



ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT
THROUGH TRADITIONAL THAI PLAY ACTIVITIES EFFECTS
ON PHYSICAL FITNESS FOR HEALTH OF PRATHOM FIVE

รัฐพล มากพูน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT
THROUGH TRADITIONAL THAI PLAY ACTIVITIES EFFECTS
ON PHYSICAL FITNESS FOR HEALTH OF PRATHOM FIVE



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Health Education & Physical Education)
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ของ

รัฐพล มากพูน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน)

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม)

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์)

ชื่อเรื่อง	ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ผู้วิจัย	รัฐพล มากพูน
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาธิต ประจันบาน

ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนและเพื่อ เปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการ จัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย จำนวน 6 สัปดาห์ 12 กิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ t-test Dependent ผลการวิจัย พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของค่า ดัชนีมวลกาย นั่งอตัว ดันพื้น 30 วินาที ลูกนั่ง 1 นาที และยืนยกเข้า 3 นาที ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกเท่ากับ 13.27, 3.34, 14.10, 22.40 และ 93.25 ตามลำดับ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 14.18 , 7.00, 19.40 , 32.10 และ 118.35 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกเท่ากับ 13.53, 4.15 , 13.65 , 20.20 และ 88.25 ตามลำดับ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 13.68 , 6.15, 15.75 , 22.20 และ 89.15 ตามลำดับ 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทั้ง 5 ด้าน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ลูกนั่ง 1 นาทีและยืนยกเข้า 3 นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางด้านร่างกาย, การละเล่นพื้นบ้านไทย, การละเล่น

Title	EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT THROUGH TRADITIONAL THAI PLAY ACTIVITIES EFFECTS ON PHYSICAL FITNESS FOR HEALTH OF PRATHOM FIVE
Author	RATTAPON MARKPOON
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Sathin Prachanban

This research was on the effects of Physical Education learning management using Thai folk play activities on physical fitness for the health of Grade 5 elementary school students at Watkhaenork School. It was a quasi-experimental research with the following aims: (1) to study the effects of physical fitness on the health of students and (2) to compare the effects of physical fitness on health between the experimental and the control groups. The sample used for this research included 40 Grade 5 students at Watkhaenork School. The research instrument was an experience plan using 6 weeks of Thai folk games and 12 activities. An analysis of the mean ($\bar{X}$) and standard deviation (SD) differential analysis was used before the test, *the* pre-test *and* after the dependent post-test. The results of the research showed that the mean of the health-related physical fitness such as BMI, sit and reach, push up, sit up and 3 minutes' step; (1) the experimental group of before training was 13.27, 3.34, 14.10, 22.40 and 93.25 and after 6 weeks were 14.18, 7.00, 19.40, 32.10 and 118.35. The control group of before training was 13.53, 4.15, 13.65, 20.20 and 88.25 and after 6 weeks were 13.68, 6.15, 15.75, 22.20 and 89.15 (2) the comparing the average of health-related physical fitness between before and after training of the experimental and control groups was different from the week after the test at a statistically significantly at a level of 0.05 and comparing between the experimental and control groups after 6 weeks in sit up 1 minutes and 3 minutes step was different a statistically significantly at a level of 0.05.

Keyword : physical performance Thai folk games

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาธิน ประจันบานประธานคณะกรรมการควบคุม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม ประธานกรรมการสอบปากเปล่า อาจารย์ ดร. ภาณุ กุศลวงศ์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆจนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ และคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ให้ความกรุณา อบรมสั่งสอน สนับสนุนให้กำลังใจในการทำวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีโดยตลอด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณโรงเรียนวัดแคนอก(คณะราษฎรบำรุง๑)สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่๕ โรงเรียนวัดแคนอกที่ได้เอื้อเฟื้อสถานที่ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดการทำวิจัย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อประชา คุณแม่ วิไลวรรณ มากพูน ญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความห่วงใยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งที่ดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

รัฐพล มากพูน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการทำวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากร	5
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้พลศึกษา	11
1.1 ความหมายของการเรียนรู้พลศึกษา.....	11
1.2 เป้าหมายของการสอนพลศึกษา	12
1.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษา	14

1.4 ลำดับขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา	15
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทย	27
2.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย	28
2.2 ความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทย	29
2.3 การจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย	30
2.4 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้านไทย	31
2.4 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย	32
3.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	33
3.1 ความหมายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	33
3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	36
3.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	46
3.4 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับการละเล่นพื้นบ้านไทย	49
4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	51
4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ	51
4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ	52
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	55
1. แบบแผนการทดลองกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Design).....	55
2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	56
4. การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ	57
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
6. การวิเคราะห์ข้อมูล	58
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59

การวิเคราะห์ข้อมูล	59
ผลกาวิเคราะห์ข้อมูล	60
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....	66
สรุปผล.....	68
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะ	72
ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย	72
ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป	72
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก.....	76
ประวัติผู้เขียน.....	239

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) น้ำหนัก ส่วนสูง ก่อนการฝึก ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง.....	60
ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) น้ำหนัก ส่วนสูง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	60
ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อน การฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง.....	61
ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อน การฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุม	62
ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	63
ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง.....	64
ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุม	65

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 8



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันการพัฒนาของเด็กในระดับประถมศึกษามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต่อการเริ่มต้นของการวางรากฐานทางด้านสมองให้มีศักยภาพสูงสุด เพื่อให้เด็กในวัยนี้มีความเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและด้านสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก รวมถึงการรู้จักการคิดและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้โดยอาศัยหลักการบูรณาการความรู้จากรูปแบบต่าง ๆ มาปรับใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น การพัฒนาเด็กในวัยนี้ให้มีความพร้อมและมีความสมบูรณ์ในทุกด้านได้ นั้นจะต้องมีการวางฐานระบบการศึกษาที่มีประสิทธิภาพและคุณภาพ โดยใช้สภาวะความต้องการพื้นฐานของเด็กและการบริการเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ รัฐบาลได้มีการกำหนดนโยบายที่สำคัญในเรื่องของการพัฒนาเด็ก จึงได้มีการร่างและออกกฎหมาย แผนแนวนโยบายในการพัฒนาเด็กมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มาตรา 53 ระบุว่าเด็กหรือเยาวชน ซึ่งไม่มีผู้ดูแลหรือมีผู้อุปการะมีสิทธิที่จะได้รับการอบรม เลี้ยงดูและได้รับการศึกษา อบรมจากรัฐและมาตรา 80 ได้กล่าวไว้ว่า หน่วยงานภาครัฐจะต้องคุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน (สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2560) ดังนั้น ในหน่วยงานการศึกษานั้นผู้บริหารต้องให้ความสำคัญในการวางรากฐานการบริหารหน่วยงานทั้งในด้านพัฒนาบุคลากรและการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แก่เด็ก เพื่อให้การพัฒนาเด็กเป็นไปในรูปแบบที่สมบูรณ์โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน (อุทัย ดุลยเกษม, 2552, น. 20-21)

พัฒนาการของเด็กโดยธรรมชาติแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านวุฒิภาวะและมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ ๆ จากทักษะที่เริ่มจากง่ายและค่อย ๆ นำไปสู่ความสามารถที่ซับซ้อนมากขึ้น เด็กทุกคนสามารถที่จะเจริญเติบโตและมีพัฒนาตามแผนพัฒนาการของเด็กที่รัฐบาลกำหนดขึ้น ประกอบด้วย พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ สติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ แต่ละด้านนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาที่แตกต่างกันออกไปอาจจะใช้เวลาในการพัฒนาช้าหรือเร็ว หรือเป็นไปในทิศทางที่ดีหรือไม่ค่อยดีขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม แต่ส่วนมากจะพบว่าเด็กทุกคนมีพัฒนาการหรือการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นบุคคลที่มีความใกล้ชิดกับเด็ก เช่น ครูจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องของพัฒนาการของเด็ก เพื่อที่จะนำไปสู่การจัดสภาพแวดล้อม

ประสบการณ์การเรียนรู้และรวมไปถึงการกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับเด็ก ตลอดจน เข้าใจ ธรรมชาติและความต้องการของเด็ก เข้าใจพฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ ที่แสดงออกมา การมี ความรู้และความเข้าใจในเรื่องของจิตวิทยาและพัฒนาการเด็กนั้น จะช่วยทำให้ครูมีความเข้าใจ ถึงที่มาหรือต้นสายปลายเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กและสามารถช่วยหาวิธีทางแก้ปัญหาให้ เด็กได้อย่างเหมาะสม การเข้าใจถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคน จะช่วยให้สามารถจัดกิจกรรม และมีปฏิสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กแต่ละคนเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของ เด็กในทุก ๆ ด้าน (สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์, 2550, น. 2-3)

การเล่นชุกชนของเด็กนั้นเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็ก เพราะการเรียนรู้ของเด็กและ พัฒนาการของนั้นจะเริ่มจากการได้เล่น จากผลงานการวิจัยขององค์การยูนิเซฟ ยืนยันว่า การเล่น มีส่วนสำคัญอย่างมากในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมอง โดยการเล่นจะเป็นการกระตุ้นให้มีการ เพิ่มขึ้นของการส่งสัญญาณเพื่อเพิ่มการประสานงานระหว่างเซลล์สมองกับการทำงานของร่างกาย ให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการเล่นนั้นจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้เด็กเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข เป็นคุณ ค่าที่สำคัญทำให้เด็ก ๆ สามารถเติบโตได้เหมาะสมกับช่วงวัย และยังรวมไปถึงเรื่องของจิตใจและ จิตวิญญาณของเด็ก การเล่นนั้นยังช่วยส่งเสริมในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการและทำให้

ลงมือทำ ได้ทดลองสิ่งใหม่ๆ ได้ใช้ความคิด และเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ซึ่งเด็กอาจได้ พบกับความท้าทาย ความเสี่ยง อุปสรรคบ้าง นั่นคือโอกาสที่จะเรียนรู้ ตัดสินใจ แก้ไขกับอุปสรรคที่ เจอ และที่กล่าวมานี้เป็นกระบวนการเรียนรู้ เพิ่มพูนทักษะชีวิตและพัฒนาการให้แก่เด็กทั้งทาง ร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสติปัญญา (องค์การยูนิเซฟ, 2555)

ฉะนั้น การละเล่นนั้นจึงเปรียบเสมือนการทำงานของเด็ก เมื่อเด็กได้เล่นได้มีโอกาส แสดงออกด้านพฤติกรรมต่างๆ อันเป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัว เช่น ความสามารถในการใช้ ความคิด การใช้ทักษะทางด้านภาษา การเคลื่อนไหวร่างกาย การแสดงออกทางอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัวให้เข้ากับสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม (นิชรา ชนะพาล, 2551, น. 6) แต่ปัจจุบัน กาลเวลาเปลี่ยนค่านิยมของเด็กเปลี่ยน จึงทำให้เกิดภาวะพฤติกรรมเนือยนิ่ง เด็กมีพฤติกรรมนั่ง อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือหน้าจอทีวีเป็นเวลานาน ๆ หลายชั่วโมงติดต่อกัน มีรายงานระดับการ ทำกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี พ.ศ. 2559 พบว่า เด็กในช่วงอายุ 6 - 17 ปี ร้อยละ 21.8 ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมง/วัน เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ในการเล่น เกมส์อิเล็กทรอนิกส์ (ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2559) ทำให้ส่งผลต่อการละเล่นของ เด็กไทยที่เคยมีมาในอดีต ซึ่งไม่อยู่ในการรับรู้และความจำของเด็กรุ่นใหม่ และกำลังจะเลือน หายไปที่ละเล็กละน้อยจนเกือบจะสูญหายไปทั้งหมด ทั้ง ๆ ที่ การละเล่นของไทยเรานั้นมีมา

ตั้งแต่โบราณเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มากมาย เช่น ให้ความสนุกสนาน ส่งเสริมการมีสัมพันธที่ดีระหว่างเพื่อน และยังเป็นการออกกำลังกายที่ดี เสริมความมั่นคงในอารมณ์ รู้จักการมีน้ำใจ รู้จักการให้อภัย และรู้จักการแก้ปัญหา พร้อมทั้งเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยปฏิภาณไหวพริบที่ดี โดยมีกิจกรรมการเล่นที่น่าสนใจ เช่น แข่งเรือบก น้ำขึ้น-น้ำลง ปิดตาคลำทาย ฯลฯ โดยอุปกรณ์และสื่อของการเล่นเหล่านี้หาได้ง่าย ๆ ภายในท้องถิ่นและมักนำมาจากวัสดุธรรมชาติ หรือไม่ผู้เล่นก็ต้องทำขึ้นมาเอง (คณาจารย์ ชมรมเด็ก, 2555, น. 16)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้กำหนดความสามารถของเด็กประถมศึกษาไว้ว่า เด็กจะต้องรู้จักหลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาไทย การเล่นพื้นเมืองและกีฬาสากลได้อย่างสนุกสนาน รวมถึงกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ ตามความเหมาะสมและความต้องการที่ประจำของเด็ก (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) จึงได้นำการเล่นพื้นบ้านไทยที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาอารมณ์ ที่ส่งผลทำให้เด็กเกิดความสุข สนุกสนาน เนื่องจากการเล่นพื้นบ้านของไทยนั้นเป็นกิจกรรมที่ได้การยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่น ซึ่งจะมีการถ่ายทอด

จากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง การเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน ไม่เน้นการแข่งขัน ทำให้มีคุณค่าและมีส่วนสำคัญกับเด็กเล็กทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองกล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการรอคอย การช่วยเหลือ การแบ่งปันและการเป็นผู้นำ ผู้ตามสิ่งเหล่านี้เป็นผลที่จะเกิดโดยตรงจากการเล่นของเด็กที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางสังคมของเด็กวัยนี้ ที่ต้องเสริมสร้างพัฒนาการให้พร้อมในการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ในระดับสูงขึ้นไป ทำให้เด็กสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เด็กเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เป็นกระบวนการพัฒนาการในด้านต่างๆ ให้แข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว ด้านอารมณ์และสังคม การเล่นสอนให้เด็กรู้จักการเหตุผล รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รู้จักกติกาในสังคม นอกจากนั้นการเล่นยังส่งผลให้ต่ออารมณ์ของเด็ก ทำให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านสติปัญญา การเล่นทำให้เด็กมีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองตามสภาพแวดล้อมมีโอกาสได้แสดงออก ได้เรียนรู้ที่จะใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ดังนั้นการเล่นจึงถือว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญในวัยเด็ก ทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพในสังคม การเล่นแตกต่างกับกีฬา เนื่องจากการเล่น จัดทำเพื่อมุ่งเน้นในเรื่องของความสนุกสนาน เป็นใหญ่ไม่มุ่ง

ที่จะเอาชนะกันอย่างจริงจัง ทั้งผู้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องได้ฝึกฝนเตรียมตัวมาก่อนสำหรับการเล่นในครั้งนั้น คือจะเล่นเมื่อไรก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเลยและเป็นกิจกรรมการเล่นอีกประเภทหนึ่งที่ส่งผลให้เด็กเกิดการเรียนรู้และสามารถฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กได้

การละเล่นพื้นบ้านเป็นการละเล่นที่ไม่จำเป็นต้องเน้นในเรื่องของอุปกรณ์ วัสดุที่ใช้สามารถหาง่ายและสะดวกสบาย ประหยัดเวลาซึ่งเหมาะกับสภาพของโรงเรียนประถมศึกษาอีกทั้งเป็นการออกกำลังกายและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อีกด้วย เช่น ความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหายใจ รูปแบบการฝึกหรือการออกกำลังกายนั้นฝึกหรือการออกกำลังกายก็มีมากมายหลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะรูปแบบการฝึกแบบสถานี้นับว่าเหมาะสมกับเด็กในวัยประถมศึกษามากที่สุด (ชัชชัย โกมารทัต, 2554, น. 21) ดังนั้น การละเล่นพื้นบ้านไทย นับว่าเป็นศาสตร์หรือการศึกษาที่สำคัญแขนงหนึ่งในการที่จะส่งเสริมให้มนุษย์มีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน แข็งแรงเหมาะสมกับวัย สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ดังนั้นจะเห็นได้จากมาตรฐานการเรียนรู้มาตรฐาน การเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ตัวชี้วัดที่ 4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ตัวชี้วัดที่ 5 ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่าง ระหว่างบุคคล(กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 1-2)

จากที่กล่าวข้างต้น การพัฒนาทักษะของเด็ก ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงความสวยงามของการแสดงออกทางพฤติกรรม เพราะผู้วิจัยได้คำนึงถึงผลประโยชน์ของเด็กที่จะได้รับมากกว่า โดยเล็งเห็นว่าการดึงดูดเด่นของการพัฒนาทักษะและเทคนิค ด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายนำมาพัฒนาเป็นกระบวนการส่งเสริมเด็กโดยผ่านกิจกรรมการละเล่น เพื่อให้เด็กๆ เหล่านี้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาในเรื่องของผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย โดยผู้วิจัย เชื่อว่าการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย นอกจากจะช่วยให้เด็กมีความเพลิดเพลินกับการเล่น อย่างเป็นอิสระแล้ว ยังสามารถจะช่วยปลูกฝังให้เด็กได้ตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญและรักในการออกกำลังกายแบบยั่งยืน สะดวกและประหยัดค่าใช้จ่ายที่สูงในการจัดกิจกรรม เพราะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคมนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีมีสมรรถภาพทางกายและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ดี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการทำวิจัย

เชิงวิชาการ

1. ได้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี
2. ได้ข้อมูลสารสนเทศ ผลของกิจกรรมฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการศึกษา กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางการเพื่อสุขภาพของนักเรียนต่อไป

เชิงปฏิบัติ

1. ครูสามารถนำแผนกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้ในการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนวัดแคนอก สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี จำนวน 2 ห้อง ๆ ละ 21 คน รวมเป็น 42 คน (กลุ่มงานธุรการ, 2563)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จับฉลากมาแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 1 ห้อง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง จำนวน 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย องค์ประกอบของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความอดทน และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

นิยามศัพท์เฉพาะ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ หมายถึง หมายถึง การจัดการเรียนรู้เป็นกระบวนการที่หลากหลายและต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจตั้งแต่การวางแผนการฝึกปฏิบัติการตรวจสอบและการประเมินผล ให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านการป้องกันการส่งเสริมและดำรงสุขภาพ มีวิธีการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาประกอบด้วย ขั้นตอนการสอนทั้ง 5 ขั้นตอนคือ 1)ขั้นเตรียม 2)ขั้นสอน 3)ขั้นฝึกหัด 4)ขั้นนำไปใช้ 5)ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย หมายถึง การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยการนำกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยเข้ามาเป็นสื่อประกอบด้วย 1) ขั้นเล่นตามลำดับ 2)ขั้นตนเองเป็นใหญ่ 3)ขั้นร่วมมือ 4)ขั้นเล่นอย่างมีกฎเกณฑ์ ซึ่งผู้วิจัยได้เพิ่มเติมเนื้อหาให้เหมาะสมกับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาดัง 5 ขั้นตอนต่อไปนี้คือ 1)ขั้นเตรียม 2)ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 3)ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ 4)ขั้นนำไปใช้ 5)ขั้นสรุป

กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย หมายถึง กิจกรรมการเล่นต่างๆที่เน้นการพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกายนิยมเล่นกันในท้องถิ่นตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันทั้งการเล่นเดี่ยวและการเล่นหลายคน เล่นทั้งในที่ร่มและกลางแจ้งมีกฎกติกาในการเล่นที่ไม่ซับซ้อนในการวิจัยครั้งนี้รวม 12 กิจกรรมมีชื่อเรียกดังต่อไปนี้ 1.กิจกรรมเรือบก 2.กิจกรรมยั่วทิง 3.กิจกรรมกาปักไข่ 4.กิจกรรมลู่วิ่งเต่า 5.กิจกรรมตีไก่ 6.กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง 7.กิจกรรมตีจับ 8.กิจกรรมวิ่งเปี้ยว 9.กิจกรรมชักเย่อ 10.กิจกรรมตีลูกล้อ 11.กิจกรรมลิงชิงหลัก 12.กิจกรรมเตย

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกายซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆได้เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งนั้น ๆ เพื่อด้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดการตึงตัว เพื่อใช้แรงในการดึงหรือยกของสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะส่งผลทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้หรือ ที่เรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อรักษารูปร่าง ทรงตัว ซึ่งจะเป็ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวด้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้มเป็ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่า ความแข็งแรง เพื่อเคลื่อนไหวไปในมุมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่าง ๆ เพื่อเล่นเกมกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็งจะเป็นความสามารถของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานแรงที่มากระทำจากภายนอกได้โดยไม่ล้ม หรือเกิดการสูญเสียการทรงตัวไป

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มมากขึ้นได้โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น อายุ เพศ ระดับ สมรรถภาพทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย 2 แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

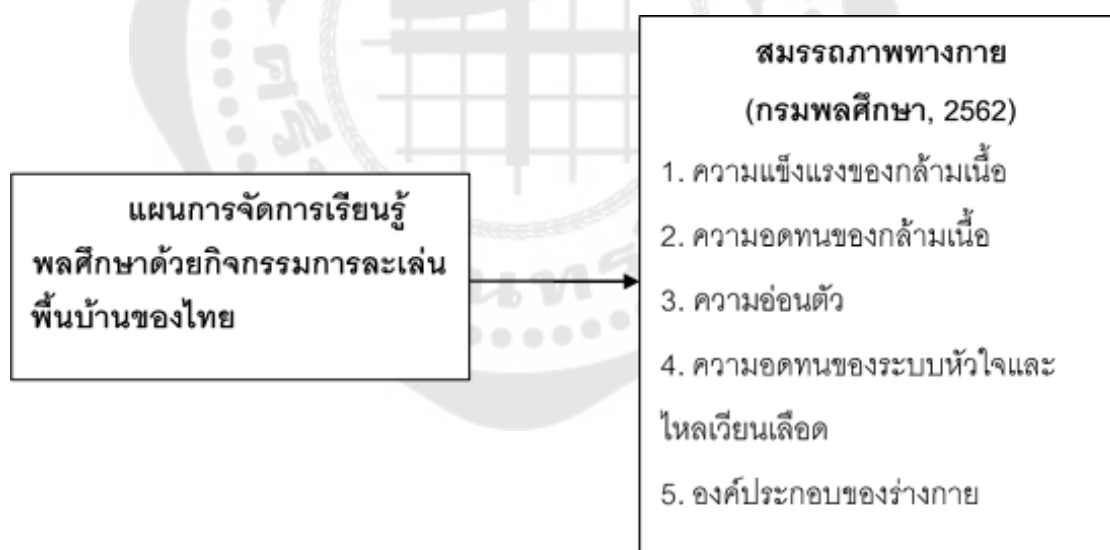
3. ความอ่อนตัว (Flexibility) คือความสามารถของข้อต่อต่างๆของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น การใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อให้ต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือแบบที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด แต่ควรใช้การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ ส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10 - 15 วินาที

4. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลานาน และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออก

จากกล้ามเนื้อที่ใช้งาน ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างสมรรถภาพด้านนี้จะต้องให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10 - 15 นาทีขึ้นไป

5. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) หมายถึงส่วนต่างๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นไขมัน (Fat Mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (Fat-Free mass) เช่น กระดูกกล้ามเนื้อและแร่ธาตุต่างๆ ในร่างกายโดยทั่วไป องค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงร้อยละของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย หาคำตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูกกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ การรักษาองค์ประกอบของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมากเช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้นของนักเรียน ระดับประถมศึกษา อายุ 7 - 12 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย 12 กิจกรรม หลังการเรียนสัปดาห์ที่ 6 ดีวก่อนเรียน
2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างก่อนการทดสอบ และหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 6 ด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยของกลุ่มทดลอง ดีกว่า กลุ่มควบคุม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรม
ละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดแคนอก สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยได้แบ่งสาระสำคัญเป็นส่วนๆ
และเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

- 1.แนวคิดและทฤษฎี เกี่ยวกับการเรียนรู้พลศึกษา
 - 1.1 ความหมายของการเรียนรู้พลศึกษา
 - 1.2 เป้าหมายของการสอนพลศึกษา
 - 1.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษา
 - 1.4 ลำดับขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา
- 2.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 2.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 2.2 การจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 2.3 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 2.4 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย
- 3.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
 - 3.1 ความหมายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
 - 3.2 ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกายเพื่อ
 - 3.3 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับการละเล่นพื้นบ้าน
- 4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้พลศึกษา

1.1 ความหมายของการเรียนรู้พลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523, น.1-2) กล่าวว่า “การพลศึกษาเป็นการศึกษาที่สำคัญส่วนหนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนมาเป็นเวลานานแล้ว ในการที่จะช่วยให้นักเรียนได้มีการเจริญเติบโต และมีการพัฒนาการตามจุดหมายปลายทางที่โรงเรียนได้วางไว้ การพลศึกษาอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้คัดเลือกแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้

บุษเชอร์ (สมคิด ชิตประสงค์, 2521: อ้างมาจาก Bucther.n.d) กล่าวว่า วิชาวพลศึกษาเป็นส่วนที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือเป็นวิชาที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม โดยมีกิจกรรมทางพลศึกษา เป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้

ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ (2530, น. 28) ให้ความหมายว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับร่างกายและการทำงานของร่างกายซึ่งการศึกษาถึงสภาวะที่ร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหว คือ ศึกษากายวิภาควิทยา (Anatomy) สรีรวิทยา (Physiology) และสภาวะของจิต (A State of Mind) ส่วนการศึกษาการ ทำงานของร่างกายเป็นการศึกษาถึงสภาวะที่ร่างกายเคลื่อนไหว (Degree of Performances) จำเป็นต้องอาศัยหลักของสรีรวิทยาการของร่างกาย (Physiology of Exercise) กลไกการเรียนรู้ (Motor – Learning) และชีวกลศาสตร์ (Biomechanics) เข้าด้วยกัน อีกทั้งศึกษาผลกระทบของสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่มีต่อสภาวะจิตวิทยา และการบำรุงรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า พลศึกษา หมายถึง สาระเรียนรู้แขนงหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและถูกต้อง จนเกิดความแข็งแรงในร่างกายและจิตใจ เมื่อเคลื่อนไหวสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพร่างกายและจิตใจที่ดีต่อไป

1.2 เป้าหมายของการสอนพลศึกษา

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2529, น.12-13) กล่าวว่า พลศึกษาเป็นการเรียนที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนี้

1. ด้านร่างกายช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะเมื่อเราออกกำลังกายหรือเข้าร่วมในกิจกรรมแล้วจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว เมื่อกล้ามเนื้อได้ทำงานอย่างสม่ำเสมอก็จะมีพลังแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงาน ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีกล้ามเนื้อที่เจริญเติบโตและแข็งแรงขึ้น ซึ่งเป็นไปตามกฎของใช้และไม่ใช่ (Low of use and disuse) คือ กล้ามเนื้อส่วนไหนที่ทำมากก็จะเจริญเติบโตและแข็งแรง แต่ถ้าส่วนใดไม่ได้ใช้ก็จะเล็กลง ไม่มีสมรรถภาพในการทำงาน นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในการประสานกันของกล้ามเนื้อ ทำให้ ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพสง่างาม

2. ด้านจิตใจ ส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเหตุผล สามารถตัดสินใจเฉพาะ หน้าได้ดี อีกทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมพลศึกษาหรือกิจกรรมกีฬา ยังช่วยทำให้เป็นคนที่มีจิตใจผ่องใส สนุกสนาน ร่าเริง สุขภาพจิตดี

3. ด้านสังคม ส่งเสริมให้บุคคลได้เข้าร่วมเล่นกับผู้อื่น เป็นโอกาสอันดีที่จะฝึกให้รู้จักปรับตัวให้เข้า กับผู้อื่น รู้จักการเป็นสมาชิกคนหนึ่งของคนสังคม และเป็นสมาชิกที่ดีเป็นที่ยอมรับของสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มและมีส่วนช่วยปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตอย่างประชาธิปไตย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, น. 23-27) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของการสอนพลศึกษา เป็น 2 ระดับใหญ่ ๆ ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายทั่วไป เป็นจุดมุ่งหมายระดับปรัชญาของวิชาพลศึกษา ประกอบด้วย 5 ประการดังนี้

(1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development) คือ ความต้องการให้นักเรียนเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ เพราะการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายนั้น จะทำให้ระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ (Neuromuscular) ทำงานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายเกิดการเจริญเติบโตตามกฎของการใช้และไม่ใช่ (Low of use and disuse) คือกล้ามเนื้อส่วนไหนที่ถูกใช้งานอยู่เสมอก็จะเติบโต แต่ถ้าไม่ใช้ก็จะลีบลงขาดความแข็งแรง

(2) พัฒนาการทางด้านจิตใจ (Mental Development) คือ ความต้องการให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนมีเหตุผล รู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ตัดสินใจได้เด็ดขาด ถูกต้องและรวดเร็ว สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขณะที่เล่นกีฬาเพราะต้องใช้ไหวพริบ สติปัญญา การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา นอกจากนั้นแล้วยังต้องการให้นักเรียนเป็นผู้มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แจ่มใส ร่าเริง อยู่เสมอ

(3) พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development) คือ ความต้องการให้นักเรียนเป็นคนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความยับยั้งชั่งใจ อุดหนุน อดกลั้น ไม่โกรธง่าย ภูมิใจตนเองเมื่อประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา มีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้จักการควบคุมอารมณ์เพื่อจะได้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

(4) พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) คือ ความต้องการให้ผู้เรียน ฝึกการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เป็นเรื่องเดียวกับมนุษยสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันในสังคม ประชาธิปไตย มารยาทและประเพณีต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้นักเรียนจะได้รับการฝึกฝนเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา และต่อไปจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การฝึกเป็นผู้นำและผู้ตาม (Leadership) หรือการเลือกหัวหน้าทีม การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้ทุกคนต้องพึ่งพาอาศัยกัน สามัคคีและรับผิดชอบร่วมกัน รู้จักแพ้ รู้จักชนะ เป็นต้น ในชั่วโมงพลศึกษาจึงเปรียบเสมือนห้องทดลองปฏิบัติการทางพฤติกรรม การแสดงออกของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมและความมีน้ำใจนักกีฬา (Sportsmanship)

(5) พัฒนาการทางด้านทักษะ (Skill Development) คือ ความต้องการให้นักเรียนได้เกิดพัฒนาการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อกับระบบประสาท โดยเป็นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบกล้ามเนื้อต่าง ๆ (Muscular Coordination) ส่วนหนึ่งและอีกส่วนหนึ่งเป็นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ (Coordination of Neuromuscular System) ผลจากการทำงานสัมพันธ์กันของระบบดังกล่าว จะก่อให้เกิดทักษะ (Skill) ซึ่งทักษะนั้นจะเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ ทักษะในการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ประกอบการใช้สติปัญญาในการเล่นกีฬา เมื่อมีทักษะแล้วนักเรียนก็จะอยากเล่นกีฬาต่อไป ทำให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น ส่งผลให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น

2. จุดมุ่งเฉพาะหรือที่นิยมเรียนในปัจจุบันว่าจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม เป็นจุดมุ่งหมายในระดับหลักสูตรและระดับการสอน ซึ่งแบ่งได้ 3 ประเภท คือ พุทธิวิสัย เจตคติวิสัย และทักษะวิสัย แต่มีบางท่านเห็นควรเพิ่มด้านสังคมวิสัยเข้าไปด้วย เนื่องจากว่า สมรรถภาพทางกายเป็นเอกลักษณ์ของวิชาพลศึกษาจึงเพิ่มเข้าไปเป็นประเภทสุดท้าย รวมเป็น 5 ประเภท ดังนี้

- (1) พุทธิพิสัยหรือประธานพิสัย (Cognitive Domain)
- (2) เจตคติวิสัยหรือทัศนวิสัย (Affective Domain)
- (3) ทักษะวิสัยหรือเจตจำนงวิสัย (Psychomotor Domain or Skill Domain)
- (4) สังคมวิสัย (Social Domain)
- (5) สมรรถภาพทางกายวิสัย (Physical Fitness Domain)

1.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษา

ฟอง เกิดแก้ว (2520, น. 68-70) กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษาที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ มีกฎดังนี้

1. กฎการเรียนรู้เกี่ยวกับความพร้อม (Low of Readiness) กฎการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับความพร้อม เมื่อร่างกายมีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมย่อมก่อให้เกิดความพอใจในทางพลศึกษา ความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจในการที่จะเรียน จะต้องมีความพร้อมและมีเหตุส่วนทางร่างกาย ความพร้อมทำให้มีการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ หรือฝึกให้มีในกิจกรรมนั้น ๆ เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความว่องไว

2. กฎแห่งการฝึกหัด (Low of Exercise) ถ้าหากร่างกายได้กระทำพฤติกรรมใดซ้ำ ๆ อยู่เสมอ จะมีผลให้ร่างกายฝึกพฤติกรรมนั้นติดตัว ในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมที่ร่างกายไม่ค่อยได้ใช้พฤติกรรมนั้นมีโอกาสที่จะถูกลืมไป ถ้าไม่ลืมก็ไม่อาจจะกระทำได้อย่างสมบูรณ์นักจากกฎในข้อนี้การเรียนพลศึกษาให้ได้ผลดีต้องให้กล้ามเนื้อได้มีการฝึกบ่อย ๆ สมรรถภาพจะดีขึ้น การเคลื่อนไหวดีขึ้น และมีผลให้ทักษะดีขึ้นด้วย

3. กฎแห่งผล (Low of Effect) เมื่อผลที่ได้รับก่อให้เกิดความชื่นบานพึงพอใจตอบสนองของร่างกายมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก ในทางกลับกันเมื่อการตอบของร่างกายตามมาด้วยความไม่สบายใจ เจ็บปวด ไม่สมประสงค์ การตอบสนองดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะไม่ให้เกิดขึ้นอีก

4. ทฤษฎีลองผิดลองถูก (Trial and Error Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการเรียนแบบลองผิดลองถูก คือ การลองทำหลาย ๆ ครั้ง ลองแล้วลองอีก สามารถทำให้ถูกต้อง อาจนำทฤษฎีนี้มาใช้ในการเรียนเกี่ยวกับ Motor skill ได้ แต่ในการสอนนั้นจะต้องแนะนำหลักเกณฑ์และวิธีการที่ถูกต้องในการกระทำที่รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด เสียก่อน เมื่อผู้เรียนรู้วิธีการแล้วก็ให้ลองดู ครั้งแรกอาจจะทำได้ไม่ถูกต้อง แต่เมื่อลองทำซ้ำบ่อย ๆ ต่อไปก็จะพัฒนาจนทำได้ถูกต้อง

1.4 ลำดับขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้จำแนกลำดับและขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. กระบวนการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ กระบวนการนี้เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเรียน และเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ร่างกายได้มีความพร้อมที่จะเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้รวดเร็วยิ่งขึ้นหรือเรียกว่าการอบอุ่นร่างกาย ภายหลังบริหารบางท่ามาพัฒนาสมรรถภาพทางกายควบคู่กันไปด้วยก็ได้ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

2. กระบวนการสร้างความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติในสิ่งที่เรียนได้ กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ช่วยให้มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในสิ่งที่เรียน เป็นการอธิบายและสาธิต รวมถึงให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

3. กระบวนการปฏิบัติจริงเพื่อความสนุกสนาน หรือขั้นนำไปใช้กระบวนการนี้เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอนพลศึกษา เพราะนักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง และมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตามจุดประสงค์การเรียนรู้อย่างแท้จริง การที่นักเรียนจะมีความรักความชอบ เห็นคุณค่าของการจัดการเรียนการสอนของกระบวนการนี้เป็นสำคัญ ใช้เวลาร้อยละ 75 ของเวลาทั้งหมด หรือประมาณ 30-35 นาที

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

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, น. 263-264) ได้จำแนกหลักการดำเนินการสอนพลศึกษาออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. การนำเข้าสู่บทเรียน ใช้เวลาประมาณ 8-10 นาที มีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเรียนเรื่องต่อไป และเป็นการบริหารร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย เป็นขั้นตอนที่ทำท่ายความสามารถของครูว่า จะจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ เพราะถ้าใช้เวลามากไปก็จะมีผลทำให้การสอนในขั้นต่อไปขาดประสิทธิภาพได้ด้วย

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

3. การฝึกหัด ใช้เวลาประมาณ 20 – 25 นาที การฝึกหัดเป็นขั้นที่สอดคล้องกับการสอนและมีความสำคัญเท่าเทียมกับการสอน เพราะนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากที่ครูสอนไป

4. การนำไปใช้ ใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที เป็นขั้นที่นำทักษะที่เรียนมาทดลองใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้กับนักเรียน เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬา การปฏิบัติตามกฎระเบียบ เป็นต้น

5. การสรุปและสรุปปฏิบัติ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที เป็นขั้นสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอน เพื่อสร้างมโนทัศน์ครั้งสุดท้าย และเพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติสุนิษยัตี

จากที่ทฤษฎีและลำดับขั้นตอนของกระบวนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่เหมาะสมนั้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียม เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจก่อนการเรียนรู้

2. ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เป็นการสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เรียน เป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยกระบวนการของการใช้ความรู้และเทคนิคของครูเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการสอนทักษะ

3. ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ เป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพิ่มเติมจากที่ครูสอนไป

4. ขั้นนำไปใช้ เป็นการนำความรู้ ความเข้าใจมาใช้ในการฝึกปฏิบัติและสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมไปถึงเป็นการปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาแก่นักเรียนด้วย และถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา

5. **ขั้นสรุป** เป็นขั้นสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอน การประเมินผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา เพื่อปรับปรุงในสิ่งที่ผิดพลาด อันนำไปสู่การสร้างสุขนิสัยที่ดีของนักเรียนได้

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2553) มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุล ทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ บนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทย ควบคู่ไปกับความเป็นสากล
2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ
3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น
4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่น ทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลา และการจัดการเรียนรู้
5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์ได้

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. มีความรู้ ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

กลุ่มสาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การเสริมสร้างสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบคลุม และชุมชนให้ยั่งยืน โดยที่การเรียนรู้สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน ส่วนการเรียนรู้พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรม การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้ง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสรีรภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือองค์ความรู้ของกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย 5 สาระ และในแต่ละสาระ มีมาตรฐานการเรียนรู้ ดังนี้

สาระที่ ๑ : การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ ๒ : ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๓ : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้ง

ประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลาย ทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ ๔ : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริหารสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรค ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ ๕ : ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือองค์ความรู้ของกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ	ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายมีความสำคัญและมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ	อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ
2. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	การดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ	อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม	เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ควรดูแลตนเองและวางตัวให้เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย	อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางเพศวิธีดูแลตนเอง รวมทั้งการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมไทย

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
2. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	ลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย	อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (ครอบครัวขยายและการนับถือญาติ)
๓. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม
 และกีฬา

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว ตามแบบที่กำหนด	วิธีการจัดรูปแบบการเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน และวิธีการควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหว	1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน 2. ปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด
2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือก และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด	วิธีการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา และกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัดที่มีการตี เชี่ยวชาญรับ-ส่ง สิ่งของ ขว้าง และวิ่ง	ร่วมเล่นเกมและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบพลัด

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	การรับแรง การใช้แรง และความสมดุลเป็นองค์ประกอบสำคัญของการควบคุมการเคลื่อนไหว	ปฏิบัติในการควบคุมการเคลื่อนไหว
4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	หลักและวิธีการใช้ทักษะทางกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาที่ใช้ทักษะทางกลไก
5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้ อย่างละ 1 ชนิด	วิธีการเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง วังชักธง และกีฬาสากล เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล วอลเลย์บอล ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม	เข้าร่วมการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม
6. อธิบายหลักการและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม	หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ	เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็น
ประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
และชื่นชม ในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. ออกกำลังกายอย่างมี รูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะ การคิดและตัดสินใจ	หลักการและรูปแบบการ ออกกำลังกาย	1. ออกกำลังกายอย่างมี รูปแบบ 2. ร่วมเล่นเกมที่ใช้ทักษะการ คิดและตัดสินใจ เช่น เกม เบ็ดเตล็ด เกมเลียนแบบ
2. เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่าง สม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือก ในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่าง หลากหลาย และมีน้ำใจ นักกีฬา	การเล่นกีฬาไทยและกีฬา สากล ประเภทบุคคลและ ทีมที่เหมาะสมกับตนเอง	สร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติใน การเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และการมีน้ำใจนักกีฬา
3. ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา การ เล่นเกม กีฬาไทย และกีฬา สากล ตามชนิดกีฬาที่เล่น	ความรู้ ความเข้าใจกฎ กติกาของการเล่นเกม กีฬา ไทย และกีฬาสากล ตาม ชนิดกีฬาที่เล่นอย่างชัดเจน	ปฏิบัติตามกฎหมายกติกา รวมทั้ง วิธีการรุกและวิธีป้องกันใน ระหว่างการเล่นกีฬา
4. ปฏิบัติตนตามสิทธิของ ตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นและ ยอมรับในความแตกต่าง ระหว่างบุคคลในการเล่น เกมและกีฬาไทย กีฬาสากล	วิธีการปฏิบัติตนตาม สิทธิของตนเองไม่ละเมิด สิทธิผู้อื่น ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	1. ปฏิบัติตนตามสิทธิของ ตนเองและไม่ละเมิดสิทธิของ ผู้อื่นในการเล่นและกีฬา 2. ยอมรับความแตกต่าง ระหว่าง บุคคลในการเล่น เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. แสดงพฤติกรรมที่เห็น ความสำคัญของการปฏิบัติตน ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความสำคัญ รายละเอียด และ วิธีปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ	ปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ แห่งชาติ
2. ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้ สร้างเสริมสุขภาพ	แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูล ข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริม สุขภาพ	นำข้อมูลข่าวสารมาใช้ใน การสร้างเสริมสุขภาพ
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการ ตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และ ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล	การตัดสินใจเลือกซื้อ อาหารและผลิตภัณฑ์ สุขภาพอย่างมีเหตุผล	วิเคราะห์สื่อโฆษณาและ ระบุเหตุผลก่อนตัดสินใจเลือก ซื้ออาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
4. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน	วิธีป้องกันโรคที่พบบ่อยใน ชีวิตประจำวัน	ปฏิบัติตนในการป้องกันโรค ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้น้ำดื่ม ใช้เลือดออก โรค ผิวหนัง ฟันผุและ โรคปริทันต์ ฯลฯ
5. ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกายตามผลการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพ ทางกายและปรับปรุงตามผล การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย	ทดสอบและปรับปรุง สมรรถภาพทางกาย

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด	ผู้เรียนรู้อะไร	ผู้เรียนทำอะไรได้
1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด	วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด ได้แก่ - ครอบครัว สังคม เพื่อน - ค่านิยม ความเชื่อ - ปัญหาสุขภาพ - สื่อ ฯลฯ
2. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยา และสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	การมีสุขภาพที่ดีควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่ถูกต้องและการใช้สารเสพติด	วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้ยาและสารเสพติด ที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา
3. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด	การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด	ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและการหลีกเลี่ยงสารเสพติด
4. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ	สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ	วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ
5. ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	การปฏิบัติตนอย่างถูกวิธีช่วยป้องกันอันตรายจากการเล่นกีฬา	ปฏิบัติตนในการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี

พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กประถมศึกษา (6-12 ปี)

สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย (2560) เด็กประถมศึกษาในช่วงอายุระหว่าง 6 -12 ปี หากเปรียบเทียบตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการจัดเป็นวัยเด็กตอนกลาง (6 -10 ปี) และวัยเด็กตอนปลายหรือระยะแรกรุ่น (11-13 ปี) ในช่วงนี้จะมีเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายประการในตัวเด็ก เด็กแต่ละคนมีแบบแผนและลำดับขั้นของการพัฒนาการที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปแล้วลักษณะทางกายของเด็กวัยนี้จะมีหน้าตาไม่น่ารัก ไม่น่าสนใจเหมือนวัยเด็ก เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะต่าง ๆ บนใบหน้า แขนขาจะยาวมากขึ้น เมื่อเด็กอายุ 6 ปี อัตราความเจริญเติบโตจะช้าลงกว่าเดิมเล็กน้อยแต่ก็เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ในระยะอายุ 6 -10 ปี โดยเฉลี่ย เด็กชายจะสูงกว่าเด็กหญิงเล็กน้อย แต่เมื่ออายุ 10 - 15 ปี เด็กหญิงจะสูงกว่าเด็กชาย ในเรื่องน้ำหนักก็เช่นเดียวกับส่วนสูง แต่ในเวลา 1 ปีต่อมาเด็กชายจะเจริญรูปร่างหน้าเด็กหญิงไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดก็จะโตกว่าทุกอย่าง

เด็กในช่วงวัยนี้จะใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี เช่น เตะบอลได้มั่นคง ชอบการเคลื่อนไหว เรียนรู้และพัฒนาผ่านการเล่น เช่น เล่นไล่จับ วาดน้ำ บาสเกตบอล ปิงปอง หมากระโดด เป็นต้น ใช้มือและนิ้วเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการประสานการทำงานระหว่างมือ ตา และการเคลื่อนไหวของร่างกายไปพร้อมกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กกระฉับกระเฉง หนู ไหว สมาธิดี ประสาทต่าง ๆ ทำงานได้คล่อง เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยเด็กตอนปลาย ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงมาก เด็กหญิงจะมีการเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย จากการทำงานของฮอร์โมนประจำเพศ กล้ามเนื้อมัดใหญ่และเล็ก และการเคลื่อนไหว จะมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์

การส่งเสริมให้ร่างกายหลายส่วนทำงานคล่องแคล่ว ประสานกันต้องอาศัยการฝึกฝนผ่านการทำกิจกรรมทั้งงานบ้านและการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ สภาพแวดล้อมที่มุ่งเน้นความสะดวกสบาย ส่งเสริมการเล่นเกม ดิจิทัล นอนในห้องปรับอากาศ จะหล่อหลอมให้เด็กติดกับความสบาย ความสนุกเหล่านี้อาจไปขัดขวางการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็กตามที่กล่าวมา

จากพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กประถมศึกษา (6-12 ปี) ที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า โรงเรียนควรช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กประถมศึกษา (6-12 ปี) ดังต่อไปนี้

1. การเล่น หรือการทำกิจกรรม ควรมีระยะเวลาสั้น ๆ และไม่หักโหมจนเกินไป ต้องมีกิจกรรมสลับกับการพักผ่อนให้เหมาะสม เด็กวัยนี้ต้องการทำกิจกรรมต่าง ๆ มาก ไม่ชอบนั่งเฉย ๆ เพราะเด็กกำลังพัฒนาความสามารถทางร่างกายให้ดีขึ้น

2. ในชั้นประถมต้นนั้น กิจกรรมต่าง ๆ ควรเริ่มจากกล้ามเนื้อส่วนใหญ่ เช่น แขน ขา การทรงตัว นั่ง เดิน ยืน วิ่ง แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความละเอียดของงานมากขึ้นเพื่อให้เด็กฝึกกล้ามเนื้อย่อย เช่น มือ นิ้วมือ ข้อมือ และประสานงานของกล้ามเนื้อ และตา

3. ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายช่วงวัยเด็กปลาย (11 – 13 ปี) มีผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ดังนั้น เด็กจึงควรได้รับความช่วยเหลือให้สามารถควบคุมอารมณ์ และปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทย

การละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นการเล่นของคนไทยที่สืบทอดกันมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น จึงมีนักการศึกษาให้ความสนใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านของไทยดังนี้

ความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทย การละเล่นพื้นบ้านของไทยในสมัยก่อนนั้นสามารถศึกษาได้จากวรรณคดีของไทย แต่ละสมัย เพราะวรรณคดีจะสะท้อนให้เห็นสภาพชีวิตของคนในยุคนั้น ในสมัยสุโขทัยศิลาจารึก ของพ่อขุนรามคำแหงกล่าวถึงคนในสมัยนั้นว่าเป็นสุขอยากเล่นก็เล่นดังที่กล่าวไว้ว่า “ใครจักเล่น เล่น ใครจักหัว หัว ใครจักมักเลื้อน เลื้อน” ในสมัยอยุธยา ก็ได้กล่าวถึงการแสดงเรื่อง มโนห์รา ไว้ในบทละครครั้งกรุงเก่า ซึ่งเรื่องนี้สมเด็จพระนารายณ์มหาราช ทรงสันนิษฐานว่า แต่งก่อนสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ เพราะการละเล่นที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้ คือ ลิขชิงหลัก และการเล่นปลาลงอวน ซึ่งประเพณีและวัฒนธรรมสมัยก่อน มักสอดแทรกความสนุกสนานบันเทิงควบคู่กันไปกับการทำงาน ทั้งในชีวิตประจำวัน และเทศกาลงานบุญ ตามระยะเวลาแห่งฤดูกาล ในสมัยอยุธยา บทละครกรุงเก่าได้กล่าวถึงการละเล่นบางอย่างที่คุณคงจะคุ้นเคยดีเมื่อสมัยยังเด็ก คือ ลิขชิงหลักและปลาลงอวน ในบทที่ว่า “เมื่อนั้น โฉมพลพระพี่ศรีจุลา ว่าเจ้าโฉมตรูมโนห์รา มาเราจะเล่นอะไรดี เล่นให้สบายคลายทุกข์ เล่นให้สนุกในวันนี้ จะเล่นให้ซนกันสักทีเล่นให้สนุกกันจริงจริง มาเราจะวิ่งชิงเสา ช้างโน้นนะเจ้าเป็นแดนพี ช้างนี้เป็นแดนเจ้านี้ เล่นชิงเสาเหมือนกัน ถ้าใครวิ่งเร็วไปข้างหน้า ถ้าใครวิ่งช้าอยู่ข้างหลัง เอาบัวเป็นเสาเข้าชิงกัน ขยิกไล่ผายผันกันไปมา เมื่อนั้น โฉมพลพระพี่ศรีจุลา บอกเจ้าโฉมตรูมโนห์รา มาเราจะเล่นปลาลงอวน บัวผุดสุดท้องน้องเป็นปลา ลอยล่องท่องมาเจ้าน้ำนวลจะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน ดักทำหน้านวลเจ้าล่องมา ออกหน้าที่ใครจับตัวได้ คุณตัวเอาไว้ว่าได้ปลา” (สุรสิงห์ ฉิมพะเนาว์, 2540 อ้างถึงในละมุล ชัชวาลย์.2553, น. 17)

การเล่นของเด็กไทย สมัยก่อนแตกต่างจากสมัยปัจจุบัน ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยมและความเชื่อของสังคมนั้น ๆ ทั้งยังก่อคุณค่าแก่ผู้เล่นและผู้เฝ้าดู ในด้านการผ่อนคลาย อารมณ์ ความเครียด เสริมสร้างพลังกายให้แข็งแรง ฝึกความคิด ความเข้าใจ การแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดระเบียบวินัย เกิดการยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม สรรค์สร้างความเป็นกับ ญาติมิตรขึ้นในชุมชน ทำให้สังคมเกิดความเข้มแข็งจนก่อเป็นความดีงามอันเป็นเป้าหมายสูงสุด แห่งชีวิต การเล่นของไทยไม่สามารถลำดับให้เห็นพัฒนาการตามกาลเวลาได้อย่างชัดเจนทั้งนี้ เนื่องจากการละเล่นส่วนใหญ่เป็นกระบวนการถ่ายทอดด้วยการปฏิบัติ มิใช่ตำรา จึงขาดการ บันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรที่จะใช้เป็นข้อมูลในการสร้างลำดับอายุ สมัยของการละเล่นแต่ละ อย่างได้ยิ่งไปกว่านั้น การเล่นของไทยส่วนใหญ่มีลักษณะของการพัฒนาตนเองและค่อยเป็น ค่อยไปเพราะจด จำสืบทอดกันมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง และโดยเหตุที่การเล่นเกิดขึ้นมา ยาวนานและปรากฏอยู่ทั่วไปในท้องถิ่นต่าง ๆ โดยทั่วไป เช่นนี้ทำให้เกิดความหลากหลายของ การเล่นพื้นบ้าน มีทั้งลักษณะร่วม และลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น อย่างไรก็ตามสิ่งที่ ตรงกันในทุกท้องถิ่นก็คือมีการละเล่นพื้นบ้านทั้งที่เป็น ของเด็กและของผู้ใหญ่

2.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย

ละมุล ชีชาวล (2553, น. 16) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการละเล่นของเด็กที่นิยม เล่นกันในท้องถิ่นและเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2551, น. 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการละเล่นของเด็กที่ นิยมเล่น กันในท้องถิ่นและเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่เด็กเล่น เพื่อความ สนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่ม การเล่นจึงมี บทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็ก และเป็นเครื่องหมายแสดงออกถึงความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ของเด็ก อีกด้วย

อังคณา กลสินนท์ (2559, น. 13) ได้ให้ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านของไทยว่า เป็นการละเล่นของเด็กไทยที่มีมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งบางอย่างมีการแข่งขัน บางอย่างไม่มี การแข่งขัน บางอย่างมีบทร้องประกอบบางอย่างไม่มีบทร้องประกอบอาจเล่นคนเดียวหรือหลาย คนก็ได้ทั้งที่มีอุปกรณ์และไม่มีวัสดุอุปกรณ์ก็ได้ส่วนวัสดุอุปกรณ์ในการเล่นเป็นวัสดุใกล้ตัวหาได้ ง่ายในท้องถิ่นในการเล่นเกิดด้วยความสมัครใจเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง

ซัชชัย โกมารทัต (2551, น. 21) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมการเล่นและเกมที่ใช้ทักษะทางกายที่กระตือรือร้น ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบวัฒนธรรมไทย เป็นกิจกรรมการแข่งขันที่มีแบบแผนอย่างไทย มีวิธีการเล่นที่เป็นระบบระเบียบอย่างไทยมีกฎกติกาอย่างไทยมีผลประโยชน์จากการเล่นทั้งประโยชน์ภายในและภายนอก ตามรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตดั้งเดิมแบบไทยการละเล่นของเด็กไทยในปัจจุบัน

วีรพงศ์ บุญประจักษ์ (2555, น. 26) ได้ให้ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านของไทย ว่า หมายถึง กิจกรรมการเล่นของสังคมซึ่งไม่ทราบที่มา แต่ได้รับการยอมรับและถ่ายทอด การเล่นต่อๆ กันมาโดยไม่ขาดสายเป็นกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวกิริยาอาการเป็นส่วนใหญ่อาจจะมีดนตรีการขับร้องหรือการพ้อนรำประกอบการเล่น มีจุดมุ่งหมายในการเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในโอกาสต่าง ๆ

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทย หมายถึง การละเล่นของเด็กไทยที่มีมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบันโดยผู้เล่นต่างสมัครใจร่วมกัน และบางครั้งก็มีท่อนบทร้อยกรองเน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีกฎกติกาไม่ซับซ้อน เหมาะกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่น เป็นการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง เพื่อให้เด็กได้เล่นอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เด็กได้รับการพัฒนาด้านต่างๆ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ - จิตใจ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาสัมพันธภาพของเด็กอีกด้วย

2.2 ความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

จิราภรณ์ อุดลวัฒน์ศิริ (2555, น. 45) กล่าวว่า สังคมไทยมีการเล่นสำหรับเด็ก และผู้ใหญ่มากมายหลายประเภทหลายรูปแบบ การเล่นเหล่านี้ถือเป็นนันทนาการและเมื่อเกิด ขึ้นมานานจึงถือเป็น "พื้นบ้าน พื้นเมือง" เพราะในปัจจุบันจะหาการเล่นที่เคยมีมาแต่เดิมและเห็นกันจนชินตา ฟังจนชินหูไม่ได้อีกแล้ว ถ้าอยากดูต้องให้มีการจัดงานจัดการแสดงจึงจะมีการสาธิตให้ดูกัน จากการศึกษาการละเล่นพื้นเมืองของเด็กไทยมีอยู่หลายประเภทที่มีลักษณะการเล่น คล้ายการเล่นของ พื้นเมืองของชาติต่างๆ เช่นการเล่นหมากเก็บ โพงพางซ่อนหาลูกหินกระโดดเชือก ลูกข่างไม้หึ่งจกจี เสือตกก้าง เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันก็มีการละเล่นหลายประเภทที่ไม่เหมือนกับชาติอื่นๆ เช่น การเล่น แมงมุม รีรีข้าวสาร เสือข้ามห้วย ฯลฯ ในสภาพปัจจุบันสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปมากขึ้นตามยุคสมัย

ก่อนการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย ครูอธิบายวิธีการเล่นด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและชัดเจน สาธิตวิธีการเล่นให้เด็กเข้าใจก่อนเล่นจริงให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเล่นอย่างทั่วถึง มีอิสระในการเล่น รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตาม มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักการเอื้อเฟื้อแบ่งปัน เพื่อให้เกิดความร่วมมือซึ่งกันและกัน หลังจากเล่นการเล่นพื้นบ้านของไทยแล้ว ให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสนามเล่นอิสระตามความสนใจเด็กและครูร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเล่นการเล่นพื้นบ้านแต่ละครั้ง

2.4 ประเภทของการเล่นพื้นบ้านไทย

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับประเภทการเล่นพื้นบ้านของไทยได้มีนักวิชาการได้จัดแบ่ง ประเภทของการเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายรูปแบบ ดังจะนำมากล่าวคือ

สมชาย บ้านไร่ (2551, น. 5 - 6) แบ่งการเล่นพื้นบ้านของไทยที่สามารถส่งเสริมทางด้านคณิตศาสตร์ได้เป็น ประเภท ได้แก่การเล่นเป็นทีมคือเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันตั้งแต่2คนขึ้นไปเช่นพายเรือแข่ง กระโดดกบ หนุมานชนหิน ฯลฯ การเล่นเดี่ยวคือเป็นการกระทำกิจกรรมทีละคนโดยมีกติกา เช่น เป่ากบ หยอดหลุมร่อนรูป

ศุภักษรชัยมรรคเด็ก (2555, น. 12) แบ่งการเล่นของเด็กไทยออกตามกติกาการเล่น ได้เป็น 2 ประเภท คือการเล่นที่เน้นการแพ้ชนะ คือ การเล่นที่มีผู้แพ้ชนะที่แน่นอน ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายยอมรับการเอาชนะกันในการเล่นที่ผู้เล่นเกิดความรู้สึกว่า มีความสำคัญนั้นต้องเป็นการแพ้ชนะที่เกิดจากความชำนาญ และความสามารถที่เหนือกว่าของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่การแพ้ชนะที่เกิดจากการ หมุนเวียนสลับเปลี่ยนตัวผู้เล่นการเล่นที่ไม่เน้นการแพ้ชนะเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกายและฝึกฝนตนเองในบางด้าน ผู้เล่นจะแพ้หรือชนะก็ไม่รู้สึกที่สำคัญ เป็นการเล่นที่ ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสได้สลับเปลี่ยนหน้าที่กันจึงทำให้ลดความรู้สึกเรื่องแพ้ชนะลง

สมจินตนา คุปตสุนทร (2547, น. 37) แบ่งการเล่นของภาคกลางออกเป็น 6 ประเภท การเล่นกลางแจ้งประเภทที่มีบทร้อยกรองประกอบและไม่มีร้อยกรองประกอบ การเล่นในร่มประเภทที่มีบทร้องประกอบ และไม่มีบทร้องประกอบการเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่ การเล่นปริศนาคำทาย และการเล่นบทล้อเลียนการเล่นประเภทเบ็ดเตล็ด

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531 อ้างถึงใน สมจินตนา คุปตสุนทร, 2547, น. 38) ได้แบ่ง การเล่นของเด็กไทยเป็น 5 กลุ่ม คือ การเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูด การคาดคะเน การกะระยะ การฟัง การเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การจำแนก ประเภทจำแนกพวก จำแนกเสียง การเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการคิด ความคล่องแคล่ว ว่องไว การใช้ไหวพริบ ปฏิภาณ การเลือกตัดสินใจ การเล่นที่เป็นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีดเขียน การลากเส้น การ

เขียน รูปทรง การสาน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว การละเล่นที่เน้นการปลูกฝังค่านิยม ทักษะคติในด้านต่างๆ

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยมีหลายประเภทโดยแต่ละประเภท จะมีลักษณะพฤติกรรมการเล่นแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น แต่หากจะจำแนกตามวัสดุที่ใช้ หรือ จุดประสงค์ของการเล่น สถานที่ที่ใช้เล่นก็จะจำแนกได้หลากหลายกันไป โดยมีกติกาการเล่นง่ายๆ การแพ้ชนะไม่มีความสำคัญ แต่เล่นเพื่อความสนุกสนาน เสริมสร้างพัฒนาการ ตลอดจนส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2.4 ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับประเภทการละเล่นพื้นบ้านของไทยได้มีนักวิชาการได้ จัดแบ่งประเภทของการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายรูปแบบ กล่าวคือ

วิราภรณ์ ปนาทกุล (อ้างถึงใน ละมุล ชัชวาลย์, 2553, น. 21) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของ การละเล่นพื้นบ้าน ดังนี้คือการละเล่นที่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นเป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนักถ้ามีก็จะเป็นวัสดุที่หาง่าย สะดวกสบายและประหยัด ไม่มีกติกาซับซ้อน เด็กมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนานเป็น ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กที่จะคิดการละเล่นและกติการ่วมกันอย่างเหมาะสม

ปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์ (อ้างถึงใน ละมุล ชัชวาลย์, 2553, น. 22) ได้กล่าวว่า การละเล่นมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็กในทุก ๆ ด้าน คือ

ด้านร่างกาย การละเล่นเป็นการเสริมสร้างร่างกายและพัฒนากล้ามเนื้อ จะเห็นได้ว่า ขณะเล่นเด็กจะมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการกลิ้งตัว กระโดด หยิบ การบิดตัว ไปมา วิ่ง ลาก ดึง พฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยให้เกิดการพัฒนา กล้ามเนื้อ มีการทำงาน ประสานกันได้ดีการเล่นต้องใช้กำลังคล่องแคล่วว่องไวจะช่วย เสริมสร้างสุขภาพของร่างกายทั่วไปให้ดีขึ้น

ทางด้านจิตใจ อารมณ์ การละเล่นจะช่วยเสริมสร้างจิตใจ และปรับอารมณ์ของเด็กได้ดี ได้ค้นคว้าแก้ปัญหาต่างๆ เด็กได้ตื่นตัว ทำให้คลายความรู้สึกเศร้าโศก เจ็บใจ และขจัดความเครียดให้ หายไปโดยการแสดงออก ช่วยให้สุขภาพจิตเด็กดีขึ้น

ด้านสังคม สามารถปรับตัวเองเข้ากับสังคมการเล่น สอนให้เด็กรู้จักเหตุผล ทำให้เกิดความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความอบอุ่น ด้านสติปัญญาการเรียนรู้

ทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การละเล่นทำให้เด็กได้มีโอกาสแสดงความคิดออกมาตาม สภาพแวดล้อมที่เด็กอยู่ ได้เรียนรู้บทเรียนที่มีค่า รู้จักควบคุมตนเอง มี

ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ การใช้ความเข้าใจภาษา ทักษะ การรับรู้ต่างๆ และความคิด

ด้านศีลธรรม การเล่นทำให้เกิดค่านิยมทางด้านศีลธรรม การที่ได้มีความสัมพันธ์ ติดต่อกับผู้อื่นในการเล่นนั้น จะช่วยให้เด็กรู้ว่าควรจะทำปฏิบัตินต่อผู้อื่นอย่างไร (เสาวลักษณ์ ศรีดาเกษ, รัฐติภรณ์ ลีทองดี, และ นฤมล แก้วดี, 2555)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยมีประโยชน์ในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในระดับปฐมวัยทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ - จิตใจ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งเป็นการส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็กที่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ช่วยให้เด็ก รู้จักผิดถูก รู้จักการแพ้ชนะ มีความซื่อสัตย์ยอมรับข้อตลกต่อหมู่คณะและฝึกความอดทน ความ เสียสละ และเข้ากับผู้อื่นได้อย่างดี ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยทำให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ อีกทั้งยังเป็นพัฒนาการที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบันอีกด้วย

3.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

3.1 ความหมายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกาย ให้มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของหัวใจ หลอดเลือด ปอด และกล้ามเนื้อ ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานและประกอบกิจกรรมนั้นทนทานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555, น. 86) และนอกจากนี้ มีผู้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพ หมายถึง ความสามารถ

Getchell (1979) มีการกล่าวถึง สมรรถภาพทางกายว่า ผู้แต่งตำราส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายว่าเป็นความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (การทำงานและการเล่น) โดยไม่รู้ล้าเหนื่อย และยังมีพลังงานสำรองเพื่อปฏิบัติงานในภาวะฉุกเฉิน ซึ่งดังกล่าวยังไม่เพียงพอเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในปัจจุบันจึงกล่าวถึงสมรรถภาพทางกายว่าดังนั้นเป็นความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดของหัวใจ หลอดเลือดและกล้ามเนื้อปอด ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนของโลหิต

Safrit (1986) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายว่า โดยทั่วไปที่ใช้อยู่มองในสองลักษณะคือ

1. ความสามารถในการปรับตัวและการฟื้นคืนสู่สภาพปกติภายหลังจากการทำงานหนักๆ

2. ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง ว่องไว โดยไม่รู้สึกเหนื่อยและมีกำลังเหลือพอที่จะประกอบกิจกรรมยามว่างด้วยความเพลิดเพลิน

Miller; et al. (1991) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปเป็นความสามารถในการปฏิบัติของร่างกาย ซึ่งแสดงให้เห็นจากการทำงานของระบบหัวใจและหายใจ ความอดทน ความอ่อนล้า การทำงานประสานกัน และการวัดส่วนประกอบของร่างกาย

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2550) ได้สรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย หมายถึงหลักการสำคัญ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนแต่ละคนเป็นอย่างมาก

2. ทักษะกีฬาไม่ใช่สัญลักษณ์ของสมรรถภาพทางกาย แม้ว่าทักษะจะมีส่วนช่วยพัฒนาระดับความแข็งแรงสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้นได้ก็ตาม

3. สมรรถภาพทางกาย เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการทำงานประจำวันของมนุษย์มากกว่าทักษะกีฬา

4. ใครก็ตามที่สุขภาพไม่ดี สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการพัฒนาระดับสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ซึ่งเป็นการมีสมรรถภาพทางกายง่ายๆ

5. การทำงานประจำวันต้องใช้พลังงานและความแข็งแรงสมรรถภาพร่างกายคนแต่ละคนเป็นเรื่องเฉพาะคน ถ้าความแข็งแรงสมรรถภาพมีไม่มาก พลังงานก็จะถูกนำไปใช้จนเกือบหมดในช่วงนั้น ในทางตรงข้ามถ้ามีความแข็งแรงสมรรถภาพมาก คนๆ นั้นก็ยังคงมีพลังงานเหลือหลังจากการทำงานประจำวันตามปกติ

6. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะไม่รู้สึกว่ตนเองมีความไม่สบายเกิดขึ้นในขณะที่ทำงานซึ่งหมายถึง อย่าดึงดันหรือฝืนทำต่อไปจนเกิดการบาดเจ็บ อันเนื่องมาจากการสมรรถภาพทางกาย

7. สมรรถภาพทางกายที่ดีไม่หยุดลงที่ตัวของมันเองแต่ยังเป็นส่วนหนึ่ง ความเป็นผู้มีสุขภาพดีมีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย

8. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ได้เป็นคำตอบทุกอย่างในชีวิตไม่สามารถรับประกันได้ว่า จะมีชีวิตยืนยาวหรือเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ทุกชนิด

9.สมรรถภาพทางกายประกอบด้วย ความทนทานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียน เลือดความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และองค์ประกอบของร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน

10.พิจารณาถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าเป็นอย่างไร

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2554) กล่าวถึงสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ไว้ว่า ได้แก่ สภาพของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ โดยไม่เหนื่อยอ่อนล้าจนเกินไป และในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะทนอ้อมกำลังให้เหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิต รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2551) กล่าวว่า สมรรถภาพของร่างกาย (Total Fitness) หมายถึง สมรรถภาพทั้งหมดรวมกัน ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และน้ำใจ สมรรถภาพทางกายประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะกีฬา (Skill-Related Physical Fitness)

สุพิตร สมาชิกโต (2556) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

Caspersen, Powell and Christenson (1985) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงและตื่นตัว โดยไม่อ่อนล้าและยังมีพลังงานเพียงพอที่จะทำกิจกรรมในเวลาว่าง และเผชิญกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน สมรรถภาพทางกายยังมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการออกกำลังกายและเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสมบูรณ์ของการปฏิบัติทักษะกลไกในการออกกำลังกายหรือการทำกิจวัตร ประจำวันได้อีกทางหนึ่ง (สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2551)

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบภารกิจประจำวันหรือกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นเวลานาน เหน็ดเหนื่อยช้าและฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้เร็วและยังมีพลังความแข็งแรงมากพอที่จะประกอบกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในชีวิตประจำวัน

3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ ได้กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปอันประกอบด้วยสมรรถภาพด้านย่อย ๆ 9 ด้านประกอบด้วยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อความทนทานของ ระบบหมุนเวียนของโลหิตพลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว การทรงตัว และความว่องไว

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการหดตัวหรือ การทำงานของกล้ามเนื้อที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งได้สูงสุดในแต่ละครั้งเช่นความสามารถในการยกของหนักๆ ได้ มีพลังบีบมือได้เหนียวแน่น และสามารถออกแรง ผลักของหนักๆ ให้เคลื่อนที่ได้เป็นต้น

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อหมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย ตัวอย่างการทำงานที่แสดงถึงความทนทานของกล้ามเนื้อ การแบกของหนักได้เป็นเวลานานๆ เช่น การวิ่งระยะไกล การถีบจักรยานทางไกล การงอแขนห้อยตัวเป็นเวลานานๆ เป็นต้น

3. ความอดทนของระบบหมุนเวียนโลหิตหมายถึงความสามารถในการทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิต ซึ่งประกอบด้วยหัวใจ ปอด และเส้นเลือดที่จะทำงานได้นาน เหนื่อยช้า ในขณะที่บุคคลจะใช้กำลังเป็นเวลานานและเมื่อร่างกายเลิกทำงานแล้ว ระบบหมุนเวียน โลหิตจะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในเวลารวดเร็ว ตัวอย่างกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วแสดงถึงความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น การว่ายน้ำระยะไกล การวิ่งระยะไกล โดยการทำงาน ของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจไม่ผิดปกติ

4. พลังกล้ามเนื้อหมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานในครั้ง หนึ่งอย่างแรงและรวดเร็ว จนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวย่างเต็มที่ การทำงานของร่างกายที่ใช้ พลังกล้ามเนื้อ จะเป็นกิจกรรมประเภทการดึง ดัน ทิ่ม ฟัน ขว้าง และกระโดดตัวอย่างกิจกรรมที่ปฏิบัติเช่นการกระโดดสูง การทุ่มน้ำหนัก ฟันแหลน ขว้างจักร และการโยนกระโดดไกล เป็นต้น

5. ความอ่อนตัวหมายถึง การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ เอ็น พังผืด และ ข้อต่อต่างๆ ที่มีความยืดหยุ่นในขณะทำงานอาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการเหยียดตัวหรือของข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะทำงาน เช่น การก้มตัวใช้มือแตะพื้นโดยไม่งอเข่า การแอ่นตัว ใช้มือแตะขาพับได้โดยไม่งอเข่า เป็นต้น

6. ความเร็วหมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกัน จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งในแนวเดียวกันหรือในแนวตรงในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เช่น การวิ่งระยะสั้น

7. การทรงตัวหมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับ กล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่าง ๆ อย่างสมดุลตามความต้องการ

8. ความว่องไวหรือความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยน ทิศทาง หรือเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างรวดเร็วและตรงเป้าหมายตามที่ต้องการ ตัวอย่างที่แสดงถึงความว่องไว เช่นและนั่งสลับกันด้วยความรวดเร็วการยืน เป็นต้น

9. ความสัมพันธ์ระหว่างการประสานงานของประสาทกับกล้ามเนื้อในการทำงาน หมายถึงความสามารถที่จะทำการเคลื่อนไหว มือและเท้าได้สัมพันธ์กับตาในขณะทำงาน เช่น การยิงประตูฟุตบอล การจับ การลูกบอลกระทบฝ่ามึงแล้วรับ และการปาเป้า

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2562) เห็นความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการประเมินสมรรถภาพของคนไทย จึงได้จัดทำแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กที่กำลังศึกษาในอยู่ระดับประถมศึกษาอายุระหว่าง 7 - 12 ปีเพื่อเผยแพร่ให้กับโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ประโยชน์เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ในช่วงการพัฒนาด้านร่างกายจิตใจอารมณ์สังคม และสติปัญญาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นการช่วยกระตุ้นและพัฒนาระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย ทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกายสร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ(health-related physicalfitness)และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(skill-related physical fitness) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

1.สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึงสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้หรือที่เรียกว่าความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัวซึ่งจะเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้ม เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่งๆเพื่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการดึงหรือยกของต่างๆ เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่นการวิ่ง การกระโดดขาเดียว การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็งเป็นความสามารถของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานแรงที่มากระทำจากภายนอกได้โดยไม่ล้มหรือสูญเสียการทรงตัวไป ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่าความแข็งแรง เพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่างๆได้แก่การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่างๆ เพื่อเล่นเกมกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มมากขึ้นได้โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น อายุ เพศ ระดับ สมรรถภาพทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย 2 แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

3. ความอ่อนตัว (flexibility) เป็นการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นให้ต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือแบบที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่นั่นคืออวัยวะส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10 - 15 วินาที หรือเป็นความสามารถของข้อต่อต่างๆของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น

4. ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (cardiovascular endurance) เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลานาน และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้งาน ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างสมรรถภาพด้านนี้จะต้องให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10 - 15 นาทีขึ้นไป

5. องค์ประกอบของร่างกาย (body composition)) หมายถึงส่วนต่างๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของกระดูกกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ การรักษาร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมากเช่น หัวใจวาย โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และโรคเบาหวาน เป็นต้นของนักเรียน ระดับประถมศึกษา อายุ 7 - 12 ปี และส่วนที่เป็นไขมัน (fat mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (fat-free mass) เช่น กระดูกกล้ามเนื้อและแร่ธาตุต่างๆ ในร่างกายโดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงร้อยละของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกายซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่นๆ

2.สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill-related physical fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ(skill-related physical fitness) เป็นสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนให้เกิดระดับความสามารถและทักษะในการแสดงออกของการเคลื่อนไหว และการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และองค์ประกอบของร่างกายแล้ว ยังประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายในด้านต่อไปนี้คือ

1. ความเร็ว (speed) หมายถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด

2. กำลังของกล้ามเนื้อ (muscle power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุดในช่วงที่สั้นที่สุดซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก

3. ความคล่องแคล่วว่องไว (agility) หมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

4. การทรงตัว (balance) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและรักษาตำแหน่งท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ทั้งขณะอยู่กับที่หรือในขณะที่มีการเคลื่อนไหว

5. เวลาปฏิกิริยา (reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับการกระตุ้น เป็นความสามารถของระบบประสาทถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว

6. การทำงานที่ประสานกัน (coordination) หมายถึงทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ และเป็นความสัมพันธ์ในการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2557) ได้สรุปองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญ ดังนี้

1. ความทนทาน (Endurance) คือ ความสามารถที่จะยืนหยัดในการประกอบกิจกรรมซ้ำซากได้เป็นระยะเวลานาน ทำงานได้มากแต่เหนื่อยน้อยและหยุดก็หายเหนื่อยเร็ว ความทนทานในด้านนี้จะเน้นความสามารถทำงานประสานกันของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจ

2. ความอ่อนตัว (Flexibility) คือ ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายในการที่จะเหยียดเพื่อการเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวาง

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะใช้กำลังงานเพื่อประกอบกิจกรรมซ้ำซากได้เป็นระยะเวลานานโดยได้ผลงานมากแต่เหนื่อยน้อย

4. กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะใช้กำลังในระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง เช่น ยกน้ำหนัก

5. พลังดีดของกล้ามเนื้อ (Power) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการที่จะทำงานอย่างรวดเร็วและแข็งแรงในจังหวะหดตัวหนึ่งครั้ง เช่น ยื่นกระโดดไกล

6. ความคล่องตัว (Agility) คือ ความสามารถของร่างกายในการที่บังคับและเปลี่ยนแปลงทิศทางตลอดจนการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

7. การทรงตัว (Balance) คือ ความสามารถในการจะรักษาสมดุลของร่างกายได้ดีทั้งในระหว่างการเคลื่อนไหวและอยู่กับที่

8. ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถของร่างกายที่จะเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งในระยะเวลาที่สั้นที่สุด

9. การทำงานประสานกันของร่างกาย (Coordination) คือ การที่ประสาทมือกับประสาทตาและประสาทเท้ากับประสาทตาสามารถทำงานประสานกันได้อย่างดี เช่น การเตะลูกบอลการขว้างลูกบอล เป็นต้น

10. เวลาการตอบสนอง (Reaction Time) คือ ความสามารถในการที่จะเคลื่อนไหวได้ด้วยความรวดเร็วหลังจากได้รับสัญญาณกระตุ้น

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย เป็นสภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพที่เป็นสาเหตุมาจากการออกกำลังกาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพทางกายแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill-related physical fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness)

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) เป็นสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกายซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ซึ่งประกอบด้วย (สุพิตร สมหาโต, 2556)

1.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ หรือที่เรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อรักษา ทรวดทรง ซึ่งจะเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้มเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดดการเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น

ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่าง ๆ เพื่อเล่นเกมกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

2.2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยเป็นการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้นโดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ระดับสมรรถภาพทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย อายุ เพศ

3.3 ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่างๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาทางด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนที่ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ นั่นก็คือ อวัยวะส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและจะต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10-15 วินาที

4.4 ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular endurance) คือความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ไปยังกล้ามเนื้อขณะทำงาน ทำงานได้เป็นระยะเวลานาน และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างนั้น จะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาทีขึ้นไป

5.5 องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกายคนเรา โดยจะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นไขมัน (Fat mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (Fat-free mass) เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ และแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย โดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาคำตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ การรักษาค่าองค์ประกอบในร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยทำ

ให้ลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหัวใจวาย โรคเบาหวาน เป็นต้น

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness) เป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต้องใช้สำหรับการเล่นกีฬา ทำให้การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยจะประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับสุขภาพควบคู่กับองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ดังนี้

2.1 ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสูเป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาอันสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด

2.2 กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุดในช่วงเวลาที่สั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก

2.3 ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และตำแหน่งร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

2.4 การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมรักษาตำแหน่งและท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่ต้องการได้ ทั้งขณะอยู่กับที่และขณะที่มีการเคลื่อนไหว

2.5 เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับการกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาทเมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว

2.6 การทำงานประสานกัน (Coordination) หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นแม่นยำ

องค์ประกอบเหล่านี้เกิดจากสมรรถภาพการทำงานที่สัมพันธ์กับระหว่างอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต หากระบบหนึ่งระบบใดขัดข้องจะเป็นเหตุให้สมรรถภาพทางกายทั่วไปลดลงและอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของระบบอื่น ๆ อีกด้วย

นอกจากนี้ สมรรถภาพทางกายเป็นดัชนีบอกความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจ เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปแบ่งสมรรถภาพทางกายออกเป็น 2 ประเภท (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2549) ดังนี้

(1) สมรรถภาพทางกายทั่วไป (General Physical Fitness)

จำแนกออกเป็น 7 ประเภท มีองค์ประกอบดังนี้

1. ความเร็ว (Speed)
2. พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power)
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)
5. ความคล่องตัว (Agility)
6. ความอ่อนตัว (Flexibility)
7. ความอดทนทั่วไป (General Endurance, Aerobic

Capacity)

(2) สมรรถภาพทางกายพิเศษ (Special Physical Fitness) เป็นสมรรถภาพที่นักกีฬาจะต้องมีเฉพาะสำหรับนักกีฬาที่จะทำการแข่งขันสมาคมสุขภาพพลศึกษา นันทนาการ และการเต้นรำแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance-AAHPERD) แบ่งสมรรถภาพทางกายออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness)

(1) สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประกอบด้วย 4

องค์ประกอบ คือ

1. ส่วนประกอบของร่างกายหรือไขมันใต้ผิวหนัง
2. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
3. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
4. ความอ่อนตัว

คือ (2) สมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ

1. ความคล่องตัว
2. การทรงตัว
3. การทำงานประสานกันของร่างกาย
4. กำลัง (พลัง)
5. เวลาปฏิกิริยา
6. ความเร็ว

ประสิทธิภาพสูงสุดทางด้านร่างกาย คือ ความทนทานของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว รวมถึงการรักษาระดับความต่างระหว่างกล้ามเนื้อและไขมัน (Certified Personal Trainer (Level I), 2010) ดังนี้

(1) ความทนทานของหัวใจไหลเวียนเลือด คือ ความสามารถของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดในการขนส่งออกซิเจนได้อย่างเพียงพอไปสู่กล้ามเนื้อที่ทำงาน

(2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปริมาณแรงสูงสุดที่กล้ามเนื้อหรือกลุ่มมัดกล้ามเนื้อสามารถทำการหดตัวหนึ่งครั้ง

(3) ความทนทานของกล้ามเนื้อ คือ จำนวนการหดตัวหลายๆ ครั้งของกล้ามเนื้อที่มีต่อแรงต้าน หรือ ระยะเวลาในการหดตัวของกล้ามเนื้อค้างไว้โดยเกิดความเมื่อยล้าหรือหมดแรง

(4) ความอ่อนตัว คือ มุมในการเคลื่อนไหวสูงสุดที่ข้อต่อต่างๆ เช่น บริเวณหัวไหล่และหัวเข่า

(5) น้ำหนักตัว คือ การรวมกันระหว่างไขมัน หรือ แหล่งพลังงานสำรองที่สะสมไว้ในรูปแบบของไตรกลีเซอไรด์ในเซลล์ไขมัน และส่วนที่ไม่มีไขมัน เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก เลือด อวัยวะภายใน เนื้อเยื่อของประสาท ฯลฯ

(6) Body Composition เปอร์เซ็นต์ของส่วนที่ไม่มีไขมันต่อปริมาณไขมันในร่างกาย

(7) จำนวนเปอร์เซ็นต์ของไขมัน จำนวนเปอร์เซ็นต์ของร่างกายที่มีไขมันอยู่ โดยปกติควรอยู่ระหว่าง 21-24 % สำหรับผู้หญิงที่ฟิต และ 14-17% สำหรับผู้ชายที่ฟิต สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้มีสุขภาพดี เป็นองค์ประกอบหลักในการให้ความสำคัญเพราะจะทำให้บุคคลมีสุขภาพที่แข็งแรง ช่วยส่งเสริมและป้องกันโรคที่เกิด

จากการขาดการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardiorespiratory Endurance) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) และองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) (รุจน์ เลานภักดิ์, 2549)

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับการศึกษาค้นคว้า การทำสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เนื่องจากเป็นสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด (Cardiovascular endurance) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) และความอ่อนตัว (Flexibility)

3.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การวัดระดับความสามารถและประสิทธิภาพของร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อประเมินให้ทราบถึงระดับความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หรือทักษะ ว่าอยู่ในระดับที่ดี หรือ ไม่ดี มากน้อยเพียงใด (ชลิตพล สืบใหม่, 2558) การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้ทำการทดสอบและผู้ที่เกี่ยวข้อง จะต้องให้ความสำคัญเรื่องความปลอดภัยของผู้เข้ารับการทดสอบ ความแม่นยำและความน่าเชื่อถือของผลการทดสอบเป็นสำคัญ ต้องปฏิบัติตามหลักการต่อไปนี้ (สุพิตร สมาชิกโต, 2556)

1. ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้เข้ารับการทดสอบทุกคนจะต้องผ่านการตรวจร่างกาย หรือได้รับความเห็นชอบจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายว่าสามารถเข้ารับการทดสอบได้
2. ก่อนการทดสอบต้องได้รับการตรวจวัดค่าความดันโลหิตขณะพัก และอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก
3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบงดดื่ม ชา กาแฟ อาหาร และยาที่มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ อย่างน้อย 6 ชั่วโมง

4. หากผู้เข้ารับการทดสอบมีโรคประจำตัวหรือภาวะผิดปกติทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย จะต้องได้รับการรับรองจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางที่เกี่ยวข้อง ว่าสามารถทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการที่ผู้เข้ารับการทดสอบต้องออกแรง ในขณะที่ออกแรงอย่างล้นหลามให้หายใจออกในขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อ

6. การทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการที่ต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับทดสอบจริง และห้ามทำอย่างรวดเร็ว

7. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบทำการทดสอบเต็มความสามารถสูงสุดของตนเองและอย่าหักโหมจนเกิดการบาดเจ็บ

8. เพื่อให้ได้ผลการทดสอบที่มีความน่าเชื่อถือและแม่นยำ ควรทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายในทุกรายการให้เสร็จสิ้นภายใน 1 วัน หากผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่สามารถทำการทดสอบได้ครบทุกรายการภายในวันเดียวกัน ให้ทำการทดสอบในรายการที่เหลือได้ในวันต่อมา ทั้งนี้หากมีความจำเป็นให้พิจารณาตามความเหมาะสม โดยช่วงระยะเวลาไม่ควรเว้นห่างเกิน 3 วัน

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา (2543) การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีหลายรูปแบบการทดสอบ แต่ละชนิดจะพิจารณาถึงความเหมาะสมของอายุเพศเวลา สถานที่เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ มีดังนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ International (Committee for the Standardization of the Physical Fitness Test) เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดทำมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย ใช้ชื่อย่อว่า ICSPFT ประกอบด้วยรายการทดสอบ 8 รายการ คือ

1. วิ่ง 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. แรงบีบมือที่ถนัด
4. ลูก- นั่ง 30 วินาที
5. ดึงข้อราวเดี่ยว (สำหรับชาย) งอแขนห้อยตัว (สำหรับหญิง)
6. วิ่งเก็บของ

7. วิ่งทางไกล 800 เมตร (สำหรับหญิง) 1,000 เมตร (สำหรับชาย)

8. งอตัวข้างหน้า

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Association for Health Physical Education and Recreation Youth Fitness Test) เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้สำรวจสมรรถภาพทางกายเยาวชนในสหรัฐอเมริกาโดยเฉพาะ สร้างขึ้นเมื่อ 1957 ใช้ชื่อย่อว่า L. AAHPER ประกอบด้วยรายการทดสอบ 7 รายการ คือ

1. ลูก- นิ่ง 1 นาที
2. วิ่งเก็บของ 40 หลา
3. วิ่งระยะ 50 หลา
4. ยืนกระโดดไกล
5. ขว้างลูกซอฟต์บอล
6. เดิน- วิ่ง 600 หลา
7. ดึงข้อ สำหรับเยาวชนชายและงอแขนห้อยตัว สำหรับเยาวชนหญิง

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Best) เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สหพันธ์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Alliance) นำมาใช้แทนแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชน AAHPERD() ซึ่งเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และเป็นโปรแกรมการให้การศึกษาด้านสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนอายุ 8-15 ปี โดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายที่มีความสัมพันธ์เท่ากับสุขภาพ HealthFitness (Standards) สามารถป้องกันปัญหาด้านสุขภาพได้ทั้งปัจจุบันและอนาคต ประกอบด้วยรายการทดสอบคือ

1. เดิน- วิ่ง ระยะ 1 ไมล์ (1.6 กิโลเมตร)
2. การทดสอบผลรวมความหนาของไขมันใต้ผิวหนังระหว่างกล้ามเนื้อแขนด้านหลังกับกล้ามเนื้อท้อง
3. นิ่งอตัวไปข้างหน้า
4. ลูก- นิ่ง 1 นาที
5. ดึงข้อ

4. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย 7-18 ปี อายุของสำนักงานกองทุนสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ประกอบด้วยรายการทดสอบ 7 คือ

1. ดัชนีมวลกาย Body (Mass Index: BMI)

2. การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง Skinfold(Thickness)

3. ลูก-นั่ง 60 วินาที (Sit-ups 60 Seconds)

4. ดันพื้น 30 วินาที (Push-ups 30 Seconds)

5. นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sitand Reach)

6. วิ่งอ้อมหลัก (Zig - zag Run)

7. วิ่งระยะไกล (Distance Run)

5. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ญีปุ่น (Japan Amateur Sport Association/JASA) ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ดังนี้ (กรมพลศึกษา. 2543)

1. ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)

2. ลูก-นั่ง30 วินาที (Sit -up)

3. ดันพื้น (Push-up)

4. วิ่งกลับตัว5เมตร (Timed Shuttle Run) ระยะทาง 5 เมตร ภายในระยะเวลา 15 วินาที

5. วิ่ง 5 นาที (Minutes Distance Run)

จาก 5 แบบทดสอบที่ได้กล่าวมานี้ เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สามารถ ทดสอบทั้งในเรื่องของความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความคล่องตัวว่องไว ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมสำหรับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาผู้วิจัยจึงคัดเลือกแบบทดสอบที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และสามารถวัดและประเมินผลสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี

3.4 สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับการเล่นพื้นบ้านไทย

ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย 12 กิจกรรม เพื่อส่งผลให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กนักเรียน ซึ่งได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จาก วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ในงานวิจัย ดังนี้

ชื่อเกมส์	สมรรถภาพ				
	ความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	ความ อดทนของ กล้ามเนื้อ	ความ อ่อนตัว	ความ อดทน ของระบบ หัวใจและ ไหลเวียน เลือด	องค์ ประกอบ ของ ร่างกาย
1.กิจกรรมเหวี่ยง			✓	✓	✓
2.กิจกรรมย่ำเท้า	✓		✓		✓
3.กิจกรรมกาปักไข่			✓	✓	✓
4.กิจกรรมลู่วิ่ง		✓	✓		✓
5.กิจกรรมตีไม้	✓	✓			✓
6.กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง	✓	✓			✓
7.กิจกรรมตีจับ	✓	✓			
8.กิจกรรมชักเย่อ	✓	✓			✓
9.กิจกรรมดึงชิงหลัก	✓	✓		✓	✓
10.กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ	✓	✓		✓	✓
11.กิจกรรมเตย	✓			✓	✓
12.กิจกรรมตีลูกบอล	✓			✓	✓

4.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

ปัทมาวดี บุญยสวัสดิ์ (2556) ศึกษาผลของการใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีผลต่อการเคารพต่อระเบียบวินัยในตนเองและกลุ่ม การพัฒนาทักษะทางสังคม การมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในกลุ่ม การมีมารยาทในสังคม การแสดง ความเป็นผู้นำ การช่วยเหลือผู้อื่นและลักษณะการเป็นผู้นำ และการช่วยเหลือผู้อื่นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โดยประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศน์ กรุงเทพมหานคร ทดลองสอนนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการทดลองบันทึกพฤติกรรมทักษะทางสังคมของนักเรียนและวัดสังคมมิติของนักเรียนทั้งสอง กลุ่มทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการทดสอบค่า t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะทางสังคมในด้านการมีมารยาทในสังคม การแสดงความเป็นผู้นำ การช่วยเหลือผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 2) นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะทางสังคมในด้านการเคารพ ต่อระเบียบวินัยของตนเองและกลุ่มการมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม การแสดงออกและการแก้ปัญหา ในกลุ่มไม่แตกต่างกัน

จันทนา ดีพึ่งตน (2556) ได้ศึกษาผลของการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้าน ของไทย และการเล่นทั่วไปที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยที่มีต่อความสามารถ ทางด้านสติปัญญาต่างกันของเด็กชายและเด็กหญิง อายุระหว่าง 4-5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น อนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนจิราศาสตร์วิทยา สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 60 คน ผลการศึกษพบว่าเด็ก ปฐมวัยที่มีความสามารถ ทางด้านสติปัญญา ปานกลางและต่ำ ที่ได้รับการจัดประสบการณ์การ เล่นพื้นบ้านของไทยและการเล่น ทั่วไปมีทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อนันต์ ทะยอมใหม่ (2550) ศึกษา เรื่องการละเล่นของเด็กอำเภอเมือง นครราชสีมา พบว่า คุณค่าการละเล่นมีทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงคือเด็ก ได้รับความสนุกสนาน และ ความเพลิดเพลินบันเทิงใจ ได้ผ่อนคลายอารมณ์รู้สึกเป็นอิสระมีชีวิตชีวา ทางอ้อมคือส่งเสริม ทางด้านร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงส่งเสริมด้านสติปัญญา ช่วยให้เด็กมีจินตนาการและ ความคิด สร้างสรรค์การละเล่นมีคุณค่าทางการศึกษา เพราะสะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมของผู้เล่น ซึ่งพิจารณาจากเด็กนำเอาวัสดุจาก ธรรมชาติมาประกอบเป็นอุปกรณ์การเล่น และการละเล่นส่วนใหญ่ที่ปรากฏยังเป็นการละเล่นคล้ายของเดิม

ละมุล ชัชวาล (2553) ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการเล่น พื้นบ้านของไทย ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย โดยศึกษากับเด็ก ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนบ้านโนนป่าซาง จังหวัดเลย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ผลการศึกษา พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยของไทยประกอบคำถาม ปลายเปิด กับประกอบคำถามอิสระ มีความคิดสร้างสรรค์แตกต่างกัน

สมจินตนา คุปตสุนทร (2557) ได้ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านของไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี จำนวน 48 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กปฐมวัยก่อนจัดประสบการณ์และระหว่างการจัด ประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านของไทยในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉลี่ยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 และมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเชื่อมั่น ในตนเองของเด็กปฐมวัย ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการเป็นตัวของตัวเองและด้านการปรับตัว เข้ากับสภาพแวดล้อมเพิ่มขึ้น

เนาวรัตน์ แซ่ตัน (2552) การศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับ การจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย โรงเรียนชุมชนเทศบาลวัดป่าโมกข์นครสีหิวิทยา เทศบาล ตำบลป่าโมก จังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรม การเล่นพื้นบ้านของไทย ในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีผลต่อพฤติกรรมทางสังคม ก่อนและหลังการจัด กิจกรรม มีคะแนนพฤติกรรมโดยรวม เฉลี่ยเท่ากับ 1.43 และ 5.13 แสดงว่า การจัดกิจกรรม การเล่นพื้นบ้านของไทยของไทยส่งเสริมให้เด็กปฐมวัย มีพฤติกรรมทางสังคมสูงขึ้นอย่างชัดเจน

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

แมรี่ (Mary, 1981, p. 4603) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ของเด็กที่มีความสามารถในการ เข้า กลุ่มเพื่อน ความถี่ของพฤติกรรมและระยะเวลาของปฏิสัมพันธ์ วิธีการเข้ากลุ่มเพื่อน ความรู้สึก และการเข้ากลุ่มเพื่อนไม่ได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 4 ปี จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีความสามารถในการเข้ากลุ่มเพื่อนมากจะมีปฏิสัมพันธ์มากกว่าใช้เวลายาวนานกว่าเด็กที่มีความสามารถในการเข้ากลุ่มเพื่อนน้อยเด็กที่มีความสามารถในการเข้ากลุ่มเพื่อนจะใช้ พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์หลายวิธี และวิธีการเข้ากลุ่มเพื่อนไม่ ได้ผลจะน้อยกว่าและใช้พฤติกรรม ทางบวกมากกว่า ส่วนเด็กที่มีความสามารถน้อยกว่าจะใช้วิธีทางลบ มากกว่า ไม่มีความแตกต่างกันนัยสำคัญ

เพ็ตตี (Petty, 1994, น. 4) ได้ศึกษาการเข้ากลุ่มและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มีต่อกัน ของเด็กปฐมวัยใช้เวลาในการศึกษา 8 เดือนโดยสังเกตในขณะที่เด็กเล่น ทำกิจกรรมกลุ่มใหญ่

กลุ่มย่อย ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่มีทักษะกระบวนการทางสังคม Process Social Skill และแบบแผนการติดต่อสื่อสารทางภาษา Verbal Communication Strategies จะเป็นที่ยอมรับและ ยอมรับจากเพื่อนเมื่อ พวกเขาจะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า เพื่อให้การเล่นเป็นไปโดยราบรื่น นอกจากนั้นการเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรักภาคภูมิใจ และการรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย คุณธรรมและวัฒนธรรมอันดีงามที่ทรงคุณค่าของชาติ การละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ มีคุณค่า และมีความสำคัญที่จะส่งเสริมการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยได้เป็นอย่างดี

Hakimeh Akbari et al. (2009). ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในการเล่นพื้นบ้านของเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี" การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในการเล่นพื้นบ้านของเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี ทำการสุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี จำนวน 40 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ทำการละเล่นพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ยแตกต่างของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวเท่ากับ 17.12 ($p < 0.001$) ค่าเฉลี่ยแตกต่างของการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งเท่ากับ 2.23 ($p = 0.002$) และค่าเฉลี่ยแตกต่างของทักษะกลไกการเคลื่อนไหวควบคุมวัตถุเท่ากับ 2.27 ($p = 0.002$) ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมประจำวันตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Pakka and Visa (2005) ทำการวิจัย เรื่องผลจากกิจกรรมในสนามเด็กเล่นและการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องเล่นสนามที่มีต่อการประสานงานการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กก่อนวัยเรียน โดยทำการทดลองกับเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 27 คน จากโรงเรียนอนุบาลสี่แห่ง (Vekararanta, Vakarinne, Vakarakyla, Vakarakolo) ในเมือง Rovaniemi และพื้นที่ชนบทในแคว้น Rovaniemi โดยกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเป็นส่วนหนึ่งของ วิชาพลศึกษาโดยโรงเรียนจัดให้มีขึ้นตามปกติ กลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน ได้ออกกำลังกายสัปดาห์ละสองครั้งตลอดระยะเวลาสัปดาห์ในฤดูใบไม้ร่วงของปี 2003 โดยใช้เครื่องเล่นสนามที่จัดให้กับโรงเรียนซึ่งโรงเรียนอนุบาลเหล่านี้หมุนเวียนเครื่องเล่นระหว่างกันทุกๆ สองสัปดาห์แล้วในฤดูใบไม้ผลิ ปี 2004 เด็กก่อนเรียนเหล่านี้ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงต่อสัปดาห์ตลอดสิบสัปดาห์ เพื่อร่วมกิจกรรมการเล่นแบบมีผู้นำในสนามเด็กเล่นในร่มซึ่งสร้างโดยกลุ่ม LappestGroup ผลการวิจัยพบว่าไม่มีความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างผลของการวัดผลครึ่งกลางระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายทุกวัน(กลุ่มทดลอง)และกลุ่มที่ออกกำลังกายสองครั้งต่อสัปดาห์ (กลุ่มควบคุม) โดยใช้เครื่องเล่นสนามที่ได้ในช่วงฤดูใบไม้ร่วงนอกจากนี้ยังพบว่าไม่มีความ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของผลการวัดตัวแปรระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการวัดผลเบื้องต้นและการวัดผลครั้งสุดท้าย

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการ และ สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กจะทำให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง เพื่อเรียนรู้การอยู่ร่วมกันและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขซึ่งเป็นการส่งเสริมทักษะทางสังคมเพื่อ เป็นการวางรากฐานของบุคลิกภาพที่ดีต่อไป



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) ตามแบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design ตามผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. สร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ
4. เก็บรวบรวมข้อมูล
5. วิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบแผนการทดลองกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Design)

วิธีการทดลอง

E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁		O ₂
เมื่อ	E	หมายถึง กลุ่มทดลอง	
	C	หมายถึง กลุ่มควบคุม	
	O1	หมายถึง การทดสอบก่อนเรียน	
	O2	หมายถึง การทดสอบหลังเรียน	

2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนวัดแคนอก สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี จำนวน 2 ห้อง ๆ ละ 21 คน รวมเป็น 42 คน (กลุ่มงานธุรการ, 2563)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จับฉลากมาแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 1 ห้อง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง จำนวน 20 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 แผนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (กรมพลศึกษา, 2562) จำนวน 5 รายการ ได้แก่

3.2.1 แบบทดสอบดัชนีมวลกาย

ค่าความเชื่อมั่น 0.96

ค่าความเที่ยงตรง 0.89

3.2.2 แบบทดสอบความอ่อนตัว

ค่าความเชื่อมั่น 0.95

ค่าความเที่ยงตรง 1.00

3.2.3 ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที

ค่าความเชื่อมั่น 0.95

ค่าความเที่ยงตรง 1.00

3.2.4 ลูก-นั่ง 60 วินาที

ค่าความเชื่อมั่น 0.89

ค่าความเที่ยงตรง 0.92

3.2.5 ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

ค่าความเชื่อมั่น 0.89

ค่าความเที่ยงตรง 0.88

4. การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ส่วนดังนี้

1. แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 แผน 6 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.1 ศึกษาคู่มือหลักสูตรการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลาง พ.ศ. 2551

1.2 ศึกษาเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยสำหรับเด็กระดับประถมศึกษา

1.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย

1.4 สร้างแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โดยเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสม จำนวน 12 แผน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมงเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข

1.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษา ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ IOC = 1.00 จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

1.6 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) ก่อนเก็บจริงกับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อดูความเหมาะสมของแผนการสอนเพื่อให้ตรงกับสภาพจริง

1.7 นำแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทย ที่ปรับปรุงแล้วไปเก็บจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 5 รายการ ของกรมพลศึกษา (2562) ได้แก่

2.1 แบบทดสอบดัชนีมวลกาย

2.2 แบบทดสอบความอ่อนตัว

2.3 ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที

2.4 ลูก-นั่ง 60 วินาที

2.5 ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดแคนอก สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้อุปกรณ์สถานที่และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

5.2 ชี้แจงนักเรียนเกี่ยวกับขั้นตอนแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 พร้อมกำหนดวันเวลา และสถานที่ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ผู้เข้ารับการทดลองได้รับทราบและเข้าใจตรงกัน

5.3 ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.4 ดำเนินการสอนตามแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลองและสอนตามปกติกับกลุ่มควบคุม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 14.00 – 15.00 น. โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลและทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหลังเรียนสัปดาห์ที่ 6

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่าง
df	แทน ค่าชั้นแห่งความเป็นอิสระ(Degree of Freedom)
* p	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 และเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม. ซึ่งได้เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม จำนวน 40 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลตามระเบียบวิธีการทางสถิติ โดยคำนวณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป จึงนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของ น้ำหนัก ส่วนสูง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า t – test dependent

ตอนที่ 3 แสดงกราฟค่าเฉลี่ยผลการทดสอบค่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของทั้ง 2 กลุ่ม

ผลกาวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของ น้ำหนัก ส่วนสูง ของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) น้ำหนัก ส่วนสูง ก่อนการฝึก ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

กลุ่มฝึก	น้ำหนัก (กิโลกรัม)			ส่วนสูง (เซนติเมตร)	
	ก่อนฝึก			ก่อนฝึก	
	n	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
กลุ่มควบคุม	20	71.60	10.64	159.43	5.24
กลุ่มทดลอง	20	72.23	8.57	160.53	5.85

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของน้ำหนักก่อนการฝึกของ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง เท่ากับ 71.60 ,10.64 และ 72.23, 8.57 ตามลำดับ และส่วนสูงก่อน การฝึก เท่ากับ 159.43, 5.24 และ 160.53, 5.85 ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) น้ำหนัก ส่วนสูง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

กลุ่มฝึก	น้ำหนัก (กิโลกรัม)หลัง			ส่วนสูง (เซนติเมตร)	
	การฝึกสัปดาห์ที่ 6			หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	
	n	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
กลุ่มควบคุม	20	71.60	10.64	159.43	5.24
กลุ่มทดลอง	20	72.23	8.57	160.53	5.85

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของน้ำหนักหลังการฝึกสัปดาห์ ที่ 6 ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง เท่ากับ 71.60 ,10.64 และ 72.23, 8.57 ตามลำดับ และ ส่วนสูงก่อนการฝึก เท่ากับ 159.43, 5.24 และ 160.53, 5.85 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า t – test dependent

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง

รายการสมรรถภาพทางกาย	ก่อนการฝึก		หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	
	N =20		N =20	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ดัชนีมวลกาย	13.27	3.34	14.18	3.58
2. นั่งอตัว	3.34	3.81	7.00	3.68
3. ดันพื้น 30 วินาที	14.10	3.07	19.40	2.98
4. ลูกนั่ง 1 นาที	22.40	5.83	32.10	4.71
5. ยืนยกเข้า 3 นาที	93.25	12.10	118.35	7.56

จากตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าดัชนีมวลกาย นั่งอตัว ดันพื้น 30 วินาที ลูกนั่ง 1 นาที และยืนยกเข้า 3 นาที กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกเท่ากับ 13.27, 3.34, 14.10, 22.40 และ 93.25 ตามลำดับ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 14.18 , 7.00, 19.40 , 32.10 และ 118.35 ตามลำดับ

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุม

รายการ	ก่อนการฝึก		หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	
	N =20		N =20	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ดัชนีมวลกาย	13.53	3.73	13.68	3.75
2. นิ่งอตัว	4.15	5.06	6.15	3.43
3. ดันพื้น 30 วินาที	13.65	3.82	15.75	4.14
4. ลูกนั่ง 1 นาที	20.20	7.66	22.20	7.71
5. ยืนยกเข่า 3 นาที	88.25	12.80	89.15	9.48

จากตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าดัชนีมวลกาย นิ่งอตัว ดันพื้น 30 วินาที ลูกนั่ง 1 นาที และยืนยกเข่า 3 นาที กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกเท่ากับ 13.53, 4.15, 13.65, 20.20 และ 88.25 ตามลำดับ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 13.68, 6.15, 15.75, 22.20 และ 89.15 ตามลำดับ

ตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

ระยะเวลา	กลุ่มฝึก	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ดัชนีมวลกาย						
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลอง	20	13.27	3.34	0.36	0.36
	กลุ่มควบคุม	20	13.53	3.73		
หลังฝึก	กลุ่มทดลอง	20	14.18	3.58	.254	0.76
สัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	20	13.68	3.75		
นั่งงอตัว						
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลอง	20	3.35	3.60	0.59	0.28
	กลุ่มควบคุม	20	3.95	2.19		
หลังฝึก	กลุ่มทดลอง	20	7.00	3.68	-0.71	1.00
สัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	20	6.15	3.43		
ดันพื้น 30 วินาที						
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลอง	20	14.10	3.07	-0.45	1.00
	กลุ่มควบคุม	20	13.65	3.82		
หลังฝึก	กลุ่มทดลอง	20	19.40	2.98	1.38	0.09
สัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	20	20.75	4.14		
ลูกนั่ง 1 นาที						
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลอง	20	22.40	5.83	0.68	0.31
	กลุ่มควบคุม	20	20.20	7.66		
หลังฝึก	กลุ่มทดลอง	20	32.10	4.71	5.63	.000*
สัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	20	22.23	6.35		
ยืนยกเข่า 3 นาที						
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลอง	20	93.25	12.10	-1.21	1.00*
	กลุ่มควบคุม	20	88.25	12.80		
หลังฝึก	กลุ่มทดลอง	20	118.35	7.56	6.34	.000*
สัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	20	89.15	9.48		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 ค่าเฉลี่ยผลสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านลูกนั่ง 1 นาทีและยืนยกเข้า 3 นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง

รายการ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	P
ดัชนีมวลกาย					
ก่อนการฝึก	20	13.27	3.347	2.926-	.009.*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	14.18	3.587		
นั่งอตัว					
ก่อนการฝึก	20	3.347	3.817	6.855-	.000*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	7.00	3.685		
ดันพื้น 30 วินาที					
ก่อนการฝึก	20	14.10	3.076	-8.112	.000.*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	19.40	2.981		
ลูกนั่ง 1 นาที					
ก่อนการฝึก	20	22.40	5.835	-8.683	.000*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	32.10	4.712		
ยืนยกเข้า 3 นาที					
ก่อนการฝึก	20	93.25	12.104	9.406-	.000*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	118.35	7.562		

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุม

รายการ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	P
ดัชนีมวลกาย					
ก่อนการฝึก	20	13.53	3.735	3.499-	.002*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	13.68	3.751		
นั่งอตัว					
ก่อนการฝึก	20	.95	5.063	-9.133	000.*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	6.15	3.438		
ดันพื้น 30 วินาที					
ก่อนการฝึก	20	13.65	3.829	16.809-	.000*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	20.75	4.141		
ลุกนั่ง 1 นาที					
ก่อนการฝึก	20	20.20	7.661	-15.753	000.*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	28.20	7.716		
ยืนยกเข่า 3 นาที					
ก่อนการฝึก	20	88.25	12.802	7.732-	000.*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20	101.15	9.488		

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตารางที่ 7 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการทำวิจัย

เชิงวิชาการ

1. ได้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี
2. ได้ข้อมูลสารสนเทศ ผลของกิจกรรมฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการศึกษา กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางการเพื่อสุขภาพของนักเรียนต่อไป

เชิงปฏิบัติ

1. ครูสามารถนำแผนกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้ในการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 โรงเรียนวัดแคนอก สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 20 คน รวมเป็น 40 คน

ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาประชากรทั้งหมดเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน จำนวน 20 คนแล้วนำค่าเฉลี่ยคะแนนของทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่าความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test

สมมติฐาน

1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย 12 กิจกรรม หลังการเรียนรู้สัปดาห์ที่ 6 ดีวก่อนเรียน
2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างก่อนการทดสอบ และหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 6 ด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย มีพัฒนาการดีวก่อนการทดสอบ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แผนการจัดการเรียนรู้รู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 12 แผนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 - 1.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสาร คู่มือและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้รู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยและงานวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของเด็กอายุ 7- 12 ปี
 - 1.2 เลือกกิจกรรมการละเล่นไทยที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และทำตารางวิเคราะห์ว่ากิจกรรมใดส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านใดบ้าง
 - 1.3 จัดทำแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้รู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
 - 1.4 นำแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้รู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อหาค่า IOC = 1.00 ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ความถูกต้องเหมาะสม
 - 1.5 ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้รู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ตรวจสอบอีกครั้งก่อนการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
2. จัดทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (กรมพลศึกษา, 2562) จำนวน 5 รายการ ได้แก่
 - 3.2.1 แบบทดสอบดัชนีมวลกาย
 - 3.2.2 แบบทดสอบความอ่อนตัว
 - 3.2.3 ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที
 - 3.2.4 ลูก-นั่ง 60 วินาที
 - 3.2.5 ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

โดยค่า IOC = 1.00 จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ความถูกต้องเหมาะสม

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการทดสอบมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของ น้ำหนัก ส่วนสูง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า t – test Independent

ตอนที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบค่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของทั้ง 2 กลุ่ม

สรุปผล

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ น้ำหนัก ส่วนสูง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน น้ำหนัก ส่วนสูง ก่อนการฝึก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง เท่ากับ 71.60 ,10.64 และ 72.23, 8.57 ตามลำดับ และส่วนสูงก่อนการฝึก เท่ากับ 159.43, 5.24 และ 160.53, 5.85 ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน น้ำหนัก ส่วนสูง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง เท่ากับ 71.60 ,10.64 และ 72.23, 8.57 ตามลำดับ และส่วนสูงก่อนการฝึก เท่ากับ 159.43, 5.24 และ 160.53, 5.85 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่า t – test Independent

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าดัชนีมวลกาย นั่งอตัว ดันพื้น 30 วินาที ลูกนั่ง 1 นาที และยืนยกเข่า 3 นาที กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกเท่ากับ 13.27, 3.34, 14.10, 22.40 และ 93.25 ตามลำดับ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 14.18 , 7.00, 19.40 , 32.10 และ 118.35 ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุม ค่าดัชนีมวลกาย นั่งอตัว ดันพื้น 30 วินาที ลูกนั่ง 1 นาที และยืนยกเข่า 3 นาที กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกเท่ากับ 13.53, 4.15 , 13.65 , 20.20 และ 88.25 ตามลำดับ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 13.68 , 6.15, 15.75 , 22.20 และ 89.15 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยผลการทดสอบค่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของทั้ง 2 กลุ่ม

ผลการเปรียบเทียบของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ผลสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านลูกนั่ง 1 นาทีและยืนยกเข่า 3 นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองสมรรถทางกายทั้ง 5 ด้าน ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความอ่อนตัว ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที ลูก-นั่ง 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แล้วนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยร่วมกับสมมติฐาน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากการศึกษาพบว่า พบว่า กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก ภายหลังการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอก โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความอ่อนตัว ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที ลูก-นั่ง 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที พบว่า ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรม กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อสุขภาพทางกายกับกลุ่มทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง สุนิภา ยุวกิจนุกูล และ มยุรี ศุภวิบูลย์ (2552) พบว่า สมรรถภาพทางกาย ของวัยรุ่นที่มีสมรรถภาพทางกายน้อย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลการ ทดสอบสมรรถภาพอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน ปฏิบัติทักษะ กีฬาแสนดับอล ฟุตบอล และบาสเกตบอล กลุ่มทดลอง 30 คน ฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่า พื้นฐาน 5 ท่า (5 Basic Exercises) ของกองทัพอากาศแคนาดา สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ จากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พื้นฐานตามแบบของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบความสมรรถภาพทางกาย (ICSPFT) พบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 พบว่า การวิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แร่งปืบมือ ลูก-นั่ง 30 วินาที การดึงข้อ วิ่งเก็บของ วัดความอ่อนตัว และวิ่ง 1000 เมตร มีความแตกต่างกันกับก่อนการฝึก ซึ่งหลังจากผ่านการฝึก สัปดาห์ที่ 10 ไปแล้วพบว่าการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น และ ชุตติกาญจน์ คาสีระ (2548) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกลไกของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการ เจริญเติบโตหรืออายุมากขึ้นในแต่ละบุคคลอาจเจริญเติบโต และ พัฒนาการไม่เหมือนกัน สอดคล้อง กับ Terway (1972) ได้ทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพกลไกของนิสิตชายวิชาเอกพลศึกษา ระดับ ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ใน

มหาวิทยาลัยภาคตะวันตกเฉียงเหนือของรัฐ หลุยส์เซียน่า ศึกษาเกี่ยวกับนิสัยชายและนิสัยหญิง เป็นแบบทดสอบที่มีความแม่นยำตรงสามารถวัด สมรรถภาพกลไกทุกองค์ประกอบได้ อันได้แก่ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตความแข็งแรง ความยืดหยุ่นความเร็ว กำลังการทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว ใช้เวลาทำการทดสอบติดต่อกัน 4 วัน พบว่านิสัยชายปีที่ 1 และปีที่ 4 มีสมรรถภาพทางกลไก ด้านความแข็งแรงของไหล ความแข็งแรงในการดึงเชือก และความแข็งแรงในการยกหลัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนิสัยชายมีสมรรถภาพกลไกด้านความแข็งแรงของไหลเพิ่มมากขึ้น และส่วนค่าดัชนีมวลกาย ของกลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ภายหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 21.71 (กก./ม. 2) ซึ่งเมื่อค่าดัชนีมวลกายไปแปลผลพบว่า ลดลงจนเข้าสู่ภาวะปกตินั้นแสดงว่า เมื่อนักศึกษามีการฝึกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกได้ ซึ่ง พิซิต ภูติจันทร์ (2547) ได้กล่าวว่า น้ำหนักตัวเป็นสิ่งที่แสดงความสมบูรณ์ของร่างกายได้อย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และสม่ำเสมอ ส่วนสูงกับน้ำหนักตัว จะมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งจะนำไปสู่ความความสง่างามความแข็งแรง มีความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งนี้ ส่วนสูงกับน้ำหนักตัวจะเกี่ยวพันกับอายุด้วย ผู้ที่มีน้ำหนักลดแสดงว่าอาจมีโรคแอบแฝงอยู่ ถ้า น้ำหนักตัวเพิ่มก็หมายความว่ากำลังจะอ้วนขึ้น ซึ่งเป็นผลการปฏิบัติตัวไม่ถูก เช่นการกินอาหารมากเกินไป หรือขาดการออกกำลังกาย ซึ่งสรุปได้ว่า ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการออกกำลังกายและเป็นการ กระตุ้นและส่งเสริมให้นักศึกษาได้เลือกปฏิบัติตามความสมัครใจของตนเอง เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม ด้านร่างกายของนักศึกษาให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งสมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มทดลองดีขึ้นเนื่องจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น ใช้ความถี่ใน การฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์ สามารถช่วยในการพัฒนาความสามารถในการทำงาน ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเป็นเครื่องมือในการประเมินผล โดยมุ่งเน้นการทดสอบที่ครอบคลุม องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ และความทนทานของ กล้ามเนื้อ อุทัย สงวนพงศ์ (2555) จะเห็นได้ว่ากิจกรรม เกม การเล่นพื้นบ้าน และนันทนาการนั้น ที่ได้คัดเลือกมานั้นนับได้ว่า เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้าง

สุขภาพและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทาง กลไกของตนเอง โดยเน้นให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ รับรู้ความสามารถของตนเองและฝึกการควบคุม ตนเอง รวมทั้งฝึกให้นักศึกษามีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเองและสัมพันธ์ภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อน เกิดความสนุกสนาน มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ จึง เป็นการเพิ่มสมรรถนะให้นักศึกษามีความสามารถใน การพัฒนาสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะสุขภาพ ทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพูนท์(2555) ได้กล่าวว่า การ พัฒนาร่างกายที่ได้จากกิจกรรมพลศึกษานั้น สมรรถภาพ กลไกจะเป็นตัวบ่งชี้ได้ดีที่สุด เพราะ สมรรถภาพกลไก คือ ความสามารถของร่างกายที่เกี่ยวกับการ เคลื่อนไหว เป็นการทำงานร่วมกัน ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง หรือหลายกิจกรรมพร้อมกัน สอดคล้องกับ Krogman (1959) พบว่า ความสามารถทางกลไกของ ร่างกายดีแล้วย่อมส่งผลด้าน ความสามารถในการทดสอบความสามารถทางกลไกสูงขึ้น นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬา แห่งชาติผู้เรียนเองก็มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางกลไกของตนเอง หากผู้เรียนมี ความพร้อม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความตั้งใจที่จะเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ตลอดจนเลือก ประกอบกิจกรรม ที่ตนเองถนัดอย่างเต็มประสิทธิภาพแล้ว สามารถทำให้ความสามารถทางกลไก ของตนเองเพิ่มพูนขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย ควรคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วง อายุ และเพศ
2. ในขณะที่ทำการฝึกช่วงเวลาที่ยืดหยุ่นแปลงกิจกรรม ควรมีผู้ช่วยวิจัยดำเนินการ ควบคุมเวลาเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมอยู่ภายในเวลาที่กำหนด และจัดเตรียมอุปกรณ์การเล่น สนามการฝึกไว้ก่อนล่วงหน้าเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการฝึกกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในการนำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะด้าน อื่น ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ และการแสดงออก เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างในการเล่นพื้นบ้านไทยที่นำมาใช้ในการ ทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกาย

3. ควรมีการศึกษาวิจัยในการนำกิจกรรมกลุ่มไปจัดการเรียนรู้ร่วมกับชุดการ สอน หรือ การฝึกการอบรม เพื่อพัฒนาผลการเรียนรู้และ การร่วมมือกันสร้างสรรค์ทักษะการคิด และ การปฏิบัติที่ถูกต้องและเกิดความสนุกสนาน



บรรณานุกรม

- Ann. (2000). The Effects of Modified Incidental Teaching Strategy on the Social Skill Development of Three Toddlers with Development Delays. *Dissertation Abstracts International*, 60(12), 4378 - A.
- Clarke, H. H. (1967). *Application of Measurements to Health and Physical Education*. New Jersey, Prentice-Hall Inc: Englewood Cliffs.
- Fatemeh Pasand at al. (2014). Impact of Traditional Exercises on Perceptual- Motor Development in Elementary School Girl students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(3), 1297-1302.
- Hakimeh Akbari at al. (2009). The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 7-9 Year-Old Boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, 19(2), 123-129.
- Heyward, V. H. (1991). *Advanced Fitness Assessment and Prescription*. Illinois: HumanKinetics.
- Howley, E. T., & B.D. Franks. (1992). *Health Fitness Instructor's Handbook Champaign*. Illinois: Human Kinetics.
- Jennifer, S. (2002). Language, Social Skill" and Behavior Problems in Preschool Children. *Dissertation Abstracts International*, 63(4), 2092 - B.
- Kaluger, T. F. (1979). *Human Development The Span of life*. Saint Louis: The c. V. Mosby Company.
- Pakka, H., & Visa, P. (2008). The Effects of Playground Activities and Exercising on Playground Equipment on the Motor Coordination of Preschool Children. Retrieved from <http://www.newtest.com>
- Robergs, R. A., & I.O. Roberts. (1996). *Exercise Physiology: Exercise Performance and ciinical Application*. St. Louis, Missouri: The c.v. Mosby Company. Schneps.
- Sharkey, B. J. (1986). *Coaches Guide to Sport Physiology*. Illinois: Human Kinetics.
- Thomas K. (1973). *Physical Fitness & Dynamic Health*. New York: The Dial Press.

- กุลธิดา เหมาเพชร. (2547). ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนาครประสิทธิ์จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
- คณาจารย์ชมรมเด็ก. (2545). การละเล่นของเด็กไทย. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- เจษฎา เจียรน้อย. (2550). โค้ช. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ชชัย โกมารทัต. (2549). กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเวิลด์การพิมพ์.
- ชาลินี อัมภาภากร. (2550). ผลของการฝึกเกมพลศึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา), มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี,
- ณัฐพร ไชยเดช. (2548). ผลของประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยที่ใช้ภาษาไทยเป็นภาษาที่สองในจังหวัดปัตตานี. วารสารศึกษาศาสตร์, 16(1), 8.
- ดวงพร สุขธิพัฒน์. (2553). ผลการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิตการศึกษาศึกษาปฐมวัย),
- ผอบ โปชะกฤษณะ. (2552). การละเล่นของไทย, สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฉบับอิเล็กทรอนิกส์: โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน.
- ละมุน ชัชวาลย์. (2543). ผลการกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยประกอบ คำถามปลายเปิดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิภาภรณ์ ปนาทกุล. (2551). การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- สมจินตนา คุปตสุนทร. (2547). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านของไทย. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการศึกษาศึกษาปฐมวัยบัณฑิตวิทยาลัย), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเล่น
พื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรม
การเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5**

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศุภล อริยสัจสีสกุล
ตำแหน่ง อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ ฯ
2. อาจารย์ ดร. นภัสวรรณ เจริญชัยภินันท์
ตำแหน่ง อาจารย์คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. ลักษมี จิมวงศ์
ตำแหน่ง อาจารย์คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร. ภาณุ กุศลวงศ์
ตำแหน่ง อาจารย์คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ ดร.ชาญกิจ คำพวง
ตำแหน่ง อาจารย์คณะพลศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข

ผลประเมินคุณภาพเครื่องมืองานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญ

ผลประเมินคุณภาพเครื่องมืองานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อ
สมรรถภาพ ทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผู้วิจัย นายรัฐพล มากพูน

คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลเฉลี่ย
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1. กิจกรรมเรือบก	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
2. กิจกรรมยั่วทิง	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
3. กิจกรรมกาปักไข่	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
4. กิจกรรมลู่วิ่งเต่า	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
5. กิจกรรมตีไก่	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
6. กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
7. กิจกรรมตีจับ	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
8. กิจกรรมชักเย่อ	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
9. กิจกรรมลิงชิงหลัก	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
10. กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
11. กิจกรรมเตย	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
12. กิจกรรมตีลูกล่อ	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

ข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1. ควรคำนึงถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา
ชั้นปีที่ 5 ดังนั้นควรมีการทดลองสอน (Tay out) ก่อนการเก็บข้อมูลจริง เพื่อดูความเหมาะสม
ความปลอดภัยของกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย
2. บันทึกรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้จากการทดลองสอน (Tay out) ว่ามีข้อควรระวังหรือสิ่ง
ที่น่าจะต้องจำ เพื่อให้การเก็บข้อมูลสะดวกมากขึ้น ซึ่งอาจจดบันทึกเป็นคำสั่งหรือคำอธิบายก่อน
เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ หรือเป็นข้อสังเกตต่าง ๆ



ภาคผนวก ค

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย



แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความมุ่งหมาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีความมุ่งหมายหลักเพื่อต้องการทราบถึงความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่ามีความสามารถหรือมีความพร้อมมากน้อยแค่ไหน มีจุดอ่อนและต้องปรับปรุงสมรรถภาพทางร่างกายส่วนไหนบ้าง เพื่อให้สามารถทำงานเป็นระบบได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

รายละเอียดและวิธีปฏิบัติขอแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 5 รายการของกรมพลศึกษา (2562) ได้แก่

1. แบบทดสอบดัชนีมวลกาย
2. แบบทดสอบความอ่อนตัว
3. ดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที
4. ลูก-นั่ง 60 วินาที
5. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

ประโยชน์

1. ทำให้ทราบถึงความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่จะส่งผลถึงระบบการทำงานของร่างกาย
2. สามารถนำผลที่ได้จากการทดสอบดังกล่าว มาพิจารณาวางแผนสร้างโปรแกรมในการพัฒนาปรับปรุง เพื่อการฝึกอวัยวะหรือทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกายเฉพาะส่วน เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงได้

หลักเบื้องต้น

1. ต้องคำนึงเสมอว่า การทดสอบนี้เป็นการทดสอบรายบุคคล ใช้วัดผลตัวเองโดยเฉพาะมิได้เป็นการแข่งขัน
2. ต้องสำรวจตัวเองก่อนวิ่ง ถ้าแพทย์ตรวจพบว่าเป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคปอด โรคไต โรคเกี่ยวกับการหายใจ ห้ามทำการทดสอบ
3. ถ้าประสบอุบัติเหตุในขณะที่ทำการทดสอบให้หยุดทำการทดสอบ

ชั่งน้ำหนัก (Weight)



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินน้ำหนักของร่างกาย สำหรับนำไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ เครื่องชั่งน้ำหนัก

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และสวมเสื้อที่เบาที่สุดและนำสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจจะทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นออกจากกระเป๋าเสื้อและกางเกง

2. ทำการชั่งน้ำหนักของผู้รับการทดสอบระเบียบการทดสอบไม่ทำการชั่งน้ำหนักหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของน้ำหนักเป็นกิโลกรัม

วัดส่วนสูง (Height)



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินส่วนสูงของร่างกายสำหรับนำไปคำนวณสัดส่วนร่างกายในส่วนของดัชนีมวล

กาย (Body Mass Index: BMI)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

เครื่องวัดส่วนสูง

วิธีการปฏิบัติ

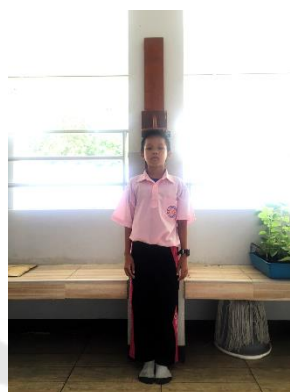
1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า
2. ทำการวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ ในท่ายืนตรง

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกหน่วยของส่วนสูงเป็นเมตร

ของนักเรียน ระดับประถมศึกษา อายุ 7 - 12 ปี

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกาย
ระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

คุณภาพของรายการทดสอบ

ค่าความเชื่อมั่น 0.96

ค่าความเที่ยงตรง 0.89

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก
2. เครื่องวัดส่วนสูง
3. เครื่องคิดเลข

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ทำการชั่งน้ำหนักของผู้รับการทดสอบเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบเป็นเมตร
2. นำน้ำหนักและส่วนสูงมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยนำค่าน้ำหนักที่ชั่งได้เป็นกิโลกรัมหารด้วยส่วนสูงที่วัดได้เป็นเมตรยกกำลังสอง (เมตร²)

ระเบียบการทดสอบ

ในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า และสวมชุดที่เบาที่สุด การบันทึกผลการทดสอบ

ค่าดัชนีมวลกายมีหน่วยเป็น กิโลกรัม/ตารางเมตร ได้มาจากการชั่งน้ำหนักตัวและวัด ส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ แล้วนำค่าน้ำหนักตัวที่บันทึกค่าเป็นกิโลกรัม และส่วนสูงที่บันทึกค่า เป็นเมตรมาแปลงเป็นค่าดัชนีมวลกาย จากสมการต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



แบบทดสอบความอ่อนตัว (นั่งอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach))



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขาและหลัง(ก่อนทดสอบให้ถอดรองเท้า)

2. ผู้รับการทดสอบนั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้าให้เข่าตึง ฝ่าเท้าทั้งสองข้างตั้งขึ้นในแนวตรง และให้ฝ่าเท้าวางราบชิดติดกับผนังกล่องวัดความอ่อนตัว ฝ่าเท้าวางห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพกของผู้รับการทดสอบ

3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นในท่าข้อศอกเหยียดตรงและคว้ามือให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำซ้อนทับกันพอดีแล้วยื่นแขนตรงไปข้างหน้าแล้วให้ผู้รับการทดสอบค่อยๆก้มลำตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขนที่มีมือคว่ำซ้อนทับกันไปวางไว้บนกล่องวัดความอ่อนตัวให้ได้ไกลที่สุดจนไม่สามารถก้มลำตัวลงไปได้อีก ให้ก้มตัวค้างไว้ 3 วินาทีแล้วกลับมาสู่ท่านั่งตัวตรง ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้งติดต่อกัน

ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะต้องถอดรองเท้า ทั้งนี้การทดสอบจะไม่สมบูรณ์และต้องทำการทดสอบใหม่ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้

1. มีการงอเข่าในขณะที่ก้มลำตัวเพื่อยื่นแขนไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุด
2. มีการโยกตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง

การบันทึกคะแนน

บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ดันพื้นประยุกต์ Push(-up)



วัตถุประสงค์: วัดความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

อุปกรณ์ 1. ใช้พื้นที่ราบ

2. อุปกรณ์รองพื้น (ถ้ามี)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนอนคว่ำลำตัวเหยียดตรงบนเบาะฟองน้ำหรือเบาะรองอื่นๆ ไขว่ขาเกี่ยวกันแล้วงอขึ้นประมาณ 90 องศา
2. ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำราบกับพื้นในระดับเดียวกับหัวไหล่ให้ปลายนิ้วชี้ตรงไปข้างหน้าโดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ข้อศอกงอแนบอยู่ข้างลำตัว
3. ในขณะที่เตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติให้ผู้รับการทดสอบออกแรงดันพื้นยกลำตัวขึ้นโดยหัวเข่าติดพื้น และให้แขนทั้งสองเหยียดตึง ตั้งตรงกับพื้น ลำตัวเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขาเข้าทั้งสองข้างชิดติดกันใช้เป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหวขณะทำการทดสอบเคลื่อนไหวสะโพกและต้นขาให้ยกขึ้นทำมุมประมาณ 45 องศา กับพื้น โดยให้เป็นแนวเส้นตรงกับลำตัว
4. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยุบข้อศอกลงให้ข้อศอกทั้งสองข้างงอทำมุม 90 องศา ในขณะที่แขนท่อนบนขนานกับพื้น แล้วให้เหยียดศอกและดันลำตัวกลับขึ้นไปเหยียดตรงอยู่ในท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 30 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

ระเบียบการทดสอบ

1. ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตลำตัวของผู้เข้ารับการทดสอบ ต้องให้เหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับสะโพกและต้นขาแขนทั้งสองอยู่ในท่าเหยียดขึ้นให้ตึงก่อนจะยุบข้อศอกให้งอเพื่อการดันพื้นขึ้น – ลง

2. เข่าทั้งสองข้างของผู้รับการทดสอบจะต้องชิดติดกัน (หน้าขาส่วนบนต้องไม่สัมผัสพื้นและลำตัวต้องไม่แอ่น) และงอเข่า ยกปลายเท้าขึ้นให้ลอยพื้นพื้นและไขว้กันอยู่

ตลอดเวลา

3. ในขณะที่ยุบข้อศอกลงดันพื้น บริเวณหน้าอกของผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องลดต่ำจนต้นแขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น และลำตัวจะต้องตรงตลอดเวลา

4. ผู้รับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติได้ตามเวลาที่เหลือ

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

ลูก-นั่ง 60 วินาที (Sit-up)



วัตถุประสงค์:วัดความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. เบาะรองพื้น

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนอนหงายชันเข่าขึ้นให้เข่าทั้งสองงอเป็นมุมประมาณ 90 องศาเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นโดยวางชิดกัน ให้สันเท้าทั้งสองข้างวางเป็นเส้นตรงในแนวระดับเดียวกัน แขนทั้งสองเหยียดตรงในท่าคว่ำมือวางแนบไว้ข้างลำตัว
2. ให้ผู้ช่วยทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบ และใช้เข่าทั้งสองวางแนบชิดกับเท้าทั้งสองของผู้รับการทดสอบ ใช้มือทั้งสองจับยึดไว้ที่บริเวณใต้ข้อพับเข่าของผู้รับการทดสอบป้องกันไม่ให้ลำตัว ขา และเท้าเคลื่อนที่
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกลำตัวขึ้นเคลื่อนไปสู่ท่านั่งก้มลำตัวพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือไปแตะที่เส้นตรงที่อยู่ในแนวระดับเดียวกับสันเท้าทั้งสองข้างแล้วนอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้นให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบเวลา 60 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
4. ผู้รับการทดสอบสามารถหยุดพักระหว่างการทดสอบและสามารถปฏิบัติต่อไปได้ตามเวลาที่เหลือผลการทดสอบให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องต่อเนื่อง

ระเบียบการทดสอบ

ในการทดสอบจะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. มือทั้งสองไม่ได้วางแตะที่พื้นข้างลำตัว เหมือนกับท่าเริ่มต้น
2. ในขณะที่กลับลงไปสู่ท่าเริ่มต้น สะบักทั้งสองข้างไม่แตะพื้น
3. ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างยื่นไปแต่ไม่ถึงเส้นที่อยู่แนวเดียวกับระดับส้นเท้าได้
4. ผู้รับการทดสอบใช้มือในการช่วยยกตัวขึ้น เช่น ใช้มือดึงหรือเกี่ยวส่วนต่างๆ

ของร่างกายหรือกางเกงที่สวมใส่หรือใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของแขนดันพื้น เพื่อช่วยในการยกลำตัวขึ้น
การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องในเวลา 60 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบ
ปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



ยืนยกเข้าชั้นลง 3 นาที



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
2. ยางหรือเชือกยาว สำหรับกำหนดระยะความสูงของการยกเข้ายืนยกเข้าชั้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบเตรียมพร้อมในท่ายืนตรง เท้าสองข้างห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพกของผู้รับการทดสอบ ให้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่เอว
2. กำหนดความสูงสำหรับการยกเข้าของผู้รับการทดสอบแต่ละคน โดยกำหนดให้ผู้รับการทดสอบยกเข้าขึ้นสูงให้ต้นขาขนานกับระดับพื้น (เข่างอทำมุมกับสะโพก 90 องศา) ให้เข่างอหรือเข่าขึ้นไว้เพื่อเป็นจุดอ้างอิงระดับความสูงสำหรับการยกเข้าในแต่ละครั้ง
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกเข้าขึ้นสูงจนแตะกับยางที่ขึงไว้ (ต้นขาขนานกับระดับพื้น กึ่งกลางต้นขาสัมผัสกับแนวยางเส้นหรือเชือกที่ขึงไว้) แล้ววางลงสลับกับการยกขาอีกข้างขึ้น ปฏิบัติเช่นเดียวกัน นับเป็น 1 ครั้ง ให้ยกเข้าขึ้น -ลงสลับขา-ซ้าย อยู่กับที่

(ห้ามวิ่ง) ปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนครบ 3 นาทีโดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามยกให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ระเบียบการทดสอบ

การทดสอบจะไม่สมบูรณ์ในกรณีดังต่อไปนี้

1. ผู้รับการทดสอบยกเข้าแต่ละข้างสูงไม่ถึงระดับแนวยางเส้นหรือเชือกที่ซึ่งกำหนดไว้
2. ผู้เข้ารับการทดสอบใช้การวิ่งยกเข้าสูงแทน

การบันทึกคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่สามารถยกเข้าถึงระดับความสูงที่กำหนดให้ภายในเวลา 3 นาทีโดยนับจำนวนครั้งจากขาที่ยกทีหลังสัมผัสพื้น ให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

สำหรับนักเรียน ระดับประถมศึกษา (อายุ 7 – 12 ปี)

ชื่อ-สกุล..... เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

วัน เดือน ปี เกิด/...../..... อายุ เดือน.....

โรคประจำตัว ☐ ไม่มี ☐ มี (โปรดระบุ).....

ที่	รายการ	ผลการทดสอบ		หน่วยนับ	คะแนน
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2		
1	น้ำหนัก (กิโลกรัม)				
2	ส่วนสูง (เมตร)				
3	ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)				
4	นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)				
5	ดันพื้นประยูกต์ 30 วินาที (ครั้ง)				
6	ลุกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)				
7	ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)				
	รวม				

ผู้บันทึก

.....
 .
 (.....)

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประถมศึกษา (อายุ 7- 12 ปี)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการดัชนีสมรรถภาพ (Body Mass Index : BMI) (กิโลกรัม / ตารางเมตร)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ผอมมาก	ผอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน	ผอมมาก	ผอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน
7	10.23ลงมา	10.24-13.63	13.64-16.93	16.94-20.16	20.17ขึ้นไป	10.96ลงมา	10.97-14.27	14.28-17.36	17.37-20.49	20.50ขึ้นไป
8	10.47ลงมา	10.48-14.86	14.87-17.95	17.96-21.03	21.04ขึ้นไป	10.99ลงมา	11.00-14.89	14.90-18.20	18.21-21.54	21.55ขึ้นไป
9	10.86ลงมา	10.87-15.01	15.02-18.58	18.59-22.14	22.15ขึ้นไป	11.03ลงมา	11.04-15.07	15.08-18.75	18.76-22.39	22.40ขึ้นไป
10	10.97ลงมา	10.98-15.26	15.27-19.22	19.23-23.18	23.19ขึ้นไป	11.25ลงมา	11.26-15.89	15.90-19.75	19.76-26.63	23.64ขึ้นไป
11	11.57ลงมา	11.58-16.45	16.46-20.45	20.46-24.45	24.46ขึ้นไป	11.90ลงมา	11.91-16.41	16.42-20.50	20.51-24.61	24.62ขึ้นไป
12	11.89ลงมา	11.90-17.05	17.06-21.26	21.27-25.41	25.42ขึ้นไป	11.94ลงมา	11.95-17.27	17.28-21.58	21.59-25.87	25.88ขึ้นไป

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประถมศึกษา (อายุ 7- 12 ปี)

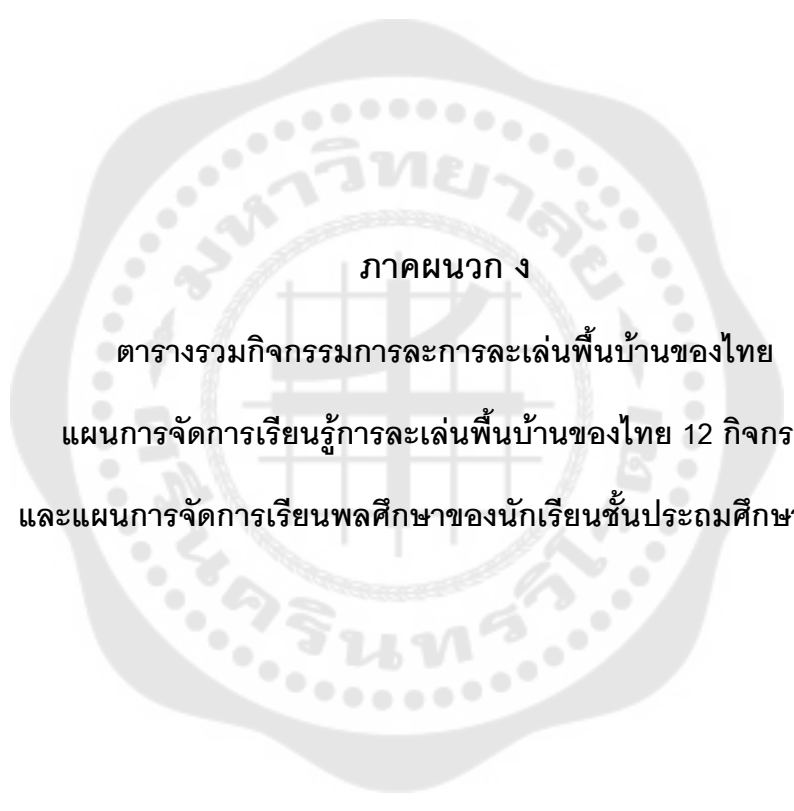
อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push UPS) (ครึ่ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	7ลงมา	8-14	15-20	21-26	27ขึ้นไป	5ลงมา	6-11	12-16	17-22	23ขึ้นไป
8	8ลงมา	9-15	16-22	23-28	29ขึ้นไป	7ลงมา	8-13	14-19	20-25	26ขึ้นไป
9	9ลงมา	11-16	17-22	23-29	30ขึ้นไป	8ลงมา	9-14	15-19	20-25	26ขึ้นไป
10	10ลงมา	12-16	17-23	24-30	31ขึ้นไป	9ลงมา	10-14	15-20	21-26	27ขึ้นไป
11	11ลงมา	12-17	18-24	25-30	31ขึ้นไป	9ลงมา	10-15	16-22	23-28	29ขึ้นไป
12	12ลงมา	12-18	19-24	25-31	32ขึ้นไป	10ลงมา	11-16	17-22	23-28	29ขึ้นไป

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประถมศึกษา (อายุ 7- 12 ปี)

อายุ (ปี)	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย รายการยื่นยกเข้าชั้นลง 3 นาที (3 Minuter Step Up and Doen) (ครึ่ง)									
	เพศชาย					เพศหญิง				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
7	86ลงมา	87-107	108-129	130-140	141ขึ้นไป	82ลงมา	83-103	104-123	124-136	137ขึ้นไป
8	88ลงมา	89-108	109-128	129-146	147ขึ้นไป	84ลงมา	85-106	107-127	128-141	142ขึ้นไป
9	88ลงมา	89-111	112-134	135-151	152ขึ้นไป	87ลงมา	88-107	108-128	129-141	142ขึ้นไป
10	90ลงมา	91-114	115-139	140-157	158ขึ้นไป	89ลงมา	90-110	111-131	132-145	146ขึ้นไป
11	96ลงมา	97-120	121-144	145-158	159ขึ้นไป	91ลงมา	92-113	114-135	136-150	151ขึ้นไป
12	97ลงมา	98-121	122-145	146-161	162ขึ้นไป	95ลงมา	96-116	117-138	139-150	151ขึ้นไป

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562



ภาคผนวก ง

ตารางรวมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทย

แผนการจัดการเรียนรู้การละเล่นพื้นบ้านของไทย 12 กิจกรรม

และแผนการจัดการเรียนพลศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

กิจกรรมพลศึกษาด้วยการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อ
สุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในแต่ละสัปดาห์ ทั้งสิ้น 6 สัปดาห์

สัปดาห์	วัน	วันจันทร์	วันพุธ	วันศุกร์
สัปดาห์ที่ 1		เรือบก ตีลูกล่อ ตีจับ กาปักไข่	ยั่วทิง ชักเย่อ เตย ลิงชิงหลัก	ตีไก่ ขี่ม้าส่งเมือง วิ่งเปี้ยว ลู่วิ่งเต่า
สัปดาห์ที่ 2		ลู่วิ่งเต่า ตีไก่ ลิงชิงหลัก เตย	เรือบก ชักเย่อ ตีลูกล่อ ตีไก่	ยั่วทิง ตีจับ เตย เรือบก
สัปดาห์ที่ 3		กาปักไข่ ขี่ม้าส่งเมือง วิ่งเปี้ยว ตีจับ	ลู่วิ่งเต่า ชักเย่อ ตีลูกล่อ ตีไก่	เรือบก ตีจับ ตีลูกล่อ ยั่วทิง
สัปดาห์ที่ 4		เรือบก ตีลูกล่อ ตีจับ กาปักไข่	ยั่วทิง ชักเย่อ เตย ลิงชิงหลัก	ตีไก่ ขี่ม้าส่งเมือง วิ่งเปี้ยว ลู่วิ่งเต่า
สัปดาห์ที่ 5		ลู่วิ่งเต่า ตีไก่ ลิงชิงหลัก เตย	เรือบก ชักเย่อ ตีลูกล่อ ตีไก่	ยั่วทิง ตีจับ เตย เรือบก
สัปดาห์ที่ 6		กาปักไข่ ขี่ม้าส่งเมือง วิ่งเปี้ยว ตีจับ	ลู่วิ่งเต่า ชักเย่อ ตีลูกล่อ ตีไก่	เรือบก ตีจับ ตีลูกล่อ ยั่วทิง

ตารางวิเคราะห์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย 12 กิจกรรม

ชื่อเกมส์ การเล่นพื้นบ้านไทย	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ				
	ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ	ความ อดทนของ กล้ามเนื้อ	ความ อ่อนตัว	ความอดทน ของระบบ หัวใจและ ไหลเวียน เลือด	องค์ประกอบ ของร่างกาย
1.กิจกรรมเหวี่ยง			✓	✓	✓
2.กิจกรรมยั่วทิ้ง	✓		✓		✓
3.กิจกรรมกาปักไข่			✓	✓	✓
4.กิจกรรมลู่วิ่งเต่า		✓	✓		✓
5.กิจกรรมตีไก่	✓	✓			✓
6.กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง	✓	✓			✓
7.กิจกรรมตีจับ	✓	✓			✓
8.กิจกรรมชักเย่อ	✓	✓			✓
9.กิจกรรมลิงชิงหลัก	✓	✓		✓	✓
10.กิจกรรมวิ่งเปรี๊ยะ	✓	✓		✓	✓
11.กิจกรรมเตย	✓			✓	✓
12.กิจกรรมตีลูกล้อ	✓			✓	✓

โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ประยุกต์จากการเล่นพื้นบ้านไทย โดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา ซึ่งได้คัดเลือกกิจกรรมที่มี เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการเล่น ก่อนการเล่นกิจกรรมการเล่น ทุกครั้งผู้วิจัยจะอธิบายโปรแกรมการฝึกการเล่นนั้น ๆ รวมถึงกติกา มารยาท และกำชับเรื่องความปลอดภัยในการเล่นให้กับนักเรียนเข้าใจ และปฏิบัติตาม ซึ่งมีขั้นตอนและรายละเอียด ดังนี้

1.อบอุ่นร่างกาย(Warm Up) 10 นาที

1.1 การเดิน การวิ่ง การสไลด์เท้า การยืนกระโดดการก้าวกระโดดการกระโดด ขาเดียวการโดดสลับขา การวิ่งกระโดด การกระโดดตบ อย่างละ 2 รอบ ระยะ 10 เมตร เป็นเวลา 5 นาที

1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า 5 นาที

2. โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จำนวน 12 กิจกรรม ดังนี้

2.1 กิจกรรมเหวี่ยง

2.2 กิจกรรมยั่วทิ้ง

2.3 กิจกรรมกาปักไข่

2.4 กิจกรรมลู่วิ่งเต่า

2.5 กิจกรรมตีไก่

2.6 กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง

2.7 กิจกรรมตีจับ

2.8 กิจกรรมชักเย่อ

2.9 กิจกรรมชิงหลัก

2.10 กิจกรรมวิ่งเปรี้ยว

2.11 กิจกรรมเตย

2.12 กิจกรรมตีลูกล้อ

3. ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย

3.1 ระยะเวลาการฝึก 6 สัปดาห์

3.2 การเล่นพื้นบ้านไทย 4 กิจกรรม ต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

3.3 เวลาการฝึก สัปดาห์ที่ 1 - 6 กิจกรรมละ 15 นาที

3.4 ช่วงเวลาการฝึก 1 ชั่วโมง เวลา 14.00 – 15.00 น.

3.5 ความหนักในการปฏิบัติ ด้วยความสามารถสูงสุด

3.6 ความเร็วในการปฏิบัติ ด้วยความสามารถสูงสุด

4. การคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) 10 นาที

4.1 การเดิน การวิ่ง การสไลด์เท้า การยืนกระโดด การก้าวกระโดด การกระโดดขาเดียว การโดดสลับขา การวิ่งกระโดด การกระโดดตบ อย่างละ 2 รอบ ระยะ 10 เมตร เป็นเวลา 5 นาที

4.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 ท่า 5 นาที

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมเรือบก
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตัวเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่าง ๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็น การช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมรอบก นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สาระการเรียนรู้

การแข่งขันรอบก เป็นการละเล่นพื้นบ้าน ที่เป็นการออกกำลังกาย สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นการพัฒนาทางด้านความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

วิธีเล่น

จัดให้มีผู้เล่นทีมละ 10 คน นั่งเรียงแถวตอนโดยให้คนที่นั่งอยู่ข้างหลัง ใช้ขารัดเอวคนข้างหน้าต่อกันเรื่อย ๆ จนครบคน เมื่อเริ่มการเล่นกรรมการจะให้สัญญาณ โดยแต่ละทีมต้องพยายามกระโดดตัวไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด โดยห้ามไม่ให้ขาหลุดจากเอวคนข้างหน้า (ถ้าหลุดกรรมการจะทำโทษให้หยุดพักไป 3 วินาที จึงจะเริ่มใหม่ได้) ทีมที่เข้าเส้นชัยเร็วที่สุดเป็นผู้ชนะ

สื่อการเรียนรู้

1. สนามหรือลานกว้าง
2. นกหวีด
3. กรวย

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาทำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดคลายกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการนั่งอตัวไปข้างหน้า 1 นาที
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลุก – นั่ง เป็นเวลา 1 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น เรือบก ที่ถูกต้องให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 2 คน ออกมาสาธิตการเล่นเรือบก พร้อมทั้งอธิบายท่าทางที่ถูกต้อง

เพิ่มเติม

3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้(30 นาที)

1. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย เท่าๆ กัน
2. ทั้ง 2 ฝ่ายนั่งเข้าแถวต่อกันเป็น 2 แถว ห่างกันพอสมควร โดยให้คนแรกของแถวอยู่ในระดับเดียวกัน
3. คนที่นั่นอยู่ข้างหลังใช้ขาของตัวเองของคนข้างหน้าไว้ตื้อๆ กัน
4. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มแข่งขัน ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องกระโดดไปข้างหน้า

ให้เร็วที่สุดและไม่ให้ขาดหลุดจากแถวคนข้างหน้าเป็นอันขาด ฝ่ายใดไปถึงเส้นชัยก่อนเป็นฝ่ายชนะ

ขั้นสรุป (5นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการเล่นพื้นบ้านการแข่งขันเรือบก
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปลดปล่อยแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมยั่วหิง
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตัวเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมรอบก นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สาระการเรียนรู้

ยั่วชิง เป็นการละเล่นพื้นบ้านไทยสมัยโบราณ ที่นิยมเล่นกันในแถบภาคใต้ เป็นการละเล่นที่ช่วยในการออกกำลังกาย ฝึกหัดความว่องไว หัดการสังเกต และความระมัดระวัง

วิธีเล่น

เล่นได้ตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป อย่างมากไม่เกิน 10 คนเลือกแม่ชิง คนหนึ่งในจำพวกผู้เล่นจัดให้เข้าเล่นจับไม้สั้นไม้ยาว คนใดจับได้ไม้สั้นผู้นั้นต้องเป็นแม่ชิงคนแรก ไช้ชิง ผู้เล่นทุกคนนอกจากแม่ชิง จัดหาสิ่งของมาสมมติเป็นไช้ชิงคนละเท่า ๆ กัน (ราว 3 - 5 หน่วยต่อหนึ่งคน) สิ่งที่จะเป็นก้อนหินเล็ก ๆ หรือผลหมาก ผลมะนาว ฯลฯ ใช้ได้ทั้งสิ้น เมื่อได้มาพร้อมกันแล้วต่างก็รวมกองไว้ในหลุมที่ขุดเตรียมไว้บนพื้นดินพอเป็นแอ่ง แล้วแม่ชิงจึงคร่อมไข้อยู่ในท่าคลาน คอยระวังมิให้ผู้เล่นซึ่งต่างพยายามแย่งไช้ชิงไปได้ ในการแย่งไข้ผู้เล่นจะใช้วิธีการกริชกและหลอกล้อด้วยท่าทางต่าง ๆ ส่วนปากก็ร้องไปพลางเป็นระยะว่า "ชิงชิง ชิงๆ ชิงชิง" แม่ชิงก็พยายามใช้เท้าฟาดเพื่อให้ถูกผู้ที่เข้ามาแย่งไข้

สื่อการเรียนรู้

1. อุปกรณ์ที่ใช้แทนไข่หรือลูกบอลพลาสติกขนาดเล็กหลากสี (เพื่อเพิ่มความน่าสนใจ)
2. สนามหรือลานกว้าง

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาทำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที
2. ครูให้นักเรียนยกเข่าขึ้น – ลง เป็นเวลา 3 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ(5 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น ยั่วชิง ที่ถูกต้องให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 6 คน ออกมาสาธิตการเล่นยั่วชิง พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเล่นเพิ่มเติมเพื่อให้เด็กเข้าใจมากขึ้น
3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้(30 นาที)

1. ให้ผู้เล่นจับไม้สั้นไม้ยาว ถ้าคนใดจับได้ไม้สั้นคนนั้นต้องเป็นแม่ชิง เมื่อถูกเป็นแม่ชิงแล้วต้องเข้าไปกักไข่ คือ ลูกบอลที่วางไว้ในวงกลมนั้น
2. การกักไข่ผู้เป็นชิงจะต้องเอามือทั้งสองวางกับพื้น เหยียดขาทั้งสองออกไปเบื้องหลัง คล้ายกับจะเดิน 4 เท้า ฉะนั้นไข่จะต้องอยู่ในร่องอกของแม่ชิง เมื่อแม่ชิงเข้ากักไข่เรียบร้อยแล้วผู้เล่นก็เข้าแย่งไข่
3. ในการแย่งไข่นี้ผู้เล่นจะใช้วิธีการรื้อกและหลอกล่อด้วยท่าทางต่าง ๆ ส่วนปากก็ร้องไปพลางเป็นระยะว่า "ชิงชิง ชิงๆ ชิงชิง" แม่ชิงก็พยายามใช้เท้าฟาดเพื่อให้ถูกผู้ที่เข้ามาแย่งไข่

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านการยั่วทิ้งที่ถูกต้อง
2. ครูชวนนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมกาฟักไข่
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นอย่างดี

สม่าเสมอ มีวินัย กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตัวเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การน่ายาบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกายให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมกาฟักไข่ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดและองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใสและกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. กรวย
2. ลูกบอลเล็กหลากสี 10 ลูก
3. สนามหรือลานกว้าง

สาระการเรียนรู้

ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ยืน เดิน ก้ม นั่ง วิ่ง ยกของ ปีนป่าย กระโดด จากที่สูงลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบต่างๆ

กิจกรรมการเล่นกาปักไข่

เป็นอีกหนึ่งการละเล่นที่เคยได้ยินชื่อ แต่หลายคนไม่ทราบกติกา โดยวิธีการเล่นก็คือ ใช้อะไรก็ได้ลักษณะกลมเท่าจำนวนคนเล่น ยกเว้นผู้ที่เป็นกา 1 คน มาสมมติว่าเป็น "ไข่" แล้วเขียนวงกลมลงบนพื้น 2 วง วงแรกมีขนาดใหญ่และอีกวงหนึ่งอยู่ข้างในวงแรก ขนาดเล็กกว่าวงแรก วางไข่ทั้งหมดไว้ในวงเล็ก ให้คนใดคนหนึ่งเป็นกา ยืนในวงกลมวงใหญ่ หรือนั่งคร่อมวงกลมเล็ก นอกนั้นทุกคนยืนรอบนอกวงกลมวงใหญ่คอยแย่งไข่ คนเป็นกามีหน้าที่ป้องกันไข่ไม่ให้ถูกแย่งไป

กติกาของกาปักไข่ ผู้เล่นเป็นอีกาจะเข้าไปอยู่ในวงกลมที่ขีดไว้ คนอื่นๆอยู่นอกวงกลม พยายามแย่งเอาก่อนหินที่สมมติว่าเป็นไข่มาได้ อีกาจะปัดปายแขนขาไปมา ถ้าโดนผู้ใด ผู้นั้นจะต้องมาเล่นเป็นอีกาแทนทันที แต่ถ้าไข่ถูกแย่งหมด อีกาจะต้องไปตามหาไข่ที่ผู้อื่นซ่อนไว้ให้เจอ หากหาไม่พบจะถูกจับไปหาไข่ที่ซ่อนไว้ เพื่อเป็นการลงโทษ

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาทำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดคลายกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที
2. ครูให้นักเรียนยกเข่าขึ้น – ลง เป็นเวลา 3 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ(15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น กาปักไข่ พร้อมอุปกรณ์ ให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 4 คน ออกมาสาธิตการเล่น กาปักไข่ พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเล่น

เพิ่มเติม

3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั้นนำไปใช้(30 นาที)

1. ครูอธิบาย กฎ กติกา วิธีเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กาฟักไข่
2. ครูให้นักเรียนออกมานำเสนอ 4 คน แสดงตัวอย่างให้ดู โดยให้นักเรียนออกมาเป็นตัวอย่าง นักเรียนด้านเจตคติคนที่1 เป็นกา อีก 3 คนคอยแย่งไข่จากกา
3. ครูกำหนดเขตเขียนวงกลมไว้สำหรับวางไข่ (ลูกบอล) ทั้งหมดไว้ในวง ให้นักเรียนที่อยู่นอกวงทำหน้าที่แย่งไข่ ส่วนคนที่อยู่ในวง ทำหน้าที่เป็นแม่กา เพื่อป้องกันไข่ไม่ให้คนนอกวงเอาไข่
4. ครูให้นักเรียนทุกคนเล่นกาฟักไข่สลับกันเป็นกา จากนั้นเพิ่ม จำนวน จาก 1,2,3,4,5,6

ขั้นสรุป (5นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกาฟักไข่ที่ถูกต้อง
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมลู่วิ่งเต่า
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การน่ายาบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี

4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทยในกิจกรรม ลูกไข่เต่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. ไม่สั้นไม่ยาว
2. ไข่ ก้อนหินหรือลูกบอลหลากสี

สาระการเรียนรู้

ลูกไข่เต่าเป็นการละเล่นพื้นบ้าน ที่ช่วยในการออกกำลังกายและฝึกความว่องไวของร่างกายโดยอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น คือ ลูกหินเท่าจำนวนคนเล่นหรือไข่ไม้ขีดเล็ก ๆ ยาวประมาณ 3 - 8 นิ้ว แทนก็ได้ จากนั้นให้เขียนวงกลมวัดผ่าศูนย์กลาง 6 - 7 ฟุต ตรงศูนย์กลางวงกลมนั้นนำเอาลูกหินหรือวัตถุใด ๆ ที่สมมติว่าเป็นไข่วางไว้เท่าจำนวนคนเล่น

ขั้นเตรียม (5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมานำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนยกเข่าขึ้น – ลง เป็นเวลา 3 นาที
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลุก – นั่ง เป็นเวลา 1 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ(15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น ลูกไข่เต่า พร้อมอุปกรณ์ ให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 4 คน ออกมาสาธิตการเล่น ลูกไข่เต่า พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเล่นเพิ่มเติม

3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั้นนำไปใช้ (30 นาที)

4. ให้ผู้เล่นจับไม้สั้นไม้ยาว ถ้าคนใดจับได้ไม้สั้นคนนั้นต้องเป็นเต่า เมื่อถูกเป็นเต่าแล้วต้องเข้าไปกกไข่ คือ ลูกบอลที่วางไว้ในวงกลมนั้น
5. การรกกไข่ผู้เป็นเต่าจะต้องเอามือทั้งสองวางกับพื้น เหยียดขาทั้งสองออกไป เบื้องหลังคล้ายกับจะเดิน 4 เท้า ฉะนั้นไข่จะต้องอยู่ในร่องอกของเต่า เมื่อเต่าเข้ากกไข่เรียบร้อยแล้วผู้เล่นก็เข้าแย่งไข่
6. ส่วนเต่าจะต้องให้เท้าคอยเตะถีบผู้มาแย่งไข่ (ห้ามการใช้มือ) แต่การเตะถีบผู้แย่งไข่นั้น ตัวของเต่าจะต้องให้มือหรือเท้าอยู่ในวงกลมนั้นด้วย ข้างใดข้างหนึ่งจะออกจากวงไปเตะไม่ได้ ถ้ามือหรือเท้าของเต่าทั้งสองข้างออกพ้นเส้นวงกลมไปจะเตะถีบถูกผู้แย่งก็ไม่นับว่าถูก
7. ถ้าไข่กระจายออกจากกองแห่งจุดศูนย์กลางหรือจะกระจายอยู่ในวงกลมก็ตามหรือออกนอกวงกลมอยู่ข้าง ๆ ก็ตาม ถ้าผู้แย่งยังเอาไปไม่ได้ เต่ามีสิทธิที่จะเก็บมารวมไว้ตามเดิม ผู้แย่งจะใช้มือจับถือเอาไข่ก็ได้ หรือจะใช้เท้าเหยี่ยให้ออกมานอกวงไกล ๆ แล้วเก็บเอาภายหลังก็ได้
8. เมื่อเต่าเดินเที่ยวหาไข่ของตนนั้น ผู้ช้อนจะต้องเป็นผู้กะเวลา ถ้าประมาณ 10 นาที เต่ายังหาไข่ไม่ได้ เรียกว่า "ไข่เน่า" ผู้นำไปช้อนจะต้องประกาศว่า "ไข่เน่าแล้ว" ผู้เล่นทุกคนจะต้องเข้าจูงมือบ้างจับแขนของตัวเต่าบ้าง

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยลูกไข่เต่าที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบถูกต้องได้ทั้งหมด
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเลิกแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมดีใจ
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตัวเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมตีไก่ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. สนามหรือลานกว้าง
2. ปากกาเคมีสร้างวงกลม (สำหรับวงไข่ไก่)
3. เสื่อเอี่ยม เพื่อใช้ในการแบ่งฝ่าย (ถ้ามี)

สาระการเรียนรู้

ตีไก่ เป็นการละเล่นของไทย ที่นิยมเล่นกันในแถบภาคอีสาน ซึ่งจะพบได้ตามงานเทศกาลต่าง ๆ ที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือการละเล่นพื้นบ้าน

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมานำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการนั่งอตัวไปข้างหน้า 1 นาที
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลุก – นั่ง เป็นเวลา 1 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น ตีไก่ ที่ถูกต้องให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 4 คน (เท่ากับมีไก่ 2 คู่) ออกมาสาธิตการเล่นตีไก่ พร้อมทั้งอธิบายท่าทางที่ถูกต้องเพิ่มเติม
3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้(30 นาที)

3. ชีตเส้นวงกลมบนพื้น และมีเชตจำกัดเส้นออกไว้ด้วย
4. จัดคนเล่นเป็นสองพวก เท่าๆ กัน แต่ละพวกจัดหัวหน้าขึ้นมาคนหนึ่ง หัวหน้ามีหน้าที่คัดเลือกไก่ไม่ให้เกิดการได้เปรียบเสียเปรียบในการแข่งขัน
5. ให้ผู้เข้าแข่งขันมีร่างกายใกล้เคียงกัน ยกเว้นกรณีคนร่างกายเล็ก แต่กล้าที่จะแข่งขันก็ยอมได้ เริ่มเล่น
6. คนเล่นนั่งยองๆ ทำท่าทางเหมือนไก่ตีปีก อาจใช้มือทั้งสองตีที่สะโพก แล้วโก่งคอขึ้นเหมือนไก่การเล่นจะสนุกสนานขึ้นมาก จากนั้นจึงเข้าเตะกันหรือเข้ากระทกกัน ผู้ใดเอามือแตะพื้น หรือล้ม หรือไม่นั่งยองๆ ถือว่าแพ้

ขั้นสรุป (5นาที)

4. ครูสรุปเรื่องเกมการเล่นพื้นบ้านไทยการตีไก่ที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบถูกต้องได้ทั้งหมด
5. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
6. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเลิกแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมชี้นำส่ง
เมือง

ผู้สอน รัฐพล มากพูน

เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพใน
การกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การ
ป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร เช่น
การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของ
ร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำ
ครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการ
ช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็น
ประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง
ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงาน
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. สนามหรือลานกว้าง
2. กรวย (ใช้วางจุดกลับตัว)

สาระการเรียนรู้

ขี่ม้าส่งเมืองเป็นการละเล่นอย่างหนึ่งของเด็กไทย โดยเฉพาะในวันสงกรานต์เป็นการแข่งขันกันแบบสนุกๆ โดยให้เด็กคนหนึ่งนั่งคล่อมหลังเด็กอีกคนหนึ่งแล้ววิ่งแข่งกัน ใครถึงเส้นชัยก่อนถือว่าชนะ

ผู้เล่นมีจำนวน 6 - 8 คน ซึ่งผู้เล่นจะถูกแบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆกัน และจะมีผู้เล่น 1 คนเป็น “เจ้าเมือง” แต่ละฝ่ายจะผลัดกันเดินมากระซิบบอกชื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามคนหนึ่งกับเจ้าเมือง จากนั้นอีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องส่งผู้เล่นคนหนึ่งออกมาหาเจ้าเมืองบ้าง หากคนที่ออกมาตรงกับชื่อที่อีกฝ่ายมาบอกไว้ เจ้าเมืองก็จะร้องว่า “โป้ง” ผู้เล่นที่ถูกโป้งต้องตกเป็นเชลยและฝ่ายใดถูกจับเป็นเชลยหมดก่อน ก็ต้องแพ้ไปกลายเป็น “ม้า” ให้ฝ่ายชนะขี่หลัง

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาทำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดคลายกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนฝึกสมรรถภาพทางกายโดยยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที
2. ครูให้นักเรียนดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น ขี่ม้าส่งเมือง ที่ถูกต้องให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 2 คน ออกมาสาธิตการขี่ม้าส่งเมือง พร้อมทั้งอธิบายท่าทางที่ถูกต้อง
เพิ่ม พร้อมบอกเส้นทางการเดินให้นักเรียนทราบ
3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้(30 นาที)

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นชุดๆ ชุดละ 3 คน โดยมี 2 คน ยืนประสานมือกัน ไว้ด้านหลังเป็น
ฐานให้อีกคนหนึ่งใช้เท้าทั้ง 2 ข้างเหยียบบนมือที่ประสานกันนั้น
2. เมื่อพร้อมแล้วให้ทำสัญญาณ เริ่มออกวิ่ง ชุดใดวิ่งไปถึงเส้นชัยที่กำหนดไว้ก่อน
โดยไม่ตกลงมา จากฐานจะเป็นชุดที่ชนะ

ขั้นสรุป (5นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยขี่ม้าส่งเมืองที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบ
ถูกต้องได้ทั้งหมด
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมี
ประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปลดปล่อยแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมที่จับ
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง
สม่ำเสมอ มีวินัย กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพใน
การกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ
การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนํากายบริหาร เช่น
การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของ
ร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำ
ครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการ
ช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็น
ประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง
ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย
ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่าง
ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง

3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทยในกิจกรรมที่จับ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. เชือกหรืออะไรก็ได้ที่เป็นเส้นแบ่งเขตแดน
2. สนามหรือลานกว้าง

สาระการเรียนรู้

ที่จับเป็นกีฬาพื้นเมืองของไทยนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในแทบทุกจังหวัด ส่วนมากเล่นกันในหมู่ผู้ชาย โดยเฉพาะเด็กๆ ชอบเล่นกันมาก ในการเล่นนั้นแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย จำนวนผู้เล่นฝ่ายละเท่าๆ กัน จะมาน้อยเท่าใดก็ได้ตามแต่จะตกลง ตามปกติมักเล่นกันฝ่ายละ 4-5 คน เดิมมักจัดให้มีการเล่นแข่งขันกัน เป็นการสนุกสนานรื่นเริงในงานเทศกาลประจำปี เช่น งานตรุษสงกรานต์ งานขึ้นปีใหม่ และงานรื่นเริงอื่นๆ แต่ในสมัยหลังเด็กนักเรียนชายมักเล่นกันในเวลาพักกลางวัน หรือตอนเย็นหลังเลิกเรียนแล้ว

กีฬาที่จับมีประโยชน์ทั้งทางร่างกายที่เป็นการส่งเสริมให้ผู้เล่นได้พัฒนาทางด้านกำลัง ความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัวและความทนทาน ทางจิตใจที่เป็นการส่งเสริมความกล้า ความเชื่อมั่นในตัวเอง และความอดทนทางด้านจิตใจ ทางอารมณ์ที่เป็นการส่งเสริมให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ของตนเองได้เป็นอย่างดี ทางสติปัญญา เป็นการส่งเสริมให้มีการวางแผนล่วงหน้าและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และทางสังคมที่เป็นการส่งเสริมให้เกิดความ

เข้าใจที่ดีต่อกันรู้จักให้อีกฝ่ายอื่น ยอมรับในความสามารถของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม เสียสละเพื่อส่วนรวม เคารพกฎ กติกา และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมานำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลุก – นั่ง เป็นเวลา 1 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายกติกา ให้นักเรียนได้ทราบ
 2. ฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัวไม่ให้กลับเข้าแดนของตนได้ จนกว่าจะขาดเสียงผู้้นั้นต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม
 3. ถ้าสามารถหนีกลับเข้าแดนตนได้ คนที่ถูกแตะจะก็คนก็ตามต้องไปเป็นเชลยสลับกัน
 4. เมื่อมีฝ่ายของตนเป็นเชลย ผู้ที่ตีคนต่อไปต้องพยายามช่วยพวกของตนกลับมาให้ได้
- ฝ่ายตรงข้ามต้องคอยกันไม่ให้แตะกันได้ ถ้าแตะกันได้เชลยจะได้กลับแดนของตน ครูยกตัวอย่างกิจกรรม

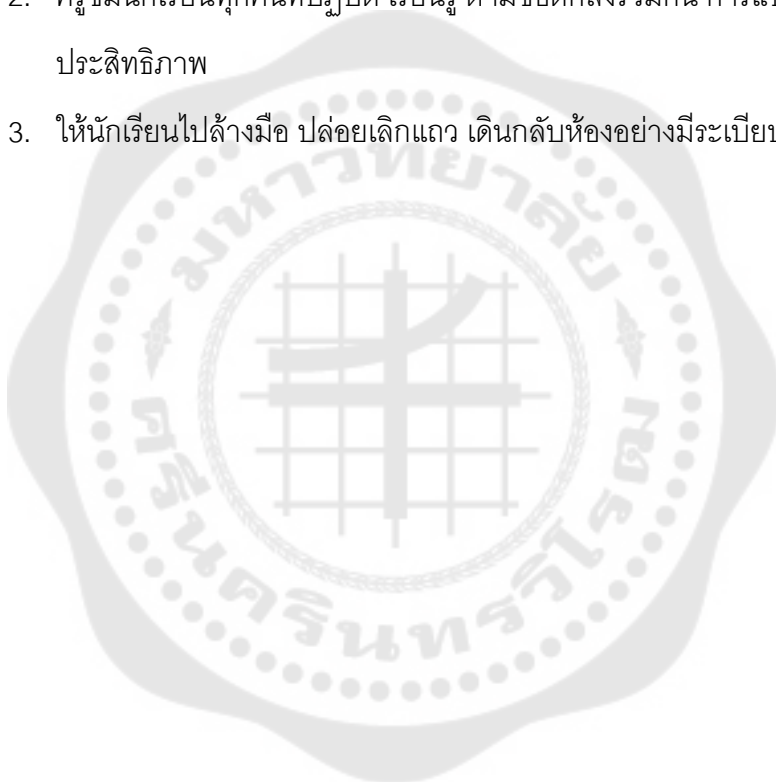
ขั้นนำไปใช้(30 นาที)

1. การเล่นเกมที่ต้องแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่าย ฝ่ายละเท่าๆกัน มีเส้นแบ่งเขตตรงกลาง ต้องตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรุกไปก่อน
2. คนหนึ่งที่เป็นฝ่ายรุกจะเริ่มข้ามเขต พอเข้าเขตฝ่ายตรงข้ามก็ต้องร้อง " ตี " ไม่ให้ขาดเสียง และวิ่งเอามือแตะตัวคนใดคนหนึ่งในฝ่ายรับ แต่จะหยุดหายใจไม่ได้ ในขณะที่ร้อง " ตี " นั้น ฝ่ายรับก็จะพยายามจับคนที่ร้อง " ตี " ไว้ ถ้าคนร้อง "ตี" เห็นว่า จะสู้ไม่ได้หรือจะต้องถอนหายใจ ต้องรีบถอยมาให้พ้นเส้นแบ่งเขต ถ้าถอยไม่ทันผู้ร้อง"ตี" หยุดถอนหายใจก็ต้องถูกจับตัวไว้เป็นเชลย

3. ถ้าคนที่ร้อง "ตี" แต่ละตัวฝ่ายรับได้คนที่ถูกแตะก็เป็นเชลยฝ่ายนี้ ฝ่ายที่ได้เชลยก็จะส่งคนร้อง"ตี"ไปแตะคนที่อยู่ฝ่ายตรงข้ามอีก ถ้ายังจับไม่ได้ก็ผลัดกันรุกคนละครั้งจนกว่าจะกวาดเชลยได้หมดก็ขึ้นตาใหม่

ขั้นสรุป (5นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยการเล่นตีจับที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบถูกต้องได้ทั้งหมด
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ



ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมชกเย่อ
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตัวเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมกิจกรรมชักเย่อ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. เชือกขนาดใหญ่ 1 เส้น ยาวประมาณ 10-20 เมตร
2. ผ้าสี กระดาษสี
3. นกหวีด

สาระการเรียนรู้

ชักเย่อ หรือชื่อการเล่นอย่างหนึ่ง โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายจะมีจำนวนเท่า ๆ กันหรือกำลังพอ ๆ กัน มักใช้เชือกขนาดพอกำรอบ ยาวพอที่จะให้ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายเรียงแถวจับได้ โดยมีที่ว่างระหว่างกลางเหลือไว้ประมาณ 2 เมตร กลางเชือกคาดด้วยผ้าหรือใช้สีป้ายเป็นเครื่องหมายไว้ วางกึ่งกลางเชือกไว้บนพื้นที่ที่มีเส้นขีดกลางเป็นเส้นแบ่งเขตแดน เมื่อกรรมการให้สัญญาณ ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย ต่างก็จะพยายามดึงเชือกให้กึ่งกลางของเชือกเข้ามาในแดนของตนถ้าฝ่ายใดสามารถดึงกึ่งกลางเชือกเข้ามาในแดนของตนได้ ถือว่าชนะตามปกติจะแข่งกัน 3 ครั้ง ฝ่ายที่ชนะ 2 ใน 3 ครั้งถือว่าชนะเด็ดขาด

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาทำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดคลายกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลุก – นั่ง เป็นเวลา 1 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น ชักเย่อ พร้อมบอกกฎกติกา การแพ้ ชนะ และ อุปกรณ์ในการเล่นเกมให้ให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 8 คน แบ่งออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 4 คน ออกมาสาธิตการเล่น ชักเย่อ พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเล่นเพิ่มเติม
3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้(30 นาที)

1. การเล่นเกมให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนดห้ามจับเชือกเกินเขตให้รวมนักกีฬา 10 คน
2. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

ขั้นสรุป (5นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกิจกรรมชักเย่อที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบถูกต้องได้ทั้งหมด
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปลดปล่อยแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย
ในกิจกรรมหลัก
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง

3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมหลัก นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. เสื่อ หรือใช้คนยืนเป็นหลัก

สาระการเรียนรู้

เป็นการเล่นที่ต้องใช้ความคล่องแคล่วในการวิ่งเปลี่ยนหลัก แข่งขันกันระหว่างผู้เล่นที่เป็นลิงและผู้เล่นที่เปลี่ยนหลัก โดยมากนิยมเล่นกันในเด็กเล็กมากกว่าเด็กโต เด็ก ๆ จะเล่นกันใต้ถุนบ้านหรือใต้ถุนโรงเรียน โดยเลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิง 1 คนหรือ 2 คน แล้วแต่จำนวนของผู้เล่น ให้ผู้เล่นทุกคนที่ไม่ได้เป็นลิงยืนเกาะอยู่กับหลักของตนเอง ให้ลิงอยู่ตรงกลางระหว่างหลัก ผู้เล่นทุกคนจะต้องพยายามที่จะเปลี่ยนหลักหรือเสากัน แล้วผู้เล่นที่เป็นลิงจะต้องคอยแย่งหลักให้ได้ ถ้าลิง แย่งเกาะหลักไม่ได้จะต้องใช้ความว่องไวและการสังเกตมากขึ้น เพื่อที่จะแย่งหลักให้ได้ แต่ถ้าลิงแย่งหลักได้ ผู้ที่ไม่มีหลักจะกลายมาเป็นลิงแทน

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมานำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนฝึกการนั่งงอตัวไปข้างหน้า เป็นเวลา 1 นาที
2. ครูให้นักเรียนฝึกสมรรถภาพทางกายโดยยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

ขั้นตอนอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น ลิงชิงหลัก พร้อมอุปกรณ์ให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 4 คน เลือก 1 คน ให้มาเป็นลิง อีก 3 คนที่เหลือประจำที่หลัก มาสาธิตวิธีการลิงชิงหลัก ให้เพื่อนนักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเล่นเพิ่มเติม
3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้ (30 นาที)

1. ในจำนวนผู้เล่น จะต้อง มี 1 คน ที่ต้องเล่นเป็น “ลิง” เด็กคนอื่นๆ ยืนประจำอยู่ที่หลักของตน
2. เมื่อสัญญาณเริ่มดังขึ้น ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องวิ่งเปลี่ยนผลัดกัน ซึ่งในการเล่นนั้น จะต้องอาศัยความว่องไว และไหวพริบ เพื่อที่จะแย่งจับหลักให้ได้ก่อน
3. หากใครถูกแย่งหลักไป ก็จะต้องมาเป็น “ลิง” แทน

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการเล่นพื้นบ้านไทยลิงชิงหลักที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบถูกต้องได้ทั้งหมด
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเลิกแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมวิ่งเบรียว
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี

4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมวิ่งเปี้ยว นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. ผ้าผืนเล็ก จำนวน 2 ผืน
2. กรวยสีส้ม 2 อัน
3. เสาคู่ 2 อัน

สาระการเรียนรู้

เกมวิ่งเปี้ยว เป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย

ขั้นนำเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมานำยืดคลายกล้ามเนื้อและทำกายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนั่งอตัวไปข้างหน้า เป็นเวลา 30 วินาที
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลุก – นั่ง เป็นเวลา 1 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น วิ่งเปี้ยว พร้อมอุปกรณ์ให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 8 คน แบ่งออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 5 คน ออกมาสาธิตการเล่น วิ่งเปี้ยว ให้เพื่อนๆดู พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเล่นเพิ่มเติม

3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั้นนำไปใช้(30 นาที)

1. นักเรียน / ผู้เล่นแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย มีผู้เล่นจำนวนเท่ากัน แบ่งเป็นชาย หญิง ยืน วิ่ง สลับกันชายหญิง

2. ผู้เล่นทั้ง 2 ทีมต้องยืนเป็นแถวตอนอยู่ด้านหลังของกรวยสีส้มฝ่ายละอัน เอื้อมมาทางด้านขวาของกรวยสีส้มเล็กน้อยหันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกอยู่หัวแถวเป็นผู้ซายก่อน ให้ถือผ้าไว้ ด้วยมือที่ถนัด

3. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่ายออกวิ่งมายังกรวยสีส้ม ของฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมกรวยสีส้มทางซ้ายมือ วิ่งกลับมายังกรวยสีส้มเดิมของตนเอง

4. พอวิ่งมาถึงกรวยสีส้มของตน ก็ส่งผ้าให้ผู้เล่นคนต่อไป ส่งกันเช่นนี้ไปเรื่อยๆจนกว่าจะไล่ใช้ ผ้าตีทีมตรงข้ามได้ เมื่อส่งผ้าให้เพื่อนแล้ววิ่งต่อท้ายแถว

5. ต่างฝ่ายต่างวิ่งให้เร็วที่สุด จะวิ่งกี่รอบก็ได้จนกว่าทีมใดใช้ผ้าตีฝ่ายตรงข้ามได้ กรณี นาน เกิน 3-5 นาทีฝ่ายที่เป็นฝ่ายไล่เป็นฝ่ายได้รางวัล

6. ขณะฝ่ายตรงข้ามกำลังวิ่งผ่านกรวยสีส้มของอีกฝ่าย ให้ยืนห่างจากกรวยสีส้มให้วิ่งผ่านไป ระยะห่าง 1.5 เมตร แล้วจึงขยับไปรอรับผ้าด้านหลังกรวยสีส้ม

ขั้นสรุป (5นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการเล่นพื้นบ้านไทยการวิ่งเปรี้ยวที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบ ถูกต้องได้ทั้งหมด

2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเลิกแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมเตย
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การน่ายาบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี

4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมเรือบก นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

ไม่มีอุปกรณ์

สาระการเรียนรู้

เตย หรือ หลื่น เป็นการละเล่นพื้นบ้านที่ต้องเล่นรวมกำลังเป็นพวก จัดเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละเท่า ๆ กัน จะเล่นฝ่ายละกี่คนก็ได้ การเล่นเตยนี้ถ้าจัดการแก้ไขให้วิธีเล่นเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้ว ก็จะเป็นการละเล่นที่น่าสนุกสนานมากทีเดียว

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่
2. ช่วยส่งเสริมการคิดแก้ปัญหา การสังเกตฝ่ายตรงข้าม
3. ทำให้มีอารมณ์สดใส ร่าเริง และสนุกสนานกับการเล่น
4. ส่งเสริมการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการรู้แพ้ชนะการมีน้ำใจต่อเพื่อน

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมาทำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลุก – นั่ง เป็นเวลา 1 นาที

ชั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น เตย หรือ หลี่น พร้อมอุปกรณ์ให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 4 คน ออกมาสาธิตการเล่น เตย หรือ หลี่น พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเล่นเพิ่มเติม
3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ชั้นนำไปใช้ (30 นาที)

1. ชีดเส้น (ตามขวาง) อีกฝ่ายจะวิ่งผ่านแต่ละเส้นไปโดยไม่ให้เจ้าของเส้นแตะได้
2. เมื่อเริ่มเล่นคนที่ยืนประจำเส้นแรก พูดว่า ไหล หรือ หลี่น ฝ่ายตรงข้ามก็เริ่มวิ่งผ่านเส้นแรกไปจนถึงเส้นสุดท้ายแล้ววิ่งกลับ ถ้าวิ่งกลับถึงเส้นแรกโดยไม่ถูกฝ่ายตรงข้ามแตะได้ก็พูดว่า เตย ก็จะเป็นฝ่ายชนะ

ชั้นสรุป (5 นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการเล่นพื้นบ้านไทยการเล่นเตยที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบถูกต้องได้ทั้งหมด
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมดีลูกดี
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐานที่ 3.1 เข้าใจมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

มาตรฐานที่ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่น และการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่าง

สม่ำเสมอ มีวินัย ภูมิใจในตัวเอง มีน้ำใจนักกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพในการเล่นกีฬา

สาระที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญ

คนเราสามารถดูแลสุขภาพของตัวเองได้ด้วยการออกกำลังกาย การนำกายบริหาร เช่น การวิ่งเล่นกับเพื่อน พ่อแม่ พี่น้อง หรือกีฬาต่างๆ ที่ชอบการออกกำลังกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การทำงานบ้าน การทำครัว หรือการทำอาหาร ก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการช่วยพ่อแม่ทำงานด้วย การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่าง ทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและอารมณ์ให้มั่นคงแข็งแรงขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ให้ทำงานประสานกันดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า สายตา ให้เคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายและการละเล่นพื้นบ้านไทยได้ถูกวิธี
4. นักเรียนได้ร่วมเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยกับเพื่อนในชั้นเรียน
5. นักเรียนเคารพกติกาการเล่น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และมีน้ำใจนักกีฬา

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อจบการเรียนรู้การสอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย ในกิจกรรมตีลูกล้อ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกา การละเล่นพื้นบ้านไทย และมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนยิ้มแย้มแจ่มใส และกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้

1. ยางรถจักรยาน หรือวงล้อไม้เป็นซี่ๆ หรือขอบกระดิ่งที่ไม่ใช้แล้ว
2. ไม้สำหรับตีขนาดเหมาะสมกับมือผู้เล่น

สาระการเรียนรู้

ตีลูกล้อ เป็นการละเล่นพื้นบ้าน ที่จะมีการกำหนดระยะทางการเล่นประมาณ 20 เมตร นำลูกล้อ (อาจทำมาจากล้อยางรถจักรยาน ไม้ไผ่ ฯลฯ) และไม้สำหรับตี ณ จุดเริ่มต้น ให้สัญญาณเริ่มการเล่นต้องตีลูกล้อให้กลิ้งไปข้างหน้าจนถึงเส้นชัย ใครถึงก่อนเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์

ฝึกความว่องไว สมาธิ การออกกำลังกายแขนและขา

ขั้นเตรียม(5 นาที)

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นแถว
2. ครูให้นักเรียนแต่ละแถวส่งตัวแทนออกมานำยืดคลายกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร
3. หลังจากอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเสร็จให้นักเรียนนั่งลง

ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย(5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนนั่งอตัวไปข้างหน้า เป็นเวลา 30 วินาที
2. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลุก – นั่ง เป็นเวลา 1 นาที

ขั้นอธิบายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (15 นาที)

1. ครูอธิบายวิธีการเล่น ตีลูกล่อ ที่ถูกต้องให้นักเรียนได้ทราบ
2. ครูให้นักเรียน 2 คน ออกมาสาธิตการเล่นตีลูกล่อ พร้อมทั้งอธิบายวิธีการเล่นเพิ่มเติม
3. ครูคอยให้คำแนะนำและชมเชยนักเรียนที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง

ขั้นนำไปใช้(30 นาที)

1. กำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้ นำลูกล่อมายังจุดเริ่มต้น และวิ่งเอาไม้ตีลูกล่อให้กลับ
2. คอยเลี้ยงลูกล่อไว้ให้กลับไปยังหน้าโดยไม่ให้ลูกล่อสะดุดพลิกคว่ำ ผู้ที่ใช้วงล่อจะได้เปรียบเพราะวงล่อมีร่องสำหรับใส่ยาง เอาไม้ดันได้สะดวกและตรงกว่า ไม่แกว่งไปแกว่งมา หากใครถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

ขั้นสรุป (5นาที)

1. ครูสรุปเรื่องเกมการเล่นพื้นบ้านไทยการตีลูกล่อที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถตอบถูกต้องได้ทั้งหมด
2. ครูชมนักเรียนทุกคนที่ปฏิบัติ เรียนรู้ ตามข้อตกลงร่วมกัน การแข่งขันร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ให้นักเรียนไปล้างมือ ปล่อยเล็กแถว เดินกลับห้องอย่างมีระเบียบ

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

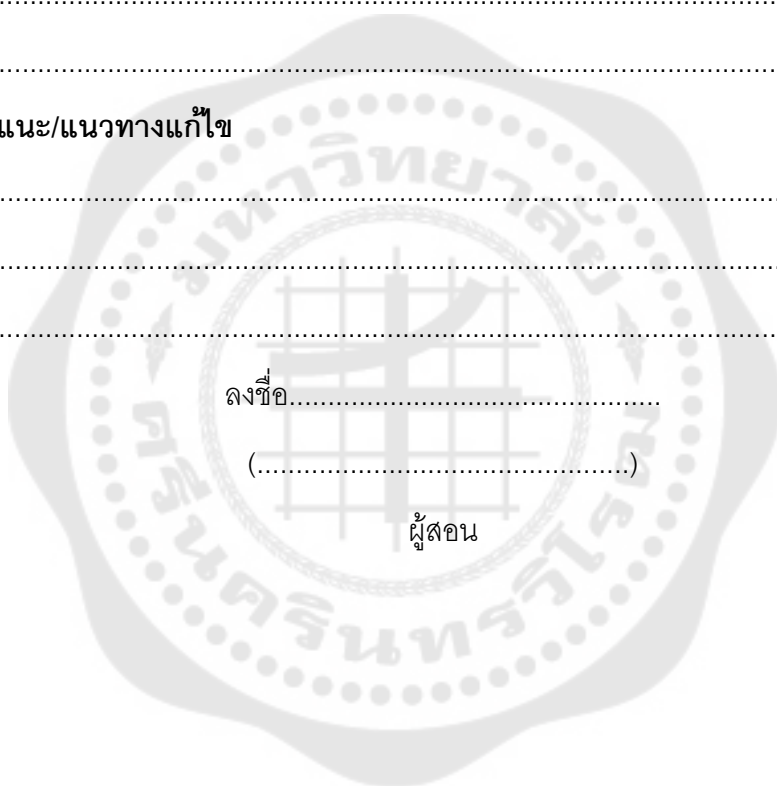
.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

ผู้สอน





ภาคผนวก จ

แผนการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดแคนอก

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	ปีการศึกษา 2563
เรื่อง 1 ทดสอบการยืดพื้นฐาน	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา	
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที	

1.สาระสำคัญ

การทดสอบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นการประเมินความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.5/1 จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด

ป.5/3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- ทดสอบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานในท่าต่างๆ ได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานและการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น
- 2) การเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะการจัดกลุ่ม
- 2) ทักษะการนำความรู้ไปใช้
- 3) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย

2. ตรงต่อเวลา

3. มีน้ำใจนักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

สื่อการเรียนรู้ : ใบงานที่ 11.1-11.2

คำถามกระตุ้นความคิด

1. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
2. ครูนำใบงานที่ 11.1-11.2 มาแจกให้นักเรียนแต่ละคน
3. นักเรียนแต่ละคนนำข้อบกพร่องของตนเองและวิธีการแก้ไข มาสนทนาแลกเปลี่ยนกับเพื่อน เพื่อร่วมกันหาวิธีการแก้ไขที่เหมาะสม มาปรับปรุงการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานในท่าต่างๆ
4. ครูให้นักเรียนร่วมกันทบทวนการฝึกปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ดังนี้
 - ท่าที่ 1 นั่งงอเขาม้วนหน้า - ท่าที่ 4 ล้อเกวียน
 - ท่าที่ 2 นั่งงอเขาม้วนหลัง - ท่าที่ 5 การต่อตัวแบบ 2 คน
 - ท่าที่ 3 หกสามเหลี่ยมเข่าไขว้

- กิจกรรมยืดหยุ่นที่ได้จากการต่อตัวนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างไรบ้าง
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

แหล่งการเรียนรู้ : โรงยิม

1. ครูพานักเรียนไปที่โรงยิม แล้วให้นักเรียนคู่ที่ปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานได้ดี มาปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เพื่อนๆ ตั้งแต่ท่าที่ 1-5
2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย และให้แต่ละคู่ฝึกปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ตามตัวอย่างจากเพื่อน ดังนี้

- ท่าที่ 1 นั่งงอเขาม้วนหน้า - ท่าที่ 4
ล่อเกวียน
 - ท่าที่ 2 นั่งงอเขาม้วนหลัง - ท่าที่ 5 การต่อ
ตัวแบบ 2 คน
 - ท่าที่ 3 หกสามเส้าแข่งอ
3. ครูสอบถามถึงการปฏิบัติกิจกรรมว่า มี
ปัญหาหรืออุปสรรคอะไรหรือไม่ เพื่อที่ครูจะ
สามารถแก้ไขให้นักเรียนได้อย่างทันที่
และถูกต้องเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

แหล่งการเรียนรู้ : โรงยิม

คำถามกระตุ้นความคิด

1. นักเรียนแต่ละคูฝึกปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้น
พื้นฐาน ทั้ง 5 ท่า โดยไม่ต้องดูตัวอย่าง ดังนี้
 - ท่าที่ 1 นั่งงอเขาม้วนหน้า - ท่าที่ 4
ล่อเกวียน
 - ท่าที่ 2 นั่งงอเขาม้วนหลัง - ท่าที่ 5
การต่อตัวแบบ 2 คน
 - ท่าที่ 3 หกสามเส้าแข่งอ
2. ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน
เป็นรายบุคคล แล้วอธิบายและชี้แจง
เกี่ยวกับข้อบกพร่องต่างๆ ของนักเรียน โดย
เสนอแนะให้นักเรียนต้องฝึกซ้ำๆ จนเกิด
ทักษะและความคล่องแคล่ว
3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

7. การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 11	แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 11	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
สังเกตการทดสอบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่น ขั้นพื้นฐาน	แบบประเมินการทดสอบการปฏิบัติกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) ใบงานที่ 11.1 เรื่อง นั่งงอเข่าม้วนหน้า และนั่งงอเข่าม้วนหลัง
- 2) ใบงานที่ 11.2 เรื่อง หกสามเหลี่ยมเข่างอ ล้อเกวียน และการต่อตัวแบบ 2 คน

8.2 แหล่งการเรียนรู้

-โรงยิม

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง 1 ทดสอบการยืดพื้นฐาน	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

เกมแข่งต่อแถว ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะการคิด และยังทำให้เกิดความสนุกสนาน ขณะเล่นเกมจะต้องปฏิบัติตามกฎและกติกา

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

- | | |
|---|--|
| <p>พ 3.1 ป.5/2</p> <p>พ 3.2 ป.5/1</p> <p>ตัดสินใจ</p> | <p>เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด</p> <p>ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและ</p> |
| <p>กีฬาที่เล่น</p> | <p>ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด</p> <p>ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล</p> |

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายวิธีเล่นเกมแข่งต่อแถวได้
- 2) เล่นเกมแข่งต่อแถวได้อย่างถูกต้องวิธี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) เกมนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชีย รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
- 2) การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมเบ็ดเตล็ด
- 3) กฎ กติกาในการเล่น
- 4) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา
- 5) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1) ทักษะการจัดระเบียบ | 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้ |
| 2) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ | 4) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้ |

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย 2. ตรงต่อเวลา 3. มีความรับผิดชอบ 4.มีน้ำใจนักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

สื่อการเรียนรู้ : -

1. ครูถามนักเรียนว่า เคยเล่นเกมหรือกิจกรรมอะไรที่ทำให้เกิดความสนุกสนานและประทับใจบ้าง โดยให้นักเรียนสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
2. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างเกมเบ็ดเตล็ดที่รู้จักหรือเคยเล่น แล้วสุ่มนักเรียน 1-2 คน ออกมาเล่าถึงวิธีการเล่นให้เพื่อนฟัง จากนั้นครูแจ้งให้นักเรียนทราบว่า จะให้นักเรียนฝึกเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
3. ครูแนะนำเกมเบ็ดเตล็ดให้นักเรียนรู้จัก และให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง เกมเบ็ดเตล็ด : เกมแข่งต่อแถว จากหนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. เอกสารประกอบการสอน 3. โรงยิม/สนาม
2. ลูกบอล
 1. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมแข่งต่อแถว
จากนั้นให้นักเรียนรวมกลุ่ม กลุ่มละ 8-10
คน ตามความสมัครใจ แล้วขออาสาสมัคร
นักเรียนออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกายก่อน
การฝึกเล่นเกม
 2. ครูเลือกนักเรียน 1 กลุ่ม ออกมาสาธิตการ
เล่นเกมแข่งต่อแถวให้เพื่อนดู โดยครูอธิบาย
ประกอบในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้กลุ่ม
ตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และ
คล่องแคล่ว
 3. นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมแข่งต่อแถว ตาม
แบบที่ได้ดู หากไม่เข้าใจให้สอบถาม
ครูผู้สอน หรือศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสาร
ประกอบการสอน

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

คำถามกระตุ้นความคิด

1. ลูกบอล 2. โรงยิม/สนาม
1. นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมแข่งต่อแถว โดย
ไม่มีแบบ แล้วให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
สังเกตว่า สามารถทำได้ถูกต้องวิธีหรือไม่
จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสลับกันเล่น
เป็นผู้โยน ลูกบอล

- นักเรียนคิดว่า เคล็ดลับในการ
เล่นเกมแข่งต่อแถวได้ไว
จะต้องปฏิบัติอย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของ
นักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจ
ของครูผู้สอน)

2. ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนแต่ละกลุ่ม และเน้นย้ำให้นักเรียนคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. สลาก
 2. ลูกบอล
 3. โรงยิม/สนาม
1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อแข่งขันกันเล่นเกมแข่งต่อแถว โดยครูเป็นกรรมการตัดสิน (ครูให้นักเรียนเล่นเกม คู่ละ 3 รอบ)
 2. ครูประกาศผลกลุ่มที่ชนะ และกล่าวชื่นชมนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
 3. นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายหลังการเล่น เกมแข่งต่อแถว

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ และมีน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5

2) เอกสารประกอบการสอน

3) สลาก

4) ลูกบอล

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- โรงยิม/สนาม

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง กิจกรรมเกมเตะบอลวงกลม	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

เกมเตะบอลวงกลม ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ฝึกทักษะเบื้องต้นของกีฬา ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎและกติกา

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด

พ 3.2 ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและ

ตัดสินใจ

ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด

กีฬาที่เล่น

ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับใน

ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายวิธีเล่นเกมเตะบอลวงกลมได้
- 2) เล่นเกมเตะบอลวงกลมได้อย่างถูกต้องวิธี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) เกมนำไปสู่กีฬาที่มีการตี เขี่ย รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
- 2) การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมนำไปสู่กีฬา
- 3) กฎ กติกาในการเล่น
- 4) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา
- 5) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1) ทักษะการจัดระเบียบ | 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้ |
| 2) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ | 4) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้ |

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย 2. ตรงต่อเวลา 3. มีความรับผิดชอบ 4. มีน้ำใจ

นักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 เตรียมการสาธิต	
สื่อการเรียนรู้ :	คำถามกระตุ้นความคิด
- หนังสือเรียน สุขศึกษา ป.5 - บทเรียนคอมพิวเตอร์	การเล่นเกมจัดเป็นการเรียนรู้ได้หรือไม่ จงอธิบาย (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
- นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด - ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า เกมเบ็ดเตล็ดกับเกมที่น่าไปสู่งกีฬาแตกต่างกันอย่างไร - ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของเกมที่น่าไปสู่งกีฬา - ครูเตรียมการสาธิตและอุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตเกมตะบองวงกลม เพื่อให้สามารถอธิบายประกอบในแต่ละขั้นตอนได้ง่ายขึ้น - ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง เกม น่าไปสู่งกีฬา : เกมตะบองวงกลม จากหนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน	

ขั้นที่ 2 สาคิต

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. เอกสารประกอบการสอน 3. โรงยิม/สนาม
2. ลูกบอล
 1. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมเตะบอลวงกลม จากนั้นให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกเล่นเกม
 2. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 1 กลุ่ม ออกมาสาธิตการเล่นเกมเตะบอลวงกลมให้เพื่อนดู โดยครูอธิบายประกอบในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และคล่องแคล่ว
 3. นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมเตะบอลวงกลมตามที่ได้ดูจากการสาธิต หากไม่เข้าใจให้สอบถามครูผู้สอน หรือศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสารประกอบการสอน
 4. ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนแต่ละกลุ่ม และเน้นย้ำให้นักเรียนคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

ขั้นที่ 3 สรุปการสาธิต

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

คำถามกระตุ้นความคิด

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะของเกม นำไปสู่กีฬาและวิธีการเล่นเกมเตะบอลวงกลม
2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่า การเล่นเกมเตะบอลวงกลมให้ประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 4 วัดผลประเมินผล

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

คำถามกระตุ้นความคิด

1. ลูกบอล 2. โรงยิม/สนาม
1. สมาชิกแต่ละกลุ่มเล่นเกมเตะบอลวงกลมที่
ละกลุ่ม ครูตรวจสอบความ
ถูกต้อง
2. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับ
ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกม เตะบอล
วงกลม
3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนจะเล่นเกมนำไปสู่
กีฬา เมื่อนักเรียนมีความ
พร้อมเรื่องใดมากที่สุด
(นักเรียนจะต้องมีความพร้อมใน
เรื่องทักษะของกีฬาที่จะเล่นเพราะ
จะทำให้เล่นเกมโดยใช้ทักษะของ
กีฬานั้นๆ ได้ถูกต้องตาม
กติกา จึงจะเล่นได้อย่าง
สนุกสนาน)

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการ พลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการ พลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา มี ความรับผิดชอบ และมีน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล

จำกัด

- 3) เอกสารประกอบการสอน
- 4) ลูกบอล

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- โรงยิม/สนาม

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง กิจกรรมเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ฝึกทักษะเบื้องต้นของกีฬา ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎและกติกา

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด

พ 3.2 ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและ

ตัดสินใจ

ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด

กีฬาที่เล่น

ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับใน

ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายวิธีเล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวางได้
- 2) เล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวางได้อย่างถูกต้องวิธี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) เกมนำไปสู่กีฬาที่มีการตี เชี่ย รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
- 2) การออกกำลังกายและการเล่นเกม เช่น เกมนำไปสู่กีฬา
- 3) กฎ กติกาในการเล่น
- 4) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา
- 5) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1) ทักษะการจัดระเบียบ | 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้ |
| 2) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ | 4) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้ |

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย 2. ตรงต่อเวลา 3.มีความรับผิดชอบ 4.มีน้ำใจนักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

สื่อการเรียนรู้ :

1. หนังสือเรียน สุขศึกษาฯ ป.5 2. บทเรียน

คอมพิวเตอร์

- ครูให้นักเรียนยกตัวอย่างเกมนำไปสู่กีฬาที่รู้จักหรือเคยเล่น จากนั้นสุ่มนักเรียน 2-3 คน ออกมาเล่าให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน
- ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง เกม นำไปสู่กีฬา : เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง จาก หนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
- ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า เกม วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง นักเรียนจะต้องมีทักษะ การเล่นเกมกีฬา คือ การวิ่ง และการกระโดดส่ง ตัวข้ามสิ่งกีดขวาง

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. โรงยิม/สนาม 2.กรวย
 1. ครูอธิบายวิธีเล่นและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น
เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง จากนั้นให้นักเรียน
อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกเล่นเกม
 2. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 1 กลุ่ม ออกมาเล่น
เกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ให้เพื่อนดู โดยครู
อธิบายประกอบในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้กลุ่ม
ตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และ
คล่องแคล่ว
 3. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเลือกอุปกรณ์
ที่ใช้ในการเล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ว่าควร
จะเลือกอุปกรณ์ที่มีความปลอดภัยสูง ไม่
เกิดอันตรายในการเล่น เช่น กรวย ท่อนไม้
 เป็นต้น
 4. นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีด
ขวาง ตามแบบที่ได้ดู หากไม่เข้าใจให้
สอบถามครูผู้สอน หรือศึกษาเพิ่มเติมจาก
เอกสารประกอบการสอน

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

คำถามกระตุ้นความคิด

1. กรวย
2. โรงยิม/สนาม
1. นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง โดยไม่มีแบบพร้อมปรับปรุงแก้ไขหากมีข้อบกพร่องหรือขอคำแนะนำจากครูผู้สอน
2. ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนแต่ละกลุ่ม และเน้นย้ำให้นักเรียนคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนคิดว่า การเล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวางมีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. กรวย
2. โรงยิม/สนาม
1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง ให้เกิดความชำนาญ
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันกันเล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง กลุ่มใดวิ่งข้ามสิ่งกีดขวางได้ครบหมดทุกคนก่อนถือเป็นฝ่ายชนะ
3. นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายหลังการเล่นเกมวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ และมีน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล
- 3) เอกสารประกอบการสอน
- 4) กรวย

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- โรงยิม/สนาม

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	ปีการศึกษา 2563
เรื่อง กิจกรรมเกมโยนบอล	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา	
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที	

1.สาระสำคัญ

เกมโยนบอล เป็นเกมที่ต้องแข่งขันกันหรือเล่นเป็นกลุ่ม โดยจะต้องปฏิบัติตามกฎและกติกา ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว และทำให้เกิดความสนุกสนาน

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด

พ 3.2 ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและ

ตัดสินใจ

ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด

กีฬาที่เล่น

ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับใน

ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายวิธีเล่นเกมโยนบอลได้
- 2) เล่นเกมโยนบอลได้อย่างถูกต้องวิธี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) กิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เขี่ย รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
- 2) การออกกำลังกายและการเล่นเกม
- 3) กฎ กติกาในการเล่น
- 4) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา
- 5) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1) ทักษะการจัดระเบียบ | 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้ |
| 2) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ | 4) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้ |

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย 2. ตรงต่อเวลา 3. มีความรับผิดชอบ 4. มีน้ำใจนักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 เตรียมการสาธิต	
สื่อการเรียนรู้ : ลูกบอล	คำถามกระตุ้นความคิด
- ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนรู้จักกิจกรรมแบบผลัดหรือไม่ แล้วให้นักเรียนที่รู้จักออกมาอธิบายให้เพื่อนฟัง จากนั้นครูแนะนำเกมโยนบอลให้นักเรียนรู้จัก - ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า เกมโยนบอลเป็นเกมที่ต้องใช้ความสัมพันธ์ของสายตาและมือ โดยผู้เล่นที่โยนลูกบอลต้องมองที่ผู้รับและโยนลูกบอลให้ตรงกับผู้รับ ส่วนผู้รับต้องมองลูกบอลที่ลอยมา เพื่อให้รับลูกบอลได้ - ครูเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตเกมโยนบอล เพื่อให้ครูสามารถอธิบายประกอบในแต่ละขั้นตอนได้ง่ายขึ้น - นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด	นักเรียนคิดว่า คุณสมบัติที่สำคัญของผู้เล่นทุกคนในกิจกรรมแบบผลัดที่ช่วยให้กลุ่มทำกิจกรรมได้สำเร็จ คืออะไร จงอธิบาย (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 2 สาทิต

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. หนังสือเรียน สุขศึกษาฯ ป.5 4. ลูกบอล
2. บทเรียนคอมพิวเตอร์ 5. โรงยิม/สนาม
3. เอกสารประกอบการสอน

1. ครูแนะนำให้นักเรียนกลุ่มเดิมศึกษาความรู้เรื่อง กิจกรรมแบบผลัด : เกมโยนบอล จากหนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
2. ครูอธิบายวิธีการเล่นเกมโยนบอล แล้วให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสารประกอบการสอน
3. ครูขออาสาสมัครนักเรียนออกมาเพื่อนำอุปกรณ์ร่างกาย ก่อนการฝึกเล่นเกม
4. ครูคัดเลือกนักเรียน 1 กลุ่ม ออกมาสาทิตการเล่นโยนบอล ให้เพื่อนดูเป็นตัวอย่าง
5. ครูอธิบายประกอบในแต่ละขั้นตอน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว
6. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกเล่นเกมโยนบอลตามที่ได้จากการสาธิต
7. ครูสังเกตการเล่นโยนบอลของนักเรียนแต่ละกลุ่ม ถ้านักเรียนกลุ่มใดทำไม่ถูกต้องให้คำชี้แนะ และเน้นย้ำให้นักเรียนคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

ขั้นที่ 3 สรุปการสาธิต

สื่อการเรียนรู้ : ลูกบอล

คำถามกระตุ้นความคิด

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีเล่นเกมโยนบอล
 2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
- นักเรียนคิดว่า กิจกรรมการเล่นเกมโยนบอลสัมพันธ์กับทักษะการใช้สายตาหรือไม่ จงอธิบาย

ขั้นที่ 4 วัดผลประเมินผล

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. สลาก
 2. ลูกบอล
 3. โรงยิม/สนาม
1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อแข่งขันกันเล่นเกมโยนบอล โดยครูเป็นกรรมการตัดสิน (ครูให้นักเรียนเล่นเกม คู่ละ 2 รอบ)
 2. ครูประกาศผลกลุ่มที่ชนะและกล่าวชื่นชมนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
 3. นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายหลังการเล่นเกมโยนบอล

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ และมีน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล
- 3) เอกสารประกอบการสอน
- 4) สลาก
- 5) ลูกบอล

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- โรงยิม/สนาม

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง กิจกรรมเกมบอลลอดด้า	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

เกมส่บอลลอดด้า เป็นเกมที่ต้องแข่งขันกันหรือเล่นเป็นกลุ่ม ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว และทำให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามกฎและกติกา

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.5/2 เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด

พ 3.2 ป.5/1 ออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและ

ตัดสินใจ

ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด

กีฬาที่เล่น

ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับใน

ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายวิธีเล่นเกมส่บอลลอดด้าได้
- 2) เล่นเกมส่บอลลอดด้าได้อย่างถูกต้องวิธี

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) กิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชี่ยว รับ-ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง
- 2) การออกกำลังกายและการเล่นเกม
- 3) กฎ กติกาในการเล่น
- 4) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นและกีฬา
- 5) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬา

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1) ทักษะการจัดระเบียบ | 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้ |
| 2) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ | 4) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้ |

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย 2.ตรงต่อเวลา 3.มีความรับผิดชอบ 4.มีน้ำใจนักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้	
สื่อการเรียนรู้ :	คำถามกระตุ้นความคิด
1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ป.5 2. บทเรียนคอมพิวเตอร์ 1. ครูให้นักเรียนกลุ่มที่ชนะการแข่งขันเล่นเกมโยนบอล เล่าถึงวิธีการวางแผนการเล่นในกลุ่มให้เพื่อนฟัง 2. นักเรียนร่วมกันบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมโยนบอล 3. ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่องกิจกรรมแบบผลัด : เกมส่งบอลลอดถ้ำ จากหนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน 4. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด	• นักเรียนคิดว่า การเล่นเกมส่งบอลลอดถ้ำต้องใช้คุณธรรมใดบ้าง พร้อมยกตัวอย่างประกอบ (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. สลาก
2. ลูกบอล
3. โรงยิม/สนาม
1. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อแข่งขันกันเล่นเกมส่งบอลลอดถ้ำ โดยเลือกนักเรียนจากกลุ่มอื่นเป็นกรรมการตัดสิน (กำหนดให้นักเรียนเล่นเกม คู่ละ 3 รอบ)
2. ครูประกาศผลกลุ่มที่ชนะ และกล่าวชื่นชมนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
3. นักเรียนร่วมกันอภิปรายประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกม และปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับเพื่อน
4. นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายหลังการเล่นเกมส่งบอลลอดถ้ำ

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบ และมีน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล
- 3) เอกสารประกอบการสอน
- 4) สลาก
- 5) ลูกบอล

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- โรงยิม/สนาม

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

กิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นกิจกรรมฝึกทักษะที่ใช้การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ทำให้เกิดทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกาย

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.5/3 ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายหลักการเคลื่อนไหวร่างกายได้
- 2) จำแนกลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่างๆ ได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- การเคลื่อนไหวในเรื่อง การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะการจัดกลุ่ม
- 2) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย 2. ตรงต่อเวลา 3.มีความรับผิดชอบ 4.มีน้ำใจนักกีฬา

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ	
สื่อการเรียนรู้ : บัตรภาพ	คำถามกระตุ้นความคิด
- นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด - ครูนำบัตรภาพมาให้นักเรียนดู จากนั้นขออาสาสมัครนักเรียน 3 คน ออกมาเคลื่อนไหวร่างกายคนละ 1 ท่า ตามภาพที่กำหนด - นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า การเคลื่อนไหวในภาพเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ทักษะใดบ้าง - ครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมให้นักเรียนเข้าใจว่า จากภาพทั้ง 3 ภาพ เป็นการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง ร่างกายจะออกแรงรับน้ำหนักของตนเองขณะเคลื่อนไหว และหลักการเคลื่อนไหวร่างกายแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ การรับแรง การใช้แรง และความสมดุล	การทำกิจกรรมประจำวัน ไต่บ้าง ที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกาย จงอธิบาย (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา	
สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :	
- หนังสือเรียน สุขศึกษา ป.5 3. ห้องสมุด - บทเรียนคอมพิวเตอร์	

ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

1. สมาชิกในแต่ละกลุ่มผลิตกันอธิบายความรู้ที่ได้จากการศึกษา แล้วผลิตกันซักถามจนมีความเข้าใจตรงกัน ในประเด็นต่อไปนี้
 - 1) การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง
 - 2) การเคลื่อนไหวในเรื่องการใช้แรง
 - 3) การเคลื่อนไหวในเรื่องความสมดุล
2. ครูยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การรับลูกบอล การยืนขาเดียว การปา ลูกบอล เป็นต้น แล้วถามนักเรียนว่า การเคลื่อนไหวร่างกายแต่ละอย่าง ใช้หลักการในการเคลื่อนไหวอย่างไร

ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

คำถามกระตุ้นความคิด

1. ครูกำหนดหมายเลข 1-3 ให้แต่ละกลุ่ม แล้วสมาชิกในกลุ่มร่วมกันบอกการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักการเคลื่อนไหวของกลุ่มตนเองมาให้ได้มากที่สุด ตามประเด็นที่กำหนด ดังนี้
 - กลุ่มหมายเลข 1 บอกการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักการรับแรง
 - กลุ่มหมายเลข 2 บอกการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักการใช้แรง
 - กลุ่มหมายเลข 3 บอกการเคลื่อนไหวโดยใช้หลักความสมดุล
- การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีความสมดุลควรฝึกอย่างไร (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

2. ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน
หน้าชั้นเรียน
3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล

สื่อการเรียนรู้ : แบบวัดฯ

คำถามกระตุ้นความคิด

1. ครูสุ่มนักเรียน 2-3 กลุ่ม ออกมาสาธิตการ
เคลื่อนไหวร่างกายตามหลักการเคลื่อนไหว
ร่างกาย ทั้ง 3 ลักษณะ
2. ครูให้นักเรียนแต่ละคนทำแบบฝึกกิจกรรม
จากแบบวัดฯ เป็นการบ้าน แล้วนำส่งครูใน
ชั่วโมงถัดไป
3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนสามารถนำความรู้
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย
ประเภทการใช้แรงและการรับ
แรงไปใช้ในการออกกำลังกาย
ได้อย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของ
นักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจ
ของครูผู้สอน)

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วย การเรียนรู้ที่ 11	แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการ เรียนรู้ที่ 11	(ประเมินตามสภาพ จริง)
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการ ทำงานรายบุคคล	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการ ทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และ มีน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 3) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล
- 4) บัตรภาพ

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- ห้องสมุด

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

การเคลื่อนไหวแบบต่างๆ นั้นเป็นทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการเล่นกีฬา

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- จำแนกทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ตรงต่อเวลา
3. มีความรับผิดชอบ
4. มีน้ำใจนักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ	
สื่อการเรียนรู้ : บัตรภาพ	คำถามกระตุ้นความคิด
1. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด 2. ครูนำบัตรภาพการเคลื่อนไหวร่างกายมาให้ นักเรียนดู แล้วให้ช่วยกันบอกว่า กิจกรรมใน ภาพเป็นกิจกรรมอะไรและใช้ทักษะใดบ้าง	• เพราะเหตุใด การเคลื่อนไหว ร่างกายจึงเป็นเรื่องของทักษะ ที่ต้องอาศัยการฝึกฝน (พิจารณาตามคำตอบของ นักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจ ของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา	
สื่อการเรียนรู้ :	
1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ป.5 2. บทเรียน คอมพิวเตอร์ ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนแล้วให้แต่ละคู่ ศึกษาความรู้เกี่ยวกับทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายและ เล่นกีฬา จาก หนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite ตามประเด็นที่ครูกำหนด ดังนี้ 1) ทักษะกลไกคืออะไร 2) ทักษะกลไกประกอบด้วยทักษะใดบ้าง เลือกอธิบายมา 1 ทักษะ 3) การฝึกทักษะกลไกส่งผลต่อการ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร	

ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

คำถามกระตุ้นความคิด

1. นักเรียนแต่ละคนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาผลิตกันอธิบายและซักถามข้อสงสัยจนมีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจน
 2. นักเรียนแต่ละคนร่วมกันอธิบายเรื่องทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
 3. ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน สรุปความเรื่องทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา ในทักษะต่างๆ พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
 4. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
- การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายหรือไม่ เพราะเหตุใด
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ

สื่อการเรียนรู้ : ใบงานที่ 11.1

คำถามกระตุ้นความคิด

1. นักเรียนทำใบงานที่ 11.1 เรื่อง ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
 2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
- นักเรียนคิดว่า การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้อง ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพได้อย่างไร

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล

สื่อการเรียนรู้ : ใบงานที่ 11.1

1. ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน ออกมานำเสนอ
คำตอบในใบงานที่ 13.1 แล้วให้เพื่อนร่วมกัน
แสดงความคิดเห็นและเฉลยคำตอบ
2. นักเรียนร่วมกันสรุปทักษะกลไกชนิดต่างๆ
และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากฝึกทักษะ
กลไกเหล่านั้น

7. การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 11.1	ใบงานที่ 11.1	ร้อยละ 60 ผ่าน เกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงาน รายบุคคล	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึง	ระดับคุณภาพ 2 ผ่าน

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล

จำกัด

- 3) บัตรภาพ
- 4) ใบงานที่ 11.1 เรื่อง ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา

8.2 แหล่งการเรียนรู้

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง กีฬาสากล : กรีฑา	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

กรีฑา เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วและความแข็งแรง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งต้องปฏิบัติตามกฎ กติกา

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

- 1 ชนิด
- พ 3.1** ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
- ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ
- พ 3.2** ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา
- ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
- ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) จำแนกประเภทของกรีฑาได้
- 2) อธิบายกฎ กติกา และวิธีการวิ่งระยะสั้นได้
- 3) แข่งขันวิ่งระยะสั้นได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา
- 2) การเล่นกีฬาสากล
- 3) การเล่นกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ
- 4) การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา

- 5) กฎ กติกาในการเล่นกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
- 6) วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาสากลที่เล่น
- 7) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา
- 8) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

3.2 สารการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ
- 2) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้
- 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย 2. ตรงต่อเวลา 3.มีน้ำใจนักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. หนังสือเรียน สุขศึกษาฯ ป.5
3. โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน
2. บทเรียนคอมพิวเตอร์
 1. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
 2. ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยได้ยินพิธีกรในสนามบรรยาย การแข่งขันกีฬาแล้วใช้คำว่า กีฬาประเภทคู่ หรือกีฬาประเภทลานหรือไม่ และนักเรียนคิดว่า กีฬาทั้ง 2 ประเภทนี้มีความแตกต่างกันอย่างไร โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตอบอย่างอิสระตามความเข้าใจ

คำถามกระตุ้นความคิด

- จงยกตัวอย่างประเภทกีฬาสากลที่นักเรียนชื่นชอบมา 2 ประเภท พร้อมอธิบาย

เหตุผล

(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

3. ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง กีฬา
สากล : กีฬา จากหนังสือเรียนหรือบทเรียน
คอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite
เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
4. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างชนิดของ
กีฬาประเภทคู่และกีฬาประเภทลาน ครู
ตรวจสอบความถูกต้อง และอธิบายเพิ่มเติม
ในส่วนที่บกพร่อง
5. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเข้าใจว่า การ
วิ่งระยะสั้นเป็นหนึ่งในชนิดของกีฬา
ประเภทคู่
6. ครูสาธิตการวิ่งระยะสั้น ให้นักเรียนดู ดังนี้
 - 1) การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง 3) การวิ่ง
 - 2) การออกวิ่ง 4) การเข้าเส้นชัย

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

แหล่งการเรียนรู้ : โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน

คำถามกระตุ้นความคิด

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกวิ่งระยะสั้น ตามแบบ
ที่ครูทำให้ดู โดยครูคอยสังเกตอย่างใกล้ชิด
และให้คำแนะนำ
 2. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
- นักเรียนคิดว่า มีกีฬาชนิด
ใดบ้างที่ต้องใช้ทักษะการฝึก
คล้ายกับการวิ่งระยะสั้น

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

แหล่งการเรียนรู้ : โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มวิ่งระยะสั้น โดยไม่มีแบบ
ครูคอยดูแล นักเรียนอย่างใกล้ชิด เพื่อ
ตรวจสอบความถูกต้องและให้คำแนะนำกับ
นักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง

- สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันบอกปัญหาที่พบ และข้อควรปรับปรุงแก้ไข เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

แหล่งการเรียนรู้ : โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน

คำถามกระตุ้นความคิด

- ครูจัดให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแข่งขันวิ่งระยะสั้น โดยจับคู่กันแข่งขันภายในกลุ่มของตนเอง เมื่อนักเรียนแข่งวิ่งครบทุกคู่แล้ว ให้สรุปผลการวิ่ง
 - ผู้ชนะแต่ละกลุ่มมาจับคู่กันแข่งวิ่งอีก เพื่อหาผู้ชนะคนสุดท้าย แล้วให้เพื่อนช่วยกันประเมินสมรรถนะในความสามารถ เพื่อเป็นการเสริมกำลังใจ
 - ครูชมเชยนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม และชี้แนะให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติกิจกรรมที่ปลอดภัยและมีน้ำใจนักกีฬา
 - นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
- เพราะเหตุใด ความเร็วจึงเป็นสิ่งสำคัญของการวิ่งระยะสั้น (การวิ่งระยะสั้น ตัดสินแพ้ชนะด้วยเวลา ดังนั้น ความเร็วจึงเป็นสิ่งสำคัญของการวิ่งระยะสั้น)

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และเมื่อน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล

จำกัด

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน



ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

ฟุตบอลเป็นกีฬาสากลที่มีการเล่นเป็นทีม ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย และช่วยฝึกการทำงานเป็นทีม

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ 1 ชนิด

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา
 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น

ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นและกีฬาไทย กีฬาสากล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- ปฏิบัติทักษะพื้นฐานในการเล่นฟุตบอลได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา
- 2) การเล่นกีฬาสากล เช่น ฟุตบอล
- 3) การเล่นกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ
- 4) การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
- 5) กฎ กติกาในการเล่นกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
- 6) วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาสากลที่เล่น
- 7) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

8) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

3.2 สารการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ
- 2) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้
- 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5.คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย 2. ตรงต่อเวลา 3.มีน้ำใจนักกีฬา

6.กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 เตรียมการสาธิต	
แหล่งการเรียนรู้ : โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน	คำถามกระตุ้นความคิด
1. ครูพานักเรียนไปที่โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน 2. ครูสอบถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยเล่นฟุตบอลหรือไม่ แล้วให้นักเรียนที่เคยเล่นบอกประโยชน์ของการเล่นฟุตบอลว่ามีอะไรบ้าง 3. ครูอธิบายเพิ่มเติมให้นักเรียนฟังว่า ฟุตบอลเป็นกีฬาสากลชนิดหนึ่งที่ต้องมีการประสานงานเป็นทีม 4. ครูทบทวนทักษะการเล่นฟุตบอล และจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตเพื่อลดข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นขณะสาธิต 5. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด	• เพราะเหตุใด จึงกล่าวว่า กีฬาสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ อธิบายพร้อมบอกเหตุผล (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 2 สาธิต

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

คำถามกระตุ้นความคิด

1. หนังสือเรียน สุขศึกษาฯ ป.5 3. ลูกบอล
2. บทเรียนคอมพิวเตอร์ 4. โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน

- การเล่นเกมฟุตบอล นักเรียนจำเป็นต้องฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นหรือไม่อย่างไร

(พิจารณาตามคำตอบของ

นักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

1. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
2. ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่องทักษะการเล่นฟุตบอล จากหนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O LMS Lite เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
3. ครูอธิบายถึงความสำคัญในการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล แล้วขออาสาสมัครนักเรียนออกมาเพื่อนอบอุ้มร่างกายก่อนการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล
4. ครูสาธิตการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลให้นักเรียนดู พร้อมอธิบายประกอบอย่างละเอียด ดังนี้
 - 1) การเตะลูก
 - 2) การโหม่งลูก
 - 3) การหยุดลูก
 - 4) การทุ่มลูก
 - 5) การรักษาประตู
5. สมาชิกแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลตามแบบที่ครูสาธิต ครูคอยให้คำแนะนำ
6. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสังเกตว่า เพื่อนสามารถปฏิบัติในแต่ละทักษะได้อย่างถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องช่วยกันหาแนวทางแก้ไข เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และคล่องแคล่ว

7. ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปการสาธิต	
สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —	คำถามกระตุ้นความคิด
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล 2. ครูชี้แนะให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการเล่นกีฬา เพราะการเล่นกีฬาทำให้สุขภาพแข็งแรงและสามารถสร้างความสามัคคีในหมู่คณะได้เป็นอย่างดี 3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด	• นักเรียนได้รับประโยชน์อย่างไรบ้าง จากการฝึกทักษะพื้นฐานในการเล่นฟุตบอล (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)
ขั้นที่ 4 วัดผลประเมินผล	
สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :	คำถามกระตุ้นความคิด
1. ใบงานที่ 14.3 3.โรงเรียนหรือสนามกีฬาโรงเรียน 2. ลูกบอล 1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล เพื่อให้เกิดความชำนาญ แล้วบันทึกผลการปฏิบัติลงในใบงานที่ 14.3 เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล เสร็จแล้วนำส่งครูเพื่อวัดและประเมินผล 2. นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายหลังการปฏิบัติกิจกรรม 3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด	• ในการแข่งขันฟุตบอล ผู้เล่นควรปฏิบัติตนอย่างไร ที่แสดงถึงการเคารพสิทธิของผู้เล่นคนอื่น (ควรทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ไม่ไปเล่นในหน้าที่ของผู้เล่นคนอื่น)

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 14.3	ใบงานที่ 14.3	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการพลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีน้ำใจนักกีฬา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิ้ล

จำกัด

- 3) ลูกบอล
- 4) ใบงานที่ 14.3 เรื่อง ทักษะการเล่นฟุตบอล

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

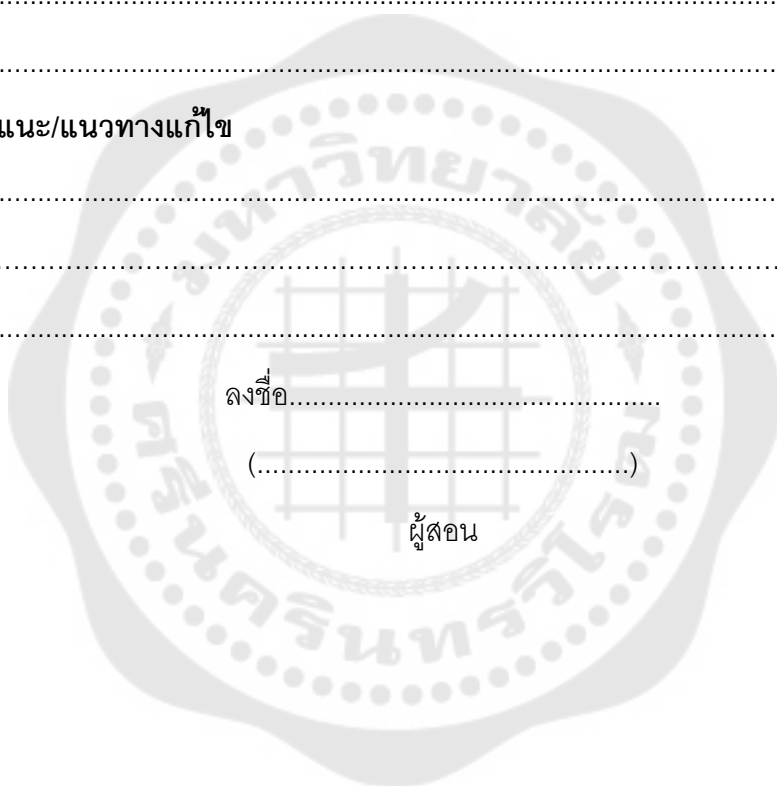
.....

.....

ลงชื่อ

(.....)

ผู้สอน



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	ปีการศึกษา 2563
เรื่อง กฎ กติกา การเล่นฟุตบอล	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา	
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที	

1.สาระสำคัญ

ฟุตบอลเป็นกีฬาสากลที่มีการเล่นเป็นทีม ซึ่งต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาในการเล่น และมี
น้ำใจนักกีฬา

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ตัวชี้วัด

- พ 3.1** ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ
 1 ชนิด
- พ 3.2** ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธี
 ปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา
 ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น เกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิด
 กีฬาที่เล่น
 ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับใน
 ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่น เกม และกีฬาไทย กีฬาสากล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายกฎ กติกา การเล่นฟุตบอลได้

3. สาระการเรียนรู้

3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา
- 2) การเล่นกีฬาสากล เช่น ฟุตบอล
- 3) การเล่นกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ
- 4) การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
- 5) กฎ กติกาในการเล่นกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น
- 6) วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาสากลที่เล่น
- 7) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

8) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

3.2 สารการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- 1) ทักษะกระบวนการคิดตัดสินใจ
- 2) ทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้
- 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ตรงต่อเวลา

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 สังเกต	
สื่อการเรียนรู้ : ซีดีเพลง	คำถามกระตุ้นความคิด
1. ครูเปิดเพลงกราวกีฬา ให้นักเรียนฟัง แล้วร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับเนื้อเพลงที่แสดงถึงมารยาท การปฏิบัติตามกฎ กติกา และความมีน้ำใจในการเล่นกีฬา 2. ครูชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการเล่นกีฬาที่ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาการเล่น 3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด	• ถ้านักเรียนไม่รู้กฎ กติกาในการเล่นฟุตบอล นักเรียนจะสามารถเล่นได้หรือไม่ เพราะเหตุใด (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์วิจารณ์

สื่อการเรียนรู้ :

1. หนังสือเรียน สุขศึกษาฯ ป.5 3. ใบงานที่ 14.4

2. บทเรียนคอมพิวเตอร์

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับ

ความสนุกสนานและความประทับใจใน
การฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล จากนั้นให้
นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างกฎ กติกาใน
การเล่นฟุตบอล

2. ครูสุ่มนักเรียน 2-3 คน แสดงความคิดเห็น
หน้าชั้นเรียน แล้วให้นักเรียนคนอื่นแสดง
ความคิดเห็นในส่วนที่แตกต่างออกไป ครู
คอยตรวจสอบความถูกต้อง

3. นักเรียนกลุ่มเดิม (จากแผนการจัดการ
เรียนรู้ที่ 1) ร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง กฎ
กติกา การเล่นฟุตบอล จากหนังสือเรียน
หรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS
Lite

4. สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์
วิจารณ์เกี่ยวกับกฎ กติกา การเล่นฟุตบอล
ตามประเด็นที่ครูกำหนด ดังนี้

1) สนามกีฬา 5) การเตรียมก่อน
แข่งขัน

2) ลูกบอล 6) การล้ำหน้า

3) ผู้เล่น 7) การทุ่ม

4) ช่วงเวลาของการเล่น

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำผลการวิเคราะห์
วิจารณ์เกี่ยวกับกฎ กติกา การเล่นฟุตบอล
มาทำใบงานที่ 14.4 เรื่อง กฎ กติกา การเล่น
ฟุตบอล
6. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบในใบ
งานที่ 14.4

ขั้นที่ 3 สรุป

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ : —

คำถามกระตุ้นความคิด

1. นักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของการ
ปฏิบัติตนตามกฎ กติกาการเล่นฟุตบอล
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับ
การปฏิบัติตนตามกฎ กติกา การเล่น
ฟุตบอล และแนวทางการนำไปปฏิบัติใน
ชีวิตจริง
3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด
 - อารต์ซัดซาคู่แข่งเพื่อแย่งลูก
บอลที่คู่แข่งกำลังเลี้ยง
นักเรียนคิดว่า อารต์ซาด
มารยาทในการเล่นฟุตบอล
หรือไม่ อย่างไร
(อารต์ซาดมารยาทในการเล่น
ฟุตบอล เพราะการที่ ผู้เล่นไม่
ปฏิบัติตามกฎ กติกา ทำร้าย
ร่างกายผู้แข่งขันฝ่ายตรงข้าม เพื่อ
มุ่งหวังประโยชน์ต่อฝ่ายตนเท่านั้น
ซึ่งการซัดซาฝ่ายตรงข้าม อาจทำ
ให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้รับ
บาดเจ็บได้ จึงถือว่าเป็นการขาด
มารยาท)

7. การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 14.4	ใบงานที่ 14.4	ร้อยละ 60 ผ่านเกณฑ์
สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย และตรงต่อเวลา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล จำกัด
- 3) ซีดีเพลงกราวกีฬา
- 4) ใบงานที่ 14.4 เรื่อง กฎ กติกา การเล่นฟุตบอล

8.2 แหล่งการเรียนรู้

—

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

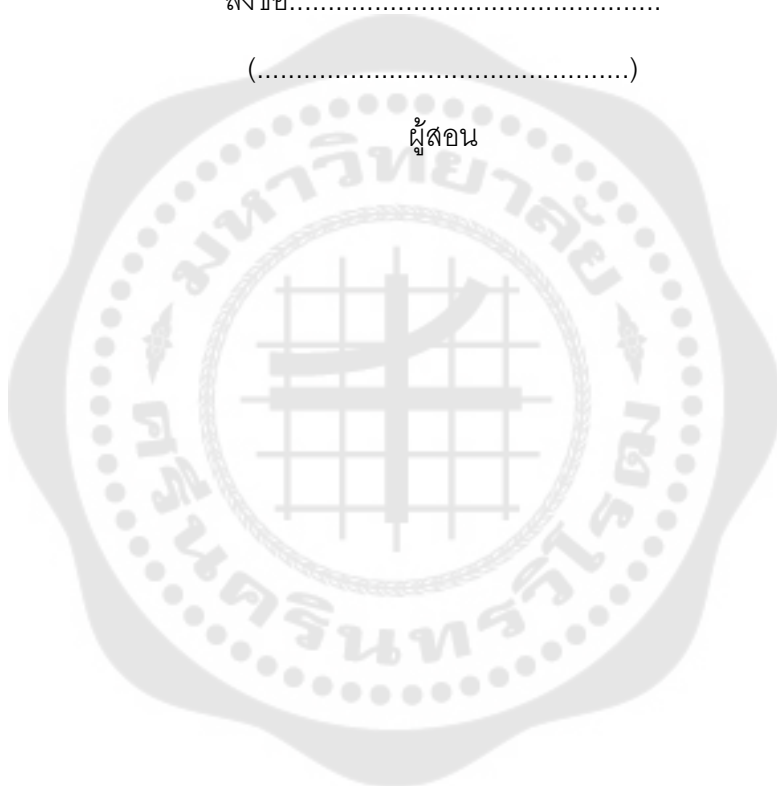
.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน



แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563
เรื่อง ทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อ	เวลา ชั่วโมงพลศึกษา
ผู้สอน รัฐพล มากพูน	เวลา 60 นาที

1.สาระสำคัญ

การฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อ จะช่วยให้สามารถเล่นตะกร้อได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัย

2.ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

พ 3.1 ป.5/4 แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
 ป.5/5 เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างละ

1 ชนิด

พ 3.2 ป.5/2 เล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติของตนเองอย่างหลากหลายและมีน้ำใจนักกีฬา

ป.5/3 ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกาการเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากลตามชนิดกีฬาที่เล่น

ป.5/4 ปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นเกมและกีฬาไทย กีฬาสากล

2.2 จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1) อธิบายการฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อได้
- 2) ฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อได้

3. สารการเรียนรู้

3.1 สารการเรียนรู้แกนกลาง

- 1) ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬา
- 2) การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อวง
- 3) การเล่นกีฬาไทยประเภทบุคคลและทีมที่เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ
- 4) การสร้างทางเลือกในวิธีปฏิบัติในการเล่นกีฬาอย่างหลากหลาย และมีน้ำใจนักกีฬา
- 5) กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยตามชนิดกีฬาที่เล่น
- 6) วิธีการรุกและวิธีป้องกันในการเล่นกีฬาไทยที่เล่น
- 7) สิทธิของตนเองและผู้อื่นในการเล่นกีฬา
- 8) ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

3.2 สารการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

4.1 ความสามารถในการคิด

- ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ตรงต่อ

6. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 สังเกต รับรู้	
สื่อการเรียนรู้ : ลูกตะกร้อ	คำถามกระตุ้นความคิด
1. ครูนำลูกตะกร้อ มาให้นักเรียนดู แล้วถามว่า นักเรียนสามารถเล่นกีฬาชนิดนี้ได้หรือไม่ แล้วให้นักเรียนที่สามารถเล่นตะกร้อได้ ออกมาเล่นให้เพื่อนดู 2. ครูแจ้งให้นักเรียนทราบว่า ครูจะให้นักเรียน เล่นตะกร้อ และอธิบายเพิ่มเติมว่าตะกร้อ เป็นกีฬาไทยที่นิยมเล่นกันมานาน และสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในทุกท้องถิ่น 3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด	• นักเรียนคิดว่า การฝึกทักษะในการเล่นตะกร้อ มีประโยชน์อย่างไร (พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

ขั้นที่ 2 ทำตามแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. หนังสือเรียน สุขศึกษา ป.5 3. ลูกตะกร้อ
 2. บทเรียนคอมพิวเตอร์
 4. โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน
1. ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อ จากหนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
 2. ครูขออาสาสมัครนักเรียนออกมาเพื่อนำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย
 3. ครูสาธิตการฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อ ให้นักเรียนดูพร้อมกับอธิบายประกอบในแต่ละท่าอย่างละเอียด ชัดเจน เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ดังนี้
 - 1) การยืนในท่าเตรียม 4) การเตะลูก
 - 2) การเตะลูกตะกร้อ 5) การตั้งลูกด้วยเข่า
 - 3) การเล่นลูกตะกร้อ
 4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยก่อนนำไปปฏิบัติ
 5. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนในกลุ่ม (กลุ่มเดิมจากแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1) ฝึกซ้อมทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อในแต่ละท่า ตามแบบที่ครูทำให้ดู โดยครูคอยสังเกตอย่างใกล้ชิดและให้คำแนะนำ

ขั้นที่ 3 ทำเองโดยไม่มีแบบ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. ลูกตะกร้อ
2. โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน

1. นักเรียนแต่ละคนฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อในแต่ละท่าโดยไม่มีแบบ
2. นักเรียนแต่ละคนฝึกสังเกตตรวจสอบว่า เพื่อนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องให้ช่วยกันหาแนวทางแก้ไข เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว
3. ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล แล้วเสนอแนะนักเรียนคนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือยังมีข้อบกพร่อง เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
4. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

คำถามกระตุ้นความคิด

- การเล่นตะกร้อ ช่วยสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงได้อย่างไร
(การเล่นตะกร้อทำให้ร่างกายแข็งแรงโดยเฉพาะช่วงลำตัว ขา และข้อต่อ ที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อเล่นลูกในลักษณะต่างๆ)

ขั้นที่ 4 ฝึกทำให้ชำนาญ

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ :

1. ลูกตะกร้อ
3. โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน

2. ใบงานที่ 4.2

1. นักเรียนแต่ละคนฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อเพื่อให้เกิดความชำนาญ โดยทำนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกผลลงในใบงานที่ 14.2 เรื่อง ทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อ เสร็จแล้วนำเสนอครูตรวจ

คำถามกระตุ้นความคิด

- นักเรียนมีทักษะการเตะลูกตะกร้อให้จำนวนมากขึ้นได้อย่างไร
(พิจารณาตามคำตอบของนักเรียน โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน)

2. นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกายหลังการปฏิบัติ
กิจกรรม

3. นักเรียนตอบคำถามกระตุ้นความคิด

7.การวัดและการประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
ตรวจใบงานที่ 14.2	ใบงานที่ 14.2	ร้อยละ 60 ผ่าน เกณฑ์
ประเมินทักษะกระบวนการ พลศึกษา	แบบประเมินทักษะกระบวนการ พลศึกษา	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์
สังเกตความมีวินัย และตรงต่อเวลา	แบบประเมินคุณลักษณะอันพึง ประสงค์	ระดับคุณภาพ 2 ผ่านเกณฑ์

8. สื่อ/แหล่งเรียนรู้

8.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) หนังสือเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.5
- 2) บทเรียนคอมพิวเตอร์ Smart L.O. LMS Lite สุขศึกษา ป.5 บริษัท เพลย์เอเบิล

จำกัด

- 3) ลูกตะกร้อ
- 4) ใบงานที่ 14.2 เรื่อง ทักษะเบื้องต้นในการเล่นตะกร้อ

8.2 แหล่งการเรียนรู้

- โรงยิมหรือสนามกีฬาโรงเรียน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน



ภาคผนวก จ

การเล่นกิจกรรมการละเล่นไทย 12 กิจกรรม

ชักเย่อ

วิธีการเล่น

จัดให้มีผู้เล่นทีมละ 10 คน ยืนเรียงแถวตอนหลังเส้นกัน เขตแดนประจำฝั่งของตน จะเตรียมเชือกสำหรับการแข่งขันความยาวอย่างน้อย 21 เมตร โดยมีเส้นรอบวงเชือกไม่ต่ำกว่า 10 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 25 เซนติเมตร ตรงกึ่งกลางของเชือกทาสีแดงหรือทำสัญลักษณ์ที่เห็นชัดเจน เอาไว้ โดยบริเวณสนามที่ตรงกับจุดสีแดง ของเชือกจะตีเส้นเป็นสัญลักษณ์ของจุดเริ่มต้น และจากจุดสีแดงนัดไปทางสายทางซ้าย 2.50 เมตร ทางขวา 2.50 เมตร และทาสีขาวหรือทำสัญลักษณ์ที่เห็นชัดเจนเอาไว้ ฝ่ายใดดึงให้เส้นสีขาวของอีกฝ่ายหนึ่งมาถึงจุดเริ่มต้นของการแข่งขันจะเป็นผู้ชนะ ในส่วนของตำแหน่งที่ผู้เล่นใช้มือจับเชือก จะต้องมียะห่างจากจุดสีขาว อย่างน้อย 1 เมตร และต้องทำเครื่องหมายสีน้ำเงินเป็นสัญลักษณ์บอกถึงบริเวณที่เริ่มจับเชือกได้ แข่งขันจนกำหนดระยะเวลาการแข่งขันในแต่ละคู่ 3 นาที ในกรณีที่แข่งขันเกินเวลาที่กำหนดแล้วไม่มีผลแพ้-ชนะ ให้พิจารณาจากจุดกึ่งกลางของเชือกว่ากินเข้าไปในแดนของฝ่ายใดให้ฝ่ายนั้นเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

ประโยชน์

เพื่อฝึกความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ



วิธีการเล่น

จัดให้มีผู้เล่นทีละ 10 คน นั่งเรียงแถวตอนโดยให้ผู้ที่นั่งอยู่ข้างหลัง ไขว่ขวัดเอวคนข้างหน้าต่อกันไปเรื่อย ๆ จนครบคน เมื่อเริ่มการเล่นกรรมการจะให้สัญญาณ โดยแต่ละทีมต้องพยายามกระโดดตัวไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด โดนห้ามไม่ให้ขาหลุดจากเอวคนข้างหน้า (ถ้าหลุดกรรมการจะทำโทษให้หยุดพักไป 3 วินาที จึงเริ่มใหม่ได้) ทีมที่เข้าเส้นชัยเร็วที่สุดเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์

เพื่อฝึกความอ่อนตัวและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด



วิ่งเปี้ยว

วิธีเล่น

จัดให้มีผู้เล่นทีมละ 10 คน ยืนเรียงแถวตอนอยู่ด้านหลังเสาประจำทีม เมื่อเริ่มการเล่น กรรมการจะให้สัญญาณ ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องวิ่งจากฝั่งตัวไปอ้อมเสาประจำทีมของฝ่ายตรงข้าม จากนั้นให้วิ่งวนกลับมาส่งผลัดให้ผู้เล่นคนถัดไปในทีมของตนเอง โดยผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องพยายามเอาผ้าที่ถืออยู่วิ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามได้ทันถือว่าการแข่งขันสิ้นสุดลง

ประโยชน์

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด



ยั่วทิง

วิธีเล่น

เล่นได้ตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป อย่างมากไม่เกิน 10 คน

เลือกแม่ทิง คนหนึ่งในจำพวกผู้เล่นจัดให้เข้าเล่นจับไม้สั้นไม้ยาว คนใดจับได้ไม้สั้นผู้นั้นต้องเป็นแม่ทิงคนแรก

ไข่ทิง ผู้เล่นทุกคนนอกจากแม่ทิง จัดหาสิ่งของมาสมมติเป็นไข่ทิงคนละเท่า ๆ กัน (ราว 3-5 หน่วยต่อหนึ่งคน) สิ่งที่มาหานี้จะเป็นก้อนหินเล็ก ๆ ต่างก็รวมกองไว้ในหลุมที่ขุดเตรียมไว้บนพื้นดินพอเป็นแอ่ง แล้วแม่ทิงจึงคร่อมไข่อยู่ในท่าคลาน คอยระวังมิให้ผู้เล่นซึ่งต่างพยายามแย่งไข่ทิงไปได้ในการแย่งไข่นี้ ผู้เล่นใช้วิธีการโหมกและหลอกล่อด้วยท่าทางต่าง ๆ ส่วนปากก็ร้องไปพลางเป็นระยะว่า “ซิงทิง,ซิง ๆ ซิงทิง” แม่ทิงก็พยายามใช้เท้าฟาดเพื่อให้ถูกผู้ที่เข้ามาแย่งไข่

การแพ้ชนะ ในขณะกำลังแย่งไข่แม่ทิงนี้ ผู้แย่งคนที่ถูกแม่ทิงเอาเท้าฟาด ผู้นั้นก็แพ้และถูกเป็นแม่ทิงแทน แม่ทิงก็ได้กลับเข้าสมทบกับพวกผู้แย่งไข่ต่อไป

แม่ทิงตัวใดหย่อนความสามารถหรือไม่มีไหวพริบ จนถึงผู้แย่งช่วยกันแย่งไข่ไปได้หมด แม่ทิงตัวนั้นก็ถูกเอาผ้ามาผูกตาตจนมืด แล้วพวกที่แย่งไข่ไปได้จึงเอาไปรวมกันเข้า นำไปซ่อนภายในบริเวณที่กำหนดไว้ เมื่อได้ซ่อนไข่เสร็จแล้ว จึงแก้ผ้าจากตา และกำหนดให้แม่ทิงออกหาไข่ที่ซ่อนไว้ โดยยอมให้คู่ยี่เยี่ยหรือรู้ได้ไม่เกิน 3 แห่ง ถ้าครบกำหนด 3 แห่งแล้วยังไม่พบ ผู้ซ่อนจะบอกจับมือและทำกระแทกเบา ๆ ลงบนไข่ที่เอาซ่อนไว้ 3 ครั้ง และผู้นั้นต้องถูกเป็นแม่ทิงซ้ำอีก

ในการเอาไข่ไปซ่อนนั้น ผู้เล่นต้องเลือกให้คนใดคนหนึ่งเป็นผู้รับผิดชอบนำไปซ่อน ถ้าซ่อนไม่ดี หรือว่าจนถึงกับแม่ทิงหาพบ ผู้ซ่อนก็ต้องได้รับโทษ คือกลับไปเป็นแม่ทิง แทนแม่ทิงเดิม

ประโยชน์

เพื่อฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



เตย

วิธีเล่น

เตย เป็นการเล่นที่ต้องเล่นรวมกำลังเป็นพวก จัดเป็น 2 ฝ่ายละเท่า ๆ กัน จะเล่นฝ่ายละกี่คนก็ได้ การเล่นเตยนี้ถ้าจัดการแก้ไขให้วิธีเล่นเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้ว ก็จะเป็นการละเล่นที่น่าสนุกมากทีเดียว การเล่นเตยเท่าที่เล่นกันอยู่ในหมู่เด็กพื้นเมืองนั้นจัดกันดังต่อไปนี้

ก่อนเล่น จะต้องขีดเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าลงบนลานทรายเรียบ ๆ หรือสนามหญ้าก็ได้ กว้างประมาณ 4-6 เมตร ไม่จำกัดส่วนยาวแล้วขีดเส้นคั่นแบ่งสี่เหลี่ยมผืนผ้านั้นออกตามด้านกว้าง เส้นที่ขีดขึ้นใหม่นี้ห่างกันประมาณ 3-4 เมตร เรียกว่า “เส้นหลัก” (เส้นสกัด) เส้นหลักนี้จะต้องมีค่าเท่ากับจำนวนคนเล่นฝ่ายหนึ่ง ๆ พอตีเส้นทางด้านยาวทั้งสองข้างนั้นเรียกว่า “เส้นข้าง” แล้วขีดเส้นผ่านกลางตลอดส่วนยาวของรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าอีกเส้นหนึ่งเรียกว่า “เส้นกลาง” เส้นกลางอาจจะขีดยาวออกไปนอกรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าข้างหนึ่งก็ได้ ส่วนที่ขีดเลยออกมาเรียกว่า “หนด” และด้านที่มีหนดนี้เรียกว่า “หัว”

ตามรูปนี้มีผู้เล่นฝ่ายละ 8 คน แสดงการวางคนเล่นฝ่ายหลักให้สลับกันและแสดงวิธีวิ่งของหัวหน้าฝ่ายหลักมาขงที่เส้นกลางฝ่ายหลัก

ผู้เล่นพวกหนึ่งมีหน้าที่ประจำเส้นต่าง ๆ เหล่านั้น เรียกว่า ฝ่ายหลัก (สกัด) ส่วนอีกพวกหนึ่งมีหน้าที่ลงผ่านเส้นต่าง ๆ เรียกว่า ฝ่ายลง ในพวกหนึ่ง ๆ จะต้องจัดให้มีหัวหน้าอยู่คนหนึ่ง ซึ่งในพวกของตนเป็นว่าเป็นผู้ที่ฉลาดไหวพริบดีเฝ้าตำรวจเร็วเป็นผู้มีหน้าที่ควบคุม และรักษาเส้นกลาง ส่วนหัวหน้าฝ่ายหลักยืนอยู่ที่เส้นหัวคนอื่น ๆ ในพวกฝ่ายหลักก็ยืนประจำเส้นหลักเส้นละคน หัวหน้ามีหน้าที่วิ่งตีฝ่ายลงได้ตั้งแต่เส้นหัวตลอดเส้นกลางและเส้นหนด แต่จะลงไปตีบนเส้นหลักอื่น ๆ ไม่ได้ ส่วนคนหลักอื่น ๆ นั้น ผู้ใดประจำอยู่ที่เส้นหลักใดก็วิ่งตีฝ่ายลงได้เฉพาะเส้นหลักของตัวเองเท่านั้น สำหรับเส้นข้าง ทุกคนจะวิ่งไปตีไม่ได้เลย ผู้เล่นฝ่ายหลักมักจะยืนสลับกันโดยหัวหน้าในพวกเป็นผู้จัด เช่น คนแรกยืนอยู่ทางซ้าย คนที่สองก็ยืนอยู่ทางขวา คนที่สามก็ยืนอยู่ทางซ้าย สลับกันเช่นนี้ตลอดไป ฝ่ายลงนั้นออกไปยืนอยู่นอกรูปสี่เหลี่ยมทางด้านหัวทั้งสิ้น เมื่อเป็นที่

เรียบร้อยดีแล้ว ฝ่ายลง (ฝ่ายวิ่ง) ก็ถามว่า “อุดหรือ” หัวหน้าฝ่ายหลักตรวจดูพวกเพื่อนของตัวเอง เมื่อเห็นว่าพร้อมแล้วก็ตอบว่า “อุด” อันหมายความว่า เริ่มเล่นได้

เมื่อฝ่ายลงได้ยินว่าหัวหน้าฝ่ายหลักร้องว่า “อุด” ก็เริ่มลงไปโดยต้องผ่านเส้นหัวเสียก่อน แล้วพยายามใช้วิธีล่อ, หลบ, หลีก, ผ่านเส้นหลักทุก ๆ เส้น ไปจนสุดแล้วจึงผ่านกลับขึ้นมาอีกจนสุดเส้นหัว ถ้าฝ่ายลงผู้หนึ่งขึ้นผ่านเส้นหลักทุก ๆ เส้นมาได้โดยมิได้ถูกฝ่ายหลักตีฝ่ายลงนั้นก็จะได้เกมเรียกว่า “เตย” และทุก ๆ คนในพวกฝ่ายลงที่ขึ้นมาอยู่ที่เดิมเพื่อเริ่มเล่นต่อไป แต่ถ้าคนหนึ่งคนใดในพวกฝ่ายลงถูกตีซึ่งเรียกว่า “ตาย” เสียก่อนเตย ฝ่ายลงต้องกลับเป็นฝ่ายหลัก ฝ่ายหลักก็จะทำหน้าที่ลงต่อไป

ตามธรรมดาหัวหน้าฝ่ายหลักมักมาอยู่ที่เส้นกลาง และขึงฝ่ายลงไว้คือเมื่อคนที่สองอยู่ทางซ้าย คนที่สามอยู่ทางขวาแล้ว หัวหน้าก็จะมาอยู่ที่เส้นกลางระหว่างคนที่สองและที่สาม ถ้าฝ่ายลงผ่านพ้นคนที่สองไปได้ หัวหน้าก็มักไปอยู่ที่เส้นกลางระหว่างคนที่สามและที่สี่ดังนี้เรื่อยไป หรือสุดแล้วแต่ฝ่ายหลัก ฝ่ายลงจะใช้วิธีหลอกล่อเป็นการใช้ไหวพริบระหว่างพวกก็ได้

การตีของฝ่ายหลักนั้น หมายความว่า การใช้มือของตนถูกฝ่ายลงในขณะที่เท้าทั้งสองยืนหรือเหยียบอยู่บนเส้นของตน จะก้าวเข้าไปตี โดยเท้าอยู่นอกเส้นไม่ได้ นอกจากถูกฝ่ายหลักตี ฝ่ายลงจะต้อง “ตาย” ได้เหมือนกันในเมื่อ

1. หากพ้นเส้นหลักเส้นไหนไปแล้วกลับผ่านเส้นนั้นขึ้นมาอีกนับเป็นการ “ตาย” นอกจากจะได้ลงผ่านหมดทุกเส้นแล้ว จึงวิ่งผ่านกลับขึ้นมาได้เวลาขึ้น เช่น ผ่านขึ้นมาได้เส้นหนึ่งแล้วจะกลับลงไปอีกก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน จนกว่าจะเกมหรือเตย

2. ออกนอกเส้นข้าง ๆ ทั้งสองเท้า

3. วิ่งลงเมื่อหัวหน้าฝ่ายหลักยังไม่บอกว่า “หยุด”

นอกจากนี้ถ้าคนใดในพวกฝ่ายลงนั่งในเวลาเริ่มลงมือเล่นแล้ว ฝ่ายหลักจะนอนตีได้ ถ้าฝ่ายลงนั่งอาจนับเป็นตายก็ได้

ก่อนลงมือเล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องทำการเสี่ยงว่าใครจะเป็นฝ่ายลง หรือฝ่ายหลักก่อน โดยใช้โยนหัวโยนก้อย หรือชักไม้สั้นไม้ยาว ฯลฯ ผู้ที่ทายถูกโดยมากมักเลือกเป็นฝ่ายลงเสมอ อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องเป็นฝ่ายหลักตามระเบียบ

ประโยชน์

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด



ตีจับ

ตีจับเป็นการละเล่นพื้นเมืองอย่างหนึ่ง ซึ่งมักจะเล่นกันในงานรื่นเริง

วิธีเล่น

ก่อนที่จะลงมือเล่นต้องทราบจำนวนผู้ที่จะเล่นทั้งหมดเสียก่อนว่ามีเท่าไร เมื่อทราบแล้ว ให้แบ่งออกเป็น 2 พวก ๆ ละเท่า ๆ กัน จะเป็นพวกละกี่คนก็ได้ไม่จำกัด สถานที่สำหรับใช้ในการเล่นโดยมากใช้ลาน หรือสนามกว้าง ๆ ตอนกึ่งกลางของสนามให้เขียนเส้นที่เห็นได้ง่าย เพื่อแบ่งออกเป็นสองเขต แล้วให้ผู้เล่นอยู่พวกละข้างของเส้นแบ่งเขต ก่อนลงมือเล่นผู้ตัดสินจะโยนหัวโยนก้อย หรือจะจับไม้สั้นไม้ยาวก็ได้ ทั้งนี้เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายเลือกเขตก่อนหรือหลัง เมื่อการเลือกสถานที่ได้เรียบร้อยแล้ว ผู้ตัดสินให้ทั้งสองพวกเริ่มลงมือเล่นกัน จะเป็นพวกไหนเริ่มตีก่อนก็ได้ พวกที่ได้เริ่มตีก่อนก็ตีเข้าไปในเขตของอีกพวกหนึ่งได้หนึ่งคนจะเป็นใครก็ได้ ต่อจากนั้นอีกพวกหนึ่งก็ตีได้หนึ่งคน ผลัดกันเป็นลำดับไปเรื่อย ๆ ในขณะที่ตีเข้าไปในเขตของอีกพวกหนึ่งนั้น ผู้ตีจะต้องอิดใจออกเสียง “ตี” เรื่อย ๆ ไป พร้อมกับพยายามที่จะฟัน (ถูกตัว) ถ้าผู้ที่ตีหมดเสียงหนีไม่ทันถูกอีกพวกหนึ่งฟันได้ ผู้นั้นก็หมดสิทธิ์ที่จะเล่นเหมือนกัน (ตาย) ผู้ที่เรียกว่าตาย ต้องออกพักนอกสนาม

หน้าที่ของฝ่ายรับ เมื่อฝ่ายตี ๆ เข้าไปในเขตของตน จะต้องพยายามจับผู้ตีนั้นให้อยู่ เพื่อให้ผู้ตีหมดเสียงตี คือ หมายความว่า ผู้ที่ตีเข้าไปนั้นไม่สามารถที่จะออกเสียงได้ต่อไป ซึ่งเรียกตามศัพท์เล่นตีจับว่า “ขาดจับ” ผู้ตีเมื่อถูกฝ่ายรับจับได้ก็พยายามที่จะรักษาเสียงไว้ และพยายามที่จะหนีเข้ามาในเขตของตน หรือให้ถึงเขตกึ่งกลางสนามได้ ผู้ที่ถูกตัวผู้ตีทุก ๆ คน ต้องหมดสิทธิ์ในการเล่น (ตาย)

การตัดสิน ตัดสินตามจำนวนคน คือ ถ้าพวกใดตายหมด พวกนั้นก็แพ้ พวกที่ยังมีคนเหลืออยู่เป็นพวกชนะ แต่ถ้าหากมีเหลือทั้งสองพวกก็ให้นับจำนวนคนดูว่าฝ่ายใดคนน้อยกว่า ฝ่ายนั้นเป็นแพ้ ฝ่ายที่มีคนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ ถ้าเหลือเท่ากันก็เสมอกัน

ประโยชน์

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของกล้ามเนื้อ



กาชิงไข่

วิธีเล่น

จำนวนคนเล่นตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป ยิ่งมีจำนวนมากยิ่งดี วิธีเล่นต้องมีผู้เฝ้าไข่คนหนึ่ง นอกนั้นจะต้องหาไข่ ซึ่งไข่อะไรแทนก็ได้ อาจจะเป็นท่อนไม้สั้น ๆ กาบมะพร้าว มะนาว ฯลฯ กองไว้ที่โคนเสา และที่โคนเสานั้นต้องมีปลอกหุ้ม ๆ สวมไว้ มีเชือกยาวประมาณ 2 เมตร ผูกไว้กับปลอก คนเฝ้าจะต้องจับปลายเชือกเสมอ พอเริ่มลงมือเล่นผู้เป็นเจ้าของไข่ก็ช่วยกันเข้าแย่งไข่ที่โคนเสา ผู้เฝ้าไข่พยายามโหนตัวไปมา เพื่อจะถูกต้องคนเข้าไปแย่งไข่ ถ้าคนเฝ้าไข่อวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดถูกคนแย่งไข่ คนแย่งจะต้องกลับไปเป็นผู้เฝ้าไข่ทันทีตามเดิม และคนเฝ้าไข่นั้นเองทำหน้าที่เฝ้าต่อไปในรอบที่ 2-3

ประโยชน์

เพื่อฝึกความอ่อนตัวและความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด



ลิงชิงหลัก

วิธีเล่น

จัดคนเข้า 5 คนให้เป็นลิงเสีย 1 คน โดยวิธีจับฉลากอีก 4 คนเข้าประจำหลักที่ปักไว้ แล้วเริ่มผลัดเปลี่ยนหลักกัน ลิงต้องพยายามคอยเกาะหลักให้ได้ เมื่อลิงได้หลักคนที่เหลืออยู่ต้องเป็นลิงต่อไป นอกจากจะทำให้เป็นลิงได้รับความอับอายและเกิดความมานะที่จะเอาชนะ โดยวิธียึดหลักแล้วก็ได้สลับเปลี่ยนกันแพ้กันชนะ

ประโยชน์

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด



ตีไก่

วิธีเล่น

แบ่งเป็น 2 พวก ๆ ละเท่า ๆ กัน ผู้เล่นไม่กำหนด ต่างพวกนั่งยอง ๆ แล้วทำที่เหมือนไก่ตีปีก ผับ ๆ เอามือตีที่ตะโพกและเข้าเตะกัน พวกไหนไม่ล้ม พวกนั้นชนะ

ประโยชน์

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของกล้ามเนื้อ



ลู่วิ่งเต่า

วิธีเล่น

เครื่องใช้ในการเล่น 1. ลูกหินเท่าจำนวนคนเล่น หรือจะใช้ไม้ซีกเล็ก ๆ ยาวประมาณ 3-8 นิ้วแทนก็ได้ จัดสนามเล่น เขียนวงกลมวัดเส้นผ่าศูนย์กลาง 6-7 ฟุต ตรงศูนย์กลางวงกลมนั้น นำเอาลูกหินหรือวัตถุใด ๆ ที่สมมติว่าแทนไข่วางไว้มีจำนวนเท่าคนผู้เล่น

ให้ผู้จะเล่นมาจับไม้สั้นไม้ยาว ถ้าคนใดถูกไม้สั้นคนนั้นต้องเป็นเต่า เมื่อถูกเป็นเต่าแล้ว ต้องเข้าไปกกไข่ คือ ลูกหินที่วางไว้ในวงกลมนั้น การกกไข่นั้นผู้เป็นเต่าจะต้องเอามือทั้งสองวางกับพื้น เหยียดขาทั้งสองออกไปเบื้องหลังคล้ายกับจะเดิน 4 เท้า ฉะนั้นไข่จะต้องอยู่ในร่มอกของเต่า เมื่อเต่าเข้ากกไข่เรียบร้อยแล้ว ผู้เล่นก็เข้าแย่งไข่ ส่วนเต่าจะต้องให้ทำค้อย ๆ เตะถีบผู้มาแย่งไข่ (ห้ามการใช้มือ) แต่การเตะถีบผู้แย่งไข่นั้น ตัวของเต่าจะต้องใช้มือหรือเท้าอยู่ในวงกลมนั้นด้วย ข้างใดข้างหนึ่งจะออกจากวงไปเตะไม่ได้ ถ้ามือหรือเท้าของเต่าทั้งสองข้างออกพ้นเส้นวงกลมไป จะเตะถีบผู้แย่งก็ไม่นับว่าถูก

ถ้าไข่กระจายออกจากกองแห่งจุดศูนย์กลาง จะกระจายอยู่ในวงกลมก็ตาม หรือออกนอกวงกลมอยู่ข้าง ๆ ก็ตาม ถ้าผู้แย่งยังเอาไปไม่ได้ เต่ามีสิทธิที่จะเก็บมารวมไว้ตามเดิม ผู้แย่งจะใช้มือจับถือเอาไข่ก็ได้ หรือจะใช้เท้าเหยี่ยให้ออกมานอกวงไกล ๆ แล้วเก็บเอากายหลังก็ได้ เข้าแย่งจะเข้าข้างหน้าข้างหลังหรือข้าง ๆ ตัวก็ได้ ถ้าเต่าเตะหรือถีบถูกผู้แย่งคนใดเข้า ผู้ถูกเตะถูกถีบนั้นจะต้องมาเป็นเต่าแทน ไข่ที่แย่งมาได้จากเต่าตัวเดิมเท่าใดจะต้องเอามาส่งคืนให้ครบจำนวนผู้เล่นอย่างเดิมแล้วเต่าตัวใหม่เข้ากกต่อไป

ถ้าผู้แย่ง ๆ ไปได้หมด จับเต่าปิดตาให้พวกแย่งคนใดคนหนึ่งนำเอาจำนวนไข่เต่าไปซ่อน เรียกว่า “บ่มไข่” ขณะที่ผู้นำไข่ไปซ่อน ผู้เล่นทั้งหมดจะต้องมารวมอยู่ในวงกลมทั้งตัวเต่าด้วย เมื่อผู้นำไข่ไปซ่อนวิ่งกลับมาเข้าอยู่ในวงกลมเรียบร้อยแล้วก็เปิดตาของเต่าออกเปิดโอกาสให้เต่าไปเดินเที่ยวหาไข่ของตน (การซ่อนไข่ไม่นำไปซ่อนจนไกลเกินสมควร) เมื่อเต่าเดินเที่ยวหาไข่ของตนนั้น ผู้ซ่อนจะต้องเป็นผู้กะเวลา ถ้าประมาณ 10 นาที เต่ายังหาไข่ไม่ได้ เรียกว่า “ไข่เน่า” ผู้นำไข่ไปซ่อนจะต้องประกาศว่า “ไข่เน่าแล้ว” ผู้เล่นทุกคนจะต้องเข้าจูงมือบ้าง จับแขนของตัวเต่าบ้าง (แต่ผู้นำ

ไขไปซ่อนมีสิทธิที่จะต้องจับหนูเต่าเบื่องขวา ผู้ปิดตาก็เข้าไปจับหนูเบื่องซ้าย) ค่อยเดินพาตัวเต่าไป
 ชีบออกที่ซ่อนของไขให้ ขณะที่เดินห่างเต่าไปนั้น ผู้เล่นจะต้องมีบทร้องว่า “จุงหู จุงหาง เอานกย่าง
 ไปปล่อย” เมื่อเต่าเก็บไขมาครบตามจำนวนแล้วกลับเข้ามาในวงกลม และจะต้องเป็นเต่ากไข่
 ต่อไปจนกว่าจะถึงหรือแต่ละคนใดคนหนึ่งได้ แล้วผู้ถูกถึงจะได้เข้ามาเป็นเต่าแทนตนต่อไป

ประโยชน์

เพื่อฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว



ตีลูกล้อ

วิธีเล่น

กำหนดระยะทางการเล่นประมาณ 20 เมตร นำลูกล้อ (อาจทำมาจากล้อยางรถจักรยาน ไม่ใส่ ๔ ล้อ) และไม่ใส่สำหรับตี ให้ผู้เล่น ณ จุดเริ่มต้นให้สัญญาณเริ่มการเล่นต้องตีลูกล้อให้กลิ้งไปข้างหน้าจนถึงเส้นชัย ใครถึงก่อนเป็นผู้ชนะ

ประโยชน์

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด



ชีมำส่งเมือง

การละเล่นชนิดนี้ไม่กำหนดจำนวน แต่ถ้าจำนวนน้อยเกินไปการเล่นก็ไม่สนุก หรือถ้ามากกว่าจะแพ้หรือชนะก็กินเวลานาน การเล่นชนิดนี้เหมาะสำหรับผู้ชาย เพราะฝ่ายชนะจะต้องขึ้นขี่หลังฝ่ายแพ้ สถานที่สำหรับเล่นไม่จำกัดความกว้างยาว สุดแต่ผู้เล่นมากหรือน้อยเป็นปริมาณ

วิธีเล่น

ขั้นที่ 1 จะต้องเลือกผู้หนึ่งผู้ใดที่พอไว้วางใจได้คนหนึ่งเป็นคนกลาง สำหรับเป็นกรรมการ แล้วแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายกระชับ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายทลาย แล้วให้ทั้ง 2 ฝ่าย แยกไปยืนอยู่ฝ่ายละด้านของสถานที่ ส่วนคนกลางยืนอยู่ระหว่างกลางห่างพวกทั้ง 2 มีระยะเท่ากัน

ในฝ่ายหนึ่ง ๆ ให้ผู้เล่นตกลงกันเลือกหัวหน้าขึ้นคนหนึ่ง หัวหน้าต้องเป็นผู้ฉลาดและไหวพริบดี รู้จักทลายให้ผู้อื่นให้ถูกมากกว่าผิดและเป็นที่รู้จักชื่อสิ่งต่าง ๆ แปลก ๆ

ขั้นที่ 2 คนกลางเรียกหัวหน้าทั้งสองฝ่ายซึ่งได้ตั้งแล้วนั้นมาโยนหัวโยนก้อย ฝ่ายใดโยนหัวก้อยได้ตามที่ตกลงกัน ฝ่ายนั้นชนะได้เป็นผู้กระชับก่อน อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายทลาย คนกลางจะต้องให้หัวหน้า 2 ฝ่ายนั้นตกลงกันเสียก่อนว่าจะกระชับเรื่องอะไร เช่น นามจังหวัด นามดอกไม้ นามนก นามขนม ฯลฯ นามใดนามหนึ่ง ในที่นี้สมมติว่าหัวหน้าตกลงกันว่าจะกระชับ นามจังหวัดในประเทศไทย หัวหน้าก็กลับไปบอกพวกของตนตามที่ได้ตกลงกันได้

ขั้นที่ 3 กระชับ คือ ฝ่ายที่ชนะการโยนหัวก้อยให้คนใดคนหนึ่ง พวกของตนวิ่งมากกระชับ นามจังหวัดแก่คนกลาง สมมติฝ่ายกระชับไว้กระชับว่า “จังหวัดนครปฐม” แก่คนกลาง คนกลางต้องพิจารณาว่า นามจังหวัดนั้นเป็นการถูกต้องกับหน้าได้ตกลงกันได้ และจะมีปัญหาโต้เถียงกันหรือไม่ โดยเฉพาะข้อสมมตินี้ถูกต้อง และไม่มีปัญหาก็กໍ้ให้คนกระชับกับที่ได้

ขั้นที่ 4 ให้ฝ่ายตาย ส่งผู้เล่นมาคนหนึ่งวิ่งมาถามคนกลางว่า นามจังหวัดที่ฝ่ายโน้นมากระชับไว้เป็นนามจังหวัด.(ระบุนามจังหวัด) ใช่หรือไม่? ถ้าผิดคนกลางก็บอกว่าไม่ใช่ แล้วให้ผู้นั้นวิ่งกลับไป คนอื่นจึงวิ่งมาทนายใหม่ ผลัดกันมาทนายทีละคน ๆ จนหมดคน ถ้าสมมติว่าฝ่ายตาย ๆ ว่า “จังหวัดนครปฐม” คนกลางก็ต้องร้องดัง ๆ ว่า ถูกแล้ว เป็นอันว่าฝ่ายตายเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าฝ่ายตายได้ทนายจนทุกคนแล้วไม่ถูกเลย เป็นอันว่าฝ่ายกระชับเป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 5 ถ้าฝ่ายใดแพ้จะต้องถูกปรับโดยรับฝ่ายชนะให้ขึ้นขี่หลังมาจนถึงที่เดิมของฝ่ายชนะนับว่าเป็นเสร็จวิธีเล่น แต่ถ้าผู้เล่นยังสมัครใจเล่นต่อไปก็ดำเนินการอย่างทีกล่าวก่อนแล้วตั้งต้นเล่นกันใหม่

ตามที่แนะนำมาแล้วนี้เป็นวิธีเล่นอย่างธรรมดา ถ้าผู้เล่นจะพลิกแพลงเชิงเล่นต่อไปอีกก็ได้ เช่น ข้อกำหนดวิธีทนายจะให้ทนายคนละ 2 เที้ยว หรือ 3 เที้ยว ก็ได้ หรือให้ทนายจนครบคนแล้วไม่ถูกเลยจะเปลี่ยนให้คนทนายส่งคนใดคนหนึ่งมากระชับบ้าง และฝ่ายกระชับในครั้งแรกเปลี่ยนตัวกันออกมาทนาย ถ้าผลัดกันแพ้ ผลัดกันชนะ ฝ่ายละครั้งนับว่าเสมอกัน แต่ถ้าแพ้ถึง 2 ครั้งติดต่อกันจะนับว่าแพ้ก็ได้ดังนี้ เป็นต้น

ข้อควรระวัง

1. ฝ่ายกระชับจะต้องตกลงระหว่างกันเองเสียก่อนว่าจะกระชับอะไร เพื่อให้รู้กันในระหว่างพวกของตน
2. ฝ่ายตายจะต้องตกลงระหว่างพวกกันเองว่าจะทนายว่าอะไร เพื่อมิให้ทนายซ้ำกัน เพราะตามธรรมดาคนหนึ่งทนายได้เที้ยวเดียวในการเล่นคราวหนึ่ง
3. คนกลางต้องระวังอย่าให้ผู้เล่นฝ่ายที่ทนายแล้ว กลับออกมาทนายอีกในคราวเดียวกัน เว้นแต่จะตกลงให้ผู้เล่นออกมาทนายได้มากกว่า 1 เที้ยวขึ้นไป

ประโยชน์

เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของกล้ามเนื้อ



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายรัฐพล มากพูน
วัน เดือน ปี เกิด	18 ธันวาคม 2532
สถานที่เกิด	จังหวัดนครราชสีมา
วุฒิการศึกษา	2545 ประถมศึกษา จากโรงเรียนอนุบาลนครราชสีมา 2548 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนบุญวัฒนา 2551 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี 2555 ปริญญาตรี เอกพลศึกษา (กศ.บ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2563 ปริญญาโท สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	319/128 ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี