบเขียนวงกลมที่มีรูปร่างลักษณะเป็นรูปวงกลมตามทรงเรขาคณิต 2 วงให้เหมือนกันทั้งลักษณะ ขนาดและรูปร่าง

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

3.3 แบบทดสอบการลากเส้นที่มีจังหวะสม่ำเสมอ



ภาพการลากเส้นที่มีจังหวะสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการรับรู้ด้วยการลากเส้น โค้งที่มีจังหวะสม่ำเสมอ

อุปกรณ์

1. ปากกา 20 ด้าม
2. กระดาษ A4 20 แผ่น

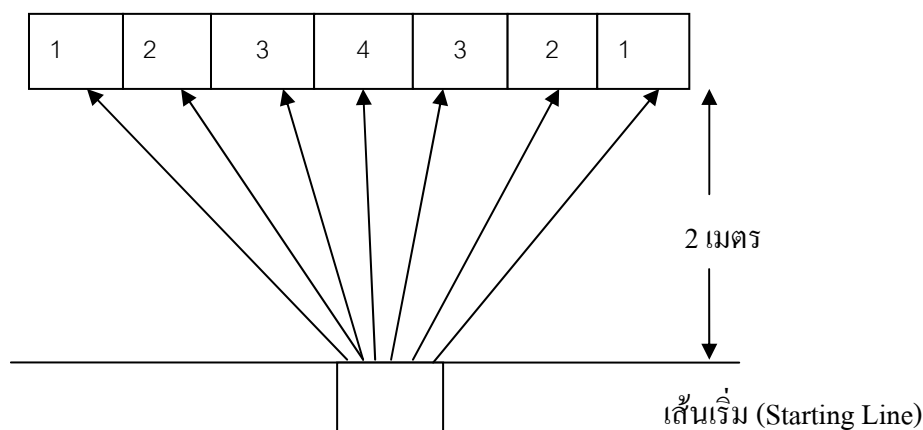
วิธีดำเนินการวิจัย

ให้ผู้รับการทดสอบลากเส้นเป็นลักษณะเส้น โค้งขึ้นลงเป็นจังหวะที่มีความสูงของแนวโค้ง เท่ากันตลอดความยาว 15 เซนติเมตร

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้
 ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย
 ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก
 ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี
 ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้
 ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

3.4 แบบทดสอบการกลิ้งลูกบอลให้ชนกล่อง



วัตถุประสงค์

เพื่อวัดทักษะการรับรู้ด้วยการกลิ้งลูกบอลให้ลงช่องที่กำหนด

อุปกรณ์

1. ลูกบอลจำนวน 20 ลูก
2. กล่องที่มีความกว้าง 40 เซนติเมตร และความสูง 30 เซนติเมตร

วิธีดำเนินการ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม (Starting Line) และถือลูกบอล เมื่อสัญญาณนกหวีดดังขึ้น ให้ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งลูกบอลไปชนกล่องที่ตั้งเรียงกันโดยมีลำดับคะแนน 4 3 2 1 ซึ่งมีระยะทางจากจุดเริ่มถึงกล่องรวม 2 เมตร ผู้เข้ารับการทดสอบมีโอกาสในการปฏิบัติการทดสอบ 3 ครั้ง และบันทึกผลคะแนนที่ดีที่สุด

การบันทึกผล

ให้คะแนนตามแบบสังเกตโดยใช้แบบประเมินค่า ดังนี้

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งบอลชนกล่องที่มีคะแนนระดับ 4 หมายถึง ดีมาก

ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งบอลชนกล่องที่มีคะแนนระดับ 3 หมายถึง ดี

ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งบอลชนกล่องที่มีคะแนนระดับ 2 หมายถึง พอใช้

ผู้เข้ารับการทดสอบกลิ้งบอลชนกล่องที่มีคะแนนระดับ 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านจิตใจและปัญญา

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละแผนการจัดการจัดกิจกรรม
 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาลแล้วขีด ✓ ลงในช่อง □
 ระดับคะแนน 4 = ดีมาก 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ควรปรับปรุง

แบบประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมมิติด้านจิตใจและปัญญา	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. นักเรียนบอกประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาได้ 1 ข้อ				
2. นักเรียนสาธิตการจัดแถวแบบใดแบบหนึ่งได้				
3. นักเรียนสาธิตการเดิน การวิ่ง และการกระโดดได้				
4. นักเรียนอธิบายการเล่นกิจกรรมพลศึกษาได้ 1 กิจกรรม				
5. นักเรียนแสดงวิธีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้				
6. นักเรียนสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายด้วยความปลอดภัยได้				
7. นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาได้				
8. นักเรียนบอกถึงสุขอนามัยหลังการออกกำลังกายได้				
9. นักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์ง่ายๆ ในกิจกรรมพลศึกษาได้				
10. นักเรียนปฏิบัติตนในการเป็นผู้นำที่ดีและผู้ตามที่ดีได้				
รวม				

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านจิตใจและปัญญา

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

แบบประเมินสภาวะแบบองค์รวมมิติด้านสังคม

คำชี้แจง ให้ครูผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละแผนการจัดกิจกรรม
 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาลแล้วขีด ✓ ลงในช่อง □
 ระดับคะแนน 4 = ดีมาก 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ควรปรับปรุง

แบบประเมินสภาวะแบบองค์รวมมิติด้านสังคม	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. นักเรียนแสดงอาการยอมรับคำตัดสินของผู้นำกิจกรรม พลศึกษา				
2. นักเรียนรักษาระเบียบวินัยกฏกติกาในชั้นเรียน				
3. นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นในขณะร่วมกิจกรรม พลศึกษา				
4. นักเรียนให้อภัยและกล่าวว่า “ไม่เป็นไรครับ” “ไม่เป็นไรค่ะ”				
5. นักเรียนรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายในการ จัดการและดูแลอุปกรณ์การเล่น				
6. นักเรียนมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา				
7. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยความปลอดภัย				
8. นักเรียนแบ่งปันการเล่นกับเพื่อนในชั้นเรียนเสมอ				
9. นักเรียนมักจะชักชวนเพื่อนมาร่วมทำกิจกรรมอยู่เสมอ				
10. นักเรียนมีความพยายามปฏิบัติทักษะต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ที่เสมอ				
รวม				

ระดับคะแนนของการประเมินสุขภาวะแบบองค์รวมด้านสังคม

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง ดี

ระดับคะแนน 2 หมายถึง พอใช้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ควรปรับปรุง

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายนามต่อไปนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ ดร.รังษีกรกช ทองธรรมชาติ
หัวหน้างานกิจกรรมพลศึกษา โรงเรียนอนุบาลเทศบาล 10 จังหวัดสระบุรี
3. อาจารย์ ดร.กุสุมาวดี คีรี
โรงเรียนอนุบาลเทศบาล 10 จังหวัดสระบุรี
4. อาจารย์ชลธิชา แสงทอง
อาจารย์แผนกปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลเทศบาล 10 จังหวัดสระบุรี
5. อาจารย์ปราณี ประไพพงษ์
อาจารย์แผนกปฐมวัย โรงเรียนอนุบาลเทศบาล 10 จังหวัดสระบุรี

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์

ที่ ศธ. ๐๕๑๒.๖(๒๓๒๓)/๕๕



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน

กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ชลธิชา แสงทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ

๒. แผนรายคาบการจัดกิจกรรมผลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

๓. แบบประเมินคุณภาพแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้

๔. แบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวัดสุขภาวะแบบองค์รวม

ด้วย นายชยยุทธ อินเจริญ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมผลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภายใต้การควบคุมของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ถมยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ ดร.จิระพันธ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณางานวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สมบูรณ์ อินทร์ถมยา)

ประธานสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร ๐๒-๒๑๘๒๖๓๖ ต่อ ๓๒๐

ที่ ศธ. ๐๕๑๒.๖(๒๗๒๓)/๕๕



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ปราณี ประไพพงษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ

๒. แผนรายคาบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

๓. แบบประเมินคุณภาพแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้

๔. แบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวัดสุขภาวะแบบองค์รวม

ด้วย นายยงยุทธ อินเจริญ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่าง วิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กวัยอนุบาล” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา ภายใต้การควบคุมของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ ดร.จิระพันธุ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็น ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณางานวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินคุณภาพ เครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา)
ประธานสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร ๐๒-๒๑๘๒๖๓๖ ต่อ ๓๒๐

ที่ ศธ. ๐๕๑๒.๖(๒๓๒๓)/๕๕



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. กุสุมาวดี คีรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ

๒. แผนรายคาบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

๓. แบบประเมินคุณภาพแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้

๔. แบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวัดสุขภาวะแบบองค์รวม

ด้วย นายขงยุทธ อินเจริญ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการ
สอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่าง
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม
สำหรับเด็กวัยอนุบาล ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์ศึกษบัณฑิต สาขาวิชา
พลศึกษา ภายใต้การควบคุมของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ ดร.จิระพันธ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้
คณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตร์ศึกษบัณฑิต ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็น
ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณางานวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินคุณภาพ
เครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

ประธานสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร ๐๒-๒๑๘๒๖๓๖ ต่อ ๓๒๐

ที่ ศธ. ๐๕๑๒.๖(๒๓๒๓)/๕๕



คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.รังษีกรกช ทองธรรมชาติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ

๒. แผนรายคาบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม

๓. แบบประเมินคุณภาพแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้

๔. แบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวัดสุขภาพแบบองค์รวม

ด้วย นายชงยุทธ อินเจริญ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการ
สอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่าง
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม
สำหรับเด็กวัยอนุบาล ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์ศึกษบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา ภายใต้การควบคุมของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา อาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณี
คณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตร์ศึกษบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็น
ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณางานวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินคุณภาพ
เครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)
ประธานสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร ๐๒-๒๑๘๒๖๓๖ ต่อ ๓๒๐

ที่ ศธ. ๐๕๑๒.๖(๒๓๒๓)/๕๕



คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับย่อ

๒. แผนรายคาบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

๓. แบบประเมินคุณภาพแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้

๔. แบบประเมินคุณภาพของเครื่องมือวัดสุขภาวะแบบองค์รวม

ด้วย นายขยงยุทธ อินเจริญ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภายใต้การควบคุมของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและรองศาสตราจารย์ ดร.จิระพันธ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีคณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณางานวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจและประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

ประธานสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โทร ๐๒-๒๑๘๒๖๖๓๖ ต่อ ๓๒๐

ภาคผนวก ง
การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา
เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการสอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
แบบองค์รวม

แผนการ ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
1	กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกม โยนบอลเข้าตาข่าย 1.1 เกมโยนบอลเข้าตาข่ายเป็น กิจกรรมการเล่นอิสระที่สามารถ พัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้	4	1		0.8	โยนบอลเข้า ตาข่ายเป็น ทักษะขั้นสูง
	1.2 เกมโยนบอลเข้าตาข่ายเป็น กิจกรรมการเล่นอิสระที่มีความ ยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัย อนุบาล	4	1		0.8	
2	กิจกรรมการเล่นอิสระ (Free Playing Activity) เกม โยนรับลูกบอล 2.1 เกมโยนรับลูกบอลเป็นกิจกรรม การเล่นอิสระที่สามารถพัฒนา สุขภาพแบบองค์รวมได้	4	1		0.8	โยนไปได้ แต่หากรับ จะเป็น ทักษะ ขั้นสูง
	2.2 เกมโยนรับลูกบอลเป็นกิจกรรม การเล่นอิสระ ที่มีความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	4	1		0.8	
3	เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมดนตรีลิง 3.1 เกมดนตรีลิงเป็นเกมประกอบ เพลงที่สามารถพัฒนาสุขภาพแบบ องค์รวมได้	5			1.0	

แผน การจัด กิจกรรม ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
	3.2 เกมดนตรีลิงเป็นเกมประกอบ เพลงที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับ เด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
4	เกมประกอบเพลง (Singing Game) เกมเก้าอี้ดนตรี					
	4.1 เกมเก้าอี้ดนตรีเป็นเกมประกอบ เพลงที่สามารถพัฒนาสุขภาวะแบบ องค์รวมได้	5			1.0	
	4.2 เก้าอี้ดนตรีเป็นเกมประกอบ เพลงที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับ เด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
5	เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมคักหนู					
	5.1 เกมคักหนูเป็นเกมที่มีรูปแบบ การเล่นง่าย ๆ ที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	
	5.2 เกมคักหนูเกมที่มีรูปแบบ การเล่นง่าย ๆ ที่มีความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
6	เกมที่มีรูปแบบการเล่นง่าย ๆ (Games of Low Organization) เกมขบวนรถ					
	6.1 เกมขบวนรถเป็นเกมที่มีรูปแบบ การเล่นง่าย ๆ ที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	
	6.2 เกมขบวนรถเกมที่มีรูปแบบการ เล่นง่าย ๆ ที่สามารถพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวมได้	5			1.0	

แผน การจัด กิจกรรม ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
7	กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง 7.1 เกมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง เป็นกิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ ที่สามารถพัฒนาสุขภาพแบบ องค์รวมได้	5			1.0	
	7.2 เกมกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเป็น กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ ที่มี ความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัย อนุบาล	5			1.0	
8	กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ (Simple Apparatus Activity) เกมการต่อไม้บล็อก 8.1 เกมการต่อไม้บล็อกเป็นกิจกรรม การเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ ที่สามารถ พัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้	4	1		0.8	กล้ามเนื้อ มัดเล็ก จะใช้ระบบ ประสาท หลาย รูปแบบ
	8.2 เกมการต่อไม้บล็อกเป็นกิจกรรม การเล่นอุปกรณ์ง่าย ๆ ที่มีความ ยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	4	1		0.8	

แผน การจัด กิจกรรม ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
9	เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมช้อนหาลูกบอล 9.1 เกมช้อนหาลูกบอลเป็นเกม สำรวจที่สามารถพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวมได้	5			1.0	
	9.2 เกมช้อนหาลูกบอลเป็นกิจกรรม ที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัย อนุบาล	5			1.0	
10	เกมสำรวจ (Exploring Game) เกมสำรวจของในกระบะทราย 10.1 เกมสำรวจของในกระบะทราย เป็นเกมสำรวจที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	
	10.2 เกมสำรวจของในกระบะทราย เป็นเกมสำรวจ เป็นกิจกรรมที่มี ความยากง่ายเหมาะสมกับเด็ก วัยอนุบาล	5			1.0	
11	ละครจินตนาการ (Imaginative Play) เกมเสกฉันเป็น.... 11.1 เกมเสกฉันเป็น....เป็นละคร จินตนาการที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	

แผน การจัด กิจกรรม ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
	11.2 เกมเสกฉันเป็น...เป็นละคร จินตนาการที่มีความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
12	ละครจินตนาการ (Imaginative Play) เกมละครหุ่นมือ 12.1 เกมละครหุ่นมือเป็นละคร จินตนาการที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	
	12.2 เกมละครหุ่นมือเป็นละคร จินตนาการที่มีความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
13	เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) เกมเดินปู 13.1 เกมเดินปูเป็นเกมทดสอบ ตนเองที่สามารถพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวมได้	5			1.0	
	13.2 เกมเดินปูเป็นเกมทดสอบ ตนเองที่มีความยาก ง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
14	เกมทดสอบตนเอง (Self Testing Game) เกมยีนกระโดดไกล 14.1 เกมยีนกระโดดไกลเป็นเกม ทดสอบตนเองที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	

แผน การจัด กิจกรรม ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
	14.2 เกมยื่นกระโดดไกลเป็นเกม ทดสอบตนเองที่มีความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
15	กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเดินเลียนแบบสัตว์ 15.1 เกมเดินเลียนแบบสัตว์เป็น กิจกรรมเข้าจังหวะ ที่สามารถ พัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	
	15.2 เกมเดินเลียนแบบสัตว์เป็น กิจกรรมเข้าจังหวะ ที่มีความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
16	กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmical Activity) เกมเต้นประกอบเพลง 16.1 เกมเต้นประกอบเพลง เป็น กิจกรรมเข้าจังหวะที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	4	1		0.8	
	16.2 เกมเต้นประกอบเพลงกิจกรรม เข้าจังหวะที่มีความยากง่ายเหมาะสม กับเด็กวัยอนุบาล	4	1		0.8	
17	กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งผลัด 17.1 เกมวิ่งผลัดเป็นกิจกรรมการวิ่ง ที่สามารถพัฒนาสุขภาวะแบบองค์ รวมได้	5			1.0	

แผน การจัด กิจกรรม ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
	17.2 เกมวิ่งผลัดเป็นกิจกรรมการวิ่ง ที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับเด็ก วัยอนุบาล	5			1.0	
18	กิจกรรมการวิ่ง (Running Activity) เกมวิ่งส่งของ 18.1 เกมวิ่งส่งของกิจกรรมการวิ่งที่ สามารถพัฒนาสุขภาวะแบบองค์ รวมได้	5			1.0	
	18.2 เกมวิ่งส่งของกิจกรรมการวิ่งที่ มีความยากง่ายเหมาะสมกับเด็ก วัยอนุบาล	5			1.0	
19	กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมต่อบอล 19.1 เกมต่อบอลกิจกรรมบอลที่ สามารถพัฒนาสุขภาวะแบบองค์ รวมได้	5			1.0	
	19.2 เกมต่อบอลกิจกรรมบอลที่มี ความยากง่ายเหมาะสมกับเด็ก วัยอนุบาล	5			1.0	
20	กิจกรรมบอล (Ball Activity) เกมส่งสลั๊บ 20.1 เกมส่งสลั๊บเป็นกิจกรรมบอล ที่สามารถพัฒนาสุขภาวะแบบ องค์รวมได้	5			1.0	

แผน การจัด กิจกรรม ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
	20.2 เกมส่งสลับเป็นกิจกรรมบอล ที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับเด็ก วัยอนุบาล	5			1.0	
21	กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมม้่าป่าหลบหลีกบอล 21.1 เกมม้่าป่าหลบหลีกบอลเป็น กิจกรรมวงกลมที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	
	21.2 เกมม้่าป่าหลบหลีกบอลเป็น กิจกรรมวงกลมที่มีความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
22	กิจกรรมวงกลม (Circle Activity) เกมบอลร้อน 22.1 เกมบอลร้อนเป็นกิจกรรม วงกลมที่สามารถพัฒนาสุขภาวะ แบบองค์รวมได้	5			1.0	
	22.2 เกมบอลร้อนเป็นกิจกรรม วงกลมที่มีความยากง่ายเหมาะสม กับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
23	การบริหารกาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบอยู่กับที่ 23.1 การบริหารกายแบบอยู่กับที่ เป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาสุข ภาวะแบบองค์รวมได้	5			1.0	

แผน การจัด กิจกรรม ที่	รูปแบบกิจกรรมพลศึกษาที่นำไปใช้ ในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็น ด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
	23.2 การบริหารกายแบบอยู่กับที่ เป็นกิจกรรมที่มีความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
24	การบริหารกาย (Physical Exercising) การบริหารกายแบบเคลื่อนที่ 24.1 การบริหารกายแบบเคลื่อนที่ เป็นการบริหารกายที่สามารถพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมได้	4	1		0.8	เด็กควบคุม การเกร็ง กล้ามเนื้อ ไม่ได้
	24.2 การบริหารกายแบบเคลื่อนที่ การบริหารกายที่มีความยาก ง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	4	1		0.8	
รวมค่า IOC ทั้งฉบับ (24 แผน) เท่ากับ 0.96						

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดสุขภาพแบบองค์รวมด้านร่างกาย

ข้อที่	คำถาม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็นด้วย +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เห็นด้วย -1		
1	แบบทดสอบขึ้นกระโดดไกล (Standing Board Jump) แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
2	แบบทดสอบขว้างลูกบอลไกล (Throw a Ball) แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
3	แบบทดสอบวิ่งเก็บของ 3 จุด (Three Objects Shuttle Run) แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
4	แบบทดสอบลุก-นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds) แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
5	แบบทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach Test) แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
6	แบบทดสอบวิ่ง 20 เมตร (20 Meters Run) แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
รวมค่า IOC (ด้านร่างกาย) เท่ากับ 1.0						

ข้อที่	คำถาม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็นด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
1	แบบทดสอบทักษะการทรงตัวและ การทรงท่าในการเคลื่อนไหวบน แผ่นกระดาน ได้แก่ 1.1 ทักษะการเดินไปข้างหน้า แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
	1.2 ทักษะการเดินไปข้างหลัง แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
	1.3 ทักษะการเดินไปด้านข้าง แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
2	แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนที่แบบ มีจังหวะ 2.1 ทักษะการกระโดดเท้าเดียว แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
	2.2 ทักษะการกระโดดเท้าคู่ แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
	2.3 ทักษะการเลียนแบบท่าทาง แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	

ข้อที่	คำถาม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็นด้วย +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เห็นด้วย -1		
	2.4 ทักษะการกระโดดทำฮอป แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
	2.5 ทักษะการวิ่งทำความเร็ว แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
3	แบบทดสอบทักษะการรับรู้ 3.1 ทักษะการเขียนวงกลม 1 วง แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
	3.2 ทักษะเขียนวงกลม 2 วง เหมือนกัน แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
	3.3 ทักษะการลากเส้นเป็นคลื่น แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
	3.4 ทักษะการโยนลูกบอลให้ชน กล่อง แบบทดสอบมีระดับความยากง่าย เหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
รวมค่า IOC (ด้านทักษะการเคลื่อนไหว) เท่ากับ 1.0						

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาด้านจิตใจและปัญญา

ข้อที่	คำถาม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็นด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
1	นักเรียนบอกประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาได้ แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	4	1		0.8	
2	นักเรียนบอกการจัดแถวหน้ากระดานวงกลมได้ แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	4	1		0.8	
3	นักเรียนสาธิตการเดินการวิ่ง การกระโดดได้ แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
4	นักเรียนอธิบายการเล่นกิจกรรมพลศึกษาได้ 1 กิจกรรม แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
5	นักเรียนแสดงวิธีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
6	นักเรียนสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายด้วยความปลอดภัยได้ แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	

ข้อที่	คำถาม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็นด้วย +1	ไม่เห็นใจ 0	ไม่เห็นด้วย -1		
7	นักเรียนบอกถึงความจำเป็นของการมีสุขภาพดีแบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
8	นักเรียนบอกถึงสุขอนามัยหลังการออกกำลังกายแบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
9	นักเรียนสามารถใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ ในกิจกรรมพลศึกษาได้แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
10	นักเรียนสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามในการออกกำลังกายได้แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
รวมค่า IOC (ด้านจิตใจและปัญญา) เท่ากับ 0.96						

การประเมินความตรงเชิงเนื้อหาด้ว้้นสังคม

ข้อที่	คำถาม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็นด้วย +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เห็นด้วย -1		
1	นักเรียนแสดงอาการยอมรับคำตัดสินของผู้นำกิจกรรมพลศึกษาแบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
2	นักเรียนรักษาระเบียบวินัยกฎกติกาในชั้นเรียน แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
3	นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้นในขณะร่วมกิจกรรมพลศึกษาแบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
4	นักเรียนให้อภัยและกล่าวว่า “ไม่เป็นไรครับ” “ไม่เป็นไรค่ะ” แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
5	นักเรียนรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายในการจัดการและดูแลอุปกรณ์การเล่น แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	4	1		0.8	
6	นักเรียนตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	4	1		0.8	

ข้อที่	คำถาม	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ			IOC	หมายเหตุ
		เห็นด้วย +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่เห็น ด้วย -1		
7	นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยความปลอดภัย แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
8	นักเรียนแบ่งปันการเล่นกับเพื่อน ในชั้นเรียนเสมอ แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
9	นักเรียนชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วม กิจกรรมพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอ แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
10	นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ในชั้นเรียนสม่ำเสมอ แบบทดสอบมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล	5			1.0	
รวมค่า IOC (ด้านสังคม) เท่ากับ 0.96						

ภาคผนวก จ

ข้อมูลการทดสอบมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้านสังคม

ข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลการทดสอบสุขภาพแบบองค์รวม ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ลำดับ	กลุ่ม	อายุ (ปี)	เพศ (ชาย/หญิง)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
1	ทดลอง	5	1	20	113
2	ทดลอง	5	2	15	114
3	ทดลอง	5	2	16.5	107
4	ทดลอง	5	1	32	124
5	ทดลอง	5	2	35	120
6	ทดลอง	5	2	26	120
7	ทดลอง	5	1	23	111
8	ทดลอง	5	1	22	107
9	ทดลอง	5	1	16	110
10	ทดลอง	5	1	30.5	121
11	ทดลอง	6	2	18.5	114
12	ทดลอง	7	1	16	113
13	ทดลอง	7	1	17.5	108
14	ทดลอง	5	1	22	123
15	ทดลอง	5	1	15	115
16	ทดลอง	6	2	22	118
17	ทดลอง	5	2	13	104
18	ทดลอง	5	2	18	121
19	ทดลอง	6	2	15	113
20	ทดลอง	5	2	17	114
21	ควบคุม	6	1	19	118
22	ควบคุม	5	2	17	108
23	ควบคุม	6	2	18	112
24	ควบคุม	7	1	19	123
25	ควบคุม	5	1	18	115

เพศชาย (1)

เพศหญิง (2)

ลำดับ	กลุ่ม	อายุ (ปี)	เพศ (ชาย/หญิง)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
26	ควบคุม	5	2	24.5	110
27	ควบคุม	6	1	19	118
28	ควบคุม	5	2	20	114
29	ควบคุม	5	2	18.5	115
30	ควบคุม	6	2	21	112
31	ควบคุม	5	2	27	122
32	ควบคุม	5	2	19	110
33	ควบคุม	5	1	26.5	122
34	ควบคุม	5	1	17	111
35	ควบคุม	5	2	23	117
36	ควบคุม	6	2	23	114
37	ควบคุม	5	2	23.5	121
38	ควบคุม	5	1	17	116
39	ควบคุม	6	1	34	124
40	ควบคุม	5	1	20	111

เพศชาย (1)

เพศหญิง (2)

PRE-TEST

มิติทางกาย (Physical Dimension)

ลำดับ	กลุ่ม	นั่งอตัวไป ข้างหน้า (คะแนน)	ลุก-นั่ง 30 วินาที (คะแนน)	ยืนกระโดด ไกล (คะแนน)	ขว้างลูก บอลไกล (คะแนน)	วิ่งเก็บ ของ 3 จุด (คะแนน)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (คะแนน)
1	ทดลอง	3	3	1	3	1	1
2	ทดลอง	2	3	3	3	3	3
3	ทดลอง	3	3	3	2	1	3
4	ทดลอง	3	3	3	2	3	1
5	ทดลอง	3	2	3	4	2	3
6	ทดลอง	2	2	3	3	2	4
7	ทดลอง	2	3	2	3	2	2
8	ทดลอง	4	1	1	3	3	3
9	ทดลอง	3	2	3	4	4	1
10	ทดลอง	2	2	3	2	4	3
11	ทดลอง	2	3	3	3	2	4
12	ทดลอง	2	3	3	2	1	3
13	ทดลอง	3	3	3	2	2	3
14	ทดลอง	3	3	2	3	2	3
15	ทดลอง	4	2	3	1	1	2
16	ทดลอง	3	2	3	3	1	3
17	ทดลอง	3	3	3	2	3	3
18	ทดลอง	2	2	3	3	1	2
19	ทดลอง	2	3	3	3	2	2
20	ทดลอง	3	3	4	4	4	4
21	ควบคุม	3	1	2	2	2	3
22	ควบคุม	3	3	2	3	2	2
23	ควบคุม	2	3	1	3	4	1
24	ควบคุม	3	1	1	2	2	1
25	ควบคุม	3	3	3	3	3	2

26	ควบคุม	2	3	2	3	2	2
27	ควบคุม	2	3	3	3	3	4
28	ควบคุม	1	2	2	2	1	1
29	ควบคุม	2	2	3	2	2	4
30	ควบคุม	4	2	3	3	3	3
31	ควบคุม	2	2	3	3	2	2
32	ควบคุม	3	2	3	3	1	3
33	ควบคุม	2	3	2	3	2	1
34	ควบคุม	2	2	4	3	4	1
35	ควบคุม	3	3	3	4	3	1
36	ควบคุม	3	3	1	4	1	4
37	ควบคุม	2	2	1	3	2	3
38	ควบคุม	1	3	3	2	4	2
39	ควบคุม	2	1	2	1	2	3
40	ควบคุม	3	3	2	4	2	3

ลำดับ	กลุ่ม	ตัว บ่งชี้ ที่ 1	ตัว บ่งชี้ ที่ 2	ตัว บ่งชี้ ที่ 3	ตัว บ่งชี้ ที่ 4	ตัว บ่งชี้ ที่ 5	ตัว บ่งชี้ ที่ 6	ตัว บ่งชี้ ที่ 7	ตัว บ่งชี้ ที่ 8	ตัว บ่งชี้ ที่ 9	ตัว บ่งชี้ ที่ 10	ตัว บ่งชี้ ที่ 11
1	ทดลอง	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	3
2	ทดลอง	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2
3	ทดลอง	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
4	ทดลอง	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3
5	ทดลอง	3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	3
6	ทดลอง	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	3
7	ทดลอง	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3
8	ทดลอง	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3
9	ทดลอง	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4
10	ทดลอง	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
11	ทดลอง	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2
12	ทดลอง	4	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3
13	ทดลอง	3	2	3	1	3	2	1	2	2	2	3
14	ทดลอง	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2
15	ทดลอง	3	3	4	3	2	3	1	2	2	2	2
16	ทดลอง	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2
17	ทดลอง	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1
18	ทดลอง	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2
19	ทดลอง	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3
20	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
21	ควบคุม	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2
22	ควบคุม	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3
23	ควบคุม	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3
24	ควบคุม	3	3	3	2	3	2	1	1	1	1	2
25	ควบคุม	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2
26	ควบคุม	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2
27	ควบคุม	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3
28	ควบคุม	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2
29	ควบคุม	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2
30	ควบคุม	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2
31	ควบคุม	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2
32	ควบคุม	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2
33	ควบคุม	4	3	4	3	3	3	2	3	2	1	2

34	ควบคุม	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
35	ควบคุม	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3
36	ควบคุม	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3
37	ควบคุม	3	2	2	3	2	3	2	1	1	2	3
38	ควบคุม	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	3
39	ควบคุม	3	1	3	2	3	2	1	2	1	1	3
40	ควบคุม	4	3	3	2	2	2	2	1	1	1	4

PRE-TEST

มิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension)

ลำดับ	กลุ่ม	ตัว บ่งชี้ ที่ 1	ตัว บ่งชี้ ที่ 2	ตัว บ่งชี้ ที่ 3	ตัว บ่งชี้ ที่ 4	ตัว บ่งชี้ ที่ 5	ตัว บ่งชี้ ที่ 6	ตัว บ่งชี้ ที่ 7	ตัว บ่งชี้ ที่ 8	ตัว บ่งชี้ ที่ 9	ตัว บ่งชี้ ที่ 10
1	ทดลอง	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
2	ทดลอง	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
3	ทดลอง	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2
4	ทดลอง	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1
5	ทดลอง	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2
6	ทดลอง	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2
7	ทดลอง	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2
8	ทดลอง	2	2	3	3	3	1	1	2	1	3
9	ทดลอง	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
10	ทดลอง	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
11	ทดลอง	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2
12	ทดลอง	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2
13	ทดลอง	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1
14	ทดลอง	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2
15	ทดลอง	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2
16	ทดลอง	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
17	ทดลอง	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3
18	ทดลอง	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
19	ทดลอง	3	2	3	3	2	3	4	3	4	2
20	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
21	ควบคุม	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3
22	ควบคุม	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2
23	ควบคุม	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2
24	ควบคุม	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2
25	ควบคุม	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1
26	ควบคุม	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
27	ควบคุม	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1
28	ควบคุม	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2
29	ควบคุม	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2
30	ควบคุม	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3

31	ควบคุม	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
32	ควบคุม	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
33	ควบคุม	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3
34	ควบคุม	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1
35	ควบคุม	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2
36	ควบคุม	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2
37	ควบคุม	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2
38	ควบคุม	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1
39	ควบคุม	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2
40	ควบคุม	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2

PRE-TEST

มิติทางสังคม (Social Dimension)

ลำดับ	กลุ่ม	ตัว ปงชี้ ที่ 1	ตัว ปงชี้ ที่ 2	ตัว ปงชี้ ที่ 3	ตัว ปงชี้ ที่ 4	ตัว ปงชี้ ที่ 5	ตัว ปงชี้ ที่ 6	ตัว ปงชี้ ที่ 7	ตัว ปงชี้ ที่ 8	ตัว ปงชี้ ที่ 9	ตัว ปงชี้ ที่ 10
1	ทดลอง	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3
2	ทดลอง	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
3	ทดลอง	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
4	ทดลอง	1	3	3	2	2	1	2	1	1	2
5	ทดลอง	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2
6	ทดลอง	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2
7	ทดลอง	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2
8	ทดลอง	1	3	3	2	3	2	2	1	3	2
9	ทดลอง	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
10	ทดลอง	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2
11	ทดลอง	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2
12	ทดลอง	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1
13	ทดลอง	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1
14	ทดลอง	2	3	3	3	1	1	2	3	2	2
15	ทดลอง	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2
16	ทดลอง	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
17	ทดลอง	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3
18	ทดลอง	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
19	ทดลอง	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
20	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
21	ควบคุม	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
22	ควบคุม	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2
23	ควบคุม	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	ควบคุม	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1
25	ควบคุม	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1
26	ควบคุม	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2
27	ควบคุม	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2
28	ควบคุม	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1
29	ควบคุม	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
30	ควบคุม	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3

31	ควบคุม	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
32	ควบคุม	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
33	ควบคุม	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
34	ควบคุม	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1
35	ควบคุม	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
36	ควบคุม	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2
37	ควบคุม	3	3	1	1	2	2	2	3	2	1
38	ควบคุม	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
39	ควบคุม	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2
40	ควบคุม	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2

POST-TEST

มิติทางกาย (Physical Dimension)

ลำดับ	กลุ่ม	นั่งอตัว ไปข้างหน้า (คะแนน)	ลุก-นั่ง 30 วินาที (คะแนน)	ยืน กระโดด ไกล (คะแนน)	ขว้างลูก บอลไกล (คะแนน)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (คะแนน)	วิ่งเก็บของ 3 จุด (คะแนน)
1	ทดลอง	4	4	3	4	3	4
2	ทดลอง	4	4	4	4	4	5
3	ทดลอง	4	4	4	4	3	3
4	ทดลอง	4	5	4	4	4	3
5	ทดลอง	4	4	3	4	4	4
6	ทดลอง	3	4	4	4	4	4
7	ทดลอง	3	4	4	4	5	4
8	ทดลอง	4	4	5	4	4	4
9	ทดลอง	4	4	4	5	4	4
10	ทดลอง	4	4	4	4	4	4
11	ทดลอง	4	4	4	4	3	4
12	ทดลอง	4	4	4	4	4	4
13	ทดลอง	5	4	4	4	4	4
14	ทดลอง	4	4	3	3	4	4
15	ทดลอง	4	4	4	4	3	3
16	ทดลอง	4	4	4	4	4	4
17	ทดลอง	4	4	4	3	4	4
18	ทดลอง	3	4	4	4	4	3
19	ทดลอง	4	4	4	4	4	4
20	ทดลอง	2	2	3	3	3	3
21	ควบคุม	3	1	2	1	2	3
22	ควบคุม	3	2	2	2	1	2
23	ควบคุม	2	3	1	3	4	1
24	ควบคุม	3	3	3	3	3	2

25	ควบคุม	3	1	2	3	3	1
26	ควบคุม	2	3	2	3	2	2
27	ควบคุม	2	3	3	3	3	4
28	ควบคุม	2	2	2	1	2	3
29	ควบคุม	2	2	3	2	2	4
30	ควบคุม	2	3	4	3	4	1
31	ควบคุม	4	2	3	3	3	3
32	ควบคุม	2	2	2	3	3	2
33	ควบคุม	3	2	3	3	2	3
34	ควบคุม	3	2	2	2	3	3
35	ควบคุม	3	3	3	3	3	1
36	ควบคุม	4	3	1	2	3	4
37	ควบคุม	2	2	3	3	4	2
38	ควบคุม	3	3	2	4	2	3
39	ควบคุม	2	1	2	1	2	3
40	ควบคุม	1	3	3	2	4	1

ลำดับ	กลุ่ม	ตัว บ่งชี้ ที่ 1	ตัว บ่งชี้ ที่ 2	ตัว บ่งชี้ ที่ 3	ตัว บ่งชี้ ที่ 4	ตัว บ่งชี้ ที่ 5	ตัว บ่งชี้ ที่ 6	ตัว บ่งชี้ ที่ 7	ตัว บ่งชี้ ที่ 8	ตัว บ่งชี้ ที่ 9	ตัว บ่งชี้ ที่ 10	ตัว บ่งชี้ ที่ 11
1	ทดลอง	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3
2	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3
3	ทดลอง	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
4	ทดลอง	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3
5	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4
6	ทดลอง	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
7	ทดลอง	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
8	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4
9	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3
10	ทดลอง	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4
11	ทดลอง	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
12	ทดลอง	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4
13	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
14	ทดลอง	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3
15	ทดลอง	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3
16	ทดลอง	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
17	ทดลอง	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
18	ทดลอง	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
19	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3
20	ทดลอง	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3
21	ควบคุม	3	2	3	3	3	2	1	1	2	1	2
22	ควบคุม	4	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3
23	ควบคุม	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3
24	ควบคุม	3	3	2	2	3	3	4	1	1	2	3
25	ควบคุม	3	3	2	2	1	4	3	2	2	1	3
26	ควบคุม	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
27	ควบคุม	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2
28	ควบคุม	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2

29	ควบคุม	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	2
30	ควบคุม	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	3
31	ควบคุม	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2
32	ควบคุม	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2
33	ควบคุม	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
34	ควบคุม	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
35	ควบคุม	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2
36	ควบคุม	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2
37	ควบคุม	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3
38	ควบคุม	4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1
39	ควบคุม	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3
40	ควบคุม	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3

POST-TEST

มิติทางจิตใจและปัญญา (Intelligent and Mental Dimension)

ลำดับ	กลุ่ม	ตัว บ่งชี้ ที่ 1	ตัว บ่งชี้ ที่ 2	ตัว บ่งชี้ ที่ 3	ตัว บ่งชี้ ที่ 4	ตัว บ่งชี้ ที่ 5	ตัว บ่งชี้ ที่ 6	ตัว บ่งชี้ ที่ 7	ตัว บ่งชี้ ที่ 8	ตัว บ่งชี้ ที่ 9	ตัว บ่งชี้ ที่ 10
1	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
2	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
3	ทดลอง	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4
4	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4
5	ทดลอง	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4
6	ทดลอง	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4
7	ทดลอง	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3
8	ทดลอง	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
9	ทดลอง	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4
10	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
11	ทดลอง	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4
12	ทดลอง	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
13	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
14	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
15	ทดลอง	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
16	ทดลอง	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3
18	ทดลอง	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
19	ทดลอง	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4
20	ทดลอง	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3
21	ควบคุม	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3
22	ควบคุม	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
23	ควบคุม	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
24	ควบคุม	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2
25	ควบคุม	3	3	2	2	1	3	2	3	2	3

26	ควบคุม	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
27	ควบคุม	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2
28	ควบคุม	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2
29	ควบคุม	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3
30	ควบคุม	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2
31	ควบคุม	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
32	ควบคุม	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
33	ควบคุม	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
34	ควบคุม	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2
35	ควบคุม	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3
36	ควบคุม	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3
37	ควบคุม	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3
38	ควบคุม	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4
39	ควบคุม	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3
40	ควบคุม	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2

POST-TEST

มิติทางสังคม (Social Dimension)

ลำดับ	กลุ่ม	ตัว บ่งชี้ ที่ 1	ตัว บ่งชี้ ที่ 2	ตัว บ่งชี้ ที่ 3	ตัว บ่งชี้ ที่ 4	ตัว บ่งชี้ ที่ 5	ตัว บ่งชี้ ที่ 6	ตัว บ่งชี้ ที่ 7	ตัว บ่งชี้ ที่ 8	ตัว บ่งชี้ ที่ 9	ตัว บ่งชี้ ที่ 10
1	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	ทดลอง	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4
3	ทดลอง	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
4	ทดลอง	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3
5	ทดลอง	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
6	ทดลอง	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
7	ทดลอง	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4
8	ทดลอง	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
9	ทดลอง	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
10	ทดลอง	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
11	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
12	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
13	ทดลอง	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4
14	ทดลอง	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
15	ทดลอง	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
16	ทดลอง	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
17	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
18	ทดลอง	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
19	ทดลอง	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
20	ทดลอง	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
21	ควบคุม	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
22	ควบคุม	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2
23	ควบคุม	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1
24	ควบคุม	3	3	2	2	1	4	2	3	3	2
25	ควบคุม	2	2	3	3	1	4	2	2	3	2

26	ควบคุม	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
27	ควบคุม	2	2	3	3	3	4	1	1	3	3
28	ควบคุม	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
29	ควบคุม	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2
30	ควบคุม	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2
31	ควบคุม	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
32	ควบคุม	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
33	ควบคุม	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
34	ควบคุม	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
35	ควบคุม	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2
36	ควบคุม	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2
37	ควบคุม	4	4	2	2	3	3	2	3	3	1
38	ควบคุม	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3
39	ควบคุม	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2
40	ควบคุม	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4

ภาคผนวก จ
ตารางสังเคราะห์กิจกรรมพลศึกษา

การคัดเลือกกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาลจากการรวบรวมกิจกรรมพลศึกษาทั้งหมด
49 กิจกรรม โดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น

เกณฑ์ที่ 1 เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถพัฒนามิติต่างด้านร่างกาย ประกอบด้วยการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและการรับรู้ของเด็กอนุบาล

เกณฑ์ที่ 2 เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถพัฒนามิติต่างด้านจิตใจของเด็กอนุบาล

เกณฑ์ที่ 3 เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่พัฒนามิติต่างด้านสังคม

เกณฑ์ที่ 4 เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของนักเรียนระดับอนุบาล 3 อายุ 5-6 ปี (เดชนริศ หาญโรจนกุล, 2554)

เกณฑ์ที่ 5 เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมของชาติและไม่เป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ดีให้แก่เด็กอนุบาล

ตารางวิเคราะห์กิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กอนุบาล

ลำดับ ที่	ชื่อกิจกรรมพลศึกษา	เกณฑ์ข้อที่					ผล	
		1	2	3	4	5	ผ่าน	ไม่ผ่าน
1.	กิจกรรมทางน้ำ	✓	✓			✓		✓
2.	กิจกรรมกีฬา	✓	✓	✓		✓		✓
3.	กิจกรรมกระโดดเชือก	✓	✓	✓		✓		✓
4.	กิจกรรมนันทนาการ		✓	✓	✓			✓
5.	กิจกรรมการเล่นว่าว		✓	✓		✓		✓
6.	กิจกรรมขี่ม้า	✓		✓		✓		✓
7.	กิจกรรมการเล่นอิสระ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8.	กิจกรรมประดิษฐ์	✓	✓	✓		✓		✓
9.	กิจกรรมฟุตบอล	✓	✓	✓		✓		✓
10.	กิจกรรมวิ่งข้ามรั้ว	✓	✓	✓		✓		✓
11.	กิจกรรมเทนนิส	✓	✓	✓		✓		✓
12.	กิจกรรมลื้อเลื่อน	✓	✓	✓		✓		✓
13.	กิจกรรมโยนลูกแก้ว		✓	✓		✓		✓
14.	กิจกรรมแชร์บอล	✓		✓		✓		✓
15.	กิจกรรมฟุตซอล	✓	✓	✓		✓		✓
16.	กิจกรรมเร่กเก็ต	✓	✓	✓		✓		✓

ลำดับ ที่	ชื่อกิจกรรมพลศึกษา	เกณฑ์ข้อที่					ผล	
		1	2	3	4	5	ผ่าน	ไม่ผ่าน
17.	กิจกรรมชายหาด	✓	✓			✓		✓
18.	กิจกรรมมวยไทย	✓	✓	✓				✓
19.	กิจกรรมเทควันโด	✓	✓	✓		✓		✓
20.	กิจกรรมร้องเพลง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
21.	กิจกรรมแบดมินตัน	✓	✓	✓		✓		✓
22.	เกมที่มีรูปแบบการเล่น ง่าย ๆ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
23.	กิจกรรมลึงชิงบอล	✓	✓	✓		✓		✓
24.	กิจกรรมปีนป่าย							
25.	กิจกรรมการเล่นอุปกรณ์ ง่าย ๆ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
26.	กิจกรรมต่อสู้	✓	✓	✓		✓		✓
27.	กิจกรรมกระบี่กระบอง	✓	✓	✓		✓		✓
28.	กิจกรรมเกมสำรวจ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
29.	กิจกรรมผจญภัย	✓	✓	✓		✓		✓
30.	กิจกรรมยิงธนู	✓	✓	✓		✓		✓
31.	กิจกรรมfrisbee	✓	✓	✓		✓		✓
32.	กิจกรรมละครจินตนาการ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
33.	กิจกรรมวิ่งระยะไกล	✓	✓	✓		✓		✓
34.	กิจกรรมเชิง ประวัติศาสตร์		✓	✓		✓		✓
35.	กิจกรรมขี่เรือ	✓	✓	✓		✓		✓
36.	กิจกรรมเกมทดสอบ ตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
37.	กิจกรรมฟิตเนส	✓	✓	✓		✓		✓
38.	กิจกรรมปั่นจักรยาน	✓	✓	✓		✓		✓
39.	กิจกรรมหมากฮอส		✓	✓		✓		✓
40.	กิจกรรมเย็บผ้า		✓	✓		✓		✓

ลำดับ ที่	ชื่อกิจกรรมพลศึกษา	เกณฑ์ข้อที่					ผล	
		1	2	3	4	5	ผ่าน	ไม่ผ่าน
41.	กิจกรรมเข้าจังหวะ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
42.	กิจกรรมการวิ่ง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
43.	กิจกรรมแฮนด์บอล	✓	✓	✓		✓		✓
44.	กิจกรรมบอด	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
45.	กิจกรรมวิ่งข้ามรั้ว	✓	✓	✓		✓		✓
46.	กิจกรรมเกมวงกลม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
47.	กิจกรรมการบริหารกาย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
48.	กิจกรรมผลัด กระโดด ไกล	✓	✓	✓		✓		✓
49.	กิจกรรมยกน้ำหนัก	✓	✓	✓		✓		✓

ภาคผนวก ข

ประมวลภาพการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม

การอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การอบอุ่นร่างกายเพื่อช่วยเตรียมกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นและปรับอุณหภูมิร่างกายให้พร้อมสำหรับกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้นเพื่อปรับลดระดับการทำงานของร่างกายให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ โดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ (กรรวิ บุญชัย และสุจิต เตียวอุไร, 2540 อ้างใน เฉชนริศ หาญโรจนกุล, 2554) และทำกายบริหารดังต่อไปนี้

1. บริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
 - 1.1 ทำหมุนไหล่
 - 1.2 ทำหมุนเอว และลำตัว
 - 1.3 ทำบิดลำตัวซ้าย-ขวา
 - 1.4 ทำบริหารข้อมือ ข้อเท้า
 - 1.5 ทำก้ม เงย
2. บริหารโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - 2.1 ทำยืนก้มแตะปลายเท้า
 - 2.2 ทำนั่งก้มแตะปลายเท้า
 - 2.3 ทำก้มแตะสลับปลายเท้า
 - 2.4 ทำพับแขนเหนือศีรษะ
3. บริหารกายด้วยการกระโดด
 - 3.1 กระโดดขาเดียว
 - 3.2 กระโดดเท้าคู่
 - 3.3 กระโดดตบ
 - 3.4 กระโดดตบได้ขา
 - 3.5 สไลด์ข้าง 2 จังหวะ

1. ภาพการบริหารข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย

1.1 ท่าหมุนไหล่



1.2 ท่าหมุนเอว และลำตัว





1.3 ทำบิดลำตัวซ้าย-ขวา





1.4 ทำบริหารข้อมือ ข้อเท้า





1.5 ท่าก้ม เหย





2. บริหารโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2.1 ทำยืนก้มแตะปลายเท้า



2.2 ทำนั่งก้มแตะปลายเท้า



2.3 ทำก้มแตะสลับปลายเท้า



2.4 ทำพับแขนเหนือศีรษะ



3. บริหารกายด้วยการกระโดด

3.1 กระโดดขาเดียว



3.2 กระโดดทำคู่



3.3 กระโดดตบ



3.4 กระโดดตบได้ขา



3.5 สไลด์ข้าง 2 จังหวะ



2. ภาพแสดงการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กวัยอนุบาล

2.1 ภาพแสดงการทดสอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



การทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว



การกระโดดเท้าคู่



การกระโดดเท้าเดียว



การวิ่ง 20 เมตร



การกระโดดไกล



การลูกนั่ง



การเขียนเหมือนกัน 2 วง



การวิ่งเก็บของ 3 จุด

2.2 ภาพบรรยากาศการจัดกิจกรรมพลศึกษา



กิจกรรมบอด



การจัดระเบียบแถว



นักเรียนโรงเรียนเทศบาล 10 (อนุบาลเทศบาล) จังหวัดสระบุรี

2.3 ภาพบรรยากาศทั่วไป





สนามกีฬาโรงเรียน



บรรยากาศภายในห้องเรียน