



การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

THE DEVELOPMENT OF ATHLETIC ACTIVITIES MODEL
FOR KIDS TO PROMOTE FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILL
OF ELEMENTARY STUDENTS

ผกาดี ไวกสิกรรม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DEVELOPMENT OF ATHLETIC ACTIVITIES MODEL
FOR KIDS TO PROMOTE FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILL
OF ELEMENTARY STUDENTS



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF EDUCATION
(Health Education & Physical Education)
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
2020
Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ของ
ผกาดี ไวกสิกรรม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	 ประธาน
(อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
..... ที่ปรึกษาร่วม	 กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์)	(รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)
	 กรรมการ
	(อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ผู้วิจัย	ผกาดี ไวกสิกรรม
ปริญญา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. สาธิต ประจันบาน
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. ภาณุ กุศลวงศ์

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะเพื่อ 1) ศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กๆ โดยเก็บรวบรวมด้วยวิธีการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างจากผู้บริหารโรงเรียน 2 คน ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา 2 คน ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน และจัดสัมภาษณ์กลุ่มกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา 8 คน 2) สร้างและพัฒนาแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กๆ โดยตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบโดยครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา 2 คน และนำไปทดลองนำร่อง 3) ทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กๆ กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 31 คน ใช้ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ชนิดวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กๆ ในโรงเรียนส่วนใหญ่สอดคล้องตรงกับการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาซึ่งมีระยะเวลาน้อยเกินไป ยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน โดยรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาควรกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ประกอบด้วยกิจกรรมกรีฑาประเภทการวิ่ง การกระโดด และการทุ่มขว้างพุ่ง ทั้งหมด 12 กิจกรรม โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม คือ ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน การเรียนรู้อย่างสนุกสนาน และการทบทวนการเรียนรู้ เมื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบฯ พบว่า มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และมีความถูกต้องและความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด จากการทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบฯ พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาจะมีคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบฯ อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

คำสำคัญ : รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก, ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

Title	THE DEVELOPMENT OF ATHLETIC ACTIVITIES MODEL FOR KIDS TO PROMOTE FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILL OF ELEMENTARY STUDENTS
Author	PAGAWADEE WAIKASIKAM
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Sathin Prachanban , Ph.D.
Co Advisor	Phanu Kusolwong , Ph.D.

This research aims to develop an athletic activities model for kids to promote the fundamental movement skills of elementary school students. The specific objectives were as follows: (1) to study the context and guidelines for athletic activities for children to promote the fundamental movement skills of elementary school students. The research data were collected from two school principals, two teachers and five experts using semi-structured interviews and group interviewing with eight elementary school students; (2) to create and develop an athletic activities model for kids to promote the fundamental movement skills of elementary school students. The quality examination of the model in terms of content validity by five experts, examines model accuracy and propriety by two physical education teachers and a pilot study; (3) to perform a trial run and evaluate an athletic activities model for kids to promote the fundamental movement skills of elementary students by a pilot experiment with 31 sample elementary school students for eight weeks. The data were analyzed using mean, standard deviation, and One-Way Repeated ANOVA. The research findings were as follows: the athletic activities for kids, including the teaching of physical education courses, were too short and an inconclusive model. The athletic activities model for kids to promote fundamental movement skills among elementary students should define the objectives to promote locomotor movement skills and manipulative movement skills. It consisted of 12 athletics activities that focused on running, jumping and throwing activities. The procedures included self-learning, learning together, learning fun and a learning review. The research found that content validity was 0.80–1.00, model accuracy and propriety were at the highest level. After the experiment, the score for fundamental movement skills in the experimental group were significantly higher than the pre-test at .05 level, and have a level of satisfaction with a model at a high level and at the highest level.

Keyword : Athletic activities model for kids, Fundamental movement skills

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถจากอาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน และอาจารย์ ดร.ภาณุ กุศลวงศ์ ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่เสียสละเวลาให้คำปรึกษา คอยดูแลช่วยเหลือ กำกับติดตามการทำงานพร้อมทั้งตรวจสอบให้ข้อเสนอแนะให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์และมีคุณค่าทางวิชาการ อีกทั้งยังให้กำลังใจอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ให้ความกรุณาเสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นประธานสอบปริญญานิพนธ์ พร้อมให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงปริญญานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ภาณุมิรัตน์ โรจนากุล และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์ ที่ให้ความกรุณามาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้กำลังใจในการทำวิจัย รวมถึงให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงปริญญานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาเสียสละเวลาให้ความช่วยเหลือในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัย ขอขอบพระคุณผู้บริหาร ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา ผู้เกี่ยวข้อง และขอขอบใจนักเรียนโรงเรียนเสนานิคมและโรงเรียนปิบูลอุปถัมภ์ที่เสียสละเวลาให้ความอนุเคราะห์และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ศิษย์ ขอขอบคุณนิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ปีการศึกษา 2560 ทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือ กระตุ้นและให้กำลังใจเป็นอย่างดี และขอขอบคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม รวมถึงผู้เกี่ยวข้องที่คอยให้กำลังใจ คอยช่วยเหลือ ให้การสนับสนุนมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ สามีและครอบครัวทุกคน ที่ได้ให้ความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนในการศึกษาแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีมาโดยตลอดจนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิตนี้ได้ด้วยดี

ผกาวดี ไวกสิกรรม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามในการวิจัย	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความมุ่งหมายทั่วไป.....	4
ความมุ่งหมายเฉพาะ	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	7
สมมุติฐานของการวิจัย	9
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัย	11
1. กิจกรรมทางกาย	12
1.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย.....	12
1.2 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย	14

1.3 ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย	17
1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก	18
1.5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก	19
2. กิจกรรมกรีฑา	22
2.1 ความสำคัญและความหมายของกรีฑา	22
2.2 ประวัติและความเป็นมาของกรีฑา	23
2.3 ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา	26
2.4 ประเภทของการแข่งขันกรีฑา	28
2.5 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก	30
3. พัฒนาการทางด้านร่างกาย	34
3.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก	34
3.2 ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก	35
3.3 การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก	36
3.4 ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก	39
4. การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	47
4.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	47
4.2 ความหมายและประเภทของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	52
4.3 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	57
4.4 ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	59
4.5 ความสำคัญและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับเด็ก	61
5. การพัฒนารูปแบบ	66
5.1 ความหมายของรูปแบบ	66
5.2 องค์ประกอบของรูปแบบ	67

5.3 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบ	68
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	70
6.1 งานวิจัยในประเทศ	70
6.2 งานวิจัยต่างประเทศ	83
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	89
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	91
ระยะที่ 1 การศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา.....	91
ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการ เคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา.....	95
ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริม ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	102
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	107
สัญลักษณ์ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	107
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	108
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา.....	108
ตอนที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการ เคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา.....	126
ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก เพื่อ ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา.....	141
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	158
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	158
สรุปผลการวิจัย	158

อภิปรายผลผลการวิจัย	161
1. ผลการศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษา	161
2. ผลการสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการ เคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา.....	167
3. ผลการทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	171
ข้อเสนอแนะ	173
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้.....	173
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	174
บรรณานุกรม	175
ภาคผนวก.....	185
ภาคผนวก ก	186
ภาคผนวก ข.....	188
ภาคผนวก ค	191
ภาคผนวก ง.....	262
ภาคผนวก จ.....	284
ประวัติผู้เขียน.....	297

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 รายการกรีทาสำหรับเด็กของสหพันธ์กีฬานานาชาติ	32
ตาราง 2 พัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่	40
ตาราง 3 พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่	41
ตาราง 4 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตาม หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551	62
ตาราง 5 สรุปกลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 2	93
ตาราง 6 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	101
ตาราง 7 แบบแผนการวิจัยถึงการทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบอนุกรมเวลากลุ่ม เดียว (One group time series design).....	104
ตาราง 8 บริบทของการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กตามทัศนะของผู้บริหารสถานศึกษา (n=2)	108
ตาราง 9 บริบทของการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กตามทัศนะของครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา หรือ ผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา (n=2)	110
ตาราง 10 บริบทของการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กตามทัศนะของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษา (n=8).....	112
ตาราง 11 แนวทางการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตามทัศนะ ของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับหลักในการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก (n=5)	114
ตาราง 12 แนวทางการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตามทัศนะ ของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก (n=5).....	116
ตาราง 13 แนวทางการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตามทัศนะ ของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับระยะเวลาและความถี่ในการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก (n=5).	118
ตาราง 14 แนวทางการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตามทัศนะ ของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก (n=5)	119

ตาราง 15 แนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตามทัศนะของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n=5)	120
ตาราง 16 สรุปเปรียบเทียบบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	122
ตาราง 17 องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	126
ตาราง 18 วัตถุประสงค์และกิจกรรมของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน.....	129
ตาราง 19 ผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n = 5)	136
ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n=2)	138
ตาราง 21 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 (n=31).....	141
ตาราง 22 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการเดินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (n=31)	142
ตาราง 23 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการเดินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8	143
ตาราง 24 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการวิ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (n=31)	144

[illegible]

เด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (n=31)	152
ตาราง 33 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการฟังของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8	153
ตาราง 34 ผลการประเมินความพึงพอใจของครูผู้สอนพลศึกษาที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n = 1)	154
ตาราง 35 ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n = 31)	156

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	10
ภาพประกอบ 2 แผนผังขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัย (Research flowchart)	90
ภาพประกอบ 3 สรุปสภาพ ปัญหา และความต้องการจำเป็นของการมีรูปแบบกิจกรรมกรีทา สำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	121
ภาพประกอบ 4 รูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	128
ภาพประกอบ 5 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเป็นกิจกรรม ของรูปแบบกิจกรรม กรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	132
ภาพประกอบ 6 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเป็นระยะเวลาในการทำกิจกรรม ของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา.....	133
ภาพประกอบ 7 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเป็นขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา.....	134
ภาพประกอบ 8 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเป็นลำดับการจัดกิจกรรม ของ รูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษา.....	135
ภาพประกอบ 9 บรรยายการทดลองนำร่องรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	140
ภาพประกอบ 10 กราฟแสดงทักษะการเดินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8	144

ภาพประกอบ 11 กราฟแสดงทักษะการวิ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม กรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และ สัปดาห์ที่ 8	146
ภาพประกอบ 12 กราฟแสดงทักษะการกระโดดของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8	148
ภาพประกอบ 13 กราฟแสดงทักษะการทุ่มของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8	150
ภาพประกอบ 14 กราฟแสดงทักษะการขว้างของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8	152
ภาพประกอบ 15 กราฟแสดงทักษะการพุ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8	154

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศให้มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน มีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่ง คือการพัฒนามนุษย์ ดังเช่นที่ได้ปรากฏในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564) ซึ่งระบุถึงยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศไว้ทั้งหมด 10 ยุทธศาสตร์ โดยยุทธศาสตร์ที่ 1 คือ การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ สะท้อนให้เห็นว่าการพัฒนา มนุษย์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง การวางรากฐานการพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์นั้น ควรเริ่มตั้งแต่กลุ่มเด็กที่ต้องพัฒนาให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิต เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ ควบคู่กับการพัฒนาให้เป็นคนดีมีสุขภาวะที่ดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี, 2559) สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ที่วางเป้าหมายในการพัฒนาในข้อที่ 3 คือ การพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (องค์การสหประชาชาติประเทศไทย, 2558) นอกจากนี้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ได้กล่าวถึงการพัฒนาทุนมนุษย์ไว้ในมาตรา 6 ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546) อีกทั้งในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศไทยที่ใช้ในการวางแผนเพื่อพัฒนาผู้เรียน ก็ได้มีการกำหนดจุดหมายของหลักสูตร ไว้ว่าผู้เรียนจะต้องมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุนทรีย์ และรักการออกกำลังกาย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) จากนโยบายต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมานั้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมุ่งพัฒนาคุณภาพคนในสังคมไทยให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก

พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กถือเป็นพัฒนาการด้านหนึ่งที่สำคัญเพราะเป็นรากฐานในการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ พัฒนาการทางด้านร่างกายมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่อง รวดเร็วและเห็นได้เด่นชัดที่สุด เมื่อเด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดีขึ้นเด็กจะเริ่มสามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถควบคุมร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการส่งเสริมพัฒนาการในวัยเด็กจึงเป็นการพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองของเด็กให้ดีขึ้นได้ด้วย หากเด็กได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนาการทางด้านร่างกายโดยผ่านการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ จะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขและมี

คุณภาพ จากการศึกษาพบว่า การเคลื่อนไหวร่างกายนอกจากจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กแล้ว ยังช่วยส่งเสริมทักษะทางความคิด พัฒนาการทางสมองและเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยควรให้เด็กได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งในวัยเด็กนี้ควรได้รับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพราะการเคลื่อนไหวพื้นฐานนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อพัฒนาการของเด็ก การเคลื่อนไหวอย่างมีแบบแผน มีระบบ เป็นไปตามลำดับขั้น เป็นไปตามวัยและความต้องการของการเจริญเติบโต จะช่วยให้การเคลื่อนไหวบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ (McCall, 2000; กระทรวงสาธารณสุข, 2556; สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2550; สิริมา ภิญโญนันตพงษ์, 2553)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพเปิดเผยว่า ปัจจุบันกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น มีพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่กับที่มากขึ้น เช่น การใช้เวลาในห้องเรียนนาน ทั้งในโรงเรียนและโรงเรียนกวดวิชา การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวท่ามกลางการจราจรที่ติดขัด การใช้โทรศัพท์มือถือ และอินเทอร์เน็ต โดยผลจากการสำรวจพบว่า เด็กไทยใช้เวลาอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ เฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่ไม่รวมเวลานอนหลับมากกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางกาย ทั้งน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคม โดยพบว่าเด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เพียง 1 ใน 4 เท่านั้น ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมากถึง 3 ใน 4 ของเด็กวัยนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2560) ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้เด็กในวัยเรียนได้มีกิจกรรมทางกายในระดับที่เหมาะสม ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กมีระดับกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น คือ การส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตั้งแต่วัยเด็ก มีเวลาในการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่และญาติพี่น้อง มีการเข้าเรียนพลศึกษาเป็นประจำ นอกจากนี้ทุกฝ่ายในโรงเรียนจะต้องร่วมมือกันให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลาง ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ตลอดจนสามารถแนะนำผู้เรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมอันพึงประสงค์เกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน ให้นักเรียนมีความรู้และทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา รวมถึงการดูแลสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เห็นคุณค่าการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬารวมถึงการดูแลสุขภาพและสมรรถภาพทางกายและที่สำคัญควรมุ่งเน้นการมีน้ำใจนักกีฬา การส่งเสริมเหล่านี้ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งนักเรียนชั้นประถมศึกษาเป็นวัยหนึ่งที่สำคัญเนื่องจากเป็นวัยที่เป็นพื้นฐานในการเจริญเติบโต

กรีฑาเป็นกิจกรรมทางการกีฬาที่ใช้ทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวของมนุษย์ซึ่งได้แก่ การเดิน วิ่ง กระโดด พุ่ง ขว้าง ซึ่งเป็นกีฬาพื้นฐานของการเล่นกีฬาแทบทุกประเภท และเป็นกีฬาพื้นฐานในการสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ช่วยให้เกิดกล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบการหายใจดีขึ้น ระบบประสาทดีขึ้น ทำให้มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส สนุกสนาน เพลิดเพลิน นอกจากนี้กรีฑายังเป็นกีฬาหลักที่นิยมเล่นและแข่งขันทั้งในและระหว่างประเทศ รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา (กรีฑา) ในโรงเรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กรมพลศึกษา, 2557; การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558; ชุมพล ปานเกตุ, 2540) สหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF) เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของกรีฑา จึงได้มีการริเริ่มและพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก และนำไปสู่การจัดกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF KIDS' ATHLETICS) โดยจุดมุ่งหมายของกิจกรรมดังกล่าว เพื่อสร้างความตื่นตัวในการเล่นกรีฑา เป็นการแข่งขันแบบใหม่ และการแข่งขันแบบสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เด็กมีโอกาสที่ดีในการรับประโยชน์จากการฝึกกรีฑาทั้งในด้านสุขภาพ การศึกษา การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความสำเร็จของตัวเอง (International Association of Athletics Federations, 2006) ทั้งนี้ ชิวท์ อุดกาน ชาลิก และคณะ (Çalik, Pekel, & Aydos, 2018) มีการศึกษาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายด้วยกรีฑาสำหรับเด็กที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายด้วยกรีฑาสำหรับเด็กส่งผลให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ อีวาน ซิลลิก (Ivan Cillik & Tomas Willweber, 2018) ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของโปรแกรมการออกกำลังกายภายในกรอบของโครงการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ ที่มีต่อระดับการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในเด็กอายุ 6-7 ปี จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ร่วมในโครงการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ มีระดับความสามารถของการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้นเมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากรีฑาเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กเกิดพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านร่างกาย

จากแนวคิดและหลักการของกรีฑาสำหรับเด็กและประโยชน์ของกรีฑาที่มีต่อเด็ก จึงนำมาสู่ความร่วมมือของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ในการจัดทำ “โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วย กรีฑาสำหรับเด็ก” (Kids' Athletics) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและ

มีสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมตามช่วงวัย โดยสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้นำหลักการของการจัดกรีฑาสำหรับเด็ก มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย ดังนั้น กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กจึงเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว พัฒนาการทางด้านร่างกายและส่งเสริมสุขภาพของเด็ก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559)

จากสภาพปัญหาและงานวิจัยที่ได้ศึกษา มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริม พัฒนาการทางด้านร่างกายให้แก่เด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา เพราะเป็นการเรียนรู้ขั้นพื้นฐานที่สำคัญ นำไปสู่การมีความรู้ มีทักษะและเห็นคุณค่าการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา รวมถึงการดูแลสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ซึ่งกรีฑาเป็นกีฬาพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ช่วยสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาและพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็ก และเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนในการนำไปประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนต่อไป

คำถามในการวิจัย

1. บริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเป็นอย่างไร
2. รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาควรเป็นอย่างไร
3. รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษามีประสิทธิภาพหรือไม่ อย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ความมุ่งหมายทั่วไป

เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ความมุ่งหมายเฉพาะ

1. เพื่อศึกษาบริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก และแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

2. เพื่อสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

3. เพื่อศึกษาและประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

2. เพื่อเป็นประโยชน์แก่ครู บุคลากรทางการศึกษา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กได้นำผลไปศึกษา พัฒนา หรือปรับปรุงให้เหมาะสมกับความต้องการและความจำเป็นต่อการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยใช้รูปแบบผสมผสานวิธี(Mixed Method Research) ซึ่งผู้วิจัยออกแบบการวิจัยเป็น 3 ระยะ ตามความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

1. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 เอกสาร ตำรา หนังสือ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ในประเด็นที่ทำการวิจัย

1.2 ผู้เกี่ยวข้องการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในโรงเรียน จำนวน 2 แห่ง ประกอบด้วย

1.2.1 ผู้บริหารโรงเรียน แห่งละ 1 คน รวม 2 คน

1.2.2 ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา หรือผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา แห่งละ 1 คน รวม 2 คน

1.2.3 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนละ 4 คน แบ่งเป็น นักเรียนชาย 2 คน นักเรียนหญิง 2 คน รวม 8 คน

1.3 ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 5 คน

2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา คือ

2.1 บริบทของการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ประกอบด้วย สภาพ ปัญหา และความต้องการจำเป็นของการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

2.2 แนวทางในการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

1. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 ผลจากการศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในระยะที่ 1

1.2 ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 5 คน

1.3 ครูผู้สอนจากโรงเรียนที่จะศึกษาทดลองใช้รูปแบบ 2 คน

1.4 กลุ่มที่ใช้ในการศึกษานำร่อง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบในระยะที่ 3 จำนวน 10 คน

2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา คือ

2.1 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

2.2 คุณภาพของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

2.2.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

2.2.2 ความถูกต้องและเหมาะสม

2.3 คุณภาพของเครื่องมือวัดผลของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

2.2.1 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

2.2.2 ความเชื่อมั่น

2.2.3 ความเป็นปรนัย

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

1. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเสนานิคม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 31 คน

1.2 ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา โรงเรียนเสนานิคม จำนวน 1 คน

2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา คือ

2.1 ตัวแปรต้น คือ รูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

2.2 ตัวแปรตาม คือ ประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ได้แก่

2.2.1 ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก

2.2.2 ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1. รูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน หมายถึง โครงสร้างที่เป็นองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของระดับชั้นประถมศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ 3) กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และ 4) การประเมินผล ประกอบด้วยกิจกรรมกรีทา 3 กิจกรรมหลัก คือ การวิ่ง การกระโดด และการทุ่ม ขว้าง ฟุ่ง โดยลักษณะของกิจกรรมเหมาะสำหรับจัดให้กับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา มีทั้งหมด 12 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 หนูเจอรู่วิ่งหนีทอม กิจกรรมที่ 2 เจ้าบ่นักกระโดด กิจกรรมที่ 3 แรคคูนเหินฟ้า กิจกรรมที่ 4 แสมสเตอร์นักวิ่งทอน กิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน กิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน กิจกรรมที่ 7 แกะขาวข้ามรั้ว กิจกรรมที่ 8 เจ้าจิ้งจอกนักกระโดด กิจกรรมที่ 9 อนาคตคนดัลอยฟ้า กิจกรรมที่ 10 ดวงดาววิ่งกระซิก กิจกรรมที่ 11 เม่นจอมพลัง กิจกรรมที่ 12 นายพลทหารม้า ในแต่ละกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย โดยกิจกรรมย่อยที่ 1 จะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่

1.1 ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง ขั้นตอนที่ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติโดยการลงมือทำด้วยตนเองโดยฝึกปฏิบัติจากทักษะจากง่ายไปยาก จากทักษะแบบปิดจังหวะไปสู่แบบเปิดจังหวะ และจากการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ไปสู่การเคลื่อนไหว และการใช้อุปกรณ์ประกอบ ตามลำดับ โดยจะแบ่งวิธีการปฏิบัติทักษะออกเป็นทักษะย่อย ให้นักเรียนเริ่มต้นฝึกปฏิบัติทักษะอยู่กับที่แบบปิดจังหวะ คือ ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะที่ละจังหวะตามสัญญาณ แล้วจึงให้ปฏิบัติทักษะอยู่กับที่แบบเปิดจังหวะ คือ ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะรวมแต่ละจังหวะให้ต่อเนื่องรวมเป็นจังหวะเดียว เมื่อปฏิบัติทักษะอยู่กับที่ได้แล้ว จึงเพิ่มระดับความยากไปสู่การเคลื่อนไหว และการใช้อุปกรณ์ประกอบตามลำดับ

1.2 ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน หมายถึง ขั้นตอนที่ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะรวมกับเพื่อน มีการแบ่งกลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมกริธาร่วมกัน โดยนำทักษะที่ได้จากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติในขั้นตอนของการเรียนรู้ด้วยตนเองมาประยุกต์ใช้ภายใต้สถานการณ์ที่กำหนดให้โดยอาศัยการทำงานร่วมกันกับเพื่อนภายในกลุ่ม

1.3 ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน หมายถึง ขั้นตอนที่ทำให้นักเรียนได้นำทักษะที่ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติจากขั้นตอนก่อนหน้านี้ มาประยุกต์ใช้ภายใต้สถานการณ์ที่กำหนดให้โดยอาศัยการทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม และมีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดความตื่นเต้นและสนุกสนาน

ในส่วนของกิจกรรมย่อยที่ 2 จะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้ 2) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง 3) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน 4) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน ซึ่งจะมีขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้เพิ่มเติมขึ้นมา แต่ขั้นตอนอื่นยังคงเดิม โดยขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้ หมายถึง ขั้นตอนที่ทำให้นักเรียนได้ปฏิบัติทักษะที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกิจกรรมย่อยที่ 1 ซ้ำอีกครั้งก่อนจะเชื่อมโยงไปสู่ขั้นตอนอื่น ๆ ของกิจกรรมย่อยที่ 2 ทั้งนี้ กิจกรรมย่อยที่ 2 จะมีระดับของความยากของกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมย่อยที่ 1

2. ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา หมายถึง ความสามารถของร่างกายหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของร่างกายที่สามารถวัดได้จากความสามารถในการแสดงทักษะเคลื่อนไหวร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ 1) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ประกอบด้วย การเดิน การวิ่ง การกระโดด 2) การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ประกอบด้วย การทุ่ม การขว้าง การพุ่ง

3. **นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา** หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4. **บริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา** หมายถึง สภาพแวดล้อม ปัญหาหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และความต้องการจำเป็นหรือการแสดงออกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องการ สิ่งที่จะควรจะเป็นในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

5. **แนวทางในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา** หมายถึง ลักษณะ สภาพแวดล้อม หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่ควรจะเป็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

6. **ประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก** หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

สมมุติฐานของการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษามีความถูกต้องและเหมาะสม ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

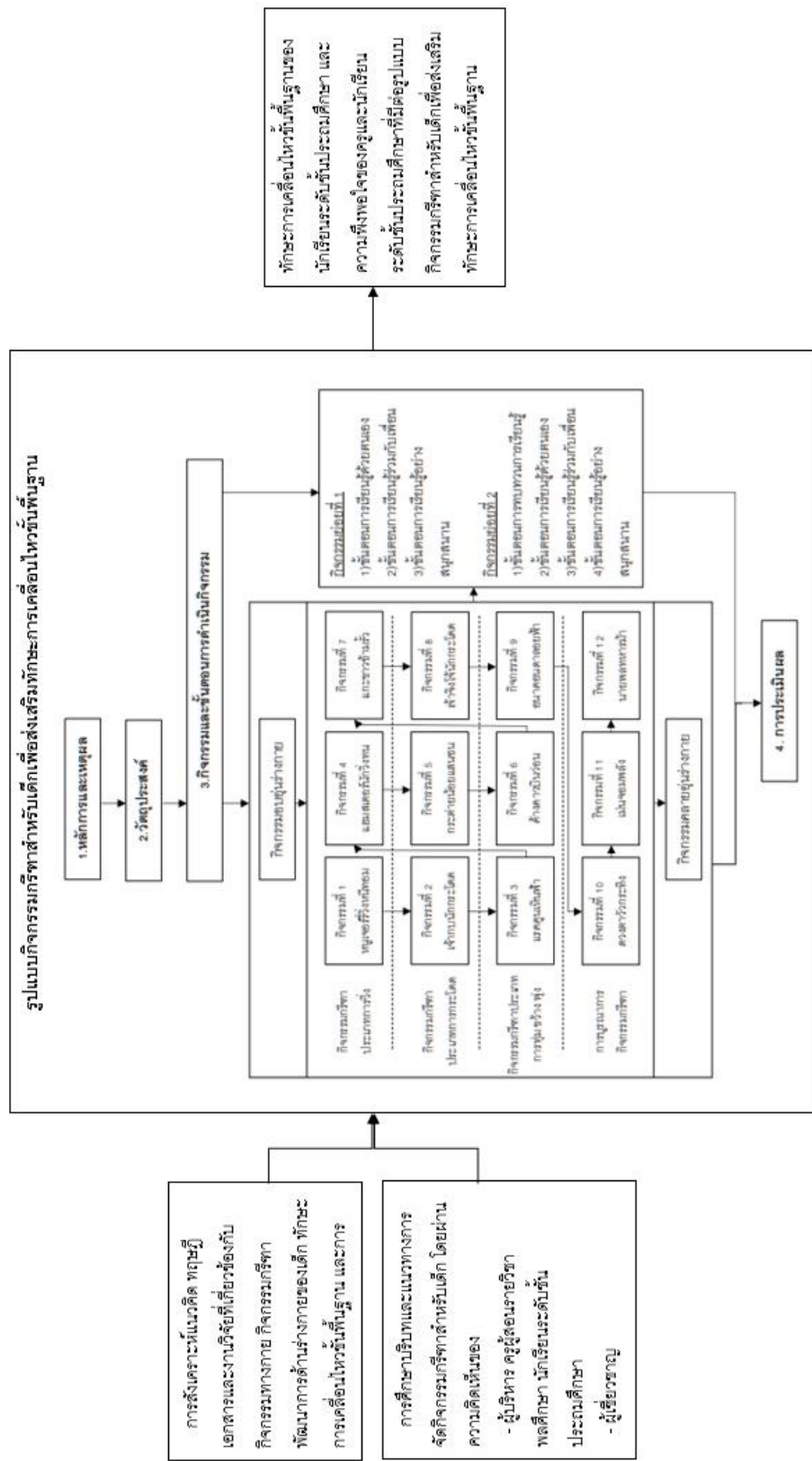
2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

3. ภายหลังการทดลอง ครูและนักเรียนระดับชั้นระดับชั้นประถมศึกษามีความพึงพอใจรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานอยู่ในระดับมาก

นั้ปเเเเเเ

ตัวแปรคั่นกลาง

เมื่อเสร็จงานแล้ว



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวคิดและหลักการในการดำเนินการวิจัยในประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. กิจกรรมทางกาย

1.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย

1.2 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

1.3 ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก

1.5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก

2. กิจกรรมกรีฑา

2.1 ความหมายของกรีฑา

2.2 ประวัติและความเป็นมาของกรีฑา

2.3 ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา

2.4 ประเภทของการแข่งขันกรีฑา

2.5 กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก

3. พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก

3.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก

3.2 ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก

3.3 การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก

3.4 ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก

4.. ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

4.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

4.2 ความหมายและประเภทของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

4.3 ความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

4.4 ประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

4.5 ความสำคัญและประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับเด็ก

5. การพัฒนารูปแบบ

5.1 ความหมายของรูปแบบ

5.2 องค์ประกอบของรูปแบบ

5.3 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. กิจกรรมทางกาย

1.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย

จากการศึกษาเอกสารวิชาการทั้งในและต่างประเทศ พบว่ามีผู้ให้ความหมายไว้ใกล้เคียงกันดังนี้

คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (2561) ได้ให้ความหมายคำว่า กิจกรรมทางกายไว้ว่า หมายถึง หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ

เยาวลักษณ์ ปรปักษ์ขาม พรพรรณ บุญยรัตพันธุ์ และคณะ (2549) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งถ้าได้ทำเป็นประจำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญต่อไปนี้คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ โรคกระดูกพรุน กระดูกหักง่ายอันเนื่องมาจากการหกล้ม และโรคอ้วน นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล กิจกรรมทางกายไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้นแต่รวมไปถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย

รัชดาวรรณ ลิมาซาน (2549) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ว่า เป็นพฤติกรรม การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าขณะพัก โดยในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งต้องกระทำติดต่อกันมากกว่า 10 นาที

กระทรวงสาธารณสุข (2548) ได้ให้ความหมายคำว่ากิจกรรมทางกายว่าหมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลายและทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก

ธราดล เก่งการพานิช (2547) ได้ให้ความหมายคำว่ากิจกรรมทางกายว่าหมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ยึดกระดูกเช่น การเดิน การขึ้นบันได การทำสวน การเล่นกีฬา และการทำอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นต้น

สมพล สงวนรังศิริกุล (2546) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ว่า เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำงานของกล้ามเนื้อลายและมีการใช้พลังงานสำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ

คอร์บิน (Corbin & Sidman, 2011) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกายไว้ว่า เป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องทุกรูปแบบ รวมไปถึงการเล่นกีฬา เต้นรำ เกม การทำงาน กิจกรรมในวิถีชีวิต และการออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพ

กองการสาธารณสุขรัฐนอร์ทแคโรไลนา (North Carolina Division of Public Health, 2009) ให้ความหมายของคำว่ากิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อาจจะเป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การกระโดดเชือก การเล่นฟุตบอล การยกน้ำหนัก หรืออาจเป็นกิจกรรมทั่วไปที่ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำความสะอาดบ้าน การเดินเล่นในสวนสาธารณะ การเดินขึ้นบันได เป็นต้น

เพาเวอร์ (Powers, 2007) อธิบายคำว่ากิจกรรมทางกายว่าหมายถึง รูปแบบการมีกิจกรรมของกล้ามเนื้อ ที่เป็นผลให้มีการใช้พลังงานโดยการทำงานของกล้ามเนื้อและเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกาย

โรเบิร์ต (Robergs, 2003) กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง รูปแบบกิจกรรมของร่างกายที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

โฮเกอร์ (Hoeger, 2002) ให้ความหมายคำว่ากิจกรรมทางกายว่า เป็นการใช้กล้ามเนื้อลายเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อใช้พลังงานและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปความหมายของคำว่ากิจกรรมทางกายได้ว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้มีการใช้พลังงาน เพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก

1.2 ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพ การมีกิจกรรมทางกายนำไปสู่การเติบโตและพัฒนาการทางสังคมที่ดีของเด็ก รวมถึงส่งเสริมการเรียนรู้และสมาธิ อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น หากปฏิบัติกิจกรรมทางกายตามหลักการ FITT คือ มีความถี่ (Frequency = F) หรือจำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมที่เพียงพอ มีความหนักเบา (Intensity = I) หรือระดับความเข้มข้นหรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมที่เพียงพอ มีระยะเวลา (Time = T) ในการทำกิจกรรมที่เพียงพอ และเลือกประเภทของกิจกรรมที่เหมาะสม (Type = T) จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ (Corbin & Sidman, 2011; Hoeger, 2002; ดวงพร ศุภพิชน์, 2555) ดังต่อไปนี้

- 1) เพิ่มสุขภาพและสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด เป็นผลให้
 - 1.1) กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น
 - 1.2) อัตราการเต้นหัวใจช้าลง
 - 1.3) คลื่นไฟฟ้าหัวใจสม่ำเสมอและดีขึ้น
 - 1.4) ลดบทบาทของระบบประสาทอัตโนมัติในการควบคุมการทำงานของหัวใจ
 - 1.5) เพิ่มออกซิเจนไปยังสมอง
 - 1.6) ลดไขมันคอเลสเตอรอล
 - 1.7) ลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ และไขมันชนิดเลว (LDL-C) ในหลอดเลือด
 - 1.8) เพิ่มไขมันชนิดดี (HDL-C)
 - 1.9) ป้องกันหรือยับยั้งการเกาะของไขมันที่ผนังหลอดเลือด
 - 1.10) เพิ่มความสามารถในการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด
 - 1.11) เพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดส่วนปลาย
 - 1.12) เพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดหัวใจ
 - 1.13) ลดความเสี่ยงจากภาวะหัวใจหยุดเต้น และเพิ่มโอกาสรอดชีวิตสูง
 - 1.14) ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
 - 1.15) เลือดขนส่งออกซิเจนได้ดีขึ้น
- 2) เพิ่มกล้ามเนื้อและลดไขมันในร่างกาย ส่งผลให้
 - 2.1) การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
 - 2.2) ลดความไวต่อการเกิดโรค

- 2.3) รูปร่างดีขึ้น
- 2.4) ลดภาวะจิตใจตนเองเกี่ยวกับปัญหาความอ้วน
- 3) เพิ่มความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้
 - 3.1) กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น
 - 3.2) ลดโอกาสการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
 - 3.3) ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคปวดหลังส่วนล่าง
 - 3.4) เพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา
 - 3.5) ร่างกายฟื้นตัวเร็วจากภาระงานหนัก
 - 3.6) เพิ่มความสามารถในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์คับขัน
- 4) เพิ่มความอ่อนตัว ส่งผลให้
 - 4.1) การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
 - 4.2) โอกาสการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อลดลง
 - 4.3) โอกาสการบาดเจ็บของข้อต่อลดลง
 - 4.4) ลดโอกาสของปัญหาหรือโรคปวดหลังส่วนล่าง
 - 4.5) เพิ่มสมรรถภาพทางกีฬา
- 5) พัฒนาระกระดูก ส่งผลให้
 - 5.1) ความหนาแน่นของกระดูกเพิ่มขึ้น
 - 5.2) ลดโอกาสการเป็นโรคหรือภาวะกระดูกพรุน
- 6) ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง ดังต่อไปนี้
 - 6.1) ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่
 - 6.2) อาจลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งของทวารหนัก
 - 6.3) ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งที่อวัยวะสืบพันธุ์ และเต้านม
- 7) ลดความตึงเครียดของจิตใจ โดยแสดงออกในลักษณะ
 - 7.1) ลดอารมณ์ซึมเศร้า
 - 7.2) นอนหลับได้ดีขึ้น
 - 7.3) ความเครียดลดลง
 - 7.4) ทำให้การทำงานดีขึ้น
 - 7.5) มีความต้านทานต่อพายุอารมณ์

- 8) ลดภาวะเหนื่อยล้า ส่งผลให้
 - 8.1) ทำกิจกรรมยามว่างด้วยความสนุกสนาน
 - 8.2) เพิ่มคุณภาพชีวิต
 - 8.3) เพิ่มความสามารถในการเผชิญหน้ากับภาวะกดดัน
- 9) เพิ่มโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต โดยแสดงออกในลักษณะ
 - 9.1) เพิ่มความมั่นใจในตนเอง
 - 9.2) ตระหนักและยอมรับขีดจำกัดของตนเองมากขึ้น
 - 9.3) เพิ่มความรู้สึกสุขสมบูรณ์
 - 9.4) มีความเพลิดเพลินในชีวิต
- 10) ปรับปรุงท่าทาง เป็นผลมาจาก
 - 10.1) รูปร่างท่าทางดีขึ้น
 - 10.2) ควบคุมน้ำหนัก
- 11) ลดผลกระทบต่อความเสื่อมหรือความแก่ก่อนวัย โดยทำให้
 - 11.1) เพิ่มความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
 - 11.2) ความจำระยะสั้นดีขึ้น
 - 11.3) เจ็บป่วยน้อยลง
 - 11.4) เคลื่อนไหวดีขึ้น
 - 11.5) ลดการพึ่งพาและเป็นอิสระมากขึ้น
- 12) ประโยชน์ด้านอื่น ๆ
 - 12.1) เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต
 - 12.2) อายุยืนยาว
 - 12.3) ระยะเวลาที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ลดลง

จากที่กล่าวมาในช่วงต้นนั้น สามารถสรุปได้ว่าการประกอบกิจกรรมทางกาย มีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มสุขภาพและสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด การเพิ่มและลดไขมันในร่างกาย การเพิ่มความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ การเพิ่มความอ่อนตัว ช่วยพัฒนาระบบกระดูก ปรับปรุงท่าทาง ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ลดความตึงเครียดของจิตใจ ลดภาวะเหนื่อยล้า เพิ่มโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต อีกทั้งยังช่วยลดผลกระทบต่อความเสื่อมหรือความแก่ก่อนวัย ทั้งนี้การประกอบกิจกรรมทางกายโดยอาศัยการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานควรจะต้องเป็นไปตามหลักการ FITT คือ มีความถี่ที่เพียงพอ ความหนักที่พอ มีระยะเวลาในการทำ

กิจกรรมที่เพียงพอ และเลือกประเภทของกิจกรรมที่เหมาะสมจะส่งผลก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

1.3 ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายเปรียบเสมือนวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพ 3 ประการด้วยกัน คือ ป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย รักษาโรคและความเจ็บป่วย รวมทั้งสร้างเสริมสุขภาพนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนั้นการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตีบตัน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน มะเร็งเต้านม ภาวะวิตกกังวล ภาวะความกดดัน และโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคล ไร้ความสามารถ และเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร (Haskell et al., 2007) คนที่มีความกระฉับกระเฉง และปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต สามารถเอาชนะความเสี่ยงในการเกิดโรคที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือเรียกว่า พันธุกรรม เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือ โรคมะเร็ง และสามารถมีชีวิตอย่างปกติสุข ตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้ ในทางตรงกันข้ามคนที่ไม่มีความเสี่ยงทางด้านพันธุกรรม คือ ไม่มีญาติพี่น้องเป็นโรค หรือเสียชีวิตด้วยโรคเรื้อรังที่กล่าวมาแต่มีวิถีชีวิตที่เฉื่อยชา และมีสมรรถภาพทางกายต่ำ มีโอกาสเป็นโรคเหล่านั้นได้ง่าย (Corbin & Sidman, 2011)

การปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น สามารถเลือกปฏิบัติได้หลากหลายรูปแบบทั้งที่เป็นแบบแผน เช่น การเคลื่อนไหว การละเล่นพื้นเมือง กิจกรรมนันทนาการ เกม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเต้นรำ และกิจกรรมทางกายที่ไม่เป็นแบบแผน เช่น งานบ้าน การทำงานอาชีพ การเดินป่า การปีนเขา หรือ การทำสวน เป็นต้น หากปฏิบัติตามหลักการของ FITT ส่งผลให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนทางสรีรวิทยาในทันที เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เป็นต้น และในระยะยาวร่างกายจะมีการปรับตัวส่งผลต่อสุขภาพในด้านบวก ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดได้รับประโยชน์เพิ่มขึ้น โดยหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ เพิ่มความอ่อนตัว พัฒนากระดูก ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง ลดความเครียด ลดภาวะเหนื่อยล้า เพิ่มโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต ปรับปรุงท่าทาง ลดผลกระทบต่อความเสื่อมหรือความแก่ก่อนวัย เพิ่มคุณภาพชีวิต ทำให้มีอายุยืนยาว และลดระยะเวลาที่ไร้ความสามารถลง (LEE & SKERRETT, 2001; Nilsen & Vatten, 2001)

กองการสาธารณสุขรัฐนอร์ทแคโรไลนา (North Carolina Division of Public Health, 2009) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายว่า เด็กอายุ 5-17 ปี ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกให้เหนื่อยปานกลาง-เหนื่อยมากหรือหอบทุกวัน ๆ สะสมวันละไม่น้อยกว่า 60 นาที ควรคู่ไปกับกิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกระดูก 3 วัน/สัปดาห์ และหากปฏิบัติมากกว่า 60 นาทีต่อวัน จะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายประจำวันอาจจะอยู่ในลักษณะของการละเล่น การเล่นเกม เล่นกีฬา การเดินทาง นันทนาการ การเรียนพลศึกษา หรือการออกกำลังกายกับครอบครัว กับเพื่อนหรือครูโรงเรียน และร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน หากหวังผลเกี่ยวกับน้ำหนักตัว ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายมากกว่าคำแนะนำขั้นต่ำ ร่วมกับควบคุมอาหาร โดยพิจารณาสมดุลพลังงาน (Energy balance) และปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อน้ำหนักตัวด้วย ทั้งนี้ ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำทำให้ภาวะดื้อต่ออินซูลินลดน้อยลงไปด้วย จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค สุขภาพที่ดีก็จะตามมา การเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรจะลดลงไปด้วย (Haskell et al., 2007; Lichtenstein et al., 2006)

1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก

การมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ไม่หยุดนิ่ง ส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง มีความสนใจเทคโนโลยี ในรูปของโทรทัศน์ เกมคอมพิวเตอร์ การเล่นเกมออนไลน์ เพลิดเพลินกับความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายลดลง การวิ่งเล่นเพื่อความสนุกสนานลดลง แต่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องมากขึ้น เช่น ชอบบริโภคอาหารว่าง ขนมขบเคี้ยว ทำให้มีการเจริญเติบโตผิดปกติส่งผลให้มีสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ และเนื่องจากเป็นวัยที่กำลังเติบโต และมีพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หากได้รับการสนับสนุน และส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง จากพ่อ แม่ และครู ที่เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ ในกิจกรรมและทักษะตามความสามารถของร่างกาย โดยการสร้างเสริมนิสัยให้มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยให้มีการเจริญเติบโตสมวัยทุกด้านที่กล่าวมา เป็นการส่งเสริมให้เด็กเลือกทำในสิ่งที่เขารัก นำไปสู่การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ติดตัวไปตลอดชีวิต การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอในวัยเด็กและวัยรุ่นนอกจากจะเกิดประโยชน์ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังส่งผลต่อพัฒนาการความเจริญเติบโต ดังนี้ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556)

- 1) เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโตซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก
- 2) กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง พัฒนาระบบประสาทสั่งการที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้การทรงตัวในการทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 3) หัวใจ ปอด และหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น มีความสามารถในการบีบตัวให้มีปริมาตรเลือดที่ออกจากหัวใจแต่ละครั้งมากขึ้น
- 4) ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
- 5) ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายใจ

กิจกรรมทางกายมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็กและเยาวชนหลายประการ มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากยืนยันว่ากิจกรรมทางกายในวัยเด็กจะส่งผลดีต่อการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สุขภาพของกระดูก สมรรถภาพทางกาย ตลอดจนลดความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญพลังงาน รวมถึงความดันโลหิต และสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด ทั้งนี้ การมีกิจกรรมทางกายนอกจากจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายแล้ว ยังรวมถึงสุขภาพจิตด้วย กิจกรรมทางกายมีส่วนช่วยสร้างเสริมคุณลักษณะเฉพาะตน รวมทั้งลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า นอกจากนี้ ยังมีส่วนช่วยทำให้ผลการเรียนดีขึ้นตลอดจนพัฒนาทักษะทางสังคมและคุณภาพชีวิตโดยรวม (ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2559)

จากที่กล่าวมา เห็นได้ว่ากิจกรรมทางกายมีความสำคัญและเป็นประโยชน์กับเด็กอย่างยิ่ง พ่อ แม่ และครู ควรเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมและทักษะตามความสามารถของร่างกาย โดยการสร้างเสริมนิสัยให้มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยให้มีการเจริญเติบโตสมวัยทุกด้านที่กล่าวมา เป็นการส่งเสริมให้เด็กเลือกทำในสิ่งที่เขารักนำไปสู่การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ติดตัวไปตลอดชีวิต

1.5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก

กระทรวงสาธารณสุข (2560) ได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี) และได้แบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก กิจกรรมทางกายระดับเบา หมายถึง การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ เป็นต้น กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็น

ประโยชน์ได้ มีเพิ่มขึ้น ๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที กิจกรรมทางกายระดับหนัก หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป ทั้งนี้ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ดังนี้

1) ควรมีกิจกรรมทางกายประเภทแอโรบิกที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เน้นกิจกรรมที่มีความหลากหลายและสนุกสนาน

2) แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก มากกว่า 60 นาทีต่อวัน หากสามารถปฏิบัติได้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น

3) ควรมีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซต เซตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งจะส่งผลต่อการเจริญเติบโต

4) ควรมีเสริมสร้างความแข็งแรงกระดูกโดยเน้นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกจากการกระโดด เช่น กิจกรรมหรือกีฬาที่ต้องมีการกระโดด

5) กิจกรรมทางกายที่ควรส่งเสริมให้ทำในบริบทโรงเรียน ทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร ได้แก่ การเรียนพลศึกษา ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด เกษตรกรรม การเรียนในสนามหญ้า การเข้าชมรมออกกำลังกาย การเดินขึ้นลงบันได การนำเสนองานผ่านการแสดงละคร การทำความสะอาดห้องเรียนการเดินเปลี่ยนห้องเรียน

6) ควรเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมงด้วยการลุกขึ้นยืน เดิน หรือยืดเหยียดร่างกาย และจำกัดการดูโทรทัศน์การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และการเล่นเกม ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (2561) แนะนำเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายว่า ประชาชนแต่ละวัยมีคำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่แตกต่างกัน ได้แก่ เด็กปฐมวัย (0 - 5 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เด็กและวัยรุ่น (6 - 17 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน

กองการสาธารณสุขรัฐนอร์ทแคโรไลนา (North Carolina Division of Public Health, 2009) ได้กล่าวถึงกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กว่าเด็กเป็นวัยที่ต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายมาก และต้องมีความหนักที่เหมาะสมเพียงพอต่อความต้องการ ซึ่งเสนอว่าควรมีกิจกรรมดังต่อไปนี้

1) กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activities) เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาเรื่องความแข็งแรงของระบบหลอดเลือดและหัวใจ การทำงานของปอด โดยเน้นการเพิ่มอัตราการหายใจและการเต้นหัวใจให้เพิ่มขึ้น ใช้ระยะเวลาของกิจกรรม 60 นาทีต่อวัน ในระดับความหนักปานกลางถึงระดับมาก อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ตัวอย่างกิจกรรม เช่น วิ่ง กระโดดเชือก กระโดดขาเดียว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น

2) กิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-Strengthening Activities) เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยจัดกิจกรรมอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมที่ควรจัด เช่น การเล่นสนามเด็กเล่น การเล่นยางยืด เป็นต้น

3) กิจกรรมสร้างเสริมความแข็งแรงของกระดูก (Bone Strengthening Activities) เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของกระดูก เพราะเป็นวัยที่กระดูกเจริญเติบโตได้ดี จะเป็นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกการเคลื่อนที่สูง เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เล่นบาสเกตบอล เล่นเทนนิส เป็นต้น ควรจัดกิจกรรมอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

ข้อเสนอเพื่อเป็นทางเลือกของการทำกิจกรรมทางกาย มีคำแนะนำสำหรับการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนช่วงอายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงระดับปานกลางถึงหนักทุกวันเป็นประจำอย่างน้อย 60 นาทีต่อครั้ง กิจกรรมส่วนใหญ่ควรเป็นประเภทแอโรบิก อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

สมพล สงวนรังศิริกุล (2546) กล่าวว่า เด็กช่วงอายุ 6-12 ปี จะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายในรูปแบบของกีฬาได้แทบทุกชนิด เด็กวัยนี้ส่วนใหญ่มิมีความสามารถเข้ากับเพื่อนๆ ที่มีอายุใกล้เคียงกันได้ดีและจะมีเพื่อนเล่นมาก มักชอบมีกิจกรรมการเล่นในสนามกลางแจ้ง ดังนั้นสนามที่เล่นควรจะมีขนาดใหญ่พอสมควร พื้นสนามควรเรียบ ไม่ควรมีเนินดิน หรือหลุม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เอ็น และกระดูกได้ ทั้งนี้ควรเฝ้าระวังเรื่องการบาดเจ็บทางด้านร่างกาย รวมถึงอาการเหนื่อยล้าและภาวะขาดน้ำ เพราะเด็กจะไม่หยุดเล่น นอกจากเกิดการบาดเจ็บหรือเกิดการเหนื่อยล้ามาก

เด็กในวัยนี้มีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างมากและมักจะมีกิจกรรมการเล่นกันเป็นกลุ่ม ดังนั้นถ้าสังเกตเห็นว่าเด็กคนใดมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น แยกตัวออกจาก

กลุ่มไปเล่นคนเดียวหรือเก็บตัวแต่ในห้อง ผู้ปกครองและอาจารย์ ที่รับผิดชอบควรต้องหาสาเหตุของพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก คือ ควรทำกิจกรรมทางกายที่มีความหนักอยู่ระดับปานกลางถึงระดับหนัก 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ซึ่งเน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวที่ โดยควรเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหลอดเลือดและหัวใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบการหายใจ เป็นต้น ทั้งนี้ควรเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และควรเน้นเรื่องความปลอดภัย

2. กิจกรรมกรีฑา

2.1 ความสำคัญและความหมายของกรีฑา

กรีฑา เป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน ได้รับความนิยมในการเล่นอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ อีกทั้งยังเป็นกีฬาที่ระบุไว้ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติซึ่งรัฐให้การสนับสนุนและส่งเสริมอย่างครบวงจร เป็นชนิดกีฬาประเภทหนึ่งที่มีการกีฬาแห่งประเทศไทยมีข้อผูกพันในการผลักดันไปสู่กีฬาอาชีพอย่างเต็มตัว และที่สำคัญกรีฑาจัดเป็นกีฬาสากลที่ได้รับการบรรจุให้ทำการแข่งขันรายการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ทั้งในระดับชาติ เช่น กีฬานักเรียน กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และระดับนานาชาติ รวมทั้งกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ นอกจากนี้กรีฑายังเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่นิยมเล่นเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน ทั้งในระดับโรงเรียน ชุมชน สังคมและประเทศชาติ กรีฑาจึงเป็นทั้งกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและเป็นกีฬาเพื่อมวลชน สำหรับประเทศไทยกรีฑาถือว่าเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่เด็ก เยาวชน และประชาชนรู้จักและคุ้นเคยเป็นอย่างดี มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในแง่ของการสร้างเสริมสุขภาพ ความสนุกสนานเพลิดเพลินและส่งเสริมระเบียบวินัยของคนในชาติอีกด้วย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2558) ได้ระบุความหมายของกรีฑาว่า หมายถึง กิจกรรมทางการกีฬาที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ของมนุษย์ซึ่งได้แก่ การเดิน วิ่ง กระโดด ทิ้ง ฟัน ขว้าง

พิชัย ผิวคราม (2542) กล่าวว่า กรีฑาหมายถึง เกมกีฬาชนิดหนึ่งที่มีทิศทางการแข่งขันไปในทิศทางเดียวกัน แพ้ชนะกันด้วยความเร็ว ความสูง ความไกล มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ประเภทลู่และประเภทลาน แต่กรีฑายังอาจแบ่งตามลักษณะของการแข่งขันได้อีก เช่น ประเภทรวมทั้งประเภทลู่และประเภทลาน หรือการแข่งขันบนถนนและแข่งขันข้ามทุ่ง

ซุมพล ปานเกตุ (2540) ได้ให้ความหมายของกรีฑาว่า กรีฑา หมายถึง กิจกรรมทางร่างกายที่ประกอบด้วยการกระทำที่เป็นไปอย่างธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ การวิ่ง กระโดดและการทุ่ม ขว้าง ฟุ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่า การเล่นกรีฑานั้นเริ่มมีมาตั้งแต่มนุษย์ได้ถือกำเนิดขึ้นในโลก

ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์และคณะ (2525) อ้างถึงใน กรมพลศึกษา (2557) ได้ให้ความหมายของกรีฑาว่า กรีฑาประเภทลู่ คือ กรีฑาประเภทที่ต้องแข่งขันกันบนทางวิ่ง และใช้การวิ่งเป็นส่วนสำคัญตัดสินกันด้วยเวลาและความเร็ว เช่น การวิ่งระยะต่าง ๆ กรีฑาประเภทลาน คือ กรีฑาประเภทที่ต้องประลองความไกลหรือความสูงบนลานกว้าง ๆ เช่น การกระโดด ทุ่ม ฟุ่ง ขว้าง เป็นต้น

ฟอง เกิดแก้ว และคณะ (2524) อ้างถึงใน กรมพลศึกษา (2557) ได้ให้ความหมายของกรีฑาไว้ว่า กรีฑาเป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ซึ่งแยกการแข่งขันออกเป็นสองประเภท คือ ประเภทลู่และประเภทลาน

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า กรีฑา หมายถึง กีฬาชนิดหนึ่งที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางกายของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทุ่ม ฟุ่ง ขว้าง โดยสามารถแยกออกเป็น ประเภทลู่ ที่แข่งขันกันบนทางวิ่ง ตัดสินกันด้วยความเร็วและเวลา และประเภทลาน ที่แข่งขันกันบนลานกว้าง ตัดสินกันด้วยระยะทาง ความไกลหรือความสูง

2.2 ประวัติและความเป็นมาของกรีฑา

กรีฑาถือว่าเป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์เพราะในสมัยโบราณ การที่มนุษย์ออกไปหาอาหาร บางครั้งต้องวิ่งหนีสัตว์ร้ายที่อาจจะเจออย่างรวดเร็ว ถ้าเทียบกับปัจจุบันก็เหมือนการวิ่งระยะสั้น หากวิ่งหนีหรือวิ่งไล่สัตว์เป็นเวลานาน ๆ เทียบได้กับการวิ่งระยะไกล บางครั้งขณะวิ่ง หรือเมื่อมีต้นไม้กิ่งไม้หรือหินขวางหน้าก็ต้องกระโดดข้ามไป เปรียบได้กับการวิ่งกระโดดข้ามรั้วและวิ่งกระโดดสูง เป็นต้น (สุภารัตน์ วรทอง, 2537)

ประวัติและความเป็นมาของกรีฑาในสากลนั้น ระบุว่ากรีฑาได้ถูกบรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในสมัยโบราณนั้น แต่ไม่ได้บันทึกไว้เป็นที่แน่นอนกล่าวกันว่า การชุมนุมแข่งขันกีฬาในสมัยนั้นเรียกกันว่า “โอลิมเปียด” (Olympiad) ได้จัดให้มีขึ้นที่ประเทศกรีก ราวปี 776 ปีก่อนคริสตศักราช สถานที่ในการแข่งขันกีฬาในสมัยนั้นอยู่บริเวณบนเขาในเมืองโอลิมเปียไกลจากศูนย์กลางนครกรีกไปมาก และได้มีการแข่งขัน ซึ่งสามารถยืนยันได้ว่า เริ่มต้นตั้งแต่ปี 776 ก่อนคริสตศักราช ถึงคริสตศักราช 392 รวมเวลากว่า 1,168 ปี รวม 292 ครั้ง ในสมัยนั้นการแข่งขันกีฬานี้นิยมมากกว่าอย่างอื่น ได้แก่ การแข่งวิ่ง แข่งเดิน การแข่งวิ่งที่นิยมกันมาก คือระยะหนึ่งสแตด

(Stade) ประมาณ 185 เมตร หรือประมาณ 6,167 ฟุต การแข่งขันวิ่งระยะนี้จัดแข่งขันกันในสนาม ซึ่งมีอัฒจันทร์เพื่อดูการแข่งขันด้วย อัฒจันทร์ที่นั่งดูรวมทั้งหมดนี้เรียกว่า “สเตเดียน” (Stadion) โดยย่อมาจาก คำว่า “สเตต” ต่อมาในภาษาอังกฤษจึงใช้คำว่า “สเตเดียม” (Stadium) และไทยเรา แปลว่า “กรีฑาสถาน” เพราะการแข่งขันวิ่งเป็นกีฬาประเภทหนึ่งในการแข่งขันกีฬา ในปทานุกรม แปลว่า “แผ่นดินเป็นที่เล่น สถานที่สนุก” ต่อมาได้ขยายการแข่งขันวิ่งระยะต่าง ๆ เพิ่มขึ้น และได้ จัดให้มีกีฬาอย่างอื่นเพิ่มขึ้นอีกเป็นลำดับ เช่น การแข่งเกวียน บัญจกรีฑา ชกมวย มวยทั้งชกและ ปล้ำ จนกว่าจะตายลงข้างหนึ่งหรือยกนี้ว่ายอมอย่างราบคาบ นอกจากนี้มีวิ่งผลัด วิ่งคบไฟเวลา กลางคืนซึ่งผู้ชนะจะต้องวิ่งไปถึงเส้นชัยโดยไฟไม่ดับ การแข่งขันกีฬาในสมัยนั้น แข่งขันเฉพาะ ประชาชนชาวกรีกเท่านั้น จนกระทั่งปี 146 ก่อนคริสต์ศักราช โรมันได้รุกรานเข้าไปในกรีก ทำให้ กรีกพ่ายแพ้ตกเป็นราชอาณาจักรของโรมัน แต่ชาวกรีกยังคงดำเนินการแข่งขันกีฬากันเอง ตามปกติชาวโรมันซึ่งยังไม่รู้คุณค่าของการกีฬาและยังเล่นไม่เป็น ได้เพียงแต่ดู จนมีคำชวนหัว กล่าวกันในสมัยนั้นว่า “กรีกเล่นโรมันดู” ต่อมาพอรู้เรื่องขึ้นบ้างก็นิยมการกีฬาเป็นลำดับ จึงได้เข้า ร่วมการแข่งขันกับชาวกรีก การแข่งขันระหว่างชาติจึงเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ทั้งกรีกและโรมันต่างก็ แข่งขันกันอย่างทรหด ภายหลังได้เกิดมีข้อวิวาทกันขึ้น ชาวโรมันจึงได้ออกตระเวนแสดงการกีฬา เก็บค่าเข้าไปดูในที่ต่าง ๆ เป็นอาชีวะ ซึ่งไม่ถูกต้องตามเจตนารมณ์และกติกาแต่ชาวโรมันก็ยัง แข่งขันกันอยู่และกรีกก็ไม่สามารถระงับเหตุการณ์ได้ มีการบาดหมางกันจนเป็นเรื่องใหญ่ ชาว โรมันซึ่งมีอำนาจมากในสมัยนั้นได้ก่อวินาศกรรมเผาที่พักนักกีฬาของกรีกและได้ทำลายสนามกีฬา ทั้งหมด เมื่อความทราบไปถึงจักรพรรดิแห่งโรม จึงทรงพระราชวินิจฉัยว่าการแข่งขันกีฬาเป็นเรื่อง ก่อความวุ่นวาย มีพระราชโองการให้ยุติการแข่งขันกีฬานับตั้งแต่คริสต์ศักราช 393 เป็นต้นมา

ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ มีจุดเริ่มต้นจากในปีคริสต์ศักราช 1892 ได้มีนักกีฬา ชาวฝรั่งเศส บารอน เปียร์ เดอ กูแบร์แตง ให้ความสนใจในการกีฬา ได้พิจารณาเห็นว่าการแข่งขัน กีฬาระหว่างประเทศเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์อันดีระหว่างชาติต่าง ๆ ที่ร่วมการแข่งขันด้วยกัน เป็นสมาคมชั้นสูงเพื่อแลกเปลี่ยนจิตใจของนักกีฬาอันแท้จริงต่อไป ไม่มีทางผัดพ้อง หมองใจกัน ท่านผู้นี้จึงได้เชิญสหราชอาณาจักรเป็นการชุมนุมกีฬาโอลิมปิกขึ้นใหม่ โดยยึดเอาอุดมคติแห่งความยุติธรรม อ่อนโยน สุภาพ มั่นคง และกำลังเป็นมูลฐานตามวัตถุประสงค์ของโอลิมปิก โบราณ

วันที่ 15 มกราคม ค.ศ. 1894 มีการประชุมใหญ่ระหว่างผู้แทนประเทศต่าง ๆ ที่เมืองซอ รมอนน์ ประเทศฝรั่งเศส และได้ประกาศตั้งคณะกรรมการโอลิมปิกระหว่างประเทศ (International

Olympic Committee) และตกลงกันให้มีการชุมนุมกีฬโอลิมปิกครั้งแรกของสมัยปัจจุบันที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีก ใน ค.ศ. 1896

การแข่งขันกีฬาในประเทศไทย เริ่มมีขึ้นในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 เสด็จพระราชดำเนินกลับจากยุโรปครั้งแรก กรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาในกรุงเทพฯ ที่ท้องสนามหลวงเป็นการต้อนรับการเสด็จนิวัติพระนคร เมื่อวันที่ 11 มกราคมพ.ศ. 2440 หลังจากแข่งขันโอลิมปิกสมัยปัจจุบันครั้งแรกเพียงปีเดียว (กรมพลศึกษา, 2557)

สำหรับการแข่งขันกรีฑาในประเทศไทยนั้น กระทรวงธรรมการ (กระทรวงศึกษาธิการในปัจจุบัน) ได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนขึ้นเป็นครั้งแรก ในวันที่ 11 มกราคม พ.ศ. 2440 ที่ท้องสนามหลวง ในพิธีเปิดการแข่งขันครั้งนั้น พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเป็นประธานเปิดการแข่งขันและทอดพระเนตรการแข่งขัน นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา กระทรวงธรรมการได้จัดให้มีการแข่งขันกรีฑานักเรียนประจำปีตลอดมา

ปี พ.ศ. 2476 รัฐบาลได้จัดตั้งกรมพลศึกษาขึ้น โดยมีนโยบายส่งเสริมการกีฬาของชาติให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น มีการจัดแข่งขันกรีฑาระหว่างโรงเรียน ระหว่างมหาวิทยาลัย และกรีฑาประชาชน กีฬาและกรีฑาก็ได้รับการสนับสนุนมากขึ้น

ปี พ.ศ. 2494 ได้มีการจัดตั้งสมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้น ซึ่งอยู่ในความอุปการะของกรมพลศึกษา มีหน้าที่รับผิดชอบแทนกรมพลศึกษาจัดดำเนินการแข่งขันกรีฑามหาวิทยาลัยและประชาชน

ปี พ.ศ. 2495 ประเทศไทยได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์เป็นครั้งแรก โดยมีนักกรีฑาเข้าร่วมแข่งขัน 8 คน ในการแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 5 ณ กรุงเฮลซิงกิ ประเทศฟินแลนด์

ปี พ.ศ. 2507 มีการจัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยขึ้น โดยจัดให้มีการแข่งขันกรีฑาและกีฬาต่าง ๆ เป็นประจำทุกปีซึ่งเรียกกันโดยทั่วไปว่า “กีฬาชาติ” และถือว่ากรีฑาเป็นกีฬาหลักที่ต้องจัดให้มีการแข่งขันทุกครั้งที่

พ.ศ. 2508 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับสมาคมกรีฑาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย เข้าอยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์

จากที่กล่าวมาในข้างต้นจะเห็นได้ว่ากรีฑามีประวัติความเป็นมาเนิ่นนานตั้งแต่สมัยโบราณ นับได้ว่าเป็นกีฬาที่เก่าแก่อยู่คู่กับมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน กรีฑาเป็นกีฬานานาชาติ

ได้รับความนิยมน้อยอย่างแพร่หลายเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาทั้งต่างประเทศและในประเทศที่ส่วนใหญ่มักจะมีการแข่งขันกีฬารวมอยู่ด้วย

2.3 ประโยชน์ของการเล่นกรีฑา

การเล่นกรีฑาที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพของร่างกายตลอดจนมีการฝึกอย่างถูกหลักเกณฑ์และวิธีการนั้น ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่น ๆ โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ (ธวัชชัย รักขติวงษ์, 2560) ดังนี้

ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

- 1) ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สมบูรณ์ มีความอดทน ความอ่อนตัว และมีความคล่องแคล่วว่องไว
- 2) ช่วยให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เช่น ระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ระบบประสาท เป็นต้น
- 3) ช่วยให้ร่างกายมีความอดทน ทำงานได้นาน เหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว
- 4) ช่วยเสริมบุคลิกภาพให้เป็นผู้สง่างามสมส่วน สง่าผ่าเผย การทรงตัวดี
- 5) ช่วยระบายพลังงานส่วนเกินออกไปในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น
- 6) ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
- 7) ช่วยลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักของร่างกาย

ประโยชน์ทางด้านจิตใจและอารมณ์

- 1) ช่วยทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไร้ใจและตื่นเต้น
- 2) ช่วยให้มีอารมณ์และจิตใจแจ่มใส ร่าเริง
- 3) ช่วยให้มีเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าในการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- 4) ช่วยระบายความตึงเครียด หลังจากที่ยึดตรากตรำจากการทำงาน
- 5) ช่วยให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะและรู้ถ้อย

อานันท์ หัตถา (2557) กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นกรีฑาโดยจำแนกตามระดับการเข้าร่วม กรณีเข้าร่วมเพื่อการเรียนรู้ เช่น นักเรียนนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมการเรียนรู้กรีฑาตั้งแต่วัยอนุบาลจนถึงอุดมศึกษาจะได้รับประโยชน์จากการเล่นกรีฑา คือ

- 1) ได้รับความรู้และฝึกทักษะกรีฑาตามหลักสูตรของชั้นเรียนหรือตามสถานศึกษาจัดกิจกรรมให้

2) ผู้ที่มีความสามารถถึงระดับแข่งขันได้ จะได้เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาตั้งแต่ระดับอนุบาล กีฬาสี กีฬากลุ่มโรงเรียนและระดับที่สูงขึ้นไปตามลำดับ

3) นักเรียนนักศึกษาที่มีความชื่นชอบและถนัดในด้านกรีฑาสามารถต่อยอดไปสู่กีฬาเพื่อสุขภาพเพื่อความเป็นเลิศและเพื่ออาชีพต่อไป

4) นักเรียนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมชมรมกรีฑาของสถานศึกษา จะได้ฝึกฝนทักษะเพิ่มเติมจากในชั้นเรียน นอกจากนั้นยังอาจจะได้เรียนรู้ฝึกฝนและปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ตัดสินกรีฑาอีกด้วย

ในกรณีที่เข้าร่วมเพื่อสุขภาพ ได้ประโยชน์คือ

- 1) สภาพโดยรวมดีขึ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้น
- 2) ภูมิต้านทานโรคเพิ่มขึ้น
- 3) โรคประจำตัวบางโรคหายได้
- 4) เกิดความตระหนักในการมีสุขภาพที่ดี
- 5) สามารถเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อสุขภาพหรือเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น การแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งจะเพิ่มความท้าทาย ความพยายามและความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมยิ่งขึ้น

ชุมพล ปานเกตุ (2540) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นกรีฑาไว้ ดังนี้

- 1) ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรคได้
- 2) ช่วยทำให้กล้ามเนื้อสมบูรณ์แข็งแรง
- 3) ช่วยให้ระบบการหายใจดีขึ้น ทรวงอกมีขนาดใหญ่ขึ้น
- 4) ช่วยให้เส้นโลหิตขยายโตขึ้น ส่งผลให้การไหลเวียนของโลหิตดี ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้นด้วย

- 5) ช่วยให้ระบบประสาทดีขึ้น ทำให้อนหลับได้ดี
- 6) ช่วยทำให้ระบบการย่อยและระบบการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- 7) ช่วยทำให้ร่างกายมีความอดทนต่อการทำงาน เหนื่อยช้าและหายใจเร็วขึ้น
- 8) ช่วยให้ร่างกายมีรูปร่างได้สัดส่วน มีบุคลิกภาพดี
- 9) ช่วยทำให้มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส สนุกสนานเพลิดเพลิน
- 10) เป็นวิธีลดไขมันในร่างกายได้วิธีหนึ่ง

จากที่กล่าวมาในข้างต้นจะเห็นได้ว่าการเล่นกรีฑา ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2.4 ประเภทของการแข่งขันกรีฑา

กรีฑาถือเป็นกีฬาหลักที่นิยมเล่นและแข่งขันทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ จากรายละเอียดกติกากรีฑาของสหพันธ์กรีฑาสมัครเล่นนานาชาติ สามารถแบ่งประเภทของกรีฑาได้เป็น 5 ประเภท (กรมพลศึกษา, 2557) ดังนี้

1) กรีฑาประเภทลู่ (Track Events) กรีฑาประเภทลู่สามารถแบ่งการแข่งขันได้ ดังนี้

1.1) การวิ่งระยะสั้น ประกอบด้วย การวิ่งระยะทาง 60, 80, 100, 200 และ 400 เมตร

1.2) การวิ่งระยะกลาง ประกอบด้วย การวิ่งระยะทาง 800 เมตร 1,500 เมตร และ 3,000 เมตร

1.3) การวิ่งระยะไกล ประกอบด้วย การวิ่งระยะทางตั้งแต่ 5,000 เมตร ขึ้นไป

1.4) การวิ่งผลัด ประกอบด้วย การวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร วิ่งผลัด 4 x 400 เมตร

1.5) การวิ่งข้ามรั้ว ประเภทหญิงระยะทาง 100 เมตร 400 เมตร ประเภทชายระยะทาง 110 เมตร 400 เมตร

2) กรีฑาประเภทลาน (Field Events) กรีฑาประเภทลานสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ประเภทละ 4 รายการ ดังนี้

2.1) ประเภทกระโดด (Jumping Events) ได้แก่ กระโดดสูง กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดค้ำ

2.2) ประเภทขว้าง (Throwing Events) ได้แก่ ทุ่มลูกน้ำหนัก ขว้างจักร พุ่งแหลน ขว้างค้อน

3) กรีฑาประเภทเดิน (Walking Events) เป็นการแข่งขันทันทีต้องใช้ทักษะการเดิน ซึ่งแข่งขันได้ทั้งภายในสนามและบนถนน ประกอบด้วย ระยะทาง 10,000 เมตรและ 20,000 เมตร (ในสนาม) ระยะทาง 20 กิโลเมตร และ 50 กิโลเมตร (บนถนน)

4) กรีฑาประเภทถนน (Road Races) เป็นการแข่งขันทันทีวิ่งบนถนน ได้แก่ วิ่ง 15 กิโลเมตร วิ่ง 20 กิโลเมตร วิ่งครึ่งมาราธอน (Half Marathon) 25-30 กิโลเมตร วิ่งมาราธอน (Marathon) 42.195 กิโลเมตร และ 100 กิโลเมตร

5) กรีฑาประเภทวิ่งข้ามทุ่ง (Cross Country Races) เป็นการวิ่งที่จัดขึ้นนอกเมืองหรือในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ เส้นทางวิ่งจะเป็นสนามหญ้า เนินเขา ทางเดิน หรือทุ่งนา

นอกจากการแข่งขันประเภทลู่และลานแล้ว ยังมีการแข่งขันประเภทรวมชายและรวมหญิง ซึ่งผู้เล่นคนหนึ่ง ๆ ต้องแข่งขันทั้งประเภทลู่และลาน มีการแข่งขัน ดังต่อไปนี้

ทศกรีฑา เป็นการแข่งขันประเภทรวมชาย ประกอบด้วยการแข่งขัน 10 ประเภท ซึ่งต้องทำการแข่งขัน 2 วัน ติดต่อกันเรียงตามลำดับ โดยวันแรก ประกอบด้วยรายการ คือ วิ่ง 100 เมตร กระโดดไกล ทุ่มลูกน้ำหนัก กระโดดสูง และวิ่ง 400 เมตร วันที่สอง ประกอบด้วยรายการ คือ วิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร ขว้างจักร กระโดดค้ำ ฟันแหลน และวิ่ง 1,500 เมตร

สัตตกรีฑา เป็นการแข่งขันประเภทรวมหญิง มีการแข่งขันทั้งหมด 7 ประเภท แข่งขัน 2 วัน ติดต่อกันตามลำดับ โดยวันแรก ประกอบด้วยรายการ วิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร กระโดดสูง ทุ่มลูกน้ำหนัก วิ่ง 200 เมตร วันที่สอง กระโดดไกล ฟันแหลน วิ่ง 800 เมตร

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2558) ระบุว่า กรีฑาแบ่งออกเป็น 6 ประเภทได้แก่

1) ประเภทลู่วิ่ง (Track Events) ในระดับสากลกรีฑาประเภทลู่วิ่งมีรายการแข่งขันดังนี้

รายการแข่งขันของนักกรีฑาชาย ประกอบด้วยรายการ วิ่ง 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร วิ่ง 400 เมตร วิ่ง 800 เมตร วิ่ง 1500 เมตร วิ่ง 5000 เมตร วิ่ง 10,000 เมตร วิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร วิ่งข้ามรั้ว 400 เมตร วิ่งผลัด 4 x 100 เมตร วิ่งผลัด 4 x 400 เมตร และวิ่งมาราธอน 42.195 กิโลเมตร

รายการแข่งขันของนักกรีฑาหญิง ประกอบด้วยรายการ วิ่ง 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร วิ่ง 400 เมตร วิ่ง 800 เมตร วิ่ง 1500 เมตร วิ่ง 5000 เมตร วิ่ง 10,000 เมตร วิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร วิ่งข้ามรั้ว 400 เมตร วิ่งผลัด 4 x 100 เมตร วิ่งผลัด 4 x 400 เมตร และวิ่งมาราธอน 42.195 กิโลเมตร

2) ประเภทลาน (Field Event) รายการแข่งขันของชายและหญิงเหมือนกัน ประกอบด้วย การแข่งขันกระโดดไกล กระโดดสูง เขย่งก้าวกระโดด กระโดดค้ำ ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ฟันแหลน และขว้างค้อน

3) การแข่งขันประเภทรวม (Combined event competition)

นักกรีฑาชาย ได้แก่ ทศกรีฑา ประกอบด้วยการแข่งขัน 10 รายการ จัดการแข่งขัน 2 วันติดต่อกันตามลำดับ ดังนี้

วันที่ 1 วิ่ง 100 เมตร กระโดดไกล ทุ่มลูกน้ำหนัก กระโดดสูง วิ่ง 400 เมตร

วันที่ 2 วิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร ขว้างจักร กระโดดค้ำ ฟันแหลน วิ่ง 1500 เมตร

นักกรีฑาหญิง ได้แก่ สัตตกรีฑา จัดการแข่งขัน 2 วันติดต่อกันตามลำดับ ดังนี้

วันที่ 1 วิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร กระโดดสูง ทุ่มลูกน้ำหนัก วิ่ง 200 เมตร

วันที่ 2 กระโดดไกล ฟันแหลน วิ่ง 800 เมตร

4) การแข่งขันเดิน (Race walking) มีการแข่งขันทั้งชายและหญิง คือ ระยะทาง 10 กิโลเมตรและ 50 กิโลเมตร

5) การแข่งขันบนถนน (Road Races) ระยะมาตรฐานของประเภทชายและหญิงมีระยะทาง 15 กิโลเมตร 20 กิโลเมตร ระยะทางครึ่งมาราธอน (Half Marathon) 25 กิโลเมตร 30 กิโลเมตร มาราธอน (Marathon) 42.195 กิโลเมตร และวิ่งผลัดถนน (Road relay)

6) การแข่งขันวิ่งข้ามทุ่ง (Cross Country Races) ในประเภทชาย เส้นทางยาว 12 กิโลเมตรเส้นทางสั้น 4 กิโลเมตร ประเภทเยาวชนชายระยะทาง 8 กิโลเมตร ส่วนประเภทหญิง เส้นทางยาว 8 กิโลเมตร เส้นทางสั้น 4 กิโลเมตร และเยาวชนหญิง ระยะทาง 6 กิโลเมตร

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่า กีฬาแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ กีฬาประเภทลู่ กีฬาประเภทลาน ประเภทประเภทรวม ประเภทเดิน ประเภทถนน และประเภทวิ่งข้ามทุ่ง

2.5 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก

กีฬาถือเป็นกีฬาพื้นฐานในการสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายและพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างปกติส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรคพร้อมทั้งช่วยให้ร่างกายมีรูปร่างได้สัดส่วนมีบุคลิกภาพที่ดีและเป็นที่รักที่นิยมเล่นและแข่งขันทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ

สหพันธ์กีฬานานาชาติ ได้ริเริ่มและพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กโดยมีข้อควรคำนึง คือ ต้องน่าสนใจสำหรับเด็ก สามารถเข้าถึงเด็กได้ และสามารถให้ความรู้แก่เด็กได้ โดยแนวคิดดังกล่าวนำมาสู่ การจัดกีฬาสำหรับเด็กของสหพันธ์กีฬานานาชาติ (IAAF KIDS' ATHLETICS) จุดมุ่งหมายของกิจกรรมดังกล่าว เพื่อสร้างความตื่นตัวในการเล่นกีฬา การแข่งขันแบบใหม่และการจัดแข่งขันแบบสร้างสรรค์ จะทำให้เด็กค้นพบกิจกรรมพื้นฐาน เช่น การวิ่งระยะสั้น การวิ่งทน การกระโดด การทุ่ม การขว้าง การพุ่ง ในสถานที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสนามกีฬา สนามเด็กเล่น โรงยิมหรือสถานที่สำหรับการเล่นกีฬาอื่น ๆ เป็นต้น เกมกีฬาจะทำให้เด็กมีโอกาสที่ดีในการรับประโยชน์จากการฝึกกีฬาทั้งในด้านสุขภาพ การศึกษาและความสำเร็จของตัวเอง (International Association of Athletics Federations, 2006)

การจัดกีฬาสำหรับเด็กของสหพันธ์กีฬานานาชาติ มีวัตถุประสงค์หลักดังนี้

1) สนับสนุนด้านสุขภาพ วัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของกีฬาทุกชนิด คือการสนับสนุนให้เด็กได้เล่นและใช้พลังงาน เพื่อช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงในระยะยาว กีฬาได้ถูกออกแบบมาเพื่อตอบสนองความต้องการด้านนี้โดยได้กำหนดให้มีลักษณะการเล่นที่หลากหลายและ

ใช้ร่างกายหลายส่วนในการเล่นการเพิ่มรูปแบบการเล่นจะทำให้เด็กได้พัฒนาร่างกายโดยทั่วไปได้
 อย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

2) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การจัดกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ จะช่วยให้เกิดการรวมตัวกันของเด็ก ๆ ในสังคม การแข่งขันแบบทีมที่กำหนดให้ทุกคนมีส่วนร่วมในเกมจะเป็นโอกาสอันดีที่ทำให้เด็กได้มาพบปะและได้ยอมรับความแตกต่างของกันและกัน กติกาที่ไม่ซับซ้อนและลักษณะของการแข่งขันที่ไม่อันตรายจะช่วยให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการแข่งขันและการฝึกสอนในทีมอย่างเต็มที่ การที่เด็กได้มีความรับผิดชอบจะเป็นช่วงเวลาพิเศษที่พวกเขาจะได้มีประสบการณ์ในฐานะพลเมือง

3) มีลักษณะของการเล่น เพื่อเป็นการกระตุ้นเด็ก เด็กต้องมีความรู้สึกว่าพวกเขาสามารถชนะการแข่งขันที่เข้าร่วมได้ รูปแบบการแข่งขัน ไม่ว่าลักษณะทีม การแข่งขันหรือการจัดการแข่งขัน จะช่วยให้ผลการแข่งขันไม่สามารถคาดเดาได้จนกว่าจะถึงการแข่งขันสุดท้าย ปัจจุบันนี้จะช่วยขับเคลื่อนความกระตือรือร้นของเด็ก

การจัดกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ มีวัตถุประสงค์ของการแข่งขันดังนี้

- 1) เด็กจำนวนมากสามารถเข้าร่วมการแข่งขันในเวลาเดียวกันได้
- 2) เด็กได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับพื้นฐานของกรีฑาในหลายรูปแบบ
- 3) ไม่เฉพาะเด็กที่แข็งแรงกว่าหรือเร็วกว่าจะมีส่วนร่วมต่อผลการแข่งขันที่ดี
- 4) มีความหลากหลายของทักษะที่ต้องการตามอายุและมีความสามารถในการทำงานร่วมกัน
- 5) ลักษณะของการเล่นมีผลต่อโปรแกรมการแข่งขันส่งผลให้แนวทางการแข่งขันกรีฑามีความเหมาะสมกับเด็ก
- 6) โครงสร้างและการให้คะแนนทำได้ง่ายเรียงลำดับตามอันดับของแต่ละทีม
- 7) ใช้กรรมการและผู้ช่วยจำนวนน้อย
- 8) มีการแข่งขันแบบทีมผสมทั้งเด็กชายและเด็กหญิงในทีมเดียวกัน

การจัดกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มอายุ คือ กลุ่มที่ 1 เด็กอายุ 7 และ 8 ปี กลุ่มที่ 2 เด็กอายุ 9 และ 10 ปี และกลุ่มที่ 3 เด็กอายุ 11 และ 12 ปี โปรแกรมการแข่งขัน ประกอบด้วยรายการต่าง ๆ ดังนี้

ตาราง 1 รายการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ

รายการกรีฑาสำหรับเด็ก	กลุ่มอายุ (ปี)		
	7 - 8	9 - 10	11 - 12
ประเภทการวิ่ง			
วิ่งระยะสั้น/วิ่งผลัดแบบข้ามรั้ว	X	X	
การวิ่งแบบอ้อมเสา (Bends Formula) : วิ่งระยะสั้น/วิ่งข้ามรั้ว			X
การวิ่งแบบอ้อมเสา (Bends Formula) : วิ่งผลัด		X	X
วิ่งระยะสั้น/วิ่งสลับซ้ายขวา			X
วิ่งข้ามรั้ว			X
ฟอร์มูลา วัน (Formula One : วิ่งระยะสั้น, วิ่งข้ามรั้ว, วิ่งสลับซ้ายขวา)	X	X	
วิ่งทน 8 นาที	X	X	
วิ่งทนแบบเพิ่มความเร็ว		X	X
วิ่งทน 1000 เมตร			X
กระโดดไกลด้วยไม้ค้ำ		X	X
กระโดดไกลด้วยไม้ค้ำบนทราย			X
กระโดดเชือก	X		
วิ่ง เขย่งก้าวกระโดด			X
กระโดดสควอชไปข้างหน้า	X	X	
คอร์สส์ ฮอป (Cross Hopping)	X	X	X
วิ่ง กระโดดไกล			X
สปีด แลตเตอร์ (Ladder Running)	X	X	
เขย่งก้าวกระโดดในพื้นที่จำกัด	X	X	X
กระโดดไกล		X	X

ตาราง 1 (ต่อ)

รายการแข่งขัน	กลุ่มอายุ (ปี)		
	7 - 8	9 - 10	11 - 12
ประเภทการทุ่ม ขว้าง พุ่ง			
โยนเป้าข้ามเครื่องกีดขวาง	X	X	
พุ่งแหลนสำหรับเยาวชน			X
พุ่งแหลนสำหรับเด็ก	X	X	X
คุกลงโยนบอล	X	X	X
ขว้างจักรสำหรับเยาวชน			X
โยนลูกบอลข้ามศีรษะ		X	X
ขว้างเป้าแบบหมุนตัวอย่าง		X	X

คณะกรรมการกิจการทางกายภาพของประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2010) ได้นำแนวคิดการจัดกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติมาใช้ในการจัดโปรแกรมกิจกรรมเกมกรีฑาที่ออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานผ่านการเล่นที่หลากหลายและกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยอาศัยกิจกรรมกรีฑาที่เน้นทักษะการวิ่ง การกระโดด และการทุ่ม ขว้าง พุ่ง อีกทั้งยังได้กล่าวถึงความสำคัญของกรีฑาไว้ว่ากีฬากีฑาเป็นกีฬาที่ได้นำทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับเด็กเอาไว้ ซึ่งโปรแกรมกิจกรรมเกมกรีฑาออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสพัฒนาทักษะผ่านกิจกรรมการเล่นและการเรียนรู้ซึ่งประสบการณ์โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมมากที่สุด โดยลักษณะของกิจกรรมที่จัดให้เด็กเป็นกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์การเล่นและกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นพื้นฐาน โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมเกมกรีฑา ทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 60 นาที เด็กควรได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับพื้นฐานของกรีฑาในรูปแบบที่หลากหลาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสมาคมกีฬากีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ จัดทำ “โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วย กรีฑาสำหรับเด็ก” (kids' Athletics) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและมี

สมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมตามช่วงวัย สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ นำหลักการของการจัดกรีฑาสำหรับเด็ก มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ดังนั้น กรีฑาสำหรับเด็กจึงเป็นกิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสมเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมความสามารถในการทำงานร่วมกันเหมาะกับการเรียนรู้ทักษะทางสังคม การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ความมีน้ำใจ คุณธรรมจริยธรรม การอยู่ร่วมกันในสังคม และให้ทั้งความสนุกสนาน ตื่นเต้น เหมาะกับความต้องการของเด็ก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่ากิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ควรเป็นกิจกรรมที่ถูกออกแบบให้มีการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย มีทั้งการวิ่ง การวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง การวิ่งทางไกล การกระโดด การทุ่ม ขว้าง ฟุ่ง โดยจัดให้มีรูปแบบของการเล่นแบบง่าย ๆ แต่มีความดึงดูดใจ สนุกสนาน เหมาะกับวุฒิภาวะและความเจริญเติบโตของเด็ก

3. พัฒนาการทางด้านร่างกาย

3.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก

อาร์โนลด์ ลูเซียส กิเซล (Arnold Lucis Gesell) (เจษฎา อังกาบลี, 2561; สิริมา ภิญโญ อนันตพงษ์, 2553) อ้างอิงจาก Arnold Gesell, 1880-1961 นักจิตวิทยาชาวอเมริกันอธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กว่า การเจริญเติบโตของเด็กทางร่างกาย และพฤติกรรมที่เด็กที่เกิดขึ้น มีรูปแบบที่แน่นอนและเป็นลำดับขั้น ประสบการณ์และสภาพแวดล้อม เป็นองค์ประกอบรองที่เสริมพัฒนาการต่าง ๆ กิเซลเชื่อว่า วุฒิภาวะจะถูกกำหนดโดยพันธุกรรมและมีในเด็กแต่ละคนมาตั้งแต่เกิด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เด็กแต่ละวัยมีความพร้อมทำสิ่งต่าง ๆ ได้ กิเซลได้สร้างเกณฑ์มาตรฐานสำหรับวัดพฤติกรรมของเด็ก โดยใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1) พฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหว (Motor Behavior) เป็นความสามารถของร่างกาย ในด้านการเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross Motor) ได้แก่ การบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทรงตัว การเคลื่อนตัวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ พฤติกรรมในด้านนี้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงขั้นการเจริญเติบโตของระบบประสาทในสมองส่วนกลาง เช่น เด็ก 2 คน ที่อายุ 12 เดือนเท่ากัน ถ้าคนหนึ่งเดินได้ แต่อีกคนหนึ่งยังเดินไม่ได้ แสดงว่าการเจริญเติบโตทางสมองของเด็กที่เดินได้ก่อนเร็วกว่าเด็กที่ยังเดินไม่ได้ และด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก (Fine Motor) ได้แก่ การควบคุมกล้ามเนื้อเล็ก เช่น กล้ามเนื้อตา ปาก มือ นิ้วมือ ตลอดจนการเคลื่อนไหวอย่างประณีต

2) พฤติกรรมด้านการประสานสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวและการรับรู้ (Adaptive Behavior) เป็นความสามารถในการทำงานที่ประสานกันระหว่างระบบการเคลื่อนไหว กับระบบการรับรู้ ของการใช้มือและตา เพื่อปฏิบัติในการสำรวจ แก้ปัญหา หรือกระทำต่อวัตถุ เช่น การต่อตัวต่อ Lego ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของอวัยวะมือและตา เพื่อกระทำต่อวัตถุให้เกิดการต่อชิ้นส่วนตัวต่อเป็นรูปร่างขึ้น เป็นต้น

3) พฤติกรรมด้านการสื่อสาร (Language Behavior) เป็นความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ประกอบด้วย การสื่อสารทางกาย (อวัจนภาษา) และการสื่อสารทางเสียง (วัจนภาษา) ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเปล่งเสียง สมอส่วนที่ควบคุมการพูด นอกจากนั้น พฤติกรรมด้านการสื่อสารภาษายังบอกถึงความสามารถในการแสดงออกซึ่งความต้องการของเด็กด้วย

4) พฤติกรรมด้านนิสัยส่วนตัวและสังคม (Personal Social Behavior) เป็นความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์กับสภาพแวดล้อมและสังคมรอบ ๆ ตัว การตอบสนองกับบุคคลอื่น การตอบสนองต่อการฝึกหัดในสังคมและการเล่น

จากแนวความคิดของกีเซล สามารถนำมาอธิบายพัฒนาการของมนุษย์ในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการด้านร่างกาย และสามารถนำไปเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางสติปัญญาได้อีกด้วย เห็นได้ว่าวุฒิภาวะทางร่างกาย การรับรู้ และพฤติกรรมเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาเด็ก ซึ่งค่อยเป็นค่อยไปตามธรรมชาติ มีขั้นตอนที่เป็นระเบียบแน่นอน ไม่มีการข้ามขั้นตอน ดังนั้น การส่งเสริมพัฒนาการเด็กจำเป็นต้องคำนึงถึงวุฒิภาวะในแต่ละช่วงอายุ การเร่งรัดหรือการกระตุ้นพัฒนาการโดยการจัดประสบการณ์ให้ก่อนวัยอันเหมาะสมจะเกิดผลเสียตามมามากกว่าผลดี

3.2 ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก

จากการศึกษาเกี่ยวความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายมีนักการศึกษาและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายสอดคล้องใกล้เคียงกัน ดังนี้

วิณี ชิตเชิดวงศ์ (2537) กล่าวว่า พัฒนาการทางกาย หมายถึง การที่เด็ก มีการเปลี่ยนแปลง คือ มีร่างกายสูงขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อมีกำลังมากขึ้น ระบบประสาทต่าง ๆ ทำหน้าที่ถูกต้องตามระบบ พัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของเด็กในระยะ 2 ปีแรกเกิดขึ้นต่อกันเป็นลำดับ (Locomotion) และการใช้มือจับต้องสิ่งของ พฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นเป็นลำดับ

นิตยา ศษภักดี (2543) กล่าวว่า พัฒนาการทางร่างกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทรงตัวในอิริยาบถต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ไปโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

เช่น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น การใช้สัมผัสรับรู้ และการใช้ตาและมือประสานกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การหยิบจับของ การขีดเขียน ปั่น ประดิษฐ์ เป็นต้น

กระทรวงศึกษาธิการ (2547) กล่าวว่า พัฒนาการทางด้านร่างกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทรงตัวในอิริยาบถต่าง ๆ และการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ไปโดยการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ฯลฯ การใช้สัมผัสรับรู้ รายการใช้ตาและมือประสานกันในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การหยิบจับของ การขีดเขียน ปั่น ประดิษฐ์ เป็นต้น

ราชบัณฑิตยสถาน (2556) ให้ความหมายคำว่า พัฒนาการว่า การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น

จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก ความสามารถของร่างกายหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของร่างกาย ซึ่งมีผลเนื่องมาจากการเจริญเติบโตที่สามารถวัดได้จากความสูง น้ำหนัก ความกว้าง ความหนา ของร่างกาย ตลอดจนพัฒนาการหรือความสามารถในการเคลื่อนไหว รวมทั้งพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก

3.3 การส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายในส่วนของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไว้ว่า กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นองค์ประกอบหลักของโครงสร้างร่างกาย การจัดให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย ได้ใช้กำลังและแขนขา จะช่วยให้เกิดความแข็งแรง ซึ่งไม่เพียงแต่พัฒนาการของกล้ามเนื้อจะดีขึ้น แต่ยังมีผลพวงต่อการพัฒนาสุขนิสัยที่ดีให้กับเด็กไปจนโตด้วยกิจกรรมการส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความสำคัญกับเด็ก เด็กที่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขนขา จะแข็งแรงกว่าเด็กที่ไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขนขา การสร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกายให้แก่เด็กอนุบาลคือการกระตุ้นให้เดิน วิ่ง และเล่นอย่างเหมาะสม กิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กได้กระทำจะช่วยให้เด็กพัฒนาความกระฉับกระเฉงของร่างกายที่ส่งถึงการพัฒนาศติปัญญา อารมณ์ และสังคมด้วย เด็กสามารถเรียนรู้เรื่องของการเคลื่อนไหวร่างกาย การทรงตัวที่ดีจากการเล่นเคลื่อนไหวร่างกาย การจัดหากิจกรรมส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย สำหรับเด็กวัยอนุบาลที่ถูกต้อง คือการให้เด็กทำกิจกรรมใช้กล้ามเนื้อร่างกาย ทั้งที่เป็นการเล่นกลางแจ้งและการเล่นในร่ม ข้อสำคัญกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายทุกชนิดที่จัดให้กับเด็กเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับกล้ามเนื้อมัดใหญ่นั้น ต้องเป็นกิจกรรมเสริมสมรรถนะร่างกายหรือความแข็งแรงของร่างกาย มีคุณภาพเหมาะสมกับพัฒนาการการเคลื่อนไหวของเด็ก กิจกรรมที่เด็กทำต้องสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพัฒนาการการเคลื่อนไหวของเด็ก กิจกรรมที่เด็กทำต้องสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความยืดหยุ่น และความทนทานของระบบไหลเวียนด้วย จึงจะ

ทำให้เด็กพัฒนาและดำรงไว้ซึ่งความมีสมรรถภาพของร่างกายที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหมาะสมได้แก่ การวิ่ง การปีนป่าย การถีบ การกระโดด การโยน และการเตะ แต่ทั้งนี้ต้องเลือกให้เหมาะสมกับวัย เด็กหญิง เด็กชาย

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2535) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายไว้ว่า เป็นพัฒนาการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะการพัฒนาการด้านร่างกายเป็นพื้นฐานของทางด้านสติปัญญา การพัฒนาทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดการรับรู้เพื่อนำกลับไปสู่การทำงานของระบบประสาทส่วนกลางเกิดเป็นโครงสร้างสติปัญญาในตัวเด็ก

นอกจากนี้พัฒนาการทางด้านร่างกาย ยังส่งผลถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา การเรียนรู้ และจินตนาการ ซึ่งพัฒนาการในด้านสติปัญญา ความสามารถทางอารมณ์ สังคม มีพื้นฐานหรือส่วนเกี่ยวข้องจากการพัฒนาทางด้านร่างกายเป็นสำคัญ เนื่องจากธรรมชาติของเด็ก เด็กทุกคนไม่ชอบอยู่นิ่ง เด็กชอบเคลื่อนไหว โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียน ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กควรจัดโดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน

การเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกายมีจุดมุ่งหมายเพื่อ

- 1) เป็นการเสริมสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เพราะในขณะที่เด็กมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- 2) เป็นการเสริมสร้างการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะทำให้เป็นคนคล่องแคล่วว่องไวมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- 3) เป็นการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ แขน ขา และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความอ่อนตัว เป็นต้น
- 4) เป็นการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ในการทำกิจกรรมที่จะต้องใช้นิ้วมือ

เจษฎา อังภาบลี (2561) กล่าวว่า การส่งเสริมพัฒนาการวัยเด็ก วัยเด็กตอนปลายเป็นวัยที่อยู่ในช่วงรอยต่อของวัยเด็กตอนต้นและวัยรุ่น การส่งเสริมพัฒนาการจึงเป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจ โดยด้านร่างกายควรส่งเสริมมีดังนี้

- 1) แนะนำเรื่องการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
- 2) แนะนำเรื่องการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยนี้ เด็กจะต้องได้รับสารอาหารครบทุกหมู่ในปริมาณที่เพียงพอ โดยเฉพาะวัยนี้มักสนใจการเล่นกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าการรับประทานอาหาร

ลักษณะเฉพาะของเด็ก เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น เด็กจะมีความเชื่อมั่นในกำลังของตนเองมากขึ้น ชอบการเล่นที่ใช้กำลัง ถ้าเป็นเด็กชายชอบที่จะเล่นกอดปล้ำต่อสู้กับเพื่อน ๆ ชอบการปีนป่ายขว้างปาเพื่อเป็นการลองกำลังของตนเอง เด็กหญิงจะมีการเล่นเกมที่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงมากขึ้นเช่นกัน เช่น การวิ่ง การกระโดด การวิ่งไล่จับกัน เป็นต้น การเล่นเป็นพวกเป็นหมู่ยังคงมีอยู่ การเล่นเครื่องเล่นของเล่นทั่ว ๆ ไปก็ยังคงอยู่ในความสนใจของเด็ก ดังนั้นควรส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาประเภทเดียวหรือกีฬาบุคคลให้มากขึ้น เพื่อให้เด็กได้ใช้พลังและทดสอบความสามารถของตนเอง เช่น มีการวิ่งเร็ว การกระโดด การขว้าง การฝึกกรีฑา เป็นต้น

การเคลื่อนไหวพื้นฐานนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาการของเด็ก เพราะการเคลื่อนไหวอย่างมีแบบแผน มีระบบ เป็นไปตามลำดับขั้น เป็นไปตามวัยและความต้องการของการเจริญเติบโต จะช่วยให้การเคลื่อนไหวบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2550) แนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะและประสบการณ์การเคลื่อนไหวสำหรับเด็ก ดังนี้

1. การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ผู้เรียนควรมีโอกาสได้ฝึกฝนในทักษะนั้น ๆ บ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ
2. ควรส่งเสริมให้เคลื่อนไหวร่างกายครบทุกส่วนของร่างกาย
3. ส่งเสริมให้เคลื่อนไหวอย่างมีอิสระเสรีเป็นตัวของตัวเองเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
4. ควรเริ่มจากง่ายไปสู่ทักษะที่ยาก
5. เริ่มจากการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ไปสู่การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่
6. เริ่มจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ ไปสู่การเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้น
7. เริ่มนับจากจำนวนน้อยครั้งแล้วจึงเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น
8. เริ่มจากการเคลื่อนไหวแต่ละคนก่อนแล้วจึงให้เคลื่อนไหวกับคู่หรือกับกลุ่มซึ่งมีจำนวนมากขึ้น

9. เริ่มจากการเคลื่อนไหวทักษะเดียวไปก่อนที่จะนำทักษะหลาย ๆ อย่างมาผสมกัน

การเคลื่อนไหวเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ช่วยให้อวัยวะและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ถูกใช้งาน ซึ่งจะเป็นผลโดยตรงทำให้ร่างกายมีพัฒนาการที่ดีขึ้น นอกจากจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายแล้วการเคลื่อนไหวยังให้ประโยชน์ในด้านพัฒนาการทางด้านอารมณ์สังคมและสติปัญญาอีกด้วย ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ การแสดงออก แสดงพฤติกรรมของตนเอง มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น จัดระบบการ

ทำงานของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ มีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ เล่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี โดยอาศัยกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสื่อที่สำคัญเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์

กิจกรรมที่ควรจัดสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษาควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมที่เกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานทั่วไป เพื่อพัฒนาการทำงานประสานของกล้ามเนื้อและระบบประสาท
 2. เกมการละเล่นที่มีการเคลื่อนไหวและมีความสนุกสนาน
 3. กิจกรรมที่ใช้ร่างกายทุกส่วน เช่น การยืดหยุ่น การขว้างปา การวิ่ง การกระโดด การเล่นลูกบอล เป็นต้น
 4. กิจกรรมทดสอบและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น การเล่นผาดโผน เกมการต่อสู้ มีการแข่งขัน เป็นต้น
 5. กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรีเสียงเพลงและกิจกรรมเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย
 6. สำหรับเด็กโตที่มีวัยสูงขึ้นในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ควรมีการเล่นเกมที่พาประเภทต่าง ๆ มากขึ้นและเล่นเกมนำไปสู่กีฬาเฉพาะอย่าง
 7. กิจกรรมที่ออกแรงในการทำงานมากขึ้นเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและการประสานสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ
 8. กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเล่นเป็นพวกเป็นหมู่มีกฎกติการะเบียบและข้อปฏิบัติมากขึ้น
 9. กิจกรรมที่มีคุณค่าเกี่ยวกับคุณธรรมการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- สรุปได้ว่า การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้กับเด็กควรมุ่งหมายที่การพัฒนาทั้งกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อใหญ่และส่งเสริมการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระและเหมาะสมกับวัยของเด็ก

3.4 ลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก

พัฒนาการหลักของเด็กปกติประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross motor) การใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine motor adaptive) ด้านภาษา (Language) และด้านบุคลิกภาพหรือการปรับตัวด้านสังคม (Psychosocial) โดยพฤติกรรมแสดงพัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่แต่ละช่วงวัยสรุปเป็นตาราง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2556) ได้ดังนี้

ตาราง 2 พัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อใหญ่

ช่วงวัย	การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ (Gross motor)
วัยแรกเกิด	นอนแขนขาอ ยุกขาขยับได้ทั้งซ้ายขวา
เมื่ออายุ 1 เดือน	ขาเหยียดออก นอนคว่ำยกศีรษะเล็กน้อย หันหน้าซ้ายขวา
เมื่ออายุ 2 เดือน	ชันคอเล็กน้อย นอนคว่ำ ยกคอ45องศาศีรษะตกไปข้างหลังขณะดึงจากท่านอน
เมื่ออายุ 3 เดือน	นอนใช้แขนยัน ยกคอ45-90องศาศีรษะตกเล็กน้อยไม่มี (Tonic neck reflex)
เมื่ออายุ 4 เดือน	นอนคว่ำยกคอและศีรษะ 90 องศา คอตั้งตรงขณะประคองนั่ง เริ่มพลิกคว่ำ
เมื่ออายุ 5 เดือน	เริ่มพลิกคว่ำ จับนั่งชั่วคราว ยกเท้าใส่ปาก ลงน้ำหนักเท้าเวลาจับยืน
เมื่ออายุ 6 เดือน	นั่งใช้มือยันพื้น พลิกจากคว่ำเป็นหงาย
เมื่ออายุ 7 เดือน	นั่งได้เองหลังตรง พลิกคว่ำเป็นหงาย จับยืนได้คืบไปข้างหน้า
เมื่ออายุ 8 เดือน	นั่งได้ทำยืนพื้นเต็มที่
เมื่ออายุ 9 เดือน	คลานและเกาะยืนได้จับเหยี่ยวมือลุกขึ้น ใช้มือค้ำเวลาล้ม
เมื่ออายุ 10 เดือน	คลานเก่ง ลุกนั่งได้เอง
เมื่ออายุ 11 เดือน	เกาะยืน หมุนตัวหยิบของขณะนั่ง เดินโดยจับมือ 2 ข้าง
เมื่ออายุ 12 เดือน	เดินเองได้คล่อง คลานขึ้นบันได นั่งคุกเข่า
เมื่ออายุ 18 เดือน	วิ่งไม่คล่อง ยืนก้มเก็บของโดยไม่ล้ม นั่งบนเก้าอี้เล็ก เดินก้าวขึ้นบันได
เมื่ออายุ 2 ปี	วิ่งได้คล่องก้าวขึ้นบันไดเดินถอยหลัง เตะลูกบอลกระโดดดลย 2 ขา เปิดประตู
เมื่ออายุ 2.5 ปี	ก้าวสลับเท้าขึ้นบันได
เมื่ออายุ 3 ปี	ขี่จักรยาน 3 ล้อ
เมื่ออายุ 4 ปี	กระโดดขาเดียว ขว้างลูกบอลเหนือศีรษะ เดินลงบันไดสลับเท้า ปีน ป่ายคล่อง
เมื่ออายุ 5 ปี	เขย่งเท้าก้าวกระโดดสลับเท้า
เมื่ออายุ 6 ปี	เดินต่อเท้า ขว้างของได้ไกล

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (สาธิต ประจันบาน, 2546) อ้างอิงจาก หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2538 ได้แบ่งพัฒนาการ ออกเป็นด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ดังนี้

1) พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การใช้มือ และสายตาในท่านอนหงาย การเคลื่อนไหวในท่านอนคว่ำ นั่ง ยืน เดิน ปีน วิ่ง และกระโดด เป็นต้น

2) พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ การใช้สายตา และมือให้ประสานกัน โดยสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ เช่น การตอกก้อนไม้ ปั่นดิน ปั่นดินน้ำมัน ตัดกระดาษด้วยกรรไกร และจับดินสอ เป็นต้น

พัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคมนิสัย เช่น การรับประทานอาหาร และการดื่มน้ำด้วยตนเอง การแต่งตัว การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย เป็นต้น

3) พัฒนาการด้านการพูด และการใช้ภาษา เช่น การรับรู้เรื่องเสียง และภาษา การสร้างคำพูด การออกเสียงสระ และพยัญชนะต่าง ๆ

4) พัฒนาการด้านการใช้ปัญญา และการเตรียมความพร้อมทางวิชาการ เช่นการรับรู้ เรื่องที่ตั้งของวัตถุ การรับรู้ร่างกาย การรับรู้ความหมายสี ปริมาณ ขนาด และรูปทรงต่าง ๆ เป็นต้น

ทั้งนี้ พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ สามารถแบ่งเป็นระดับอายุ และระดับขั้น พัฒนาการ ต่าง ๆ ซึ่งนำเสนอเป็นตารางได้ดังนี้

ตาราง 3 พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่

อายุ	พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่
0-3 ปี	1.การใช้มือและสายตาในท่านอนหงาย 1.1 มือกำแน่นเมื่อสัมผัส 1.2 ตาจ้องมองคนเพียงชั่วขณะและเคลื่อนที่ไปพร้อมกัน 1.3 พลิกศีรษะไปทางซ้ายและขวา 1.4 กรอกลูกตาไปทางซ้ายและขวา 1.5 กรอกลูกตาขึ้นและลง 1.6 สายตาจับจ้องและมองคนที่กำลังเคลื่อนที่ 1.7 มองคู่มือของตนเองหรือวัตถุในมือ 1.8 ยกวัตถุในมือขึ้นมาดูหรือใส่ปาก

ตาราง 3 (ต่อ)

อายุ	พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อใหญ่
0-3 ปี	1.9 ยกหัวขึ้นตั้งในแนวกึ่งกลางลำตัว
	1.10 แบมือโดยตั้งใจและเคลื่อนที่เข้าหาเส้นกึ่งกลางลำตัว
	1.11 เล่นกับมือและนิ้วของตัวเอง
	1.12 กรอกตาตามการเคลื่อนที่เป็นเส้นโค้ง 180 องศา
	1.13 เอื้อมมือเข้าไปในทิศทางเดียวกับวัตถุที่มองเห็น
	1.14 จับสิ่งของด้วยอุ้งมือ
	1.15 จับสิ่งของด้วยอุ้งมือ ครึ่งนิ้วมือ
	1.16 ใช้นิ้วชี้ข้างหนึ่งเอื้อมไปหาและจับสิ่งของ
	1.17 สันเขย่าและทุบด้วยของเล่นที่ส่งเสียงดัง
	1.18 ส่งวัตถุจากมือหนึ่งไปยังอีกมือหนึ่ง
	1.19 เอื้อมมือทั้งสองข้างไปหาสิ่งของ
	1.20 พลิกตัวจากท่านอนหงายเป็นท่านอนคว่ำ
	2. การเคลื่อนไหวในท่านอนคว่ำ
	2.1 พลิกหน้าไปมาทั้งซ้ายและขวา
	2.2 ยกศีรษะขึ้นสูง 45 องศาในชั่วขณะหนึ่ง
	2.3 ยกศีรษะขึ้นสูง 90 องศา
	2.4 ยกศีรษะขึ้นโดยใช้ข้อศอกและแขนท่อนล่างพยุงตัว
	2.5 พยุงน้ำหนักตัวได้เกือบทั้งหมดด้วยมือ
	2.6 หมุนตัวไปได้รอบทิศทาง
	2.7 คลิปครรภด้วยมือและเข่าทั้งสองข้าง
	2.8 เอื้อมมือไปหยิบวัตถุโดยใช้น้ำหนักตัวบนแขนข้างเดียว
	2.9 เปลี่ยนจากท่าคืบคลานเป็นท่านั่ง
	3. ท่านั่ง
	3.1 ตั้งคอแข็งแต่ยังควบคุมศีรษะให้ตรงไม่ได้
	3.2 ตั้งศีรษะและควบคุมได้
	3.3 นั่งโดยไม่มีเครื่องพยุงตัวไว้

ตาราง 3 (ต่อ)

อายุ	พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อมัดใหญ่
	3.4 นั่งได้โดยใช้มือทั้งสองข้างยันตัวไว้ 3.5 นั่งได้ชั่วคราวโดยมีมือยันไว้ข้างหนึ่ง 3.6 นั่งตัวตรงและไม่ต้องพยุงนาน 5 นาที 3.7 นั่งทรงตัวได้และใช้มือข้างหนึ่งที่วางทำกิจกรรม 3.8 นั่งและหมุนได้รอบตัว
	4. ทำยีน
	4.1 ยืนโดยช่วยพยุงกายไว้ 4.5 พยุงรับน้ำหนักตัวเองได้บ้าง 4.6 ทำท่าจะก้าวเท้า 4.7 พยุงรับน้ำหนักเต็มทีเมื่อส่งตัวได้แล้ว 4.8 ยืนเกาะวัตถุเพื่อช่วยพยุงตัว 4.9 ดึงตัวขึ้นในทำยีน 4.10 เดินไปทางด้านข้างโดยจัดโต๊ะหรือเก้าอี้ไว้ 4.11 เดินเองโดยไม่ต้องยึดจับวัตถุใด ๆ
0-3 ปี	5. การยืน (โดยใช้หรือไม่ใช้เครื่องช่วย)
	5.1 ยืนด้วยท่าที่ขากางออก 5.2 นั่งยองยองเพื่อหยิบวัตถุจากพื้นแล้วลุกขึ้นยืนตรง 5.3 ก้มตัวลงหยิบวัตถุจากพื้น 5.4 ยืนบนขาข้างเดียวได้นานชั่วขณะหนึ่ง
3-4 ปี	5.5 ยืนทรงตัวบนขาข้างใดข้างหนึ่งได้นาน 2-3 วินาที (ทั้งซ้ายและขวา) 5.6 ยืนทรงตัวบนขาข้างเดียวได้นาน 5 วินาที
4-5 ปี	5.7 ยืนทรงตัวบนขาข้างใดข้างหนึ่งได้นาน 5 วินาที (ทั้งซ้ายและขวา) 5.8 ยืนบนขาข้างเดียวได้นาน 10 วินาที (ทั้งซ้ายหรือขวา)
5-6 ปี	5.9 ปัญหาทั้ง 2 ข้างขณะหลับตาได้นาน 2-3 วินาที 5.10 ยืนบนเท้าทั้ง 2 ข้างขณะหลับตาได้นาน 10 วินาที

ตาราง 3 (ต่อ)

อายุ	พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อใหญ่
6-7 ปี	5.11 ยืนบนเท้าข้างใดข้างหนึ่งขณะหลับตาได้นาน 2-3 วินาที (ทั้งชายและหญิง) 5.12 ยืนเต็มฝ่าเท้าบนขาข้างใดข้างหนึ่งได้นาน 10 วินาที (ทั้งชายและหญิง)
0-3 ปี	6.การเดิน 6.1 เดินด้วยท่าที่ขาแกงออก 6.2 เดินในถ้ำเขาสูงและไหล่สูงลงเล็กน้อย 6.3 เดินโดยแขนแกงออกเพื่อทรงตัวไม่แนบแขนกับลำตัว 6.4 เดินแกงแขนแนบลำตัว 6.5 เดินไปข้างหน้าได้ดีและไม่ค่อยหกล้มง่าย ๆ 6.6 เดินถอยหลังได้ 3 ก้าว 6.7 เดินถอยหลังได้ไกล 2 เมตร 6.8 เดินเขย่งบนปลายเท้าไปข้างหน้าได้ 3 ก้าว
3-4 ปี	6.9 เดินไปข้างหน้าต่อส้นเท้าบนปลายนิ้วได้ 3 ก้าว 6.10 เดินเขย่งบนปลายเท้าไปข้างหน้าได้ไกล 2 เมตร 6.11 เดินบนเส้นตรงไปข้างหน้าไกล 3 เมตร
4-5 ปี	6.12 เดินวนรอบเส้นยาว 2.5 เมตร 6.13 เดินข้างหน้าต่อส้นเท้าบนปลายนิ้วได้ไกล 2 เมตร 6.14 เดินในท่าไถนาได้ไกล 3 เมตร
5-6 ปี	6.15 เดินก้าวเท้าสลับกันข้ามเส้นที่กว้าง 2.5 ซม. ได้ไกล 2 เมตร 6.16 เดินถอยหลังต่อปลายนิ้วกับส้นเท้าได้ไกล 1 เมตร 6.17 เดินถอยหลังต่อปลายนิ้วกับส้นเท้าได้ไกล 2 เมตร 6.18 เดินตรงไปข้างหน้าโดยสายตาจ้องที่เป้าในระดับสายตา

ตาราง 3 (ต่อ)

อายุ	พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อใหญ่
0-3 ปี	7. การปีนขึ้นลงบันได 7.1 คืบคลานขึ้นบันได 7.2 คืบคลานถอยหลังลงบันได 7.3 ต่อบนขึ้นและลงเก้าอี้ของผู้ใหญ่ 7.4 เดินขึ้นบันไดโดยมีผู้ช่วยๆจับมือข้างหนึ่งไว้ 7.5 เดินลงบันไดโดยมีผู้ช่วยๆจับมือข้างหนึ่งไว้ 7.6 เดินขึ้นบันไดตามลำพังโดยใช้มือจับราวบันได 7.7 เดินลงบันไดตามลำพังโดยใช้มือจับราวบันได 7.8 เดินขึ้นบันไดสลับเท้าโดยช่วยจับมือข้างหนึ่งไว้ 7.9 เดินลงบันไดสลับเท้าโดยช่วยจับมือข้างหนึ่งไว้ 7.10 เดินขึ้นบันไดสลับเท้าโดยใช้มือจับราวบันได 7.11 เดินลงบันไดสลับเท้าโดยใช้มือจับราวบันได 7.12 ปีนขึ้นเล่นสนามในระดับสูงเล็กน้อย
3-4 ปี	
4-5 ปี	7.13 เดินขึ้นบันไดตามลำพังไม่ใช้มือจับราวบันได 7.14 เดินลงบันไดตามลำพังโดยไม่ใช้มือจับราวบันได
5-6 ปี	7.15 เดินขึ้นบันไดโดยมีมือข้างหนึ่งถือของไว้และไม่ต้องใช้บันได 7.16 ได้ลงบันไดโดยมีมือข้างหนึ่งถือของไว้และไม่ต้องใช้ราว 7.17 เดินขึ้นและลงบันไดโดยมีมือทั้งสองข้างถือของไว้
0-3 ปี	8. การวิ่ง 8.1 วิ่งตัวแข็งแรงโดยอาจหกล้มบ้าง 8.2 วิ่งได้ดีโดยไม่หกล้ม 8.3 วิ่งได้นุ่มนวลโดยมีซ้ำเร็วสลับกันไป

ตาราง 3 (ต่อ)

อายุ	พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อใหญ่
3-4 ปี	8.4 วิ่งได้เร็วโดยเพิ่มความเร็วได้ด้วย 8.5 วิ่งผ่านเครื่องกีดขวางและหลบหลุมได้โดยไม่ชน 1 รอบ
4-5 ปี	8.6 วิ่งด้วยปลายเท้าได้ 8.7 วิ่งได้ไกล 45 เมตรใช้เวลาอย่างน้อย 15 วินาที
6-7 ปี	8.8 วิ่งได้ไกล 45 เมตรใช้เวลาอย่างน้อย 12 วินาที 8.9 วิ่งผ่านเครื่องกีดขวาง 3 ชนิดเป็นระยะทาง 45 เมตร ใช้เวลาอย่างน้อย 12 วินาที
0-3 ปี	9.การกระโดด 9.1 กระโดดเท้าลอยจากพื้นพร้อมกันทั้งสองข้างได้ 1 ครั้ง 9.2 กระโดดพร้อมกันสองขาติดกันได้ 2 ครั้ง 9.3 กระโดดครั้งหนึ่งได้ระยะทางไกล 5-20 ซม. 9.4 กระโดดครั้งหนึ่งได้สูงจากพื้น 5 ถึง 7.5 ซม. 9.5 ใช้ความพยายามกระโดดขาเดียวข้างที่ถนัดข้างซ้าย (ข้างซ้ายหรือข้างขวา) 9.6 ใช้ความพยายามกระโดดขาเดียวด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง (ทั้งซ้ายและขวา) 9.7 กระโดดพร้อมกัน 2 ขาได้ติดกัน 2 - 6 ครั้ง 9.8 กระโดดครั้งหนึ่งได้สูงจากพื้นประมาณ 10 ซม.
4-5 ปี	9.10 กระโดดเชือกได้ที่ละครั้งไม่ติดต่อกัน 9.11 กระโดดไปข้างหน้าโดยไม่หกล้มได้ไกล 2 เมตร 9.12 กระโดดครั้งหนึ่งได้ระยะทางไกลประมาณ 40 ซม. 9.13 กระโดดครั้งหนึ่งได้สูงจากพื้นประมาณ 12.5 ซม. 9.14 กระโดดพร้อมกัน 2 ขาได้ติดต่อกัน 8-10 ครั้ง
5-6 ปี	9.15 กระโดดเชือกได้ติดต่อกัน 2-4 ครั้ง 9.16 กระโดดขาเดียวข้างที่ถนัดได้ไกล 2 เมตร (ข้างซ้ายหรือขวา) 9.17 กระโดดครั้งหนึ่งได้ระยะไกล 50-60 ซม. 9.18 กระโดดครั้งหนึ่งได้สูงจากพื้น 15-17 ซม.

ตาราง 3 (ต่อ)

อายุ	พัฒนาการด้านกลไกกล้ามเนื้อใหญ่
6-7 ปี	9.19 กระโดดเชือกได้ติดต่อกัน 5-8 ครั้ง 9.20 กระโดดด้วยขาข้างใดข้างหนึ่งได้ไกล 2 เมตร (ทั้งชายและสาว) 9.21 กระโดดไกลครั้งหนึ่งได้ระยะไกล 60-80 ซม. 9.22 กระโดดครั้งหนึ่งได้สูงจากพื้น 17-20 ซม.

4. การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

4.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวเป็นพื้นฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดกิจกรรมทางกายและการเรียนรู้ของเด็กในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน เด็กส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหว ซึ่งการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและเหมาะสมเป็นสิ่งที่ควรเกิดขึ้นเพื่อส่งผลที่ดีกับเด็ก

แอนนาริโน (Annarino) (วรรณภรณ์ มะลิรัตน์, 2554) อ้างอิงจาก Annarino, 1973 ได้จำแนกการเคลื่อนไหวตามลักษณะของการเคลื่อนไหวพื้นฐานไว้ดังนี้

1) การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non - Locomotor Movement) คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง ไม่เคลื่อนออกจากจุดนั้น เลย ได้แก่

1.1) การก้มตัว (Bending) คือ การงอพับข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย ที่จะทำให้ง่ายส่วนบนเข้ามาใกล้กับส่วนล่าง

1.2) การยืดเหยียดตัว (Stretching) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

1.3) การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง

1.4) การโยกตัว (Rocking) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งโดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้น คนละครั้ง สลับกัน

1.5) การหมุนตัว (Turning) คือ การหมุนตัวไปรอบ ๆ ร่างกายมากกว่าการบิดตัวซึ่งทำให้เท้าต้องหมุนไปด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง

1.6) การแกว่งหรือหมุนเหวี่ยง (Swinging) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่ง ให้เป็นรูปโค้ง หรือรูปวงกลม หรือแบบลูกตุ้มนาฬิกา

1.7) การดึง (Pulling) มักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งโดยเฉพาะ เป็นการเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกันกับการดัน

1.8) การดัน (Pushing) คือ มักจะเป็นการออกแรงผลักดันออกจากร่างกาย

1.9) การเอียง (Swaying) คล้ายกับการโยก ส่วนโค้งจะเป็นการโค้งเข้าหาพื้น การเอียงนี้จะไม่รู้สึกลื่นคล้ายเหมือนกับการแกว่ง

1.10) การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสะเทือนของส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทุกส่วนของร่างกาย

2) การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องเคลื่อนที่จากที่หนึ่งยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่

2.1) การเดิน (Walk) คือ การเคลื่อนที่โดยการก้าวทำสลับกันไปทิศทางใดก็ได้เท้าที่เป็นหลักจะสัมผัสอยู่กับพื้นตลอดเวลา ลำตัวตั้งตรง ปล่อยแขนให้เป็นไปตามธรรมชาติ

2.2) การวิ่ง (Run) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวทำสลับกันไปทิศทางใดก็ได้โดยการถีบเท้าส่งตัวขึ้นพ้นจากพื้น เท้าทั้งสองจะลอยขึ้นจากพื้น

2.3) การกระโดด (Jump) คือ การออกแรงยันพื้นส่งตัวลอยขึ้น แล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง

2.4) การกระโดดเขย่ง (Hop) คือ การออกแรงยันพื้นส่งตัวลอยขึ้น แล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว

2.5) การวิ่งโหย่ง (Leap) คือ การทิ้งน้ำหนักตัวไว้บนเท้าหนึ่ง แล้วออกแรงยันพื้นส่งตัวลอยขึ้นจากด้วยเท้าเดิมนั้น ก้าวเท้าออกไปข้างหน้าเพื่อจะรับน้ำหนักตัวในขณะลงสู่พื้น

2.6) การวิ่งสลับเท้า (Skip) คือ การก้าวกระโดดเขย่ง แต่จังหวะที่ใช้ในการกระโดดสลับเท่านั้น เร็วและเป็นจังหวะ

2.7) การลื่นไถล (Slide) คือ การก้าวเท้าออกไปข้าง ๆ แล้วลากเท้าข้างหนึ่งไปชิดเท้าอีกข้างหนึ่ง โดยต้องไม่ให้เท้าพ้นจากพื้น

2.8) การควมม้า (Gallop) คือ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวแล้วตามชิดอีกเท้าหนึ่งเข้าไปชิดเท้าหน้า เท้าเดิมนำหน้าอยู่เสมอ

2.9) ก้าวชิดก้าว (Two - Step) คือ การก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า แล้วชิดเท้าอีกข้างไปหา เท้าหน้าหนักตัวมาที่เท้าด้านหลัง และก้าวเท้าด้านหน้าไปอีกครั้ง

3) การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ (Manipulative Movement) การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ เป็นการทำให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหว โดยใช้

วัตถุหรืออุปกรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาประกอบ การใช้อุปกรณ์ประกอบนี้ จะช่วยให้เด็กได้มีการพัฒนาการในด้านการทำงานประสานกันระหว่างประสาทมือกับประสาทตา ประสาทเท้ากับตา และประสาทมือเท้าและตาดีขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

ซาโปรา และ มิเชลล์ (Sapora & Michell)(วรรณภรณ์ มะลิรัตน์, 2554) อ้างอิงจาก Sapora & Michell, 1961 ได้แบ่งการเคลื่อนไหวออกเป็นสองประเภท คือ

1) การเคลื่อนไหวแบบพื้นฐาน (Fundamental Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของลำตัว แขน ขา เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การว่ายน้ำ ฯลฯ เป็นการ เคลื่อนไหวที่สามารถเห็นได้ทั่ว ๆ ไป และมีอิทธิพลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ รวมทั้งอวัยวะอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อ ชีวิตและสุขภาพด้วย

2) การเคลื่อนไหวเสริม (Accessory Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่พัฒนาภายหลังจากการเคลื่อนไหวขั้น พื้นฐานส่วนมากต้องอาศัยทักษะที่ละเอียดอ่อน และไม่เกี่ยวข้อง กับกล้ามเนื้อใหญ่เท่าใดนัก จึงไม่ค่อยมีผลต่อการทำงานของอวัยวะและระบบร่างกาย เช่น การพูด การพิมพ์ดีด การสืโวโกลิน เป็นต้น

รูดอล์ฟ ลาบาน (Rudolf Laban) เกิดที่ปราติสลาว่า ฮังการีในปี ค.ศ.1879 (ในปัจจุบันคือสโลวาเกีย) เป็นนักเต้นนักออกแบบท่าเต้น และนักทฤษฎีการเต้นรำ การเคลื่อนไหว ผู้เป็นต้นกำเนิดของแนวคิดวิธีการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว (Movement Exploration หรือ Movement Education) ได้คิดค้นและเผยแพร่ทฤษฎีเกี่ยวหลักการพื้นฐานของโครงสร้างการเคลื่อนไหวและวัตถุประสงค์ของการเคลื่อนไหว โดยเชื่อว่าร่างกายของคนเรามีลักษณะและคุณสมบัติพิเศษ สามารถเคลื่อนไหวความคล่องแคล่วและสวยงามในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย และความเชื่อนี้เขาจึงตั้งศูนย์ศิลปะการเคลื่อนไหวแห่งหนึ่งเรียกว่า “ศูนย์ศิลปะการเคลื่อนไหวของลาบาน” (Laban Art of Movement Center) เพื่อเผยแพร่และฝึกหัดผู้ที่มีความสนใจในการสอนแบบนี้ขึ้นเป็นครั้งแรก จากการเผยแพร่วิธีการใหม่ของศูนย์นี้ทำให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในประเทศอังกฤษในขณะนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับประถมศึกษา เช่น มีการเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนเฉพาะในกิจกรรมยิมนาสติกอย่างเดียว เป็นการสอนที่มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดได้แสดงออกในทางสร้างสรรค์คิดค้นการเคลื่อนไหวด้วยตนเองได้อย่างอิสระและเสรีอย่างกว้างขวางด้วย ดังนั้น การเรียนวิชาพลศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชั้นประถมศึกษาควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีการแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวในท่าทางต่าง ๆ ในทางสร้างสรรค์ได้อย่างอิสระและเสรี มากกว่าการ

เรียนการสอนที่เป็นไปในลักษณะของการทำตามครูบอกเพียงอย่างเดียวที่เคยสอนมาจากทฤษฎี (Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies, 2018; นริศ เฉาะกระโทก, 2560; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

แฮร์โรว์ (Harrow, 1972) ได้กล่าวถึงการเคลื่อนไหวในแง่มิติทางด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) ว่าการเคลื่อนไหวของมนุษย์นั้นสามารถจะจัดแบ่งเป็น 6 ระดับ ได้แก่ (ไอยย์ศรัย ฬิรภาพรกุล, 2558; สมบูรณ์ อินทร์ธมยา, 2547)

- 1) การเคลื่อนไหวแบบรีเฟล็กซ์ (Reflex Movements)
- 2) การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic and Fundamental Movements)

3) ความสามารถในการรับรู้ (Perceptual Abilities)

4) ความสามารถทางกาย (Physical Abilities)

5) การเคลื่อนไหวแบบมีทักษะ (Skilled Movements)

6) การสื่อสารการเคลื่อนไหว (Non-Discursive Communication Movements)

ทฤษฎีของแฮร์โรว์ได้ถูกนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านทักษะพิสัยโดยจัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสามารถทางด้านทักษะปฏิบัติคือสามารถปฏิบัติหรือกระทำได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์และชำนาญมีการรับรู้แสดงออกและการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติโดยจัดลำดับขั้นพัฒนาการจากซับซ้อนน้อยไปสู่ซับซ้อนมาก 6 ขั้น (ทิตินา แคมมณี, 2561; สุมิตรา อุ่นเปี้ย, 2556) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสะท้อนการเคลื่อนไหว เริ่มจากการให้ผู้เรียนสังเกตการณ์เกี่ยวกับการกระทำในเรื่องที่ต้องการ ให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ ผู้เรียนจะสามารถรับรู้หรือสังเกตรายละเอียดต่าง ๆ ได้ สามารถสังเกตได้จากการที่ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่าขั้นตอนหรือหลักของการกระทำมีอะไรบ้าง

ขั้นที่ 2 ขั้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนของการกระทำที่ต้องการเรียนได้แล้ว ผู้เรียนสามารถลงมือทำตามคำแนะนำของผู้สอน การลงมือปฏิบัติตามคำแนะนำนี้แม้ผู้เรียนจะยังไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์ แต่ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์ในการลงมือทำงานและค้นพบปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และการปรับการกระทำให้ถูกต้องมีการเคลื่อนไหวตามความเข้าใจจากการสัมผัสและการลงมือปฏิบัติงานดังกล่าวด้วยตัวเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นการรับรู้ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนทักษะจนสามารถกระทำสิ่งนั้นได้ ในขั้นนี้ผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์กันในส่วนของร่างกายโดยเฉพาะการมองเห็น ซึ่งสอดคล้องกับไหวพริบและความสามารถในการประสานงานกันระหว่างตากับมือ

ขั้นที่ 4 ขั้นการปฏิบัติกิจกรรม ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะมีโอกาสฝึกฝนทักษะเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลายได้จนกระทั่งมีความสามารถในการปฏิบัติผลงานได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว ราบรื่น และมั่นใจ

ขั้นที่ 5 ขั้นทักษะการเคลื่อนไหว เป็นขั้นของการประยุกต์ใช้ทักษะอย่างง่าย และมีการประยุกต์ความซับซ้อนของการทำงานเป็นทักษะในการปฏิบัติงาน

ขั้นที่ 6 ขั้นการปฏิบัติงานอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นการแสดงออกและสื่อสารให้เห็นถึงวิธีการทำงานได้อย่างธรรมชาติ แสดงให้เห็นถึงความซาบซึ้งในเรื่องเกี่ยวกับความงามทางสุนทรียะและแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์

ซึ่งในอดีตที่ผ่านมา นักพลศึกษาได้นำเอาระดับการเคลื่อนไหวดังที่กล่าวมาแล้วมาเป็นแนวทางในการจัดสาระการเรียนรู้หรือจัดกิจกรรม พลศึกษาซึ่งบรรจุไว้ในหลักสูตรวิชาพลศึกษาในระดับต่าง ๆ สำหรับผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน นั่นคือการเคลื่อนไหวในระดับที่ 2 เพราะว่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นตามลักษณะธรรมชาติการเคลื่อนไหวของมนุษย์ และมีแบบแผนลำดับขั้นในการเคลื่อนไหว หากมิได้รับการเรียนรู้หรือได้ทำกิจกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมจะเป็นรากฐานที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวในลำดับที่สูงขึ้นต่อไป

เดฟ (ทีศนา แคมมณี, 2561) อ้างอิงจากเดฟ (Dave, 1967) ได้จัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติ โดยเรียงลำดับจากง่ายไปยากไว้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นการเลียนแบบ เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนสังเกตการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ ซึ่งผู้เรียนจะเห็นและสามารถบอกได้ว่า ขั้นตอนหลักของการกระทำนั้น ๆ มีอะไรบ้าง ขั้นที่ 2 ขั้นการลงมือทำตามคำสั่ง เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนได้แล้ว ให้ผู้เรียนลงมือทำโดยไม่มีแบบอย่าง อาจลงมือทำตามคำสั่งของผู้สอน การลงมือปฏิบัติตามคำสั่งนี้ ผู้เรียนจะได้ประสบการณ์ในการลงมือทำและค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนสามารถทำได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์โดยไม่จำเป็นต้องมีแบบอย่างหรือมีคำสั่งนำ ขั้นที่ 4 ขั้นการแสดงออก เป็นขั้นที่ผู้เรียนมีโอกาสได้ฝึกฝนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถกระทำสิ่งนั้นได้ถูกต้องสมบูรณ์อย่างคล่องแคล่วด้วยความมั่นใจ ขั้นที่ 5 ขั้นการกระทำอย่างเป็น

ธรรมชาติ เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถกระทำสิ่งนั้นอย่างสบายเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติบ่อยครั้งในสถานการณ์ที่หลากหลาย

4.2 ความหมายและประเภทของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552) คือ

1) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหว ที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน การสไลด์และการวิ่งควมบ้า ฯลฯ หรือการเคลื่อนที่ในแนวโค้ง เช่น การกระโดด ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการทำงานประสานสัมพันธ์ทางกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

2) การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ตัวอย่างเช่น การก้ม การเหยียด การผลักและดัน การบิดตัว การโยกตัว การไกวตัว และการทรงตัว เป็นต้น

3) การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการบังคับหรือควบคุมวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้มือและเท้า แต่ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้เช่น การขว้าง การตี การเตะ การรับ เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเบื้องต้น คือ กระบวนการของการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีการทำงานร่วมกันและประสานงานซึ่งกันและกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้น ให้สามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพและทำให้ได้มาซึ่งทักษะเบื้องต้นของกระบวนการการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ต่อไป โดยประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัสดุอื่นประกอบ โดยมีรายละเอียดของแต่ละประเภท ดังนี้

1) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-Locomotive Movement)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่ง ส่วนใดของร่างกาย ที่ทำใดท่าหนึ่ง หรือทั้งสองท่า หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่เป็นฐานรองรับน้ำหนักของร่างกายอยู่นั้น ไม่ให้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิม เช่น การงอหรือการเหยียดแขน การงอหรือการเหยียดขา การงอหรือการเหยียดตัว การบิดลำตัวไปทางซ้ายหรือทางขวาโดยที่ฐานรองรับน้ำหนักร่างกายไม่ขยับออกจากที่เดิม เป็นต้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนในวัยเด็กเล็ก เช่น นักเรียนที่อยู่ในวัยอนุบาล หรือในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น เพราะนักเรียนในวัยนี้ นอกจากเป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะของการกระหายการเรียนรู้เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตแล้ว ยังจะเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากจะสำรวจและอยากรู้อยากจะทดลองความสามารถของร่างกายของตนเองในลักษณะท่าทางต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ว่าร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเองนั้น มีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ดังนั้น การจัดกิจกรรมประเภทนี้ให้นักเรียนในวัยนี้นั้นจึงเป็นการสนองความต้องการให้ได้มีโอกาสได้สำรวจ ได้รู้และเข้าใจในความสามารถของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของเขาได้เป็นอย่างดี และในขณะเดียวกัน การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ก็เป็นการสนองความต้องการในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเด็กได้อย่างพอเพียง ควบคู่กับการส่งเสริมการทำงานร่วมกันและประสานงานกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้จึงมีความเหมาะสมกับนักเรียนในวัยนี้เป็นอย่างมาก

ตัวอย่างของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้ เช่น

- 1.1) การยืนทรงตัวอยู่กับที่ด้วยเท้าข้างเดียวหรือสองข้าง หรือใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นฐานรองรับน้ำหนัก 2 ส่วนหรือ 3 ส่วนของร่างกายก็ได้เป็นระยะเวลาหนึ่ง
- 1.2) การยืนทรงตัวอยู่กับที่แล้วเหยียดแขน ขา ลำตัว หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปในทิศทางต่าง ๆ ให้ได้ไกลที่สุด
- 1.3) การทำให้ร่างกายมีลักษณะและรูปร่างต่าง ๆ กัน เช่น ทำตัวเป็นกำแพง รถ หรือตึก ฯลฯ ในขณะที่ร่างกายไม่ต้องเปลี่ยนที่
- 1.4) การบิดแขน ขา ลำตัวหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายไปพร้อม ๆ กันในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่

1.5) ขาข้างใดข้างหนึ่งอยู่กับที่เพียงขาเดียว แขนเดียวหรือสองแขน ลำตัวหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปให้ได้ไกลที่สุด

2) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement)

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายมีการเปลี่ยนตำแหน่งจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง การม้วนตัว การกลิ้งตัว การเคลื่อนไหวนั้นอาจจะเคลื่อนที่ไปคนเดียว หรือเป็นคู่ หรือเป็นกลุ่มหลายคนก็ได้

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีบทบาทและมีความสำคัญสำหรับนักเรียนในระดับอนุบาลและระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นคือปีที่ 1-3 นี้มาก เพราะนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุก ๆ ส่วนกำลังต้องการการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้การเจริญเติบโตและช่วยให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อได้เริ่มปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมกันและประสานงานระหว่างกันและกันให้ดีขึ้นดังกล่าวมาแล้ว ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ถ้าครูผู้สอนสามารถจัดให้นักเรียนได้อย่างเหมาะสมและเพียงพอแล้ว จะเป็นการช่วยให้ร่างกายของนักเรียนได้มีการเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และช่วยวางพื้นฐานให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อของร่างกายได้มีทำงานร่วมกันและประสานในระหว่างกันและกันให้ดีขึ้นได้เป็นอย่างดี อันจะเป็นผลให้ได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ดีต่อไป

ตัวอย่างของกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ที่สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะเบื้องต้นแบบนี้ เช่น

2.1) การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินช้า ๆ เร็ว ๆ หรือเร็ว ๆ ช้า ๆ สลับกันไปรอบ ๆ ห้อง หรือไปรอบ ๆ สนามที่กำหนดให้

2.2) การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินหรือการวิ่ง ด้วยความเร็วที่สม่ำเสมอ ช้าและเร็วสลับกัน

2.3) การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินโดยวิธีการก้าวเท้ายาว ๆ การก้าวเท้าเดินแบบช้า หรืออาจจะเดินด้วยวิธีการเลียนแบบสัตว์อื่น ๆ

2.4) เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน หรือวิ่งข้าม หรือลอดเครื่องกีดขวาง เช่น โต๊ะหรือมานั่งหรือสิ่งอื่น ๆ

2.5) เคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ห้องเรียนหรือสนามด้วยท่าทางใด ๆ ก็ได้ แต่เมื่อได้ยินสัญญาณให้หยุดแล้วก็ให้เปลี่ยนท่าและเคลื่อนที่ไปเป็นท่าใหม่ด้วยท่าใด ๆ ก็ได้

3) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุประกอบ (Manipulative Movement)

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุประกอบ ความสำเร็จก็เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้มีพัฒนาการในการทำงานประสานกันในระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างประสาทมือกับตา ประสาทเท้ากับตา และระหว่างประสาทมือกับประสาทเท้าและตา และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้มีการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ควบคู่กันไปด้วย และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งนั้น ตามปกติแล้วธรรมชาติของนักเรียนในทุกระดับชั้นนั้น ไม่ว่าในระดับชั้นประถมศึกษาหรือในระดับชั้นมัธยมศึกษา หรือแม้แต่ในระดับอุดมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่โตแล้วก็ตามมักจะชอบ มีความสนใจ และมีความสนุกสนานในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่ มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่น ๆ มาประกอบการเคลื่อนไหวหรือการเล่นมากกว่ากิจกรรมที่ไม่มีการใช้อุปกรณ์ใด ๆ เลย ยิ่งในวัยชั้นประถมศึกษาที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วยแล้วกิจกรรมที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบก็ยิ่งเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญในการที่จะช่วยดึงดูดและท้าทายนักเรียนยิ่งมากขึ้นอีกมาก ดังนั้นในโอกาสที่มีการเรียนการสอนการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในระดับชั้นประถมศึกษานั้น ถ้าจะหวังผลจากการเรียนการสอนให้ได้อย่างสมบูรณ์แล้วครูผู้สอนควรจะใช้อุปกรณ์เพื่อประกอบการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ด้วยทุกครั้ง

มีอุปกรณ์หลายอย่างที่ครูสามารถนำมาใช้ประกอบการเรียนการสอนได้ อุปกรณ์บางอย่างเป็นอุปกรณ์ที่ครูสามารถจัดหาได้เอง และมีอุปกรณ์หลายอย่างเป็นอุปกรณ์ที่สามารถจัดหาได้จากท้องถิ่น หรือทำขึ้นเองได้โดยง่าย เช่น เชือกกระโดด ไม้คทา ถุงถั่ว ลูกเทนนิสเก่าที่ใช้แล้ว เป็นต้น อุปกรณ์บางอย่างก็อาจจะสามารถจัดหาซื้อได้ในราคาถูกจากท้องตลาด เช่น ลูกบอลยางขนาดต่าง ๆ ห่วงยาง เป็นต้น อุปกรณ์ต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวมานี้ สามารถนำไปใช้ประกอบการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี จะทำให้การเรียนการสอนได้รับความสนใจ มีความสนุกสนาน และในขณะเดียวกันนักเรียนก็จะมีความรู้ มีทักษะเบื้องต้น และมีประสบการณ์ทางด้านกิจกรรมการเคลื่อนไหวในด้านนี้อย่างกว้างขวางด้วย

ตัวอย่างของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทักษะเบื้องต้นในด้านนี้ เช่น

3.1) การใช้ถุงถั่วหรืออุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ตัวอย่างกิจกรรมคือ

3.1.1) โยนถุงถั่วขึ้นเหนือศีรษะแล้วเอามือหนึ่งข้างหรือสองข้างแตะพื้นหนึ่งครั้งหรือสองครั้งแล้วรับ

3.1.2) โยนถุงถั่วไปข้างหน้าแล้วก้าวเท้าตามไปข้างหน้าหนึ่งก้าวหรือสองก้าว ฯลฯ แล้วรับ

3.1.3) โยนถุงถั่วไปข้างหน้าแล้ววิ่งไปรับ

3.1.4) โยนถุงถั่วกลับไปมาระหว่างคู่ของตนเองโดยใช้วิธีการโยนแบบต่าง ๆ เช่น โยนด้วยมือซ้าย โยนด้วยมือขวา โยนร่อนระหว่างขาด้วยมือซ้ายหรือขวา โยนอ้อมหลังด้วยมือซ้ายหรือขวา แล้วรับด้วยมือซ้ายหรือขวา เป็นต้น

3.1.5) โยนถุงถั่วกลับไปมาระหว่างคู่ของตนเอง โดยใช้เท้าในการโยนด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น โยนด้วยวิธีวางถุงถั่วบนหลังเท้าซ้ายหรือขวา โยนด้วยวิธีการเตะถุงถั่วด้วยนิ้วเท้าซ้ายหรือขวา(เท้าเปล่า) โยนด้วยการใช้เท้าทั้งสองเตะถุงถั่ว โยนด้วยการวางถุงถั่วบนหลังเท้าทั้งสอง เป็นต้น

3.2) การใช้ลูกบอลประกอบการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ตัวอย่างกิจกรรมคือ

3.2.1) โยนลูกบอลขึ้นไปเหนือศีรษะแล้วหมุนตัวครึ่งรอบ สองรอบ ฯลฯ แล้วจึงรับลูก

3.2.2) โยนลูกบอลให้เลยไปข้างหน้าหรือข้างหลังมาก ๆ แล้ววิ่งไปข้างหน้าหรือกลับหลังหันวิ่งไปข้างหลังเพื่อไปรับลูกบอลกับคืนมา

3.2.3) โยนลูกบอลด้วยมือข้างเดียวแล้วให้ผู้รับรับด้วยสองมือแล้วโยนให้สองมือเพื่อให้ผู้รับรับด้วยมือเดียว เป็นต้น

3.2.4) โยนลูกบอลด้วยมือซ้ายเพื่อให้ผู้รับรับด้วยมือขวา และโยนด้วยมือขวาเพื่อให้ผู้รับรับด้วยมือซ้าย

3.2.5) ให้คนหนึ่งยืนอยู่กับที่และอีกคนหนึ่งวิ่งไปรอบ ๆ คนยืนอยู่กับที่นั้น แล้วส่งลูกด้วยวิธีต่าง ๆ ให้คนวิ่งรับด้วยวิธีต่าง ๆ ให้ผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้ยืนอยู่กับที่และผู้วิ่งด้วย

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2535) ระบุว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องการจะเปลี่ยนสถานที่จากที่หนึ่ง ซึ่งเป็นอริยาบทปกติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนสิ้นอายุขัย ระดับการเคลื่อนไหวก็จะเพิ่มขึ้นจากการเดิน คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดดและเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนมากขึ้น เพื่อให้การเคลื่อนไหวพื้นฐานถูกต้องเหมาะสมกับวัย ปลอดภัย ดังนั้นการเคลื่อนไหวบางอย่างซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนที่

ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยทำให้เขาสามารถพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน จึงจำเป็นจะต้องวางพื้นฐานที่ถูกต้องให้กับเด็ก

เคพฮาร์ท (Kephart) (สมบุญธิ์ อินทร์ธมยา, 2547) อ้างอิงจาก Kephart, 1960 ได้ให้ความหมายการเคลื่อนไหวว่า เป็นการแสดงออกมาให้เห็นภายนอกได้ ทั้งนี้การเคลื่อนไหวร่างกายจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน เช่น การเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่ (Non-Locomotor Movements) จะสังเกตได้จากการตอบสนองของร่างกายขณะที่ไม่มีการเคลื่อนที่ เช่น การจับต้องวัตถุและการเคลื่อนไหวที่ร่างกายเคลื่อนที่ (Locomotor Movements) เช่น การวิ่ง การกระโดดแบบควมบ้า การหมุนตัว และการสไลด์ เป็นต้น

ซาโปรา และ มิเชลล์ (Sapora and Michell) (วรรณภรณ์ มะลิรัตน์, 2554) อ้างอิงจาก Sapora and Michell, 1961 แบ่งการเคลื่อนไหวออกเป็นสองแบบ คือ

1) การเคลื่อนไหวแบบพื้นฐาน (Fundamental Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของลำตัว แขน ขา เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การว่ายน้ำ เป็นต้น เป็นการเคลื่อนไหวที่สามารถเห็นได้ทั่วไป

2) การเคลื่อนไหวเสริม (Accessory Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่พัฒนาภายหลังจากการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานส่วนมากจะต้องอาศัยทักษะที่ละเอียดอ่อน และไม่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ เท่าใดนักจึงไม่ค่อยจะมีผลต่อการทำงานของอวัยวะและระบบของร่างกาย เช่น การพูด การพิมพ์ดีด การสไลไวโอลิน เป็นต้น

จากการศึกษาสรุปได้ว่า การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เป็นทักษะขั้นพื้นฐานของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยเด็ก เพราะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นตามลักษณะธรรมชาติของร่างกาย ถ้าหากได้มีการจัดในกิจกรรมช่วยเหลือแนะนำให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจในความสามารถของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในระดับสูงต่อไป อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้านทักษะพื้นฐานและการทำงานประสานกันของร่างกาย

4.3 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ปัจจุบันการมีเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ไม่หยุดนิ่ง ส่งผลให้เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง มีความสนใจเทคโนโลยี ในรูปของโทรทัศน์ เกมคอมพิวเตอร์ การเล่นเกมออนไลน์ เพลิดเพลินกับความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้การเคลื่อนไหวลดลง การปฏิบัติกิจกรรมทางกายลดลง การวิ่งเล่นเพื่อความสุขสนุกสนานลดลง แต่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่

ถูกต้องมากขึ้น เช่น ชอบบริโภคอาหารว่าง ขนมขบเคี้ยว ทำให้มีการเจริญเติบโตผิดปกติส่งผลให้มีสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ และเนื่องจากเป็นวัยที่กำลังเติบโต และมีพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หากได้รับการสนับสนุน และส่งเสริมอย่างต่อเนื่องจากพ่อแม่ และครู ที่เปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ ในกิจกรรมและทักษะตามความสามารถของร่างกาย โดยการสร้างเสริมนิสัยให้มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่วัยเด็ก จะช่วยทำให้มีการเจริญเติบโตสมวัยทุกด้านที่กล่าวมา เป็นการส่งเสริมให้เด็กเลือกทำในสิ่งที่เขารัก นำไปสู่การสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ติดตัวไปตลอดชีวิต การเคลื่อนไหวร่างกายและปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอในวัยเด็กและวัยรุ่น นอกจากจะเกิดประโยชน์ ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีความสำคัญต่อพัฒนาการความเจริญเติบโต (กระทรวงสาธารณสุข, 2560) ดังนี้

- 1) เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโตซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก
- 2) กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง พัฒนาระบบประสาทสั่งการที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ทำให้การทรงตัวในการทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 3) หัวใจ ปอด และหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น มีความสามารถในการบีบตัวให้มีปริมาตรเลือดที่ออกจากหัวใจแต่ละครั้งมากขึ้น
- 4) ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
- 5) ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายใจ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการเคลื่อนไหว พอสรุปได้ดังนี้

- 1) เคลื่อนไหวเบื้องต้น ช่วยพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้การทำงานร่วมกันและประสานงานซึ่งกันและกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เหล่านั้น ให้สามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพและทำให้ได้มาซึ่งทักษะเบื้องต้นของกระบวนการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ต่อไป
- 2) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนไหวที่ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนในวัยเด็กเล็ก เช่น นักเรียนระดับชั้นอนุบาล หรือในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น เพราะนักเรียนในวัยนี้เป็นวัยที่กำลังกระหายการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการเจริญเติบโต และยังเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็น อยากจะสำรวจและอยากรจะทดลองความสามารถของร่างกายของตนเองเป็นอย่างมาก ว่าร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเองนั้น มีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

3) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีบทบาทและมีความสำคัญสำหรับนักเรียนในระดับอนุบาลและระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นคือปีที่ 1-3 มาก เพราะนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุก ๆ ส่วนกำลังต้องการการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้การเจริญเติบโตและช่วยให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อได้เริ่มปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมกันและประสานงานระหว่างกันและกันให้ดีขึ้นดังกล่าวนี้อแล้ว

4) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุประกอบ มีความประสงค์เพื่อช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างประสาทมือกับตา ประสาทเท้ากับตา และระหว่างประสาทมือกับประสาทเท้าและตา และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้มีการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ควบคู่กันไปด้วย และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งนั้น ตามปกติแล้วธรรมชาติของนักเรียนในทุกระดับชั้นนั้น ไม่ว่าในระดับชั้นประถมศึกษาหรือในระดับชั้นมัธยมศึกษา หรือแม้แต่ในระดับอุดมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่โตแล้วก็ตาม มักจะชอบ มีความสนใจ และมีความสนุกสนานในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่ มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่น ๆ มาประกอบการเคลื่อนไหวหรือการเล่นมากกว่ากิจกรรมที่ไม่มีการใช้อุปกรณ์ใด ๆ เลย ยิ่งในวัยชั้นประถมศึกษาที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วยแล้วกิจกรรมที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบก็ยิ่งเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญในการที่จะช่วยดึงดูดและท้าทายนักเรียนยิ่งมากขึ้นอีกมาก

จากที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เป็นรากฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดกิจกรรมทางกายและการเรียนรู้ของเด็กในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน เด็กส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ ซึ่งการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและเหมาะสมเป็นสิ่งที่ควรเกิดขึ้นเพื่อส่งผลที่ดีกับเด็กในทุกด้านทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

4.4 ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวหรือทำงานโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้าง และมีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าในขณะพัก ซึ่งถ้าได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ กระดูกหักง่ายอันเนื่องมาจากการหักล้มในผู้สูงอายุ และโรคอ้วน นอกจากนั้น ยังลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล

การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกแรงและการออกกำลังกาย จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะคนที่เคลื่อนไหวเท่านั้น หากไม่เคลื่อนไหว ขยับร่างกาย จะส่งผลร้ายมากกว่าผลดี ถ้าอยากมีสุขภาพดีต้องออกกำลังกาย ทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีและร่างกายที่แข็งแรง และมีประโยชน์อีกมากมาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) ดังนี้

- 1) ช่วยให้อายุยืนขึ้น
- 2) ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย
- 3) ทำให้บุคลิกภาพ ท่าทางและการทรงตัวดีขึ้น
- 4) เพิ่มความภูมิใจในตนเอง
- 5) ช่วยควบคุมน้ำหนัก
- 6) ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง
- 7) ทำให้รู้สึกมีพลัง
- 8) ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความ ซึมเศร้า
- 9) ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส
- 10) ทำให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดตกหกล้มง่าย
- 11) ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง และมะเร็งลำไส้ใหญ่
- 12) ช่วยลดความดันเลือดในผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูง
- 13) ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ
- 14) ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวันอันควร (ไม่ตายก่อนอายุ 65 ปี)

หลักการที่สำคัญของการเคลื่อนไหวออกแรงออกกำลังกาย คือ การเริ่มต้น ต้องทำอย่างเบา ๆ ช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ จนสามารถทำได้ 30 นาที จากนั้นจึงเพิ่มความหนักหรือความเร็วของการทำกิจกรรม

จากที่กล่าวมาในข้างต้นนั้น สามารถสรุปได้ว่าการเคลื่อนไหวร่างกายโดยอาศัยการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่การประกอบกิจกรรมทางกาย ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มสุขภาพและสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด การเพิ่มและลดไขมันในร่างกาย การเพิ่มความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ การเพิ่มความอ่อนตัว ช่วยพัฒนากระดูก ปรับปรุงท่าทาง ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ลดความตึงเครียดของจิตใจ ลดภาวะเหนื่อยล้า เพิ่มโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต อีกทั้งยังช่วยลดผลกระทบต่อความเสื่อมหรือความแก่ก่อนวัย ทั้งนี้การประกอบกิจกรรมทางกายโดยอาศัยการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานควรจะต้องเป็นไปตามหลักการ FITT คือ มีความถี่หรือจำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมที่เพียงพอ มีความ

หนักเบาหรือระดับความเข้มข้นหรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมที่เพียงพอ มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมที่เพียงพอ และเลือกประเภทของกิจกรรมที่เหมาะสมจะส่งผลก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

4.5 ความสำคัญและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับเด็ก

การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อเด็กดังจะเห็นได้จากการที่กระทรวงศึกษาธิการได้ระบุให้มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กล่าวถึงการเคลื่อนไหวไว้ในสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล โดยในมาตรฐาน พ 3.1 ได้ระบุว่าผู้เรียนต้องเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา และได้กำหนดคุณภาพผู้เรียนไว้ว่าเมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้เรียนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้เรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานได้นอกจากนี้ยังได้มีการกล่าวถึงการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานว่าเป็นทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552) แสดงให้เห็นว่าการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมีความสำคัญและจำเป็นต่อเด็กวัยเรียนซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งยังได้มีการระบุเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานไว้ในตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางในแต่ละชั้นปี ตามตาราง ดังนี้

ตาราง 4 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ป.1	1. เคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน - แบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียง ซ้าย ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา - แบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว - แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตะ เคาะ
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่ใช้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	• กิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ - การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด
ป. 2	1. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• ลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวชิด ก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี
	2. เล่นเกมเบ็ดเตล็ดและเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่น อาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ	• การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ
ป. 3	3. ควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดิน ถอย-หลัง กระโจน และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ตี ขว้าง โยน และรับ

ตาราง 4 (ต่อ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4. เคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด	• วิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง • กิจกรรมทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบบังคับทิศทางในการเล่นเบ็ดเตล็ด
ป. 4	1. ควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ 2. ฝึกการบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ 3. เล่นเกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด 4. เล่นกีฬาพื้นฐานได้อย่างน้อย 1 ชนิด	• การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดดหมุนตัว กระโดดเหยียดตัว แบบเคลื่อนที่ เช่น ชิกแซ็ก วิ่งเปลี่ยนทิศทาง ควบม้า และแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น บอล เชือก • กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ • เกมเลียนแบบและกิจกรรมแบบผลัด • กีฬาพื้นฐาน เช่น แร้บบอล แอนด์บอล ห่วงข้ามตาข่าย
ป. 5	1. จัดรูปแบบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และควบคุมตนเองเมื่อใช้ทักษะการเคลื่อนไหวตามแบบที่กำหนด 2. เล่นเกมนำไปสู่กีฬาที่เลือกและกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผลัด 3. ควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล	• การจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบตามแบบที่กำหนด เช่น การฝึกการบริหารยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน เป็นต้น • เล่นนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัดที่มีการตี เชีย รับ – ส่งสิ่งของ ขว้าง และวิ่ง • การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

ตาราง 4 (ต่อ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	4. แสดงทักษะกลไกในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา	• ทักษะกลไกที่ส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬา
	5. เล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย เช่น ตะกร้อ วังชักธง และกีฬาสากล เช่น กรีฑาประเภทลู่ เบดมินตัน เปตอง ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล
ป. 6	1. แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง	• การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นแบบผลัดในลักษณะผสมผสาน ในการร่วมกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมแบบผลัด กายบริหารประกอบเพลง ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐานที่ใช้ทำต่อเนื่อง และการต่อตัวทำง่าย ๆ
	2. จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่น เกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น	• การเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมและกีฬา
	3. เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ 1 ชนิด	• การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม เช่น กรีฑาประเภทลู่ และลาน เปตอง วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล ตะกร้อ
	4. ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา	• การใช้ข้อมูลด้านทักษะกลไกเพื่อปรับปรุงและเพิ่มพูนความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬา
	5. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้พื้นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	• การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้

ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้แก่เด็กนักเรียนหากใช้วิธีการสอนที่กระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนจะยิ่งช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ได้อย่างสมวัย เช่น การเรียนการสอนแบบคิดค้นการเคลื่อนไหว (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) จะช่วยให้เด็กนักเรียนได้รับประโยชน์ดังนี้

1) ช่วย让孩子เรียนรู้เทคนิค วิธีการคิดค้นและแก้ปัญหาการเคลื่อนไหว หรือปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะเป็นกิจกรรมที่让孩子มีประสบการณ์ด้วยการแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีการคิด

2) ช่วย让孩子ได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และสามารถพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จนกระทั่งสามารถที่จะมีทักษะในการเคลื่อนไหวในแต่ละอย่างต่อไป

3) ช่วย让孩子มีความรู้และเข้าใจ ในความจำกัดของความสามารถการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองนั้นส่วนใดมีความสามารถและมีความจำกัดในการเคลื่อนไหวอย่างไรและในขณะเดียวกันก็จะได้รับความสามารถและความจำกัดเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์เหมาะสมต่อไป

4) ช่วย让孩子ได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์และความสามารถส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น

5) ช่วย让孩子มีความสามารถในการแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และในการเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6) ช่วย让孩子เข้าใจประโยชน์ของการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถนำประโยชน์ในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไป

7) ช่วย让孩子ได้เรียนรู้ได้มีทักษะได้มีความรักและชอบการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือกีฬาต่าง ๆ นำไปสู่การมีสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

8) ทำให้让孩子ได้เรียนรู้และเข้าใจลักษณะและความหมายของการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและสามารถเรียกชื่อและลักษณะการเคลื่อนไหวเหล่านี้ได้ถูกต้อง

จากที่ได้กล่าวมาในข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กเพื่อเป็นพื้นฐานของ

การเคลื่อนไหวที่สูงขึ้นไปและเป็นประโยชน์ต่อการประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

5. การพัฒนารูปแบบ

5.1 ความหมายของรูปแบบ

ทิสนา แชมมณี (2556) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่า เป็นรูปธรรมของความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งบุคคลแสดงออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น เป็นคำอธิบาย เป็นแผนผัง ไดอะแกรม หรือแผนภาพ เพื่อให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น

สุคนธ์ ภูริเวทย์ (2554) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง การนำเสนอความจริงซึ่งแสดงออกมาในรูปโครงสร้างและลำดับขั้นตอน

ปราณี แสนทวีสุข (2547) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง แบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและพัฒนาขึ้น เพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจง่ายขึ้น และควรแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันด้วยตลอดจนอาจใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่ง

บุญชม ศรีสะอาด (2541) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง โครงสร้างที่แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือในระบบต่าง ๆ หรือแบบจำลองอย่างง่ายของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่แสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจง่ายขึ้น เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป โดยสรุปรูปแบบหมายถึง สิ่งที่เป็นตัวแทนของโครงสร้างทางความคิดหรือองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญของเรื่องที่ศึกษา

วิลเลอร์ (Willer, 1967) ได้ให้ความหมายคำว่ารูปแบบว่า เป็นการสร้างความคิดรวบยอดของปรากฏการณ์ ด้วยวิธีการของเหตุผลที่มีจุดหมายเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในนิยามที่แสดงถึงความสัมพันธ์และข้อเสนอของระบบรูปแบบที่เกี่ยวข้อง

กู๊ด (Good, Merkel, & Phi Delta, 1973) ได้ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง แบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำเป็นตัวอย่างเพื่อการเลียนแบบเป็นแผนภูมิหรือรูปสามมิติ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือหลักการ หรือแนวคิด เป็นชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันรวมกัน เป็นองค์ประกอบและเป็นสัญลักษณ์ทางระบบสังคม ตามความหมายดังกล่าวอาจกล่าวได้ว่ารูปแบบคือแบบจำลองของสิ่งที่เป็น

จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปความหมายของรูปแบบได้ว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่แสดงถึงโครงสร้างหรือองค์ประกอบของสิ่งที่ศึกษา และแสดงถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยหรือตัว

แปรหรือแนวคิดออกมาเป็นรูปธรรมเพื่อใช้อธิบายให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น

5.2 องค์ประกอบของรูปแบบ

ครีฟ (Keeves) (ทิสนา แชมมณี, 2556) อ้างอิงจาก Keeves, 1997 ได้กล่าวว่า รูปแบบโดยทั่วไปมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

- 1) โครงสร้างของรูปแบบจะต้องประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงเหตุผล (Causal relationship) ซึ่งสามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์หรือเรื่องนั้นได้
- 2) สามารถช่วยสร้างจินตนาการ (Imagination) ความคิดรวบยอด (Concept) และความสัมพันธ์ (Interrelationship) รวมทั้งช่วยขยายขอบเขตของการสืบเสาะความรู้
- 3) ควรประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง (Structural relationships) มากกว่าความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง (Associative relationships)
- 4) ต้องนำไปสู่การทำนาย (Prediction) ผลที่ตามมาซึ่งสามารถพิสูจน์ตรวจสอบได้ กล่าวคือสามารถนำไปสร้างเครื่องมือเพื่อพิสูจน์ทดสอบได้

บาร์โด และฮาร์ทแมน (Bardo; & Hartman) (กนกวรรณ ทองคำสิง, 2557) อ้างอิงจาก Bardo; & Hartman, 1982 กล่าวว่า การที่จะกำหนดรูปแบบใดจะต้องประกอบด้วยรายละเอียดอย่างน้อยเพียงใดจึงจะเหมาะสมนั้น ไม่มีกำหนดไว้แน่นอนว่าต้องประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ทั้งนี้ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะปรากฏการณ์ที่สนใจศึกษาหรือจะออกแบบแนวคิดทฤษฎีและหลักการพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบนั้น ๆ เป็นหลักที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเพื่อใช้ประกอบการกำหนดคุณลักษณะและบรรยายคุณสมบัตินั้น ๆ ทั้งนี้หลักการในการสร้างรูปแบบจะเป็นหลักการที่เป็นกระบวนการมีขั้นตอนของแนวคิดซึ่งแนวคิดจะอยู่ในรูปแบบของหมวดหมู่ที่แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบและแนวคิดทฤษฎีที่นำหลักการไปปฏิบัติได้จริง รวมทั้งตรวจสอบประเมินได้ในทุกองค์ประกอบทุกกระบวนการ

ทิสนา แชมมณี (2561) ได้กล่าวถึงรูปแบบว่าจำเป็นต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ 1) ปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานหรือเป็นหลักของรูปแบบนั้น ๆ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) กระบวนการของรูปแบบ ที่บรรยายอธิบายสภาพหรือลักษณะของการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักการที่ยึดถือ 4) ผลที่ได้รับจากการทำกิจกรรมตามรูปแบบ

สุกัญญา งามบรรจง (2559) ได้ศึกษาพัฒนารูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะในศตวรรษที่ 21 ผ่านกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ของสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ 4) การวัดและประเมินผล

เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2559) ได้ศึกษาพัฒนารูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่าที่รูปแบบควรประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ 1) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการประเมิน 2) สิ่งที่มีประเมิน 3) กระบวนการประเมิน 4) การตัดสินผลการประเมิน และ 5) การสะท้อนป้อนกลับผลการประเมิน

ศณิน ประยูรเกียรติ (2558) ได้ศึกษาพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการและแนวคิด 2) วัตถุประสงค์ 3) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) ผลลัพธ์การเรียนรู้

วิลาวัลย์ ด้านสิริสุข (2557) ได้ศึกษาพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้อย่างมีความสุขที่เสริมสร้างการคิดอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการของรูปแบบ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของรูปแบบ และการวัดและประเมินผลของรูปแบบ

จากข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของรูปแบบควรมีองค์ประกอบพื้นฐานคือ หลักการและแนวคิด วัตถุประสงค์ กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และการวัดและประเมินผล แต่ทั้งนี้ไม่ได้มีกำหนดไว้แน่นอนว่าต้องประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะปรากฏการณ์ที่สนใจศึกษาหรือจะออกแบบแนวคิดทฤษฎีและหลักการพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบนั้น ๆ เป็นหลัก

5.3 ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบ

การพัฒนา หมายถึง การดำเนินงานอย่างมีระบบมีการศึกษาหลักการแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดองค์ประกอบหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่พัฒนาขึ้นและการพัฒนาองค์ประกอบด้วยกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องได้รับการตรวจสอบพิสูจน์เพื่อยืนยันประสิทธิภาพในการพัฒนาสามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนาได้ดังนี้ (Klika & Jordan, 2013; ทิศนา แคมมณี, 2556)

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายการพัฒนาให้ชัดเจน
- 2) ศึกษาหลักการ/แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องรวมทั้งข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการนำมาพัฒนา เพื่อกำหนดองค์ประกอบและแนวทางในการจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบได้รอบคอบขึ้น
- 3) ศึกษาสภาพการและปัญหาที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้ค้นพบองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การพัฒนามีประสิทธิภาพ เมื่อนำไปใช้จริงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาในการจัดองค์ประกอบและจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหลาย การนำข้อมูลจากความเป็นจริงมาใช้ในการสร้างระบบจะช่วยขจัดหรือป้องกันปัญหาอันทำให้ระบบนั้นขาดประสิทธิภาพ
- 4) กำหนดองค์ประกอบของระบบ เป็นการนำแนวคิดสำคัญของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มากำหนดหลักการ เป้าหมาย และองค์ประกอบที่เห็นว่าสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้ระบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งกำหนดทิศทาง ลำดับความสำคัญ รายละเอียด และองค์ประกอบ ได้แก่ การพิจารณาว่ามีอะไรบ้างที่สามารถช่วยให้เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายบรรลุผลสำเร็จ
- 5) จัดกลุ่มองค์ประกอบ ได้แก่ การนำองค์ประกอบที่กำหนดไว้มาจัดหมวดหมู่เพื่อความสะดวกในการคิดและการดำเนินการขั้นตอนต่อไป
- 6) จัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ยุ่ยากและต้องใช้ความคิดรอบคอบมากผู้สร้างระบบต้องพิจารณาว่าองค์ประกอบใดเป็นเหตุและเป็นผลขึ้นต่อกันในลักษณะใด สิ่งใดควรมาก่อนหลัง สิ่งใดสามารถเดินคู่ขนานไปได้ ขั้นนี้เป็นขั้นที่อาจใช้เวลาในการพิจารณา
- 7) จัดแผนผังระบบ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ โดยแสดงให้เห็นถึงผังจำลองขององค์ประกอบต่าง ๆ กำหนดแนวทางในการนำระบบมาใช้เป็นการให้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีเงื่อนไขต่าง ๆ ในการนำระบบไปใช้
- 8) ทดลองใช้ระบบเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นโดยนำระบบมาทดลองใช้การปรับปรุงระบบระยะนี้ใช้ข้อมูลการประเมินความเป็นไปได้เชิงทฤษฎีของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้เกิดความเป็นไปได้ในการปฏิบัติมากขึ้น
- 9) การประเมินหมายถึงการศึกษาที่เกิดขึ้นจากการทดลองใช้ระบบใด ๆ แล้วได้ผลตามเป้าหมายหรือใกล้เคียงกับเป้าหมายมากน้อยเพียงใด
- 10) ปรับปรุงระบบโดยการนำผลประเมินมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

วิลเลอร์ (Willer, 1967) ระบุถึงขั้นตอนในการพัฒนารูปแบบดังนี้

1) การสร้างรูปแบบ (Construct)

2) ความเที่ยงตรง (Validity)

ส่วนรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนว่ามีการดำเนินการอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะและกรอบแนวคิดที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนั้น ๆ รูปแบบที่พัฒนาขึ้นจะนำไปใช้ประโยชน์สูงสุดได้จะต้องเป็นรูปแบบที่ประกอบด้วยลักษณะสำคัญ คือ มีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง สามารถทำนายผลได้ สามารถขยายผลของการทำนายได้กว้างขวาง และสามารถนำไปสู่แนวคิดใหม่ๆ

จากข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าขั้นตอนของการพัฒนารูปแบบเป็นการนำสาระสำคัญของหลักการแนวคิดทฤษฎีมาเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบ แล้วดำเนินการตรวจสอบคุณภาพจากนั้นนำผลการตรวจสอบคุณภาพมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบก่อนนำรูปแบบไปทดลองใช้จริงเพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นต่อไป

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

ธวัชชัย รักขติวงศ์ (2560) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในกรีฑาประเภทลู่วิ่งโดยประยุกต์ใช้หลักการของรูปแบบชิปปาร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ทักษะและเจตคติต่อการวิ่งเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คะแนนทักษะและเจตคติต่อการวิ่งเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในกรีฑาประเภทลู่วิ่งโดยประยุกต์หลักการของรูปแบบชิปปาร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบวัดทักษะการวิ่งเพื่อสุขภาพ และแบบวัดเจตคติต่อการวิ่งเพื่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คะแนนทักษะและเจตคติต่อการทดลองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และค่าเฉลี่ย

ของคะแนนทักษะและเจตคติหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
3) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คะแนนทักษะและเจตคติหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อังคณา บุญเสมอ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมพลศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมพลศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยมีความมุ่งหมายเฉพาะ เพื่อ1) ศึกษาบริบทพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และแนวทางในการสร้างโปรแกรมฯโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้บริหาร 8 คน บุคลากร 10 คน และนักศึกษา 40 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง 2) สร้างและพัฒนาโปรแกรมพลศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมฯ ใน 4 ด้านคือ ด้านความถูกต้อง ด้านความเหมาะสม ด้านความเป็นประโยชน์และด้านความเป็นไปได้จากผู้เชี่ยวชาญ 17 คน รวมถึงตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัดในแต่ละโปรแกรมย่อย โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน และ3) ทดลองนำร่องรวมถึงทดลองใช้โปรแกรมฯโดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษา 84 คนวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา การสรุปอุปนัย การหาค่าสถิติพื้นฐานการทดสอบค่าที่แบบ One Sample t-test การวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลเชิงอนุกรมเวลา Wilcoxon Signed Rank test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีการออกกำลังกายน้อย มีรูปแบบการออกกำลังกายไม่ชัดเจน โดยโปรแกรมพลศึกษาเพื่อสุขภาพของนักศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ควรประกอบด้วย5 โปรแกรมย่อยซึ่งสอดคล้องกับขั้นตอนความพร้อมของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเมื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฯ พบว่า มีความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกโปรแกรมย่อย และเมื่อทดลองใช้โปรแกรมฯ ดังกล่าวพบว่าสามารถทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายและมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มสูงขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกกลุ่มโปรแกรมย่อยเช่นเดียวกัน

ยุรสิน วัฒนพยุกุล (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

วิชาเอกพลศึกษา โดยการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้าง เพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา โดยมีความมุ่งหมายเฉพาะเพื่อ 1) พัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะและแบบทดสอบการขว้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องของโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะและแบบทดสอบการขว้างเท่ากับ 1.00 และ 0.97 และ 2) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะและแบบทดสอบการขว้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตศรีสะเกษ ปี การศึกษา 2559 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) โปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้าน การเคลื่อนไหวแบบมีทักษะ และ 2) แบบทดสอบการขว้างวัดความสามารถด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1 โปรแกรมเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะประกอบด้วยแบบฝึกจำนวน 8 แบบ ได้แก่ 1) การขว้างบอลเหนือไหล่ 2) การขว้างบอลแบบดาวกระจายครึ่งวงกลม (ความเร็ว) 3) การขว้างบอลที่ผู้ขว้างเคลื่อนที่ซับซ้อน (ความแม่นยำ) 4) การขว้างบอลแล้วต่อท้ายแถวคนที่รับบอล (ทิศทาง) 5) การขว้างบอลแบบสามเหลี่ยมแล้วต่อท้ายแถวตนเอง (ทิศทาง) 6) การขว้างบอลสามคนซิกแซก (ความแม่นยำ ความเร็ว และทิศทาง) 7) การขว้างบอลแบบสี่เหลี่ยม (ความแม่นยำ ความเร็ว และทิศทาง) และ 8) การฝึกเล่นลิงชิงบอล 5 : 2 (ความเร็ว) และแบบทดสอบการขว้างวัดความสามารถด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะจำนวน 5 รายการ ได้แก่ 1) การขว้างพื้นฐาน 2) การขว้างในทิศทางที่กำหนด 1 ทิศทาง (ระยะใกล้) 3) การขว้างในทิศทางที่กำหนด 3 ทิศทาง (ระยะใกล้) 4) การขว้างในทิศทางที่กำหนด 1 ทิศทาง (ระยะไกล) และ 5) การขว้างในทิศทางที่กำหนด 3 ทิศทาง (ระยะไกล) 2. ผลของการใช้โปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะและแบบทดสอบการขว้าง พบว่า 1) ทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษากายในกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะก่อนการทดลองแตกต่างกับหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหว

แบบมีทักษะของนักศึกษาระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัทมรสี เอี่ยมสอาด (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา รูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก โดยเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ในโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา จำนวน 3 โรงเรียน โดยมีแหล่งข้อมูล คือ ผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 3 คน ครูผู้สอนพลศึกษา จำนวน 3 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 9 คน ผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 9 คน และจัดสนทนากลุ่มในกลุ่มผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 9 คน และครูผู้สอนพลศึกษา จำนวน 9 คน จากนั้นดำเนินการสร้างรูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ และทดลองใช้รูปแบบใน 2 โรงเรียน โดยมีผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย คือ ครูผู้สอนพลศึกษา จำนวน 2 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 19 คน และผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 19 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน ผลการวิจัยพบว่าสภาพและปัญหาการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนขนาดเล็กที่ผ่านมา พบว่าครูผู้สอนจะมีบทบาทเป็นผู้ประเมินแต่เพียงผู้เดียว โดยเน้นการประเมินความรู้และทักษะเป็นหลัก ขาดกระบวนการประเมิน เครื่องมือ และเกณฑ์การประเมินที่ชัดเจนรูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สำหรับโรงเรียนขนาดเล็กที่เหมาะสม ควรประกอบด้วย 1) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการประเมินผล คือ ครูผู้สอน นักเรียน เพื่อนนักเรียน และผู้ปกครองนักเรียน 2) กระบวนการประเมินผล ที่จะต้องมุ่งประเมินผลผู้เรียน 5 ด้าน คือ ความรู้ เจตคติ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และ 3) คุณภาพของผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนต้องได้รับการประเมินตามตัวชี้วัดระดับชั้นของหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 และต้องมีผลการประเมินผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด เมื่อนำรูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สำหรับโรงเรียนขนาดเล็กที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ พบว่า สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างเหมาะสม โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย คือ ครู นักเรียน และผู้ปกครองนักเรียน มีความพึงพอใจต่อรูปแบบในระดับมากถึงมากที่สุดทั้ง

2 โรงเรียน สรุปว่า ครูพลศึกษาสามารถนำรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนารูปแบบได้ด้วยตนเองต่อไป

พลพรรณ์ บัวแก้ว (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมินตามสภาพจริงด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบประเมินตามสภาพจริงด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ดำเนินการพัฒนาแบบประเมินโดยหาความตรงและความเที่ยงของแบบประเมินกลุ่มตัวอย่างในการหาคุณภาพด้านความเที่ยงเป็นนักเรียนประถมศึกษาจำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบประเมินตามสภาพจริงด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและนำแบบประเมินไปประเมินค่าความตรง ความเที่ยง ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบประเมินตามสภาพจริงด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.95 2) แบบประเมินตามสภาพจริงด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์สูงโดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง 0.765 - 0.865 3) การประเมินความเป็นปรนัยของแบบประเมิน 3.1) การประเมินระหว่างครูพลศึกษา 2 ท่านมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ระหว่าง 0.948 - 0.994 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.2) ความสอดคล้องกันระหว่างผู้ประเมินมีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.891-0.987 ในทุกพฤติกรรมบ่งชี้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไอลย์ศรัย พืระภาพรกุล (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อบ่งชี้ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาและสร้างเกณฑ์ปกติและเกณฑ์มาตรฐานของเครื่องมือวัดการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายฯ ขั้นตอนการวิจัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยเพื่อกำหนดตัวบ่งชี้ 2) การสร้างเครื่องมือวิจัย 3) ศึกษาคุณภาพเครื่องมือวิจัย 4) การสร้างเกณฑ์ปกติคะแนนและเกณฑ์มาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 335 คน ผลการวิจัยพบว่า เครื่องมือวัดการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายฯ ประกอบด้วย 5 รายการทดสอบ ได้แก่ 1) การขว้างรับสลับตะ 2) การเรียงบล็อกภายในเวลาที่กำหนด 3) การวิ่งแตะตามคำสั่ง 4) การปิดตาเคลื่อนที่ตามทิศทางที่กำหนด และ 5) การจำแนกน้ำหนักของวัตถุ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีคุณภาพสูงทั้งในด้าน

ความตรงตามเนื้อหา (IOC=0.93) มีความตรงตามโครงสร้างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ทุกรายการทดสอบ มีความเที่ยงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ทุกรายการทดสอบ และได้เกณฑ์ปกติคะแนนที่นำมาสร้างเป็นเกณฑ์มาตรฐาน มีการแบ่งระดับความสามารถ ออกเป็น 5 ระดับคือ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก

คณิน ประยูรเกียรติ (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลของรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) แผนการปฏิบัติรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น และ 2) แบบทดสอบความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไก นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยสถิติแบบนอนพาราเมตริก ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบกิจกรรมทางกายฯ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการและแนวคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม และผลลัพธ์การเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ เกมการเคลื่อนไหวแบบยืดเหยียด เกมชิงเป้าหมาย เกมควบคุมลูกบอล เกมกระโดดตามสิ่ง และ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95 2) ทดสอบผลของรูปแบบกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้น โดยภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนและเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนหรือครูพลศึกษาหรือผู้จัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัด

กรุงเทพมหานคร จำนวน 390 คน ได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 386 ชุด (ร้อยละ 99.0) และนักเรียนจำนวน 400 คน ได้แบบสอบถามคืนทั้งสิ้น 398 ชุด (ร้อยละ 99.5) วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบไค-สแควร์ ผลการวิจัยพบว่า 1) โรงเรียนมีจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนให้กับนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 83.6 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางคือ ด้านงบประมาณและทรัพยากร ด้านบุคลากร ด้านการประเมินผล และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากคือ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านอำนวยการ และด้านประสานงาน 2) การเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนมีผลต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ควรมีการจัดอบรมครูในเรื่องการจัดกิจกรรมทางกาย เพื่อสามารถบูรณาการความรู้สู่การปฏิบัติได้ และนักเรียนควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน

กนกวรรณ อันบุรี (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการจัดโปรแกรมการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเมืองเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด การวิจัยเชิงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเมืองเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 6 กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน กลุ่มทดลองใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วันคือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 15.30-16.30 น. ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบผลการทดสอบภายในกลุ่มระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้สถิติ Dependent t-test และเปรียบเทียบผลการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Independent t-test ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนภายในกลุ่มทดลองระหว่าง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนภายในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ 3) ค่าเฉลี่ย

สมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วรรณภรณ์ มะลิรัตน์ (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่มที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้คือ เด็กนักเรียนชาย-หญิง อายุระหว่าง 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนวัดคันลัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 1 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย หนึ่งห้องเรียนจาก สองห้องเรียน และสุ่มนักเรียนจากห้องเรียนที่เลือกมาได้จำนวน 15 คน ใช้เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่ม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 20 นาที รวมระยะเวลา 32 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ แผนการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่ม และแบบประเมินทักษะทางสังคม ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างทักษะทางสังคมกับจุดประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One Way Repeated-Measure ANOVA) Partial η^2 และ t-test แบบ Dependent Sample ผลการศึกษาพบว่า ก่อนการจัดกิจกรรมและระหว่างการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่มของเด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนทักษะทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทั้งโดยรวม ($F_{(8,112)} = 1836.253$; Sig=.00) และทักษะทางสังคมด้านการช่วยเหลือ ($F_{(8,112)} = 1386.595$; Sig=.00) ทักษะทางสังคมด้านการให้ความร่วมมือ ($F_{(8,112)} = 1473.690$; Sig=.00) ทักษะทางสังคมด้านการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ($F_{(8,112)} = 876.53$; Sig=.00) และทักษะทางสังคมด้านการกล้าแสดงออก ($F_{(8,112)} = 538.70$; Sig=.00) โดยการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่มส่งผลต่อการพัฒนาการทักษะทางสังคมโดยรวมร้อยละ 99 (Partial $\eta^2 = .99$) ส่งผลต่อการพัฒนาการทักษะทางสังคมด้านการช่วยเหลือ ทักษะทางสังคมด้านการให้ความร่วมมือ ทักษะทางสังคมด้านการเป็นผู้นำผู้ตาม ทักษะทางสังคมด้านการกล้าแสดงออก คิดเป็นร้อยละ 99 และผลการศึกษากการเปลี่ยนแปลงพบว่าคะแนนทักษะทางสังคมโดยรวม และทุกรายด้านของเด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกช่วงสัปดาห์ แสดงว่าการจัดกิจกรรม

การเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่มสามารถพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจน

สุรติ จีรพงษ์ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวของเด็กออทิสติก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวของเด็กออทิสติก ในด้านการทรงตัวขณะอยู่กับที่และในขณะเคลื่อนที่ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนที่มีภาวะออทิสซึมระดับปานกลาง จากสถาบันราชานุกูล จำนวน 6 คน เป็นเพศชายทั้งหมด ซึ่งใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แผนการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบบบันทึกพฤติกรรมกรออกกำลังกายของเด็กออทิสติกที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แบบทดสอบการยืนทรงตัวขาเดียวบนท่อนไม้ของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาและแบบทดสอบการกระโดดของจอห์นสัน สแท็กเกอร์ ผลการวิจัยพบว่า ผลของการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทำให้ความสามารถในการทรงตัวเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และผลของการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นสามารถพัฒนาความสามารถในการทรงตัวที่ดีขึ้นทั้งการทรงตัวขณะอยู่กับที่และในขณะเคลื่อนที่ จากการสังเกตพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายดีขึ้นแตกต่างกันในแต่ละคน และมีแนวโน้มพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายดีขึ้นเป็นลำดับในแต่ละสัปดาห์

ไพบูลดา สังข์ทอง (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ จำนวน 32 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมที่ออกกำลังกายตามปกติ กลุ่มที่สองคือกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที ทำการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลองหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีพัฒนาการในด้านความสามารถในการรับรู้ภาพของร่างกายโดยการทดสอบการรับรู้การเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่

ระดับ 0.05 2) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีพัฒนาการในด้านความสามารถในการตระหนักรู้ของร่างกายโดยการทดสอบการรับรู้การเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้งสูงกว่าการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่มีการพัฒนาการทางสมรรถภาพทางกาย ในด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและด้านความอ่อนตัวสูงกว่าการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 4) หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางสมรรถภาพทางกาย ในด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้านพลังของกล้ามเนื้อและด้านความอ่อนตัวสูง สูงกว่าการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ละไม สีหาอาจ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้คือ เด็กนักเรียนชาย-หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนคริสต์ธรรมวิทยา แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรักกรุงเทพมหานคร ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายมา 15 คน ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ จำนวน 32 ครั้ง วัน วันละ 15-20 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง พฤติกรรมกับจุดประสงค์ IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One Way Repeated-Measures ANOVA) Partial η^2 และ LSD แบบวัดซ้ำ ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งโดยรวม ($F=1871.681$) และด้านทักษะการยืน ($F=459.582$) ด้านทักษะการเดิน ($F=673.447$) ด้านทักษะการวิ่ง ($F=669.008$) ด้านทักษะการกระโดด ($F=588.267$) โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 99.2 (Partial $\eta^2 = .992$) และส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายรายด้าน ทักษะการยืนร้อยละ 96.8 ทักษะการเดินร้อยละ 97.8 ทักษะการวิ่งร้อยละ 97.8 และทักษะการกระโดด (ร้อยละ 97.5) ตามลำดับ แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ให้เพิ่มขึ้นได้อย่างชัดเจน

วัชร สอนดี (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑาชายมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑาชายมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นนักกรีฑาชายมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีอายุระหว่าง 19 ถึง 23 ปีจำนวน 20 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ทำการฝึกตามปกติร่วมกับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก และเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน ทำการฝึกตามปกติ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน และนำเครื่องมือวัดพลังของกล้ามเนื้อขา (Margaria-Kalamen Power Test) เป็นเครื่องมือทดสอบ โดยทำการทดสอบก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที ค่าสถิติเอฟ และวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำและเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้วิธีของบอน เฟอร์โรนี (Bonferroni' s method) การวิจัยพบว่า 1.กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนักและส่วนสูงเท่ากับ 19.20 0.42, 64.50 6.81 และ 174.50 6.99 ตามลำดับ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนักและส่วนสูงเท่ากับ 18.80 0.632, 64.20 5.05 และ 174.30 6.68 ตามลำดับ 2.ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขาไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน แต่ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาวิณ กาญจนบุระ (2550) ได้ทำงานวิจัยเรื่องความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนวิชาการีฑาของผู้บริหารสถานศึกษาครูพลศึกษาและนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 โดยการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนวิชาการีฑา ของผู้บริหารสถานศึกษาครูพลศึกษา และนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549 ทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านจุดมุ่งหมาย เนื้อหาและ

กิจกรรม ด้านครูผู้สอน ด้านนักเรียน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการวัดและประเมินผล จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 444 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นที่จุด .87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบความแปรปรวนแบบทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า 1. ด้านจุดมุ่งหมาย เนื้อหาและกิจกรรม ครูพลศึกษาและนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด ยกเว้นผู้บริหารสถานศึกษา แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ด้านครูผู้สอน ครูพลศึกษาและนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด ยกเว้นผู้บริหารสถานศึกษา แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. ด้านนักเรียน ผู้บริหารสถานศึกษาและครูพลศึกษา แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก ยกเว้นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ผู้บริหารสถานศึกษาและครูพลศึกษา แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก ยกเว้นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5. ด้านการวัดผลและประเมิน ผลครูพลศึกษาและนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 แสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมากที่สุด ยกเว้นผู้บริหารสถานศึกษาแสดงความคิดเห็นด้วยในระดับมาก และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านรวม ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนวิชาการกีฬา ของผู้บริหารสถานศึกษา ครูพลศึกษาและนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานคือทั้งหมดมีความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนวิชาการกีฬาแตกต่างกัน

ดวงพร พันธุ์แสง (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายทักษะของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการจำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยการจับสลาก ใช้เป็นกลุ่มทดลองเพื่อจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 25 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะและแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.67 ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน

และหลัง และสถิติที่ใช้ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และ Partial η^2 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ทั้งโดยรวม และรายทักษะคือ ทักษะการเดิน ทักษะการยืน ทักษะการกระโดด โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 41.0 และส่งผลต่อพัฒนาการทักษะการเดินร้อยละ 47.0 ทักษะการยืนร้อยละ 26.4 และทักษะการกระโดดร้อยละ 29.6 ตามลำดับ แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ช่วยให้พัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายทักษะ เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ชาญชัย จินดานุรักษ์ และคณะ (2544) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนศูนย์วิจัยและพัฒนาการจัดการศึกษาพิเศษแบบเรียนรวมสำหรับเด็กออทิสติกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น วัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ของนักเรียนศูนย์วิจัยและพัฒนาการจัดการศึกษาพิเศษแบบเรียนรวมสำหรับเด็กออทิสติกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น 2) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ของนักเรียนศูนย์วิจัยและพัฒนาการจัดการศึกษาพิเศษแบบเรียนรวมสำหรับเด็กออทิสติกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มเป้าหมายมีจำนวน 45 คน กลุ่มเป้าหมายมีจำนวนทั้งสิ้น 45 คน ประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนศูนย์วิจัยออทิสติกจำนวน 5 คน บุคลากรศูนย์วิจัยออทิสติกจำนวน 14 คน ครู/อาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับการสอนพลศึกษาจำนวน 8 คนผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะพิเศษสำหรับเด็กออทิสติกจำนวน 8 คน การเก็บข้อมูล ใช้วิธีการเก็บข้อมูลเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดจากแบบสอบถามไปหาค่าเฉลี่ยร้อยละ แล้วนำไปแปลผลข้อมูลโดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง สามารถสรุปผลการวิจัยโดยแบ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กนักเรียนออทิสติกออกเป็น 3 ส่วน ตามลำดับของกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความสำคัญที่สุดได้ดังนี้ 1) กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ มีกิจกรรมที่มีความสำคัญที่สุดแบ่งเป็น กิจกรรมการเดิน กิจกรรมการกระโดด และกิจกรรมการวิ่ง 2) กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัสดุสิ่งของประกอบ มีกิจกรรมที่สำคัญที่สุดแบ่งเป็น กิจกรรมการขว้าง/โยน กิจกรรมการรับ กิจกรรมการเตะ/การพา

และกิจกรรมพิเศษ 3) กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนไหว ที่มีกิจกรรมที่สำคัญที่สุดแบ่งออกเป็น กิจกรรมการงอพับ-การเหยียดกิจกรรมการแกว่ง และกิจกรรมการหมุนและการบิดตัว

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ชาลิก และคณะ (Çalik et al., 2018) ได้ทำการศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยกรีฑาสำหรับเด็กที่มีต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเอง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกรีฑาสำหรับเด็กที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยโปรแกรมการฝึกกรีฑาสำหรับเด็กใช้เวลาในการฝึกทั้งหมด 14 สัปดาห์ การศึกษาประกอบด้วยกลุ่มทดลองหนึ่งกลุ่ม และกลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่ม เด็กทั้งสองกลุ่มรวมจำนวนทั้งสิ้น 243 คน ใช้แบบฟอร์ม "แบบสอบถามความนับถือตนเองสำหรับเด็กของคูเปอร์สมิท (Cooper Smith)" ซึ่งตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นโดยพิสกิน (Piskin) ในปี 1996 ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และใช้ค่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กที่ถูกระบุโดยรายงานของโรงเรียน หลังจากการทดสอบก่อนการทดลอง เด็กที่เป็นกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมกรีฑาสำหรับเด็ก 3 วันต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งใช้ระยะเวลา 60 นาที จำนวน 14 สัปดาห์ในการทดสอบครั้งสุดท้าย จะดำเนินการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอีกครั้ง ในการวิเคราะห์ทางสถิติของการเห็นคุณค่าในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p: 0,0377$) และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป ($p: 0,0421$) ของกลุ่มทดลอง นอกจากนี้ยังพบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในรายวิชาพลศึกษาและการกีฬา ($p: 0,0015$), ดนตรี ($p: 0,0224$), ภาษาตุรกี ($p: 0,0047$) และคะแนนภาษาต่างประเทศ ($p: 0,000$)

ซิลลิก และ วิลวีเบอร์ (Ivan Cillik & Tomas Willweber, 2018) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อระดับการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในเด็กอายุ 6-7 ปี โดยนำเสนอการเปลี่ยนแปลงของระดับการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในเด็ก (อายุ 6-7 ปี) ซึ่งเป็นผลมาจากโปรแกรมการออกกำลังกายภายในกรอบของโครงการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF Kids' Athletics) ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 5 เดือน ระหว่างทดลองสมาชิกของกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรม 37 ครั้ง (ได้รับการฝึก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที) โปรแกรมการออกกำลังกายประกอบด้วย

ฝึกซ้อมกรีฑา การออกกำลังกายแบบยิมนาสติกและเกมพัฒนาระบบไหวเวียน การฝึกนั้นมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความสามารถด้านสมรรถภาพ ความสามารถในการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ และความสามารถทางกลไก กลุ่มทดลองประกอบด้วยเด็ก 24 คน (เด็กชาย 17 คนและเด็กหญิง 7 คน) อายุ 6.62 ± 0.31 ปี กลุ่มควบคุมประกอบด้วยเด็ก 31 คน (เด็กชาย 22 คนและเด็กหญิง 9 คน) อายุ 6.78 ± 0.3 ปี ตัวชี้วัดของการพัฒนาทางด้านร่างกาย คือ ส่วนสูง น้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกาย การทดสอบที่ใช้ในการวัดระดับของการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถในการยืนกระโดดไกล ความสามารถในการคุกเข่าโยนบอลเหนือศีรษะ การกระโดดข้ามเส้นตามจังหวะของเครื่องเมตรอนอม (Metronome) วิ่งไปที่เป้าหมาย ปฏิบัติการในการตอบสนองของขาส่วนล่าง ความสมดุลของร่างกายบนแผ่นไดนาโมเมตริก (Dynamometric) กลุ่มทดลองแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในด้านของความสามารถในการคุกเข่าโยนบอลเหนือศีรษะ มีผลอยู่ในระดับปานกลาง การทดสอบการกระโดดข้ามเส้นตามจังหวะของเครื่องเมตรอนอม (Metronome) แสดงให้เห็นว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีผลอยู่ในระดับน้อย แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ในการทดสอบความสามารถในการยืนกระโดดไกล วิ่งไปที่เป้าหมาย ปฏิบัติการในการตอบสนองของขาส่วนล่าง ความสมดุลของร่างกายบนแผ่นไดนาโมเมตริก (Dynamometric) โดยความสามารถในการยืนกระโดดไกลมีผลอยู่ในระดับปานกลาง การวิ่งไปที่เป้าหมายมีผลอยู่ในระดับปานกลาง ปฏิบัติการในการตอบสนองของขาส่วนล่างและความสมดุลของร่างกายบนแผ่นไดนาโมเมตริก (Dynamometric) มีผลอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้ผลการวิจัยพบว่าเด็ก ๆ ที่ร่วมในโครงการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ ช่วยพัฒนาระดับความสามารถของการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในเด็กให้ดีขึ้นเมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ

ฮอสลอพชา ฟิฮิเม (Fehime Haslofça, 2018) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาของโครงการกรีฑาสำหรับเด็กในประเทศตุรกี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินโครงการกรีฑาสำหรับเด็กที่พัฒนาโดยสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF) ที่พบในประเทศตุรกีและเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา ระหว่างปี คริสตศักราช 2000 ถึง 2017 โดยได้มีการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับกรณีศึกษาที่ดำเนินกิจกรรมตามโครงการกรีฑาสำหรับเด็ก และใช้วิธีวิจัยเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและบรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ สิ่งสำคัญคือควรมีการเลือกโรงเรียนในจังหวัดต่าง ๆ เพื่อดำเนินการศึกษานำร่อง 2) เด็กทุกคน

สามารถเข้าร่วมโครงการนี้ได้รวมถึงเด็กที่มีความความบกพร่องด้วย 3) ควรจัดให้มีการฝึกอบรมแก่ครูระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา ในโรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นกลุ่มการศึกษานำร่อง 4) อุปกรณ์ที่จะใช้ในการจัดกริฑาสำหรับเด็กในโรงเรียนนำร่อง ควรได้รับการสนับสนุนจากสมาคมกริฑา 5) ควรจัดให้ผู้ปกครองและครอบครัว รวมถึงหน่วยงานภายในและภายนอกมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 6) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมในโรงเรียนประถมศึกษาที่เป็นโรงเรียนนำร่องควรแต่งตั้งครูพลศึกษาที่มีประสบการณ์เป็นผู้ดูแลรับผิดชอบโครงการ 7) โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่เป็นโรงเรียนนำร่องควรจัดโครงการการแข่งขันกริฑาระหว่างห้องเรียนและระหว่างชั้นเรียนด้วย 8) รูปแบบการฝึกซ้อมกีฬาที่ได้ควรนำไปต่อยอดให้เกิดประโยชน์ 9) หลังจากการทำกิจกรรมนำร่องควรมีการทดสอบ และติดตามพัฒนาการของเด็ก 9) หลังเสร็จสิ้นการฝึกในโรงเรียนนำร่อง หากเด็กมีความสนใจหรือเด็กคนใดที่มีความสามารถในการเป็นนักกีฬาควรส่งเสริมพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศ และควรได้รับการดูแลจากผู้ฝึกสอนเป็นอย่างดี 10) ควรมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ และควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุ 11) การประเมินผลการทดสอบควรติดตามพัฒนาการและความสามารถเฉพาะของเด็ก 12) เพื่อเป็นแนวทางในการต่อยอดพัฒนา ควรมีการจัดการฝึกอบรมและฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬาตัวแทนของประเทศต่อไป 13) การศึกษานำร่องควรมีการขยายพื้นที่ไปสู่จังหวัดอื่น ๆ ต่อไป

ยาง และ ชู (Yang, Lin, & Hsu, 2016) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานที่มีต่อเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีกลุ่มหนึ่งได้รับมอบหมายให้เป็นกลุ่มทดลองและอีกกลุ่มหนึ่งได้รับมอบหมายให้เป็นกลุ่มควบคุม ทั้งสองได้รับการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน โดยการรับการฝึกแบ่ง 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที แต่ละครั้งแบ่งออกเป็น 5 นาที สำหรับอบอุ่นร่างกาย 20 นาทีสำหรับกิจกรรมหลักและ 5 นาทีสำหรับการคลายอุ่น ประชากรคือนักเรียนโรงเรียนอนุบาลสาธารณะในเมืองเจี๋ยอู่ประเทศไต้หวัน จำนวน 28 คน เด็กทุกคนมีอายุระหว่าง 4-5 ปี และมีสุขภาพที่ดี และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก และแบบทดสอบผู้วิจัยใช้แบบทดสอบ TGMD-2 (Test of Gross Motor Development) ผลการวิจัยพบว่า 5 กลุ่มมีดังนี้ 1. กลุ่มทดลองกลุ่มทดลอง ($M = 32.38$) มีประสิทธิภาพดีกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 23.53$) สำหรับ OCS การทดสอบหลังเรียนไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างทั้งสองกลุ่ม ($t = 2.23, p < .05$), การควมบ้า ($t = 8.09, p < .001$) การกระโจน ($t = 2.96, p < .01$)

การกระโดดแนวนอน ($t = 2.96, P < .01$) 3. ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อัลตินก็อก (Altinkök, 2016) ได้ทำการวิจัยผลของการประสานงานของกล้ามเนื้อ และการศึกษาการเคลื่อนไหวที่มีต่อการพัฒนาทักษะทางกลไกพื้นฐานของเด็กก่อนวัยเรียน โดยมีการดำเนินการทดสอบคือ วันที่ 1 ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและยืนกระโดดไกล วันที่ 2 ทดสอบความเร็วและการโยนลูกเทนนิส วันที่ 3 ทดสอบความอ่อนตัวและการวิ่งแข่ง (การแข่งขันความเร็ว) วันที่ 4 การทดสอบยืนกระโดดสูงและการทำงานประสานกันในการวิ่ง วันที่ 5 ทดสอบความสามารถในการทรงตัว ตามลำดับ ประชากรที่ศึกษา คือนักเรียน 78 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 38 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน และใช้โปรแกรมการพัฒนากิจการประสานงานของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว ผลการวิจัยพบว่าจากการทดสอบทางสถิติที่ได้ดำเนินการได้รับการวิเคราะห์และผลการวิจัยรวมอยู่ในส่วนนี้สอดคล้องกับการพัฒนาของการเคลื่อนไหวในระหว่างกระบวนการของการปฏิบัติ จากทดสอบที่ดำเนินการเพื่อตรวจสอบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการทดสอบความเร็ว การกระโดดไกล การโยนลูกเทนนิส การวิ่ง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ($p > 0.05$) มีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่ม การวิ่ง และมีค่าคงที่ของสมรรถภาพของการทดสอบสมรรถนะทางกลไก มีคงที่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

ลิน และ ยาง (Lin & Yang, 2015) ได้ทำการวิจัยการพัฒนากิจการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานโดยเด็กอายุ 6-9 ปี วิธีดำเนินการวิจัย ก่อนที่จะมีการทดสอบ ผู้วิจัยได้ติดต่อกับของโรงเรียนประถมศึกษาแต่ละแห่งที่เข้าร่วมโครงการทางโทรศัพท์ และอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีการดำเนินการดังกล่าว นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ติดต่อครูผู้ซึ่งตกลงที่จะให้ผู้วิจัยเข้าไปศึกษาในชั้นเรียนและอธิบายว่าต้องใช้เวลาเท่าไร ต้องฝึกอย่างไร ทดสอบอย่างไร และจะต้องให้ความช่วยเหลือครูที่เข้าร่วมโครงการที่ได้รับมอบหมายให้แจกจ่ายและรวบรวมแบบความยินยอมจากผู้ปกครองซึ่งรวมถึงการอนุญาตให้แสดงผลการปฏิบัติงานของผู้เข้าร่วมแต่ละราย และผลการทดสอบของผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้รับการประเมินโดยการเล่นวิดีโอด้วยความเร็วต่ำโดยใช้โปรแกรมวินโดวมีเดีย (Windows media) ผู้ช่วยวิจัยทั้งหมด 6 คนได้รับการฝึกอบรมเพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานโดย 4 คน มีระดับความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.8 หรือสูงกว่า และได้รับเลือกให้ทำการ

ประเมินผลจริง ผู้ประเมินทั้ง 4 คน ถูกแบ่งออกเป็น 2 ทีมอย่างสม่ำเสมอและผลการปฏิบัติงานแต่ละครั้งได้รับการประเมินโดยเจ้าหน้าที่ทั้ง 2 ทีมโดยมีความแตกต่างที่ได้รับการประเมินใหม่เพื่อให้มั่นใจถึงความสม่ำเสมอ สำหรับประชากรคัดเลือกทั้งหมด 485 คน (ชาย 244 คนและหญิง 241 คน) ในเมืองเจียอี้และเจียอี้ผู้เข้าร่วมทั้งหมดมีอายุระหว่าง 6 - 9 ปี และไม่มี ความบกพร่องหรือปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ในจำนวนนี้ 92 คนมีอายุระหว่าง 6-7 ปี 197 อยู่ระหว่างอายุ 7-8 ปี และ 196 คนอยู่ระหว่างอายุ 8-9 ปี อายุเฉลี่ย 7 ปี 8 เดือน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบคือ แบบทดสอบพัฒนาการของกล้ามเนื้อใหญ่ (Test of Gross Motor Development - 2 : TGMD - 2) ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการควบคุมวัตถุโดยรวม ($t = 9.08, p < .001$) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.45, p < .001$) กับเด็กชายทำได้ดีกว่าเด็กหญิงทั้งทักษะการควบคุมวัตถุโดยรวม ($M = 31.48 > M = 20.29$) และประสิทธิภาพโดยรวม ($M = 56.84 > M = 52.47$) ($F = 12.29, p < .001$) ทักษะในการควบคุมวัตถุโดยรวม ($F = 12.81, p < .001$) และ FMS ทั้งหมด ($F = 20.44, p < .001$) นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ พบว่าผู้ที่มีอายุ 8 และ 9 ปี มีผลดีกว่าผู้ที่มีอายุระหว่าง 6-8 ปี และผู้ที่มีอายุระหว่าง 7-8 ปีมีผลดีกว่าผู้ที่มีอายุระหว่าง 6-7 ปี สำหรับการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ โดยรวมพบว่าผู้ที่มีอายุระหว่าง 8-9 ปี มีผลดีกว่าผู้ที่มีอายุระหว่าง 6-8 ปี

แคทเธอริน คาปิโอและคณะ (Capio, Sit, Eguia, Abernethy, & Masters, 2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานเพื่อส่งเสริมในเด็กที่มีความพิการและเด็กที่ปกติ โดยมีสมมติฐานว่าเมื่อทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานดีขึ้นการประกอบกิจกรรมทางกายก็จะเพิ่มขึ้นทั้งในเด็กที่มีความพิการและเด็กที่ปกติ และการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานจะส่งผลต่อเด็กที่มีความพิการมากกว่าเด็กที่ปกติ กำหนดให้มีกลุ่มทดลอง คือ เด็กที่มีพัฒนาการปกติ จำนวน 12 คน และเด็กที่มีความพิการทางด้านสมอง จำนวน 13 คน ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานจำนวน 5 กิจกรรม ประกอบด้วย การวิ่ง การกระโดด การเตะ การโยนและการรับเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 45 นาที และกลุ่มควบคุม ซึ่งปฏิบัติตามกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ โดยดำเนินการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและการประกอบกิจกรรมทางกายก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ดีขึ้น ทั้งนี้พบว่าเด็กที่มีความพิการทางสมองมีการประกอบ

กิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุดมากกว่าเด็กที่ไม่มีความพิการ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานก่อนและหลังไม่แตกต่างกัน

มอศทาฟา วิวิชาและคณะ (Mostafavi, Ziaee, Akbari, & Hajihosseini, 2013) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพลศึกษา เอส พี เอ อาร์ เค (SPARK) ที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในเด็กอายุ 4-6 ปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพลศึกษา เอส พี เอ อาร์ เค ที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในเด็กอายุ 4-6 ปี ซึ่งเป็นโปรแกรมพลศึกษาที่ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ยั่งยืน โดยดำเนินการสุ่มเด็กอายุ 4 ถึง 6 ปี จำนวนทั้งหมด 90 คน และแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จัดให้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพลศึกษา เอส พี เอ อาร์ เค กลุ่มที่ 2 จัดให้เข้าร่วมโปรแกรมยิมนาสติก และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมให้เข้าร่วมโปรแกรมพลศึกษาทั่วไปตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบพัฒนาการของกล้ามเนื้อใหญ่ (Test of Gross Motor Development - 2 : TGMD - 2) โดยดำเนินการทดสอบก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่ม จากนั้นให้เข้าร่วมกิจกรรมตามกลุ่มเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ภายหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ดำเนินการทดสอบหลังเข้าร่วมกับกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมพลศึกษา เอส พี เอ อาร์ เค มีประสิทธิภาพและส่งผลต่อทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สูงกว่าโปรแกรมพลศึกษาแบบยิมนาสติก และโปรแกรมพลศึกษาทั่วไปตามปกติ สรุปคือโปรแกรมพลศึกษา เอส พี เอ อาร์ เค สามารถใช้เป็นทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

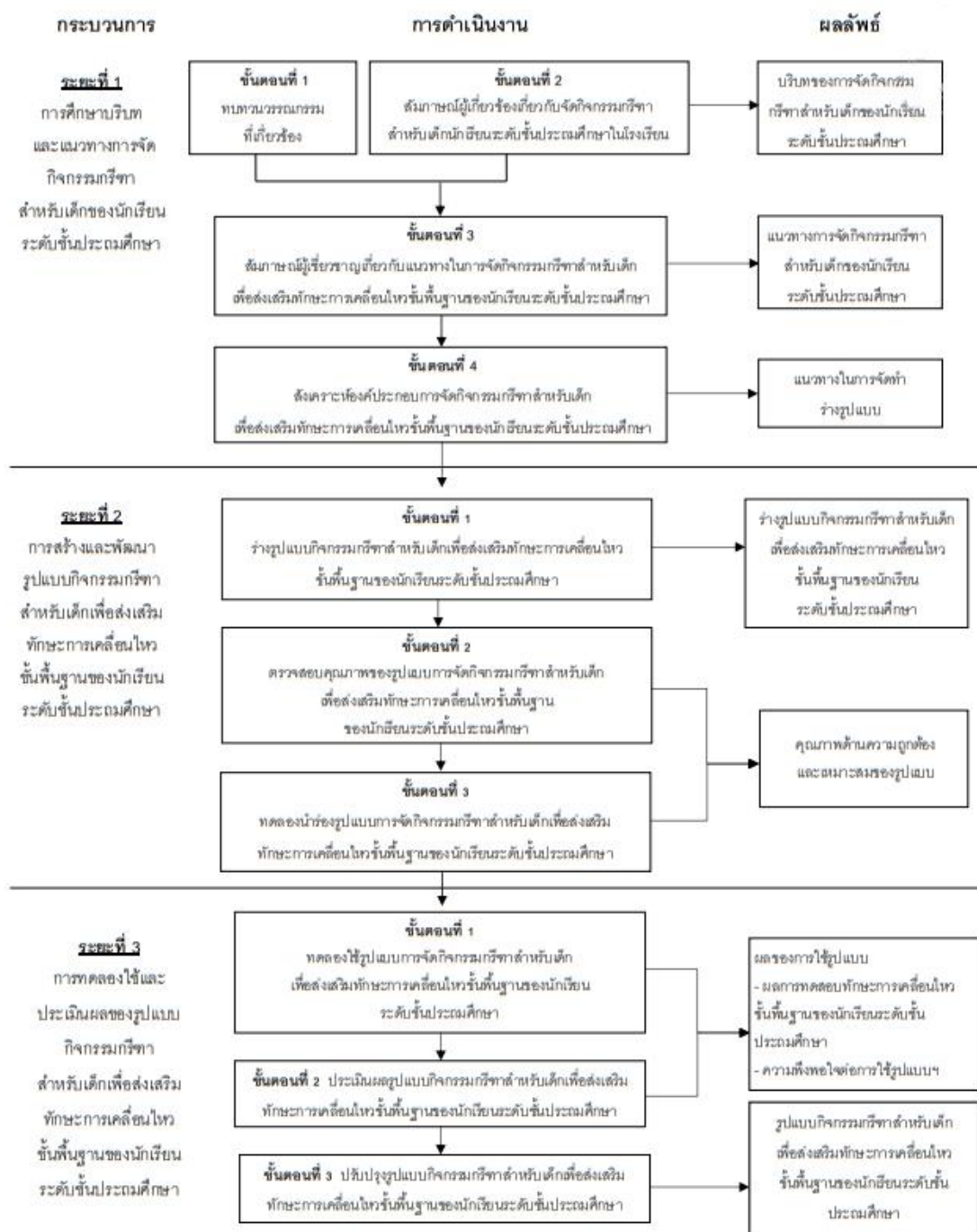
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยใช้รูปแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) แบบเท่าเทียมกัน (Equivalent status design) มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งผู้วิจัยออกแบบการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ในแต่ละระยะของการวิจัยแบ่งเป็นหลายขั้นตอนดังแผนผังขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัย (Research flowchart) ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 แผนผังขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัย (Research flowchart)

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

การวิจัยระยะนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก และแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ผู้วิจัยแบ่งการวิจัยออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ การจัดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก และทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับเด็ก

วิธีดำเนินการ

ศึกษาเอกสาร ตำรา หนังสือ วารสาร ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ในประเด็นที่จะดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย ความหมาย ประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมทางกาย ความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก ความสำคัญและความหมาย ประวัติความเป็นมา ประโยชน์และประเภทของกรีฑา หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก แนวคิด ทฤษฎี ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก การส่งเสริมและลักษณะพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็ก แนวคิด ทฤษฎี ความหมาย ประเภท ความสำคัญและประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ความสำคัญและประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับเด็ก

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาบริบทการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในโรงเรียน

วิธีดำเนินการ

1. คัดเลือกโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา จำนวน 2 แห่ง โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1.1 เป็นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่ยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 1 แห่ง ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีการจัดการเรียนการสอนวิชาการกีฬา และมีการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก

1.2 เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 1 แห่ง ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีการจัดการเรียนการสอนวิชาการกีฬา และมีการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก

2. ติดต่อประสานงานกับโรงเรียนเพื่อบรรยายถึงวัตถุประสงค์ผู้บริหารโรงเรียน ผู้สอนรายวิชา พลศึกษาหรือผู้มีประสบการณ์การจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก และนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา เพื่อจัดการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) และสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์ความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก

3. คัดเลือกผู้ให้ข้อมูล โดยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

3.1 ผู้บริหารโรงเรียนหมายถึงผู้อำนวยการโรงเรียนหรือรองผู้อำนวยการโรงเรียนละ 1 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 2 คน

3.2 ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา หรือผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนละ 1 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 2 คน โดยคัดเลือกคุณสมบัติดังนี้

- เป็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษา หรือ
- เป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก

ไม่น้อยกว่า 5 ปี

3.3 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โรงเรียนละ 4 คน แบ่งเป็น นักเรียนชาย 2 คน นักเรียนหญิง 2 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 8 คน โดยคัดเลือกคุณสมบัติดังนี้

- เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
- ยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. สร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล (ภาคผนวก ค)
5. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
6. แก้ไขและปรับปรุงเครื่องมือ
7. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการต่อการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก
8. ดำเนินการสรุปและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis)

ตาราง 5 สรุปกลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่ 2

ชื่อโรงเรียน (ชื่อสมมุติ)	สังกัด	ผู้บริหาร ที่ให้สัมภาษณ์	ครูผู้สอน ที่ให้สัมภาษณ์	นักเรียน ที่ให้สัมภาษณ์
1. โรงเรียนกรณีศึกษา 1	กทม.	รอง ผอ. ฝ่ายวิชาการ	ครูพลศึกษา	นร. ป.3 จำนวน 4 คน
2. โรงเรียนกรณีศึกษา 2	สพฐ.	รอง ผอ. ฝ่ายวิชาการ	ครูพลศึกษา	นร. ป.3 จำนวน 4 คน

ขั้นตอนที่ 3 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวทางในการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มุ่งหวังหรือที่ควรจะเป็น

วิธีดำเนินการ

1. คัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ด้านการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน 5 คน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

- เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาวิชาการประถมศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก และ/หรือมีความเชี่ยวชาญด้านทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา หรือ

- เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาวิชาการประถมศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีตำแหน่งทางวิชาการเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ หรือศาสตราจารย์ มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก และ/หรือมีความเชี่ยวชาญด้านทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา หรือ

- เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาวิชาการประถมศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีประสบการณ์เกี่ยวกับการสอนพลศึกษาและ/หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสอนนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาไม่น้อยกว่า 10 ปี มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก และ/หรือมีความเชี่ยวชาญด้านทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

จากคุณสมบัติดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเลือกแบบเจาะจงและได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ ดังรายนามดังนี้

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์กัณทิมา เนียมโกะ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
- 2) อาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3) อาจารย์ เอกวิทย์ แสงผล
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ
- 4) ร้อยตำรวจเอก วัชร สอนดี
สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
- 5) นางเฉลียว บ่อมพฤษ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนเสนานิคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร

2. ติดต่อประสานงานและเชิญผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

3. สร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล (ภาคผนวก ค)
4. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
5. แก้ไขและปรับปรุงเครื่องมือ
6. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ
7. ดำเนินการสรุปและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content analysis)

ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์องค์ประกอบและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อหาแนวทางในการจัดรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการ

นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1-3 มาสังเคราะห์ (Synthesis) และสรุปเป็นภาพรวมของสภาพ ปัญหา ความต้องการความจำเป็น และแนวทางเพื่อนำไปสู่การสร้างรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

การวิจัยระยะนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และเพื่อประเมินปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อเตรียมทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ร่างรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว
ขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อร่างรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว
ขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการ

1. นำผลการสังเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กพื้นฐานจาก
การวิจัยระยะที่ 1 มาใช้ร่างรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว
ขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยมีองค์ประกอบของรูปแบบคือ 1) หลักการและ
เหตุผล 2) วัตถุประสงค์ 3) กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และ 4) การประเมินผล
มีทั้งหมด 12 กิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย โดยกิจกรรมย่อยที่ 1
จะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วย
ตนเอง 2) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน 3) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน ในส่วนของ
กิจกรรมย่อยที่ 2 จะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1)
ขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้ 2) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง 3) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน
4) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน

2. สร้างเครื่องมือในการศึกษาผลการใช้รูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก
ประกอบด้วย แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับประถมศึกษา และ
แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการ
เคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

3. นำเสนอเครื่องมือที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาตรวจสอบ
พิจารณาและแก้ไขปรับปรุง

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อ
ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการ
เคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการ

1. คัดเลือกและติดต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อเชิญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

- เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาวิชาการประถมศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก และ/หรือมีความเชี่ยวชาญด้านทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา หรือ

- เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาวิชาการประถมศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีตำแหน่งทางวิชาการเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ หรือศาสตราจารย์ มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก และ/หรือมีความเชี่ยวชาญด้านทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา หรือ

- เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หรือสาขาวิชาการประถมศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง มีประสบการณ์เกี่ยวกับการสอนพลศึกษาและ/หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสอนนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาไม่น้อยกว่า 10 ปี มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก และ/หรือมีความเชี่ยวชาญด้านทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

จากคุณสมบัติดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเลือกแบบเจาะจงและได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ ดังรายนามดังนี้

1) รองศาสตราจารย์ ดร. ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์

ข้าราชการบำนาญ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม

สาขาวิชาการจัดการการกีฬา ภาควิชาศึกษาศาสตร์

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กัณทิมา เนียมโก๊ะ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

4) อาจารย์ ดร.ลักษมี จิมวงษ์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5) อาจารย์ เอกวิทย์ แสงผล

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ

2. คัดเลือกและติดต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการใช้รูปแบบ ได้แก่ ครู จำนวน 2 คน จากโรงเรียนที่จะศึกษาทดลองใช้รูปแบบเป็นผู้ตรวจสอบโดยพิจารณา ความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบ

3. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในตรวจสอบคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ประกอบด้วย เครื่องมือประเมินคุณภาพรูปแบบจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา แผนการจัดและแผนรายละเอียดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับประถมศึกษา และแบบประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

4. หาคุณภาพของเครื่องมือโดยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง

4.2 นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และประยุกต์ใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้องที่ระดับคะแนนมากกว่า 0.5 ขึ้นไป ถือว่าเครื่องมือที่มีความสอดคล้องของเนื้อหาและวัตถุประสงค์อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ แต่ถ้าน้อยกว่า 0.5 ต้องปรับปรุงตามผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ (วรรณิ์ แกมเกตุ, 2555)

4.3 นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบ (Yarbrough, 2011; เบญจพร แก้วมีศรี, 2545) โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง คือ ครูจากโรงเรียนที่จะศึกษาทดลองใช้รูปแบบ แบบประเมินมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) วิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบ

โดยนำผลการประเมินที่ได้ไปพิจารณาจากค่ามัธยฐานของคะแนนความถูกต้องและความเหมาะสมตามความคิดเห็นของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง กำหนดเกณฑ์ดังนี้

ช่วงคะแนน 4.50 ถึง 5.00 หมายถึงถูกต้องและเหมาะสมมากที่สุด

ช่วงคะแนน 3.50 ถึง 4.49 หมายถึงถูกต้องและเหมาะสมมาก

ช่วงคะแนน 2.50 ถึง 3.49 หมายถึงถูกต้องและเหมาะสมปานกลาง

ช่วงคะแนน 1.50 ถึง 2.49 หมายถึงถูกต้องและเหมาะสมน้อย

ช่วงคะแนน 1.00 ถึง 1.49 หมายถึงถูกต้องและเหมาะสมน้อยที่สุด

กำหนดเกณฑ์ค่ามัธยฐานของคะแนนความถูกต้องและความเหมาะสมตามความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้ คือค่ามัธยฐานของคะแนนความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ไม่เกิน 1.50 จึงถือว่ารูปแบบมีคุณภาพ มีความถูกต้องและความเหมาะสม

5. ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่สร้างขึ้นตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

6. นำเครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับประถมศึกษา และแบบประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบในระยะที่ 3 จำนวน 30 คน โดยให้ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษาจำนวน 2 คนเป็นผู้ประเมิน จากนั้นดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเป็นปรนัยโดยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) และด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (พรณี ลีกิจวัฒน์, 2559; พงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543)

7. นำเครื่องมือทั้งหมดที่ปรับปรุงพัฒนาแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์พิจารณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และนำมาปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 3 ทดลองนำร่องรูปแบบการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อทดลองนำร่องรูปแบบ (Pilot study) รูปแบบการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและปรับปรุงรูปแบบ

วิธีดำเนินการ

1. กำหนดแหล่งข้อมูล คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเสนานิคม จำนวน 10 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก ตามรายละเอียดดังนี้

1.1 เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria)

- เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
- เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถเข้าร่วมในโครงการวิจัยได้
- ยินดีเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษร

1.2 เกณฑ์การแยกกลุ่มตัวอย่างออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

- เป็นผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจนเป็นเหตุให้ไม่สามารถอยู่ร่วมในโครงการวิจัยได้
- มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. เตรียมความพร้อมบุคลากรในโรงเรียน ก่อนเริ่มดำเนินการทดลองนำร่องรูปแบบ

3. จัดสถานที่สำหรับการทดลองนำร่องรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก

4. ทดลองนำร่องรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กกับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบในระยะที่ 3

5. นำผลการทดลองนำร่องมาดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของรูปแบบ

6. ประเมินและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้รูปแบบการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ตาราง 6 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือ	การตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือวิจัย	ผลการตรวจสอบ
1. รูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
2. แผนการจัดและแผนรายละเอียดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
3. กิจกรรมการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นและการอบอุ่นร่างกายเฉพาะ	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4. กิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (0.80 - 1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.1 กิจกรรมหนูเจอรวิ้งหนึ่ทอม	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.2 กิจกรรมเจ้ากบนักกระโดด	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.3 กิจกรรมแรคคูนเหินฟ้า	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.4 กิจกรรมแฮมสเตอร์นักวิ่งทน	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.5 กิจกรรมกระต่ายน้อยแสนซน	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.6 กิจกรรมค้างคาวบินว่อน	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.7 กิจกรรมแกะขาวข้ามรั้ว	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.8 กิจกรรมเจ้าจิ้งจอกนักกระโดด	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด

ตาราง 6 (ต่อ)

เครื่องมือ	การตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือวิจัย	ผลการตรวจสอบ
4.9 กิจกรรมอนาคตลอยฟ้า	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.10 กิจกรรมดวงดาววัฏระทิง	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (0.80)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.11 กิจกรรมเม่นจอมพลัง	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
4.12 กิจกรรมนายพลทหารม้า	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ความถูกต้องและความเหมาะสม	มากที่สุด
5. แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับประถมศึกษา	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (0.80 - 1.00)
	ค่าความเชื่อมั่น	0.76
	ค่าความเป็นปรนัย	0.80 – 0.92
6. แบบประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม กรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการ เคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา	ใช้ได้ (1.00)
	ค่าความเชื่อมั่น	0.80
	ค่าความเป็นปรนัย	0.83

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริม
ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทดลองใช้และศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อทดลองใช้และศึกษาผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อ
ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการ

1. กำหนดประชากร โดยประชากรในการศึกษา คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตจตุจักรและเขตลาดพร้าว จำนวน 13 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,402 คน

2. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเสนานิคม จำนวน 31 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก ตามรายละเอียดดังนี้

2.1 เกณฑ์การคัดเลือกตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria)

- เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และอยู่ในห้องที่ได้รับการเลือกให้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

- เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถเข้าร่วมในโครงการวิจัยได้ตลอดการศึกษา

- ยินดีเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษร

2.2 เกณฑ์การแยกกลุ่มตัวอย่างออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

- เป็นผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจนเป็นเหตุให้ไม่สามารถอยู่ร่วมในโครงการวิจัยได้

- มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย

3. เตรียมความพร้อมบุคลากรในโรงเรียน ก่อนเริ่มดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมจริง

4. จัดสถานที่สำหรับการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก

5. ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบอนุกรมเวลากลุ่มเดียว (One group time series design) โดยใช้ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 8 สัปดาห์ ซึ่งมีแบบแผนการวิจัย ดังนี้

ตาราง 7 แบบแผนการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบอนุกรมเวลากลุ่มเดียว (One group time series design)

	W0		W4		W6		W8
E	O ₁	X	O ₂	X	O ₃	X	O ₄

E คือ กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ให้ตัวแปรอิสระหรือสิ่งที่ทดลอง
ในที่นี้ คือ กิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก

X คือ ตัวแปรอิสระหรือสิ่งที่ทดลองที่ผู้วิจัยกำหนดให้กลุ่มทดลอง
ในที่นี้ คือ กิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก

O₁ คือ การวัดค่าหลังตัวแปรตาม ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
ตัวแปรตามในที่นี้คือทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษา

O₂ คือ การวัดค่าหลังตัวแปรตาม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4
ตัวแปรตามในที่นี้คือทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษา

O₃ คือ การวัดค่าหลังตัวแปรตาม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 6
ตัวแปรตามในที่นี้คือทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษา

O₄ คือ การวัดค่าหลังตัวแปรตาม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8
ตัวแปรตามในที่นี้คือทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษา

W0 คือ สัปดาห์ที่เริ่มต้นการเข้าร่วมกิจกรรม

W4 คือ สัปดาห์ที่ 4 ของการเข้าร่วมกิจกรรม

W6 คือ สัปดาห์ที่ 6 ของการเข้าร่วมกิจกรรม

W8 คือ สัปดาห์ที่ 8 ของการเข้าร่วมกิจกรรม

6. ศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อ
ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ประเมินรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาและประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ดำเนินการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 31 คน ในสัปดาห์ที่เริ่มต้นการเข้าร่วมกิจกรรม สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 ให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 31 คน และครูที่เกี่ยวข้อง จำนวน 1 คน ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อบริการรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก
3. วิเคราะห์ข้อมูลทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One way ANOVA With repeated measures) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีต่อบริการรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กหลังใช้รูปแบบจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ขั้นตอนที่ 3 ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในขั้นตอนที่ 2 และนำมาปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ให้มีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในโรงเรียนอื่น ๆ

2. ผู้วิจัยนำรูปแบบการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมมากขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบ และดำเนินการแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีทาเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอตามระยะการดำเนินการวิจัย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Md	แทน	ค่ามัธยฐาน
IQR	แทน	ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	องศาความอิสระ
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างแบบเอฟจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ
Sig	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้นำเสนอในลักษณะของการผสมผสานระหว่างข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

กระบวนการวิจัยในขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทของการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็ก และแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องดังปรากฏในบทที่ 2 และศึกษาข้อมูลจากผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษาหรือผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยมีผลการศึกษา ดังนี้

1. บริบทของการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็ก ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากโรงเรียนกรณีศึกษา จำนวน 2 โรงเรียน ประกอบด้วย โรงเรียนกรณีศึกษา 1 เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ตั้งอยู่ในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาล 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีนักเรียนจำนวนทั้งหมด 1,670 คน มีครูจำนวนทั้งหมด 75 คน เป็นครูผู้สอนในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาจำนวน 7 คน และโรงเรียนกรณีศึกษา 2 เป็นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) ตั้งอยู่ในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาล 1 ถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีนักเรียนจำนวนทั้งหมด 1,284 คน มีครูจำนวนทั้งหมด 59 คน เป็นครูผู้สอนในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาจำนวน 3 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาในแต่ละทัศนะตามกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถแสดงผลดังรายละเอียดในตาราง 8

ตาราง 8 บริบทของการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กตามทัศนะของผู้บริหารสถานศึกษา (n=2)

ประเด็น	โรงเรียนกรณีศึกษา 1	โรงเรียนกรณีศึกษา 2
1. นโยบายและหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กในโรงเรียน	- ทางโรงเรียนมีการจัดทำแผน งบประมาณในแต่ละปีอยู่แล้ว โดยใน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของกลุ่ม สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษาจะมอบหมายให้ครู พลศึกษาเป็นผู้จัดทำแผน	- ทางโรงเรียนมีการประชุมร่วมกับ ครูผู้สอนพลศึกษา เพื่อกำหนด ทิศทาง - เนื่องจากมีพื้นที่ค่อนข้างจำกัด จึงเน้น การจัดกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้พื้นที่มาก - การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน มีทั้งในส่วนทฤษฎีและทักษะ

ตาราง 8 (ต่อ)

ประเด็น	โรงเรียนกรณีศึกษา 1	โรงเรียนกรณีศึกษา 2
2. การสนับสนุนเกี่ยวกับ อุปกรณ์ สถานที่ ระบบรักษา ความปลอดภัยและ งบประมาณเกี่ยวกับการจัด กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กใน โรงเรียน	- สนามไม่เพียงพอ - มีการสนับสนุนเกี่ยวกับการจัดซื้ออุปกรณ์การเรียนการสอน - สนับสนุนการจัดกิจกรรมโดยมีการเชิญวิทยากรจากภายนอกมาบรรยายให้ความรู้และจัดกิจกรรม - มีการสนับสนุนผู้เรียนให้เข้าร่วมการแข่งขัน - มีการส่งเสริมกีฬาโดยจัดให้มีห้องเรียนกีฬา ซึ่งเริ่มในนักเรียนระดับชั้น ม.4 ปีการศึกษา 2562	- เนื่องจากโรงเรียนมีพื้นที่จำกัด จึงไม่ได้เน้นกิจกรรมกรีฑาโดยตรง ส่งผลให้ไม่ค่อยมีอุปกรณ์เกี่ยวกับกรีฑา - มีการส่งเสริมให้นักเรียนได้เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑาอยู่เสมอ
3. ความต้องการจำเป็นในการ จัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก	- มีความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ที่จัดเป็นมุมกีฬาให้แก่เด็กนักเรียน - มีความต้องการการสนับสนุนจากหน่วยงานอื่น ๆ	- กรีฑาเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดทักษะซึ่งนำไปสู่การเคลื่อนไหว - ความต้องการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑา คือ อยากได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับงบประมาณ สถานที่ ผู้ฝึกสอน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียน

จากตาราง 8 เมื่อพิจารณาบริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กตามทัศนะของผู้บริหารสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง สะท้อนให้เห็นว่า ด้านนโยบายและหลักการกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในโรงเรียน ทางโรงเรียนมีการวางนโยบายและหลักการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในโรงเรียน โดยมีการประชุมร่วมกับครูผู้สอนพลศึกษาเพื่อกำหนดทิศทาง และมอบหมายให้ครูพลศึกษาเป็นผู้จัดทำแผน ซึ่งการจัดกิจกรรมจะมีทั้งส่วนทฤษฎีและทักษะ เน้นการจัดกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้พื้นที่มากเนื่องจากมีพื้นที่ค่อนข้างจำกัด ในส่วนของการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์ สถานที่ ระบบรักษาความปลอดภัยและงบประมาณเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในโรงเรียน พบว่าพื้นที่ในการกิจกรรมมีค่อนข้างจำกัด สนามไม่เพียงพอ ไม่มีอุปกรณ์กรีฑาโดยตรง แต่มีการสนับสนุนเกี่ยวกับจัดซื้ออุปกรณ์การเรียนการสอน และส่งเสริมให้นักเรียนเข้าร่วม

การแข่งขัน ซึ่งเมื่อพิจารณาด้านความต้องการจำเป็นในการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กในโรงเรียน พบว่ามีความต้องการสถานที่สำหรับจัดกิจกรรม รวมถึงการสนับสนุนอื่น ๆ เช่น งบประมาณ ผู้ฝึกสอน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียน

ตาราง 9 บริบทของการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กตามทัศนะของครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา หรือผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษา (n=2)

ประเด็น/ข้อคำถาม	โรงเรียนกรณีศึกษา 1	โรงเรียนกรณีศึกษา 2
1. กิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กที่จัดอยู่ในปัจจุบัน	- ส่วนใหญ่เป็นลักษณะของการสอนในรายวิชาพลศึกษา - การจัดกิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว แต่อาจมีการสอดแทรกเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬบ้าง เช่น การวิ่ง การรับส่งไม้ กิจกรรมแบบผลัด การกระโดด การโยน	- กิจกรรมที่จัดในปัจจุบันส่วนใหญ่จะเป็นการเรียนปนเล่น - เน้นส่งเสริมสุขภาพของผู้เรียน - เป็นกิจกรรมเกม เช่น วิ่งเปี้ยว โยนบอลเรียกชื่อแล้วให้วิ่งมารับ
2. บทบาทของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก	- มีบทบาทเป็นครู ผู้ฝึกสอน เป็นผู้นำ - มีการอธิบายและสาธิตเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ - มีการจัดกิจกรรมจากง่ายไปยาก	- มีการสอนประกอบสื่อการเรียนการสอน เช่น สนามกีฬา - มีการดัดแปลงอุปกรณ์มาใช้เพื่อเป็นสื่อการเรียนรู้ เช่น ท่อพีวีซี มาดัดดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การเรียน - มีการแจกใบงานให้นักเรียนได้ทำ - มีการ อธิบาย สาธิต รวมถึงให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะ
3. อุปกรณ์ สถานที่ และระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก	- อุปกรณ์ไม่เพียงพอทั้งหมด แต่มีการบริหารจัดการในการใช้ให้เหมาะสม - อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกีฬาส่งส่วนใหญ่เป็น กรวย - ระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอนน้อยเกินไป อยากให้เพิ่มเป็น 2 คาบต่อสัปดาห์ (ปัจจุบันมีเพียง 1 คาบ)	- สถานที่ค่อนข้างจำกัด บางครั้งเรียนรวมกันในสนาม 3 ห้องเรียน - อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ต้องนำอุปกรณ์อื่นมาดัดแปลง เช่น ท่อพีวีซี - ระยะเวลาในการเรียน คือ 1 ชั่วโมง แต่ได้สอนจริงไม่ถึง 1 ชั่วโมง - เนื่องจากบางครั้งผู้สอนบางท่านปล่อยไม่ตรงเวลา และนักเรียนต้องใช้เวลาในการเดินทางมาเรียน

ตาราง 9 (ต่อ)

ประเด็น/ข้อคำถาม	โรงเรียนกรณีศึกษา 1	โรงเรียนกรณีศึกษา 2
4. ปัญหาในการจัดกิจกรรม กรีฑาสำหรับเด็ก	- สนามอาจไม่ได้มาตรฐาน ระยะทางไม่ถึง 400 เมตร - ปัญหาสำคัญในการจัดกิจกรรมคือสภาพอากาศ - นักเรียนประมาณร้อยละ 20 มีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว และมีปัญหาเกี่ยวกับโรคอ้วน	- ปัญหาสำคัญคือเรื่องพื้นที่ในการจัดกิจกรรม - ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยเนื่องจากพื้นที่จำกัดนักเรียนอาจชนกัน กระแทกกระทั้นกันได้ - นักเรียนบางส่วนมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้ และการเคลื่อนไหว
5. ความคาดหวังเกี่ยวกับ ลักษณะกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก	- ควรมีการนำสื่ออุปกรณ์เข้ามาใช้ในการจัดกิจกรรม - อุปกรณ์ควรมีสีสันสดใสดึงดูดความสนใจ - กระตุ้นการประสานงานกันของระบบประสานและกล้ามเนื้อ - ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 1 เดือน โดยจัดกิจกรรมวันเว้นวัน และอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง	- ควรเป็นลักษณะของกิจกรรมการเรียนรู้ปนเล่น - เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ - เป็นกิจกรรมเกม - มีสื่อและอุปกรณ์ที่เหมาะสม - เน้นเรื่องความปลอดภัย - เป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน - เน้นในเรื่องของการเคลื่อนไหว - เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม - เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน - เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกรีฑา

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณาบริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กตามทัศนะของครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กที่จัดอยู่ในปัจจุบันเป็นลักษณะของการสอดแทรกในการสอนในรายวิชาพลศึกษา มีลักษณะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว เป็นการเรียนปนเล่น มีการสอดแทรกกิจกรรมกรีฑาบ้าง เช่น การวิ่ง การกระโดด กิจกรรมแบบผลัด การวิ่งเปี้ยว เป็นต้น เน้นส่งเสริมสุขภาพของผู้เรียน บทบาทของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก พบว่ามีบทบาทเป็นทั้งครู ผู้ฝึกสอน และผู้ให้คำแนะนำ โดยใช้วิธีการอธิบายและสาธิตประกอบสื่อการเรียนการสอน รวมถึงให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอต่อจำนวนและความต้องการ

ของนักเรียน ต้องมีการบริหารจัดการในการใช้ให้เหมาะสมและมีการนำอุปกรณ์อื่นมาดัดแปลงสถานที่ในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กค่อนข้างจำกัดบางครั้งใช้สนามร่วมกัน 3 ห้องเรียน ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กน้อยเกินไปควรปรับเพิ่มเวลาให้มากขึ้น ปัญหาในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก คือ เรื่องพื้นที่มีค่อนข้างจำกัด สนามไม่ได้มาตรฐาน สภาพอากาศไม่เหมาะสม และนักเรียนบางส่วนมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้และการเคลื่อนไหว สำหรับความคาดหวังเกี่ยวกับลักษณะกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กนั้นพบว่า ควรเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการเรียนปนเล่น เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม เข้าใจง่าย ส่งเสริมเรื่องการเคลื่อนไหวและความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกรีฑา มีสื่อและอุปกรณ์ที่เหมาะสม เน้นเรื่องความปลอดภัย มีความน่าสนใจ ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน

ตาราง 10 บริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กตามทัศนะของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n=8)

ประเด็น/ข้อคำถาม	โรงเรียนกรณีศึกษา 1	โรงเรียนกรณีศึกษา 2
1.กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กที่จัดอยู่ในปัจจุบัน	- ส่วนใหญ่เป็นการวิ่ง การกระโดด สอดแทรกในรายวิชาพลศึกษา - มีการนำอุปกรณ์กีฬาอื่น ๆ มาใช้ในการ พุ่ง ขว้าง ฟุ่ง เช่น ลูกบอล เป็นต้น	- มีการวิ่ง การกระโดด การพุ่ง ขว้าง ฟุ่ง สอดแทรกในรายวิชาพลศึกษารวมกับกีฬาอื่น ๆ
2.อุปกรณ์ สถานที่ และระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก	- อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อนักเรียน - ต้องการให้เพิ่มเวลาในการทำกิจกรรม	- อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อนักเรียน - สถานที่ค่อนข้างจำกัด - ต้องการให้เพิ่มเวลาในการทำกิจกรรม
3.ปัญหาเกี่ยวกับกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก	- ระยะเวลาสั้นเกินไป	- อุปกรณ์ไม่เพียงพอ - พื้นที่จำกัด
4.ความคาดหวังเกี่ยวกับกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก	- มีความต้องการให้เป็นกิจกรรม เกม การแข่งขัน การเล่น มีความสนุกสนาน - มีความต้องการให้มีอุปกรณ์ที่หลากหลาย - ต้องการให้เป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับเพื่อนได้	- มีความต้องการให้มีอุปกรณ์ที่หลากหลาย มีสีสันดึงดูดใจ - มีความต้องการให้เป็นกิจกรรมการแข่งขันเป็นกลุ่ม

จากตาราง 10 เมื่อพิจารณาบริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กตามทัศนะของของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กที่จัดอยู่ในปัจจุบันเป็นการวิ่ง การกระโดด การทุ่ม การขว้าง และการพุ่ง ซึ่งสอดคล้องในรายวิชาพลศึกษาเรียนกับการเรียนกีฬาชนิดอื่น ๆ ในด้านอุปกรณ์ สถานที่และระยะเวลาในการจัดกิจกรรมพบว่า อุปกรณ์มีไม่เพียงพอต่อนักเรียน สถานที่ค่อนข้างจำกัด และมีความต้องการให้เพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรม ทั้งนี้มีความคาดหวังเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กว่าต้องการให้เป็นกิจกรรมเกม การแข่งขัน การเล่น มีความสนุกสนาน สามารถทำร่วมกับเพื่อนได้ มีอุปกรณ์ที่หลากหลาย มีสีสันดึงดูดใจ



2. แนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตามทัศนะของผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยนำเสนอผลตามประเด็นข้อคำถาม โดยสามารถแสดงผลดังรายละเอียดในตาราง 11

ตาราง 11 แนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตามทัศนะของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก (n=5)

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 5
- ดูพัฒนาการพื้นฐานของเด็ก - เน้นความสนุกสนาน - มุ่งกิจกรรมที่หลากหลาย - เน้นการเล่นในห้วงวัยทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์ - มีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ - เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ทางการเล่น - นำกิจกรรมเกมการเล่นเข้าในประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้	- เน้นความสนุกสนาน - มุ่งกิจกรรมที่หลากหลาย - เน้นการเล่นในห้วงวัยทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์ - มีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ - เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ทางการเล่น - นำกิจกรรมเกมการเล่นเข้าในประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้	- เป็นกิจกรรมการเล่นในห้วงวัยที่มีความหลากหลาย - เป็นกิจกรรมการเล่นในห้วงวัยไปสู่เกม และการแข่งขัน - มีความเหมาะสมสำหรับเด็ก ทั้งวุฒิภาวะและการเจริญเติบโต - ความหลากหลายในการเล่นเคลื่อนไหว - ให้ความสำคัญในการเล่นเป็นต้น - ให้ความสำคัญในการเล่น	- ดูการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยของเด็ก - ส่งเสริมพัฒนาทักษะการเล่น เช่น การประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ - ความคล่องแคล่วว่องไว - ความสามารถในการทรงตัว - เป็นต้น - ความสนุกสนาน	- เน้นทักษะการเล่นในห้วงวัยพื้นฐาน - เน้นทักษะพื้นฐานของกีฬา - สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 5
	- เป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การผสมผสานการเคลื่อนไหว - ช่วยพัฒนาระบบประสาทและสมอง - เน้นการทำงานร่วมกันเป็นทีม - ครูสอนให้หน่อยลง ใช้การเคลื่อนไหว กระตุ้นการคิดวิเคราะห์ของเด็ก - จัดกิจกรรมโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูมที่พัฒนาทั้ง พุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย			

จากตาราง 11 พบว่ามีข้อมูลที่สุดอดคล้องกันและสะท้อนให้เห็นแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเกี่ยวกับหลักในการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็ก ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของผู้เรียน
2. การจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรจัดกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมจากรูปแบบต่างๆไปสลับแบบที่ยาก ซับซ้อนและหลากหลายยิ่งขึ้น
3. การจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรจัดกิจกรรมโดยมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งด้านพุทธิพิสัย คีอมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานของกรีฑา และมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ด้านทักษะพิสัย คีอมุ่งให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติ

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทั้งการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ด้านจิตพิสัยและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือมุ่งให้ผู้เรียนมีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรม สามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ และด้านสมรรถภาพทางกาย คือมุ่งให้ผู้เรียนมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ตาราง 12 แนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กของนักศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาผู้เกี่ยวข้องผู้ศึกษากับลักษณะของกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก (n=5)

ผู้เกี่ยวข้องท่านที่ 1	ผู้เกี่ยวข้องท่านที่ 2	ผู้เกี่ยวข้องท่านที่ 3	ผู้เกี่ยวข้องท่านที่ 4	ผู้เกี่ยวข้องท่านที่ 5
- เน้นความถูกต้องของทักษะเป็นหลัก - เน้นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน - เกมการเล่น - การแข่งขัน - จัดตามหลักการสอน 5 ขั้นตอน - ของพลศึกษา	- ควรมีความสนุกสนาน ท้าทาย และหลากหลาย - เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ตอบโต้และเป็นตามพัฒนาการของเด็ก โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่เคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์	- ควรแบ่งเป็น 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด การทุ่มพุ่งขว้าง - เพิ่มระดับการเรียนรู้โดยผสมผสานการเคลื่อนไหว - มีการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย - พึงแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ และเปลี่ยนทิศทาง	- เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้การประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ - มีการเคลื่อนไหวหลากหลาย - แฝงกฎ กติกา มารยาท	- มีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น ส่วนๆ ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด การทุ่มพุ่งขว้าง - เป็นไปตามหลักการจัดโปรแกรมฝึก - อาจมีการจัดนิเทศนาการให้แก่เด็กควบคู่กันไป

ผู้เสียชีวิตท่านที่ 1	ผู้เสียชีวิตท่านที่ 2	ผู้เสียชีวิตท่านที่ 3	ผู้เสียชีวิตท่านที่ 4	ผู้เสียชีวิตท่านที่ 5
- ควรจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับตัวชี้วัดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน - อาจสอดแทรกเกมการเล่นซึ่งมีกฎกติกาต่างๆ - มีการแบ่งช่วงกิจกรรมเป็น 3 ช่วง ออกกำลังกายหรือการฝึก (work out) / การคลายอุ่น (cool down)	- มีการบูรณาการกับวิชาอื่น - พัฒนาทั้งร่างกายและสมอง - จัดกิจกรรมเป็นฐาน - มีการแบ่งช่วงเป็น การอบอุ่นร่างกาย (warm up) / การออกกำลังกายหรือการฝึก (work out) / การคลายอุ่น (cool down) - มีการเพิ่มระดับความยากของกิจกรรมตามลำดับจากง่ายไปยาก	- อาจแบ่งกิจกรรมกีฬาเป็นแต่ละส่วน เช่น การวิ่ง การกระโดด การทุ่มพุ่งขว้าง - อาจจัดให้มีการแข่งขันเป็นช่วงๆ เพื่อก่อให้เกิดความสนุกสนานและเกิดการเรียนรู้ - จัดกิจกรรมจากง่ายไปยาก - แบ่งช่วงกิจกรรมเป็น การอบอุ่นร่างกาย (warm up) / การออกกำลังกายหรือการฝึก (work out) / การคลายอุ่น (cool down)	- ควรมีการนำเกมในการจัดกิจกรรม - ควรมีการแบ่งช่วงเป็น 3 ช่วง ได้แก่ อบอุ่นร่างกาย ทำกิจกรรม และคลายอุ่น	

จากตาราง 12 พบว่ามีข้อมูลที่สอดคล้องกันและสะท้อนให้เห็นแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะของกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมการวิ่ง กิจกรรมการกระโดด และกิจกรรมการทุ่มพุ่งขว้าง

2. ลักษณะของกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ทั้งการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

3. ลักษณะของกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรแบ่งขั้นตอนในการจัดกิจกรรมออกเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (warm up) ขั้นตอนการออกกำลังกายหรือการฝึก (work out) และขั้นตอนการคลายอุ่น (cool down)

4. ลักษณะของกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรจัดกิจกรรมจากรูปแบบที่ง่ายไปสู่รูปแบบที่ยาก

5. ลักษณะของกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีการสอดแทรกเกมและการแข่งขันในการทำกิจกรรม

ตาราง 13 แนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาและความถี่บ่อยในการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็ก (n=5)

ผู้เสียชีวิตท่านที่ 1	ผู้เสียชีวิตท่านที่ 2	ผู้เสียชีวิตท่านที่ 3	ผู้เสียชีวิตท่านที่ 4	ผู้เสียชีวิตท่านที่ 5
- อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์	- ควรจัดกิจกรรมให้เด็กทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์	- ประมาณ 16-21 ครั้ง	- ควรจัดกิจกรรม ทุกวัน หรืออาจจัดวันเว้นวัน	- ควรใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 2 เดือนหรือ 8 สัปดาห์
- อย่างน้อย 8 สัปดาห์	โดยให้ระยะเวลาประมาณ 30 - 60 นาที	- ครั้งละ 60 นาที	- ระยะเวลา 60 - 90 นาที แต่ควรเว้นเวลาพักเป็นช่วง ๆ	- จัดกิจกรรมอย่างน้อย 3 วัน ต่อ สัปดาห์
- วันละ 60 - 90 นาที		อาจใช้เวลากิจกรรมละ 10-20 นาที		- ระยะเวลาในการทำกิจกรรม อย่างน้อย 60 นาที

จากตาราง 13 พบว่ามีข้อมูลที่สอดคล้องกันและสะท้อนให้เห็นแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษาเกี่ยวกับระยะเวลาและความถี่บ่อยในการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็ก ซึ่งควรมีระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้เด็กอย่างน้อย 8 สัปดาห์ มีความถี่บ่อยในการจัดกิจกรรมอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และควรมีระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งอย่างน้อย 30-60 นาที

ตาราง 14 แนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตามทัศนะของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็ก (n=5)

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 5
- มีสีสันสดใสดึงดูดความสนใจ	- มีความปลอดภัย	- เป็นอุปกรณ์ที่สามารถใช้ได้ง่าย	- ควรเป็นอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเบา	- เป็นอุปกรณ์ที่ดัดแปลงจากของ
- มีความแปลกใหม่	- มีสีสัน	- มีความปลอดภัย	- เหมาะสำหรับเด็ก เช่น มีลักษณะ	- จริง
- ตัวอย่างอุปกรณ์ เช่น ร้ว	- มีน้ำหนักเบา	- เหมาะสมกับเด็ก	- เป็นยางหรือโฟม	- ควรเน้นเรื่องความปลอดภัย
- บันไดลิง ห่วงวงกลม ห่วง	- ขนาดเหมาะสมกับเด็ก			
- สามเหลี่ยม เป็นต้น	- ตัวอย่างอุปกรณ์ เช่น กรวย			
- เน้นความปลอดภัย มีความ	- บอลลม บอลน้ำ ขวดพลาสติก			
- ยืดหยุ่น	- เป็นต้น			

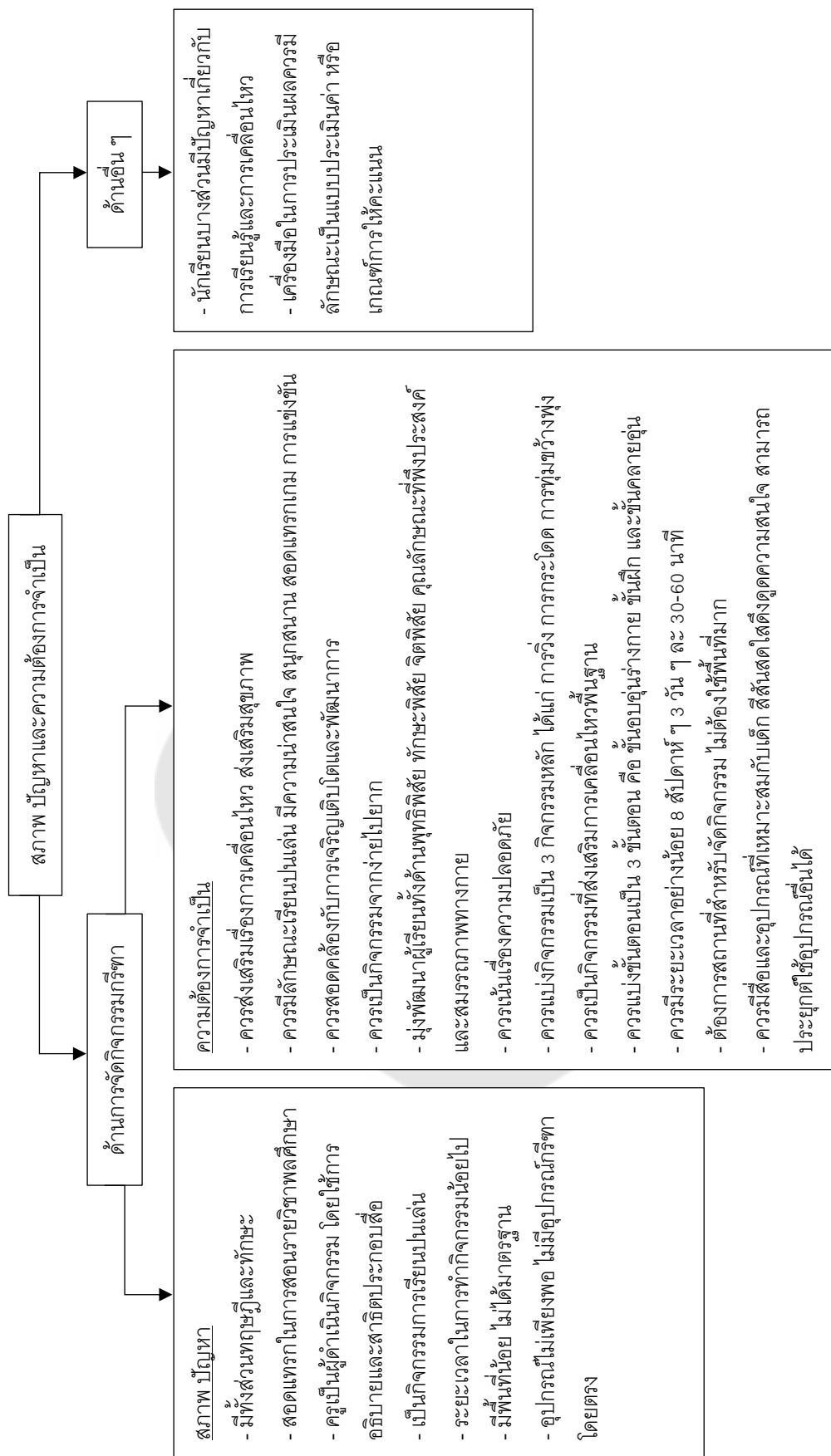
จากตาราง 14 พบว่ามีข้อมูลที่สอดคล้องกันและสะท้อนให้เห็นแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็ก คือ อุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กควรเป็นอุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมกับเด็ก มีน้ำหนักเบา สามารถใช้ได้ง่าย เน้นเรื่องความปลอดภัย และมีสีสันสดใสดึงดูดความสนใจของเด็ก

ตาราง 15 แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กในระดับชั้นประถมศึกษาตามทักษะของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n=5)

ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 5
- อาจเลือกใช้แบบทดสอบ - ควรมีการนำ scoring rubric มาใช้ในการประเมินผล - เกณฑ์การให้คะแนนควรเรียงลำดับทักษะที่เกิดขึ้นไปคู่ทักษะที่เกิดขึ้นหลัง	- ควรมีการนำ scoring rubric มาใช้ในการประเมินผล - เกณฑ์การให้คะแนนควรเรียงลำดับทักษะที่เกิดขึ้นไปคู่ทักษะที่เกิดขึ้นหลัง	- ควรเป็นแบบ Rating Scale - ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วย	- อาจนำสถิติมาใช้ในการวัดและประเมินผล - ประเมินให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก	- ควรมีลักษณะเป็นเกณฑ์ในการให้คะแนน - ควรมีการทดสอบกันไป

จากตาราง 15 พบว่ามีข้อมูลที่สุดอดคล้องกันและสะท้อนให้เห็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยเน้นการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของผู้เรียนระดับชั้นประถมศึกษา ควรสร้างเครื่องมือในการประเมินที่มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) และ/หรือ เกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubric) และ/หรืออาจเลือกแบบทดสอบมาตรฐานที่มีอยู่แล้วมาใช้ในการประเมิน ทั้งนี้ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายควบคู่ไปด้วย

จากข้อมูลการศึกษาริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในข้างต้น เพื่อให้เห็นสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นของกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 สรุปสภาพ ปัญหา และความต้องการจำเป็นของการมีรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับต้นประถมศึกษา

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปวิธีปฏิบัติและแนวทางการจัดการกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้แบบกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ดังตาราง 16

ตาราง 16 สรุปเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติและแนวทางการจัดการกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ประเด็น	กลุ่มผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน		กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ	
	บริบทการจัดกิจกรรม		แนวทางจัดการกิจกรรม	
1. หลักการและแนวคิด	1. จัดกิจกรรมควรมีทั้งส่วนทฤษฎีและทักษะ 2. จัดกิจกรรมโดยสอดคล้องกับการสอนในรายวิชาพลศึกษา เช่น การวิ่ง การกระโดด กิจกรรมแบบผลัด การวิ่งเปี้ยว เป็นต้น 3. ส่งเสริมเรื่องการเคลื่อนไหวและความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับกรีฑา 4. ควรเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการเรียนแบบเล่น เข้าใจง่าย 5. เน้นส่งเสริมสุขภาพของผู้เรียน 6. เน้นการจัดการกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้พื้นที่มากเนื่องจากมีพื้นที่ค่อนข้างจำกัด		1. ควรจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของผู้เรียน 2. ควรจัดกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมจากรูปแบบง่ายไปสู่รูปแบบที่ยาก ซับซ้อนและหลากหลายยิ่งขึ้น 3. ควรจัดกิจกรรมโดยมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งด้านพุทธิพิสัย คือมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานของกรีฑา และมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ด้านทักษะพิสัย คือมุ่งให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้ สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทั้งการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบ	

ตาราง 16 (ต่อ)

ประเด็น	กลุ่มผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน	
	บริบทการจัดกิจกรรม	กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ แนวทางการจัดกิจกรรม
2.กระบวนการจัดกิจกรรม	1. ครูผู้สอนมีบทบาทเป็นทั้งครู เป็นทั้งผู้ฝึกสอน และผู้ให้คำแนะนำ โดยใช้วิธีการอธิบายและสาธิตประกอบสื่อการเรียนการสอน รวมถึงให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ 2. เป็นกิจกรรมการเรียนรู้แบบเล่น เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม เข้าใจง่าย 3. เน้นเรื่องความปลอดภัย มีความน่าสนใจ ทำให้เกิดความสนุกสนาน 4. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมได้ก่อกำเนิดขึ้นโดยปรับเปลี่ยนเวลาให้มากขึ้น	อุปกรณ์ ด้านจิตพิสัยและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ คือมุ่งให้ผู้เรียนมีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรม สามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ และด้านสมรรถภาพทางกาย คือมุ่งให้ผู้เรียนมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นต้น 1. ควรแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมการวิ่ง กิจกรรมการกระโดด และกิจกรรมการทุ่มพุ่งขว้าง 2. ควรเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวทั้งพื้นฐาน ทั้งการเคลื่อนไหวทั้งแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ 3. ควรแบ่งขั้นตอนในการจัดกิจกรรมออกเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (warm up) ขั้นตอนการออกกำลังกายหรือการฝึก (work out) และขั้นตอนการคลายอุ่น (cool down) 4. ควรจัดกิจกรรมจากรูปแบบที่ง่ายไปสู่รูปแบบที่ยาก 5. ควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีการสอดแทรกเกมและการแข่งขันในการทำกิจกรรม

ตาราง 16 (ต่อ)

ประเด็น	กลุ่มผู้บริหาร ครูผู้สอน และนักเรียน		กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ	
	บริบทการจัดกิจกรรม		แนวทางการจัดกิจกรรม	
3. สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้	1. พื้นที่ในการกิจกรรมที่พร้อมก่อนข้างจำกัด สวมอาจไม่เพียงพอ 2. อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมที่พร้อมสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอต่อจำนวนและความต้องการของนักเรียน 3. ไม่มีอุปกรณ์ที่พร้อมโดยตรง 4. มีความต้องการสถานที่สำหรับจัดกิจกรรม รวมถึงการสนับสนุนอื่น ๆ เช่น งบประมาณ ผู้ฝึกสอน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียน 5. ความสำเร็จและอุปสรรคที่เหมาะสม		6. ควรมีระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้เด็กอย่างน้อย 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 30-60 นาที อุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมที่สำหรับเด็กควรเป็นอุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมกับเด็ก มีน้ำหนักเบา สามารถใช้ได้ง่าย ควรเน้นเรื่องความปลอดภัย มีความยืดหยุ่น และควรมีสันสไตล์ดึงดูดความสนใจของเด็ก	
อื่น ๆ	นักเรียนบางส่วนมีปัญหากับการเรียนรู้และการเคลื่อนไหว		การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมที่สำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ควรมีสร้างเครื่องมือในการประเมินที่มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) หรือ เกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubric) หรืออาจเลือกแบบทดสอบมาตรฐานที่มีอยู่แล้วมาใช้ในการประเมิน ทั้งนี้ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายควบคู่ไปด้วย	

จากตาราง 16 สรุปเปรียบเทียบบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สะท้อนให้เห็นว่า บริบทการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญบางส่วน ในประเด็นเกี่ยวกับหลักการและแนวคิดมีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ มุ่งเน้นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัย กล่าวคือต้องการให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นของการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีต่อนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในประเด็นกระบวนการจัดกิจกรรม บริบทการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ คือ กิจกรรมที่จัดให้เด็กควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีการสอดแทรกเกมการแข่งขันในการทำกิจกรรม เป็นการเรียนปนเล่น แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นของการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาว่าควรมีการสอดแทรกเกมการแข่งขันเพื่อให้มีความสุขสนุกสนานกับการทำกิจกรรม แต่ทั้งนี้บริบทการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กบางส่วนสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาในการจัดกิจกรรม ได้แก่ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมกีฬาส่วนใหญ่จะเป็นการสอดแทรกในการเรียนการสอนซึ่งมีระยะเวลาค่อนข้างจำกัด คือ ผู้เรียนจะได้ทำกิจกรรมเพียงสัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 50 นาที ซึ่งแตกต่างกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญที่เสนอแนะว่าควรจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และควรมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 30-60 นาที ในประเด็นสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ พบว่า โรงเรียนมีสถานที่และอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อจำนวนและความต้องการของนักเรียน สะท้อนให้สภาพปัญหาเรื่องข้อจำกัดของสถานที่และอุปกรณ์ของโรงเรียน นอกจากนี้ยังมีประเด็นอื่น ๆ ที่น่าสนใจ คือ นักเรียนบางส่วนปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ยิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกริทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

กระบวนการวิจัยในขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกริทาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และเพื่อประเมินและปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมกริทาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยมีผลการศึกษา ดังนี้

1. ผลการสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกริทาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา หนังสือ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังที่ได้แสดงในบทที่ 2 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกริทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ดังตาราง 17

ตาราง 17 องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมกริทาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

องค์ประกอบของรูปแบบ	หลักการ/ แนวคิด	วัตถุประสงค์	การนำเข้าสู่ กิจกรรม	เนื้อหา/ กิจกรรม	การวัดและ ประเมินผล
พิศนา แชมมณี (2561)	✓	✓		✓	✓
สุกัญญา งามบรรจง (2559)	✓	✓		✓	✓
คณิน ประยูรเกียรติ (2558)	✓	✓		✓	✓
จอยซ์ และ เวล (Joyce and weil, 1978)	✓	✓		✓	✓
โรเบิร์ต กลาสเซอร์ (Robert Glaser, 1962)		✓	✓	✓	✓

จากตาราง 17 พบว่า การกำหนดองค์ประกอบในการสร้างและการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกริทาได้นำเสนอว่าควรมีองค์ประกอบ คือ 1)หลักการและแนวคิด 2)วัตถุประสงค์ 3)กิจกรรม และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และ 4)การวัดและประเมินผล ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางการสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกริทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยกำหนดองค์ประกอบดังนี้

1. หลักการและเหตุผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

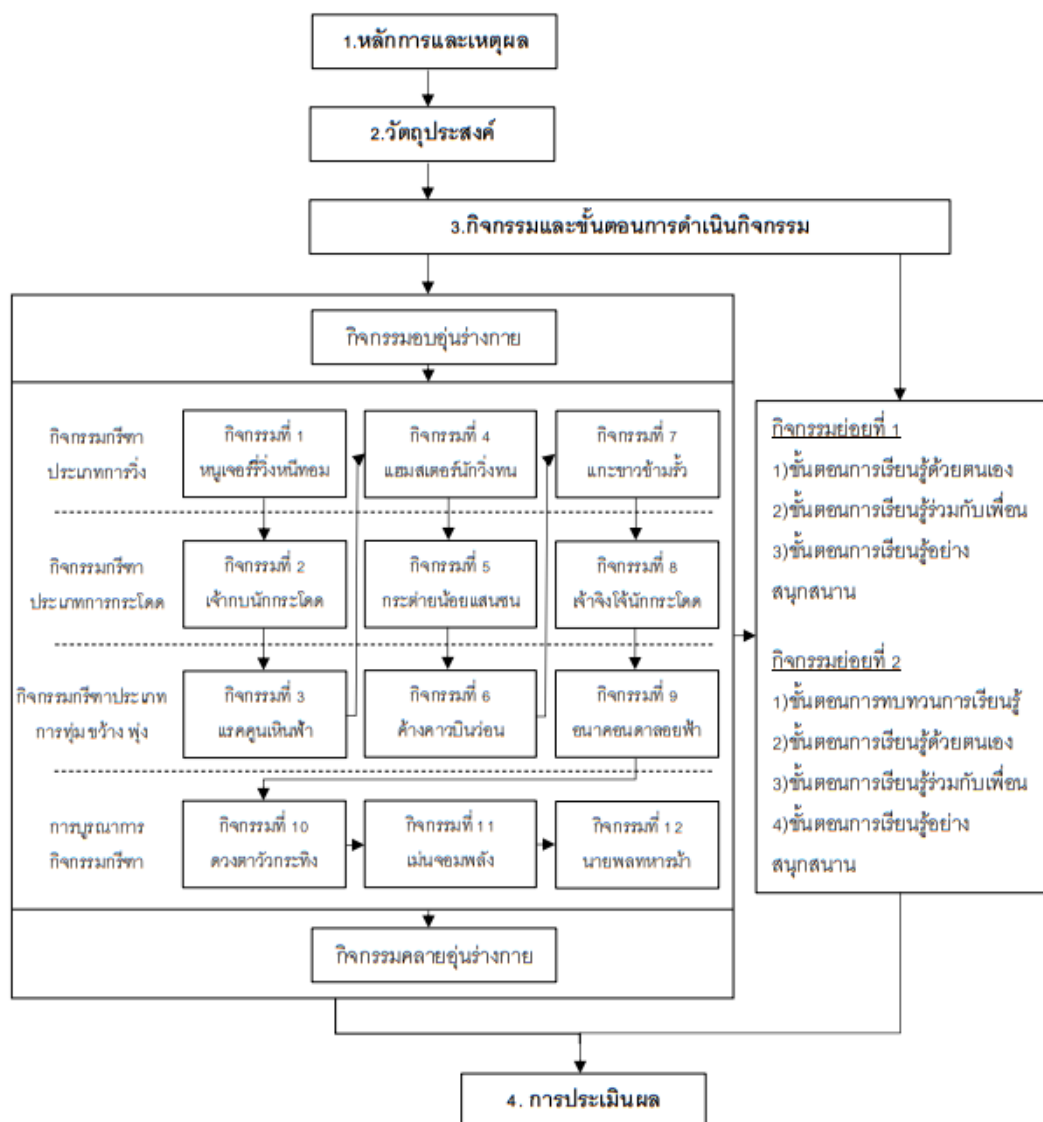
2. วัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

3. กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

4. การประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่สร้างและพัฒนาขึ้น สามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 4





ภาพประกอบ 4 รูปแบบกิจกรรมกริยาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการศึกษาริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ดังที่ได้แสดงในผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูล เนื้อหาและรายละเอียด เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ กิจกรรมของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานดังตาราง 18

ตาราง 18 วัตถุประสงค์และกิจกรรมของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

วัตถุประสงค์	กิจกรรมกีฬา	ชื่อกิจกรรม
เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การวิ่ง	1. กิจกรรมที่ 1 หนูเจอร์รี่วิ่งหนีทอม (Jerry runner)
		2. กิจกรรมที่ 4 แฮมสเตอร์นักวิ่งทน (Hamster Running)
		3. กิจกรรมที่ 7 แกะขาวข้ามรั้ว (White Sheep)
	การกระโดด	1. กิจกรรมที่ 2 เจ้ากบนักกระโดด (Frog Jumper)
		2. กิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน (Bunny Jump)
		3. กิจกรรมที่ 8 เจ้าจิงโจ้นักกระโดด (Kangaroo Triple Jump)
เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์	การทุ่ม ขว้าง ฟุ่ง	1. กิจกรรมที่ 3 แรคคูนเหินฟ้า (Raccoon Flying)
		2. กิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน (Bat Boomerang)
		3. กิจกรรมที่ 9 อนาคอนดาลอยฟ้า (Anaconda Throw)

ตาราง 18 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรมกรีทา	ชื่อกิจกรรม
		1.กิจกรรมที่ 10
เพื่อส่งเสริมทักษะ	บูรณาการ	ดวงดาววักระทิง (Bullseye)
การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การวิ่ง การ	2.กิจกรรมที่ 11
และการเคลื่อนไหวประกอบ	กระโดด และการ	เม่นจอมพลัง (Porcupine Sonic)
อุปกรณ์	ท่ม ขว้าง ฟุ้ง	3.กิจกรรมที่ 12
		นายพลทหารม้า (Cavalry Horse)

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล รายละเอียด เนื้อหา แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยเพื่อกำหนดเป็นกิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก ประกอบด้วยกิจกรรมกรีทา 3 กิจกรรมหลัก คือ การวิ่ง การกระโดด และการท่ม ขว้าง ฟุ้ง ซึ่งมีกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ในแต่ละกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย โดยกิจกรรมย่อยที่ 1 จะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ โดยการลงมือทำด้วยตนเองโดยฝึกปฏิบัติจากทักษะจากง่ายไปยาก จากทักษะแบบปิดจังหวะไปสู่แบบเปิดจังหวะ และจากการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ไปสู่การเคลื่อนที่ และการใช้อุปกรณ์ประกอบตามลำดับ โดยจะแบ่งวิธีการปฏิบัติทักษะออกเป็นทักษะย่อย ให้นักเรียนเริ่มต้นฝึกปฏิบัติทักษะอยู่กับที่แบบปิดจังหวะ คือ ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะที่ละจังหวะตามสัญญาณ แล้วจึงให้ปฏิบัติทักษะอยู่กับที่แบบเปิดจังหวะ คือ ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะรวมแต่ละจังหวะให้ต่อเนื่องรวมเป็นจังหวะเดียว เมื่อปฏิบัติทักษะอยู่กับที่ได้แล้ว จึงเพิ่มระดับความยากไปสู่การเคลื่อนที่ และการใช้อุปกรณ์ประกอบตามลำดับ

2. ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะรวมกับเพื่อน มีการแบ่งกลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมกรีทาร่วมกัน โดยนำทักษะที่ได้จากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติในขั้นตอนของการเรียนรู้ด้วยตนเองมาประยุกต์ใช้ภายใต้สถานการณ์ที่กำหนดให้โดยอาศัยการทำงานร่วมกันกับเพื่อนภายในกลุ่ม

3. ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน เป็นขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้นำทักษะที่ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติจากขั้นตอนก่อนหน้า มาประยุกต์ใช้ภายใต้สถานการณ์ที่กำหนดให้โดยอาศัยการทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม และมีการแข่งขันระหว่างกลุ่ม เพื่อก่อให้เกิดความตื่นเต้นและสนุกสนาน

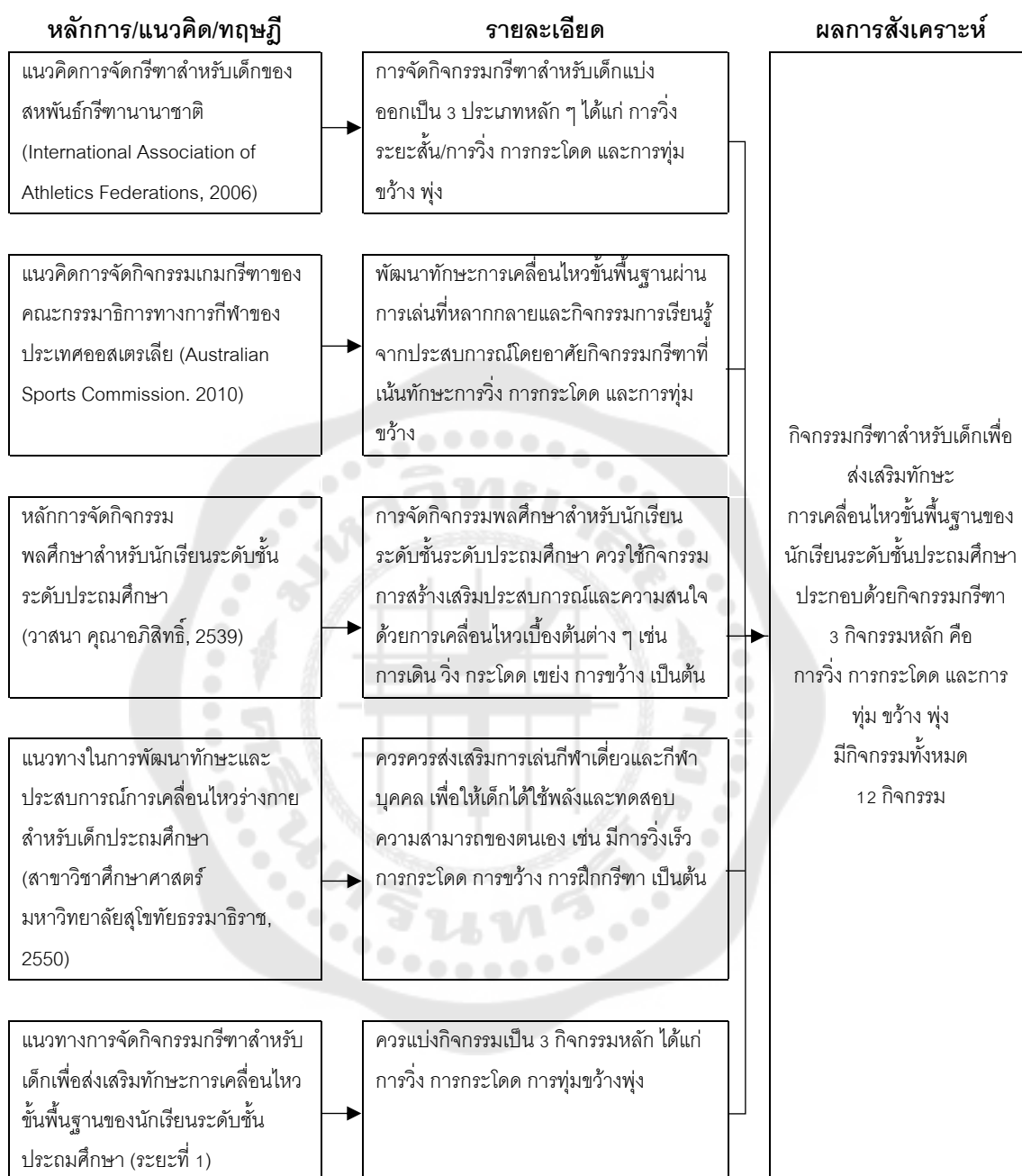
ในส่วนของกิจกรรมย่อยที่ 2 จะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้ 2) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง 3) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน 4) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน ซึ่งจะมีขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้เพิ่มเติมขึ้นมา แต่ขั้นตอนอื่นยังคงเดิม เนื่องจากกิจกรรมย่อยที่ 2 เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องมาจากกิจกรรมย่อยที่ 1 แต่มีการเว้นระยะในการทำกิจกรรมจึงจำเป็นต้องมีการทบทวนความรู้และทักษะเดิม ก่อนจะเชื่อมโยงไปสู่ขั้นตอนอื่น ๆ ของกิจกรรมย่อยที่ 2 ทั้งนี้ กิจกรรมย่อยที่ 2 จะมีระดับของความยากของกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมย่อยที่ 1 แต่ลักษณะของการขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมจะยังคงเป็นไปตามเดิม

ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาแต่ละครั้งจะประกอบด้วย 3 กิจกรรมย่อย ได้แก่

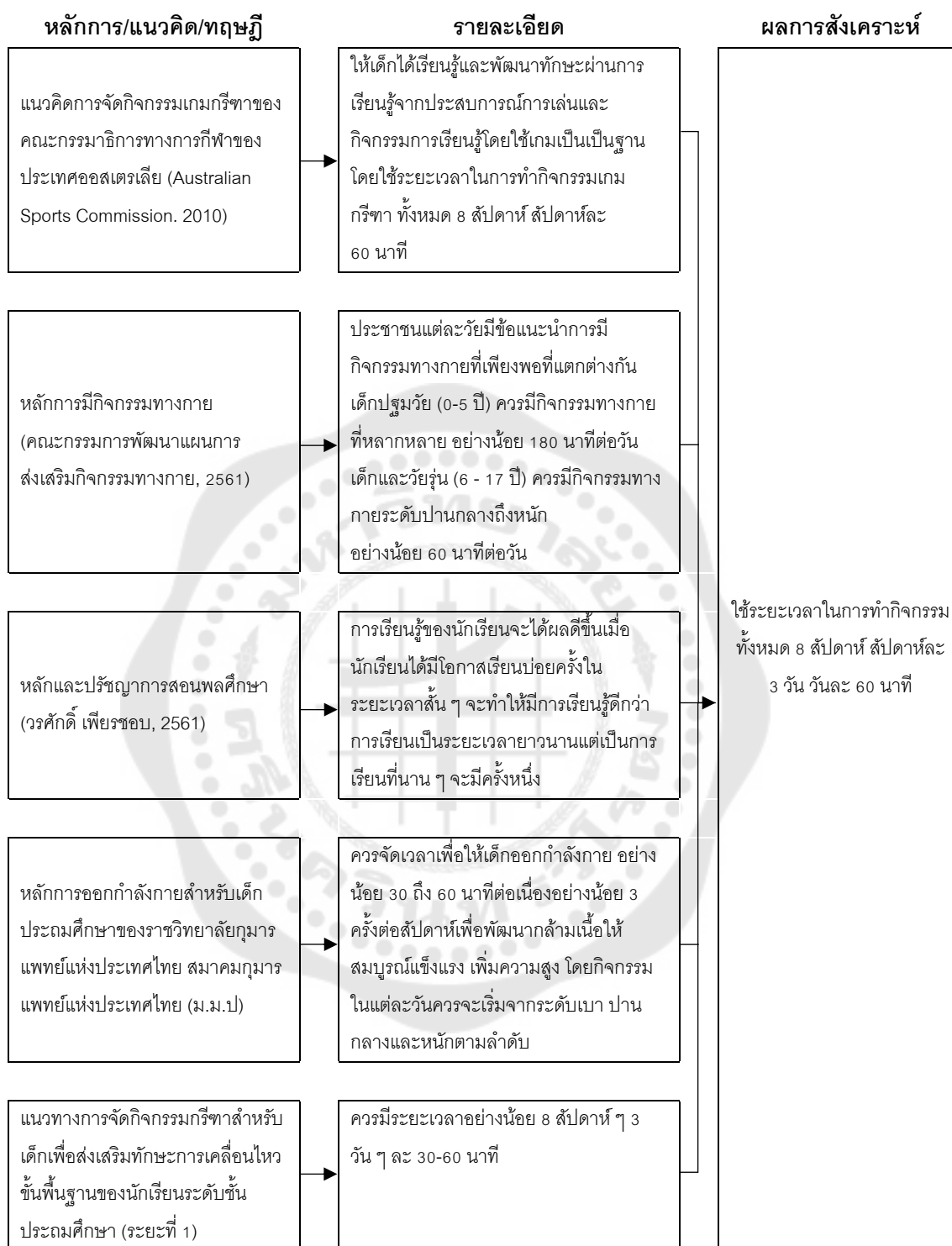
1. กิจกรรมอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้ระยะเวลาประมาณ 10-15 นาที เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะปฏิบัติกิจกรรมกรีฑา โดยจะแบ่งออกเป็นการวิ่งเหยาะ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการอบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมกรีฑา ซึ่งจะมีท่าทางการอบอุ่นร่างกายที่สัมพันธ์กับกิจกรรมกรีฑาแต่ละกิจกรรม

2. กิจกรรมกรีฑา (Work out) ใช้ระยะเวลา 30 นาที เป็นการปฏิบัติกิจกรรมกรีฑาตามขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

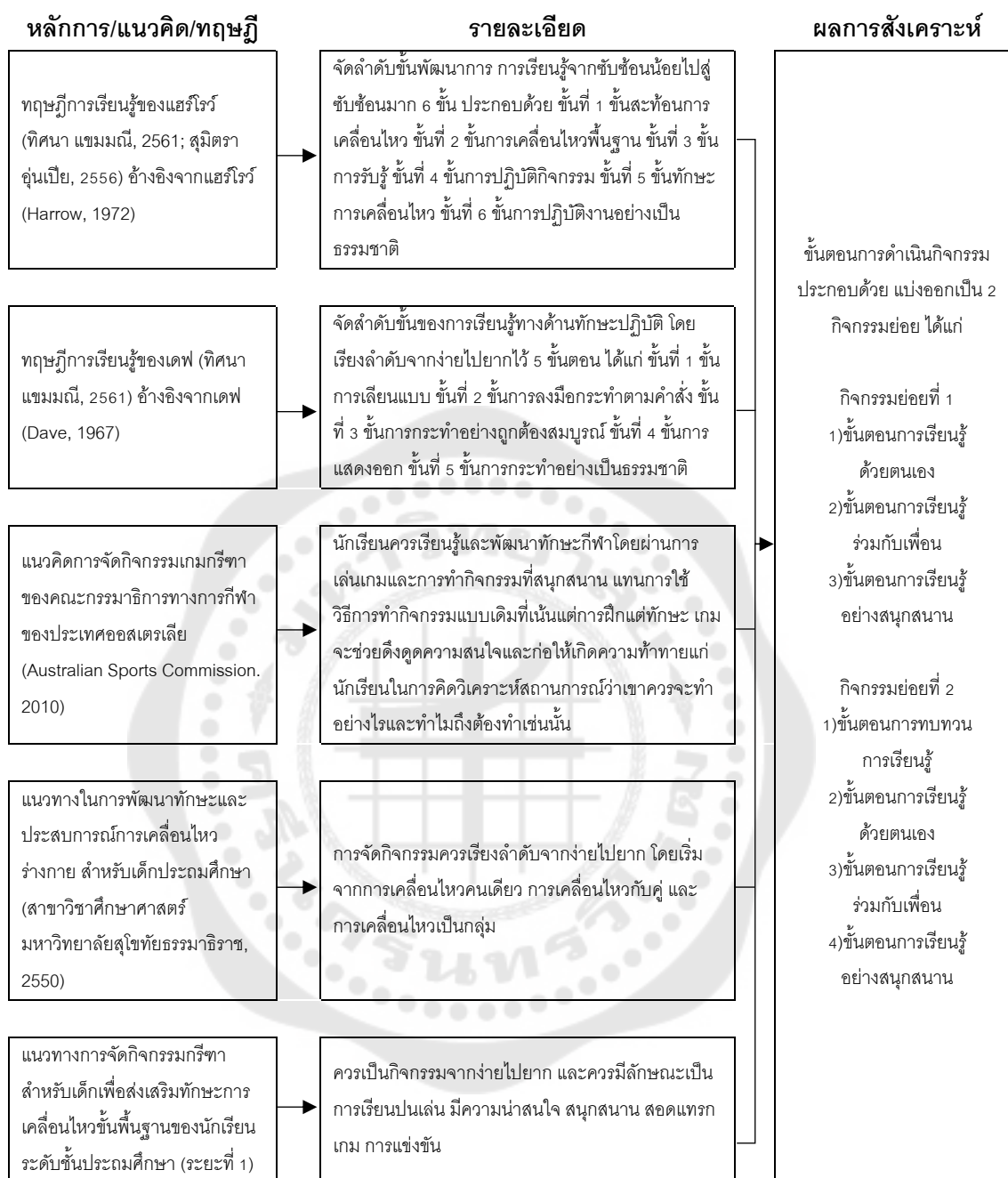
3. กิจกรรมคลายอบอุ่นร่างกาย (Cool down) ใช้ระยะเวลาประมาณ 10-15 นาที เป็นการทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาวะปกติหลังจากปฏิบัติกิจกรรมกรีฑาเสร็จสิ้น โดยอาศัยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดการวิเคราะห์สภาวะที่ได้ดังภาพประกอบ 5-8



ภาพประกอบ 5 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเป็นกิจกรรม
ของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 6 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเป็นระยะเวลาในการทำกิจกรรม ของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 7 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเป็นขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 8 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเป็นลำดับการจัดกิจกรรม
ของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

2. ผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 5 คน และนำไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยประยุกต์ใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตาราง 19 ผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n = 5)

ประเด็นการพิจารณา	ค่า IOC	สรุปผล
1. รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	1.00	ใช้ได้
2. แผนการจัดและแผนรายละเอียดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	1.00	ใช้ได้
3. การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น และการอบอุ่นร่างกายเฉพาะ	1.00	ใช้ได้
4. กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 1 หนูเจอร์รี่วิ่งหนีทอม (Jerry runner)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 2 เจ้ากบนักกระโดด (Frog Jumper)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 3 แรคคูนเหินฟ้า (Raccoon Flying)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 4 แฮมสเตอร์นักวิ่งทวน (Hamster Running)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน (Bunny Jump)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน (Bat Boomerang)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 7 แกะขาวข้ามรั้ว (White Sheep)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 8 เจ้าจิงโจ้นักกระโดด (Kangaroo Triple Jump)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 9 อนาคตอนดาหลอยฟ้า (Anaconda Throw)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 10 ดวงดาววัฏระทิง (Bullseye)	0.80 – 1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 11 เม่นจอมพลัง (Porcupine Sonic)	1.00	ใช้ได้
- กิจกรรมที่ 12 นายพลทหารม้า (Cavalry Horse)	1.00	ใช้ได้

ตาราง 19 (ต่อ)

ประเด็นการพิจารณา	ค่า IOC	สรุปผล
5. แบบบันทึกคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	1.00	ใช้ได้
6. แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา	1.00	ใช้ได้
- แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเดิน	1.00	ใช้ได้
- แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการวิ่ง	1.00	ใช้ได้
- แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการกระโดด	1.00	ใช้ได้
- แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการทุ่ม	1.00	ใช้ได้
- แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการขว้าง	1.00	ใช้ได้
- แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการพุ่ง	0.80 – 1.00	ใช้ได้
7. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	1.00	ใช้ได้

จากตาราง 19 พบว่า การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 5 คน และนำไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยประยุกต์ใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่ารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้

การตรวจสอบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยให้ผู้เกี่ยวข้อง คือ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาตรวจสอบจำนวน 2 คน และผลการประเมินที่ได้ไปพิจารณาค่าเฉลี่ยความถูกต้องและความเหมาะสม สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n=2)

รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับความถูกต้องและเหมาะสม
1. รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	5.00	0.00	มากที่สุด
2. แผนการจัดและแผนรายละเอียดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	5.00	0.00	มากที่สุด
3. การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น และการอบอุ่นร่างกายเฉพาะ	5.00	0.00	มากที่สุด
4. กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 1 หนูเจอร์รี่วิ่งหนีทอม (Jerry runner)	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 2 เจ้ากบนักกระโดด (Frog Jumper)	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 3 แรคคูนเหินฟ้า (Raccoon Flying)	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 4 แฮมสเตอร์นักวิ่งทวน (Hamster Running)	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน (Bunny Jump)	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน (Bat Boomerang)	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 7 แกะขาวข้ามรั้ว (White Sheep)	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 8 เจ้าจิงโจ้นักกระโดด (Kangaroo Triple Jump)	5.00	0.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 9 อนาคตอนดาลอยฟ้า (Anaconda Throw)	4.50	1.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 10 ดวงดาววัฏจักร (Bullseye)	4.50	1.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 11 เม่นจอมพลัง (Porcupine Sonic)	4.50	1.00	มากที่สุด
- กิจกรรมที่ 12 นายพลทหารม้า (Cavalry Horse)	4.50	1.00	มากที่สุด

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับ เหมาะสม และ ความเป็นไปได้
5. แบบบันทึกคะแนน แบบทดสอบและเกณฑ์การประเมิน ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษา	5.00	0.00	มากที่สุด
6. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	5.00	0.00	มากที่สุด

จากตาราง 20 พบว่า ค่ามัธยฐานความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีมัธยฐานมากกว่า 3.50 ทุกรายการประเมิน และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ไม่เกิน 1.50 มีความถูกต้องและเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ผลการทดลองนำร่องรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและปรับปรุงรูปแบบ

การทดลองนำร่องรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา กลุ่มที่ใช้ในการศึกษานำร่อง คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนกรณีศึกษา 2 จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบในระยะที่ 3 เพื่อดูความเหมาะสมของรูปแบบ ซึ่งจากการศึกษาผลการทดลองนำร่อง พบว่ามีรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมของรูปแบบฯ มีความเหมาะสม นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาสามารถปฏิบัติตามรูปแบบฯ ได้ทุกกิจกรรม อีกทั้งให้ความร่วมมือและมีความสนใจในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

2. ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรมผู้ดำเนินกิจกรรมควรศึกษาวิธีดำเนินการ และจัดเตรียมสถานที่ รวมถึงสื่อและอุปกรณ์ให้พร้อมเพื่อไม่ให้เสียเวลาในการทำกิจกรรม

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรอธิบายและสาธิตวิธีการปฏิบัติกิจกรรมให้นักเรียนได้เห็นภาพรวมก่อน แล้วจึงอธิบายและสาธิตให้เห็นแบบแยกส่วนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง
4. กิจกรรมที่มีการใช้อุปกรณ์ห่วงวงกลม ฮูลาฮูป หรือบันไดลิงที่วางกับพื้น ควรมีอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับยึดอุปกรณ์ให้ติดกับพื้นเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเหยียบห่วงและลื่นล้ม
5. กิจกรรมที่มีการใช้รั้ว ควรพิจารณาความสูงของรั้วให้สูงไม่เกินไป และควรเน้นย้ำให้ระมัดระวังขณะกระโดดข้ามรั้ว
6. กิจกรรมประเภทท่อม ขว้าง ฟุ่ง ควรเน้นย้ำนักเรียนให้ระมัดระวังขณะที่เพื่อนกำลังปฏิบัติทักษะ ไม่ควรยืนอยู่ในบริเวณที่เป็นทิศทางของการท่อม ขว้างหรือฟุ่งไป เพราะอาจทำให้ได้รับอันตรายเกิดการบาดเจ็บได้
7. กิจกรรมประเภทการฟุ่ง อาจเปลี่ยนแปลงอุปกรณ์จากเหลนโฟมเป็นลูกบอลขนาดเล็กที่มีน้ำหนักเบาแทนได้ แต่ควรเน้นย้ำวิธีการปฏิบัติทักษะให้เป็นไปอย่างถูกต้อง



ภาพประกอบ 9 บรรยายภาพการทดลองนำร่องรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

กระบวนการวิจัยในขั้นตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยมีผลการศึกษาดังนี้

ตาราง 21 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 (n=31)

ทักษะการ เคลื่อนไหวขั้น พื้นฐาน	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม		หลังเข้าร่วม กิจกรรม 4 สัปดาห์		หลังเข้าร่วม กิจกรรม 6 สัปดาห์		หลังเข้าร่วม กิจกรรม 8 สัปดาห์	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
การเดิน	3.94	.89	4.19	.65	4.48	.63	4.68	.48
การวิ่ง	3.52	.81	3.61	.80	4.10	.65	4.81	.40
การกระโดด	2.84	.69	3.32	.48	3.68	.54	4.48	.51
การทุ่ม	3.32	1.01	3.68	.83	3.90	.70	4.39	.72
การขว้าง	2.32	.79	3.07	.68	3.26	.63	4.19	.54
การพุ่ง	2.97	.66	3.23	.50	3.65	.66	4.35	.55

จากตาราง 21 พบว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 มีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการเดินสูงขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 (S.D. = .89) หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.68 (S.D. = .48)

2. กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการวิ่งสูงขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D. = .81) หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.81 (S.D. = .40)

3. กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการกระโดดสูงขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 (S.D. = .69) หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.48 (S.D. = .51)

4. กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการทุ่มสูงขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 (S.D. = .1.01) หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.39 (S.D. = .72)

5. กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการขว้างสูงขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 (S.D. = .79) หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.19 (S.D. = .54)

6. กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการพุ่งสูงขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 (S.D. = .66) หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.35 (S.D. = .55)

ตาราง 22 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการเดินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (n=31)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ทักษะการเดิน	9.87	2.05	4.82	15.90	< 0.01*
ความคลาดเคลื่อน	18.63	61.48	0.30		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

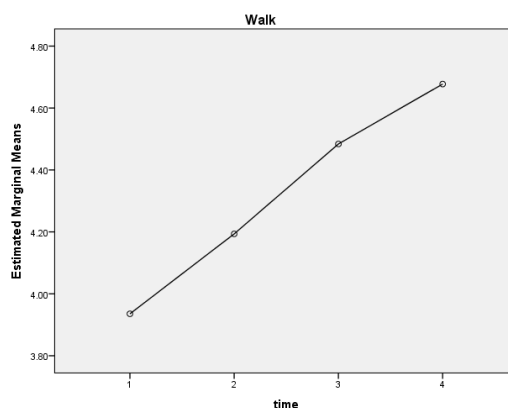
จากตาราง 22 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการเดินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังแสดงผลในตาราง 19

ตาราง 23 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการเดินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ทักษะการเดิน	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	-	-.26	-.55*	-.74*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์		-	-.29*	-.48*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์			-	-.19
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 6 และ 8 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการเดินดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ 10 กราฟแสดงทักษะการเดินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 10 กราฟแสดงทักษะการเดินของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก
ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 24 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการวิ่งของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก
ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัด
ซ้ำ (n=31)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ทักษะการวิ่ง	32.35	2.10	15.42	50.01	< 0.01*
ความคลาดเคลื่อน	19.40	62.95	0.31		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

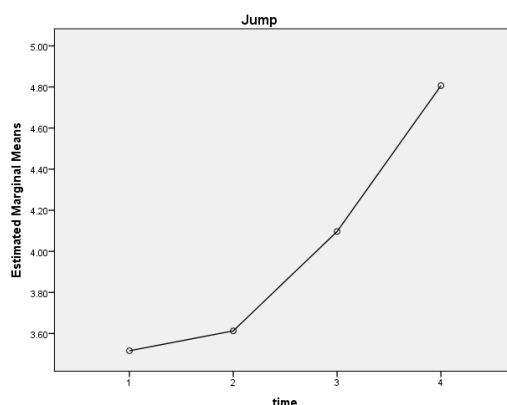
จากตาราง 24 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของ
คะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการวิ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
กีฬาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และ
สัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็น
รายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอรโรนี (Bonferroni) ดังแสดงผลในตาราง 25

ตาราง 25 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการวิ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ทักษะการวิ่ง	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	-	- .10	- .58*	- 1.29*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์		-	- .48*	- 1.19*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์			-	- .71*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการวิ่งดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์และ 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการวิ่งดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ 11 กราฟแสดงทักษะการวิ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 11 กราฟแสดงทักษะการวิ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 26 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการกระโดดของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (n=31)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ทักษะการกระโดด	44.71	3	14.90	82.337	< 0.01*
ความคลาดเคลื่อน	16.290	90	.181		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

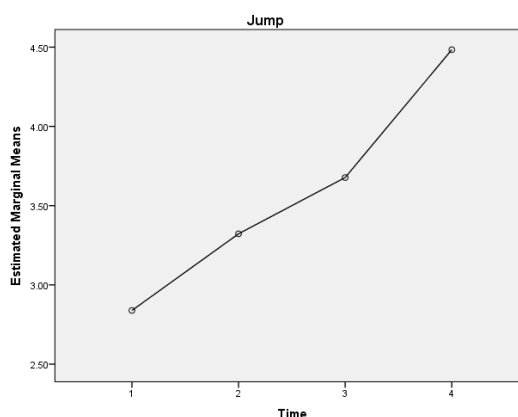
จากตาราง 26 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการวิ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอรโรนี (Bonferroni) ดังแสดงผลในตาราง 27

ตาราง 27 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการกระโดดของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ทักษะการกระโดด	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	-	- .48*	- .84*	- 1.64*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์		-	- .35*	- 1.16*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์			-	- .80*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 27 พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการกระโดดดีวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์และ 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการกระโดดดีวก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการกระโดดดีวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ 12 กราฟแสดงทักษะการกระโดดของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 12 กราฟแสดงทักษะการกระโดดของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 28 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการทุ่มของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (n=31)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ทักษะการทุ่ม	18.48	2.25	8.23	24.09	< 0.01*
ความคลาดเคลื่อน	23.01	67.39	.342		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

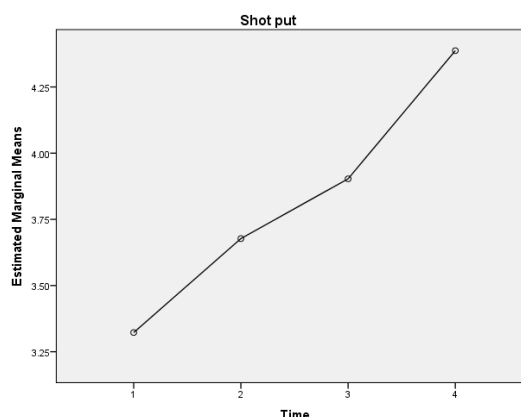
จากตาราง 28 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการทุ่มของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟรโรนี (Bonferroni) ดังแสดงผลในตาราง 29

ตาราง 29 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการทู่ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ทักษะการทู่	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	-	-.35*	-.58*	- 1.06*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์		-	-.23*	-.71*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์			-	-.48*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 29 พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการทู่ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์และ 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการทู่ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการทู่ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ 13 กราฟแสดงทักษะการทู่ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 13 กราฟแสดงทักษะการทุ่มของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก
ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 30 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการขว้างของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก
ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัด
ซ้ำ (n=31)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ทักษะการขว้าง	55.13	3	18.38	75.62	< 0.01*
ความคลาดเคลื่อน	21.87	65.06	.336		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

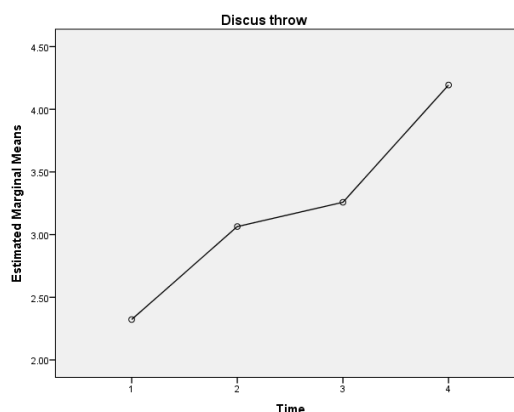
จากตาราง 30 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของ
คะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการขว้างของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
กรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และ
สัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็น
รายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังแสดงผลในตาราง 31

ตาราง 31 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการขว้างของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ทักษะการขว้าง	ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม	หลังเข้าร่วม กิจกรรม 4 สัปดาห์	หลังเข้าร่วม กิจกรรม 6 สัปดาห์	หลังเข้าร่วม กิจกรรม 8 สัปดาห์
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	-	- .74*	- .96*	- 1.87*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์		-	- .19*	- 1.13*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์			-	- .94*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 31 พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการขว้างดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์และ 6 สัปดาห์ ขณะที่หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการขว้างดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ นอกจากนี้หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการขว้างดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภาพประกอบ 14 กราฟแสดงทักษะการทุ่มของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 14 กราฟแสดงทักษะการขว้างของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 32 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการพุ่งของนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (n=31)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ทักษะการพุ่ง	34.13	3	11.38	42.89	< 0.01*
ความคลาดเคลื่อน	23.87	90	.27		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

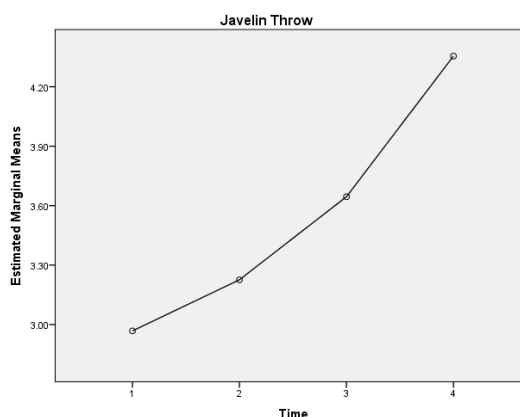
จากตาราง 32 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของ คะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการพุ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม กรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และ สัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบเป็น รายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอรโรนี (Bonferroni) ดังแสดงผลในตาราง 33

ตาราง 33 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการทดสอบทักษะการฟังของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ทักษะการฟัง	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์	หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	-	-.26*	-.68*	- 1.39*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์		-	-.42*	- 1.13*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์			-	-.71*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 33 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการฟังดีวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์และ 6 สัปดาห์ ขณะที่หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการฟังดีวก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ นอกจากนี้หลังการเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีทักษะการฟังดีวก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภาพประกอบ 15 กราฟแสดงทักษะการฟังของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



ภาพประกอบ 15 กราฟแสดงทักษะการพุ่งของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก
ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 34 ผลการประเมินความพึงพอใจของครูผู้สอนพลศึกษาที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑา
สำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n = 1)

หลักการของรูปแบบกิจกรรม	คะแนน	ระดับความพึงพอใจ
หลักการของรูปแบบ		
1. หลักการของรูปแบบกิจกรรมมีแนวคิดทฤษฎีมารองรับหลักการของรูปแบบ	5	มากที่สุด
2. หลักการของรูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสมเป็นไปได้	5	มากที่สุด
3. หลักการของรูปแบบกิจกรรมมีความจำเป็นต่อการพัฒนาเด็กประถมศึกษา	5	มากที่สุด
จุดประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม		
4. จุดประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมมีความสอดคล้องกับความต้องการของครูและนักเรียน	5	มากที่สุด
5. จุดประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมมีความสอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรม	5	มากที่สุด

ตาราง 34 (ต่อ)

หลักการของรูปแบบกิจกรรม	คะแนน	ระดับ ความพึงพอใจ
รูปแบบกิจกรรม		
6. รูปแบบกิจกรรมเข้าใจง่าย	5	มากที่สุด
7. รูปแบบกิจกรรมมีความน่าสนใจ	5	มากที่สุด
8. รูปแบบกิจกรรมมีความสนุกสนาน	5	มากที่สุด
9. รูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสมกับเด็กประถมศึกษา	5	มากที่สุด
วิธีการประเมินผลของการใช้รูปแบบ		
10. แบบประเมินมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ของทักษะที่ต้องการวัด	5	มากที่สุด
11. แบบประเมินมีความเที่ยงตรงเชื่อถือได้	5	มากที่สุด
12. สามารถประเมินได้ตรงตามสภาพจริง	4	มาก
สถานที่และอุปกรณ์		
13. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม	5	มากที่สุด
14. สถานที่และอุปกรณ์มีความหลากหลาย	5	มากที่สุด
15. สถานที่และอุปกรณ์มีเพียงพอ	4	มาก
16. สถานที่และอุปกรณ์มีความปลอดภัย	4	มาก
ระยะเวลา		
17. เวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4	มาก
ประโยชน์ของรูปแบบกิจกรรม		
18. รูปแบบกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อเด็กประถมศึกษา	5	มากที่สุด
19. รูปแบบกิจกรรมช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กประถมศึกษา	5	มากที่สุด
20. ครูสามารถนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้เป็นแนวทางในการช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กประถมศึกษา	5	มากที่สุด
ภาพรวมความพึงพอใจ $\bar{X} = 4.80$ S.D. = 0.41		

จากตาราง 34 พบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจของครูผู้สอนพลศึกษา ที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ภาพรวมของความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษามีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.80 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 35 ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (n = 31)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
รูปแบบกิจกรรม			
1. รูปแบบกิจกรรมเข้าใจง่าย	4.77	0.43	มากที่สุด
2. รูปแบบกิจกรรมมีความน่าสนใจ	4.81	0.40	มากที่สุด
3. รูปแบบกิจกรรมมีความสนุกสนาน	4.90	0.30	มากที่สุด
สถานที่และอุปกรณ์			
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม	4.68	0.54	มากที่สุด
5. สถานที่และอุปกรณ์มีความหลากหลาย	4.58	0.72	มากที่สุด
6. สถานที่และอุปกรณ์มีเพียงพอ	4.32	0.70	มาก
7. สถานที่และอุปกรณ์มีความปลอดภัย	4.58	0.62	มากที่สุด
ระยะเวลา			
8. เวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.90	0.30	มากที่สุด
ประโยชน์ของรูปแบบกิจกรรม			
9. รูปแบบกิจกรรมช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว	4.84	0.37	มากที่สุด

จากตาราง 35 พบว่า ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.50 – 5.00 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีหนึ่งรายการ คือ ข้อที่ 6 สถานที่และอุปกรณ์มีเพียงพอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก



บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) โดยใช้รูปแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) แบบเท่าเทียมกัน (Equivalent status design) ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอสรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดความมุ่งหมายหลัก เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และกำหนดความมุ่งหมายเฉพาะ คือ

1. เพื่อศึกษาบริบทและแนวทางของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
2. เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
3. เพื่อทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

สรุปผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยตามขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ผลการศึกษบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
 - 1.1 ผลการศึกษบริบทของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กที่จัดอยู่ในปัจจุบันเป็นลักษณะของการสอดแทรกในการสอนในรายวิชาพลศึกษา เช่น การวิ่ง การกระโดด การวิ่งเปี้ยว กิจกรรมแบบผลัด เป็นต้น ระยะเวลาในการทำกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กน้อยเกินไปเนื่องจากการเป็นการสอดแทรกกิจกรรมในการเรียนการสอนซึ่งมีระยะเวลาเพียง 50-60 นาทีต่อสัปดาห์ ความต้องการให้เพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้น สถานที่มีพื้นที่จำกัด สนามกีฬาที่มีขนาดที่ไม่ได้มาตรฐาน อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กไม่ใช่อุปกรณ์กรีฑาโดยตรง และมีไม่เพียงพอต่อจำนวนและความ

ต้องการของนักเรียน จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการในการใช้ให้เหมาะสมและมีการนำอุปกรณ์นั้นมาดัดแปลงเพื่อใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ทดแทน เช่น ดัดแปลงท่อพีวีซี เป็นร้ว เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีประเด็นอื่น ๆ ที่น่าสนใจ คือ นักเรียนบางส่วนมีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว

1.2 ผลการศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาควรจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของผู้เรียน ควรเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมเรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานและสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมจากรูปแบบง่ายไปสู่รูปแบบที่ยาก ซับซ้อนและหลากหลายยิ่งขึ้น มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย จิตพิสัย คุณลักษณะที่พึงประสงค์ และสมรรถภาพทางกาย ลักษณะของกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมการวิ่ง กิจกรรมการกระโดด และกิจกรรมการทุ่ม พุ่ง ขว้าง ควรเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมควรแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (warm up) ขั้นตอนการออกกำลังกายหรือการฝึก (work out) และขั้นตอนการคลายอุ่น (cool down) ควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน มีการสอดแทรกเกม และการแข่งขันในการทำกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้เด็กอย่างน้อย 8 สัปดาห์ ๆ ละอย่างน้อย 3 วัน ๆ ละ 30-60 นาที อุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรเป็นอุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมกับเด็ก มีน้ำหนักเบา สามารถใช้ได้ง่าย และสามารถประยุกต์จากอุปกรณ์ใกล้เคียงอื่นได้ ควรเน้นเรื่องความปลอดภัย มีความยืดหยุ่น และควรมีสีสันสดใสดึงดูดความสนใจของเด็ก นอกจากนี้ในด้านการประเมินผลควรมีเครื่องมือที่มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) หรือเกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubric)

2. ผลการสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ 3) กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) การประเมินผล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย กิจกรรมกรีฑา 3 กิจกรรมหลัก คือ การวิ่ง การกระโดด และการทุ่ม ขว้าง พุ่ง ซึ่งมีกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมหนูเจอร์รี่วิ่งหนีทอม 2) กิจกรรมเจ้ากบนักกระโดด 3) กิจกรรมแรคคูนเหินฟ้า 4) กิจกรรมแฮมสเตอร์นักวิ่งทน 5) กิจกรรมกระต่ายน้อยแสนชน 6) กิจกรรมค้างคาวบินว่อน 7) กิจกรรมแกะขาวข้ามรั้ว 8) กิจกรรมเจ้าจิ้งจอกนักกระโดด 9) กิจกรรมอนาคอนดาลอยฟ้า 10)

กิจกรรมดวงดาววัฏระทึง 11)กิจกรรมเล่นจอมพลัง 12)กิจกรรมนายพลทหารม้า ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ในแต่ละกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย โดยกิจกรรมย่อยที่ 1 จะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2)ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน 3) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน ในส่วนของกิจกรรมย่อยที่ 2 จะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1)ขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้ 2)ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง 3)ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน 4)ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน การจัดกิจกรรมกฐิทธำสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา แต่ครั้งจะประกอบด้วย 3 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1) กิจกรรมอบอุ่นร่างกาย 2) กิจกรรมกฐิทธำ 3) กิจกรรมคลายอบอุ่นร่างกาย โดยในแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดของวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนาสถานที่ สื่อและอุปกรณ์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม รวมถึงประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับในแต่ละกิจกรรม ทั้งนี้รูปแบบกิจกรรมกฐิทธำสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษายังมีการประเมินผลที่ชัดเจนอีกด้วย

ผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมกฐิทธำสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยประยุกต์ใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ มีค่ามัธยฐานของความถูกต้องและความเหมาะสมสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีค่ามัธยฐานมากกว่า 3.50 ทุกรายการประเมิน และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ไม่เกิน 1.50 มีความถูกต้องและเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ผลการทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกฐิทธำสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า ผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกฐิทธำสำหรับเด็กมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เมื่อทดสอบสถิติ ทั้งการเดิน การวิ่ง การกระโดด การพุ่ม การขว้าง และการพุ่ง ภายหลังการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการประเมินความพึงพอใจของครูผู้สอนพลศึกษาที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกฐิทธำสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.80 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 มีระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ผลการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่

เข้าร่วมโครงการวิจัยที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.50 – 5.00 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีหนึ่งรายการ คือ ข้อที่ 6 สถานที่และอุปกรณ์มีเพียงพอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลผลการวิจัย

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ผลการศึกษาบริบทและแนวทางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

1.1 จากการศึกษาบริบททางการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กในโรงเรียนที่จัดอยู่ในปัจจุบันเป็นลักษณะของการสอดแทรกในการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษา เช่น การวิ่ง การกระโดด การวิ่งเปี้ยว กิจกรรมแบบผลัด เป็นต้น ระยะเวลาในการทำกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กน้อยเกินไปเนื่องจากการเป็นการสอดแทรกกิจกรรมในการเรียนการสอนซึ่งมีระยะเวลาเพียง 50-60 นาทีต่อสัปดาห์ มีความต้องการให้เพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาเกี่ยวกับระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กนักเรียนที่น้อยเกินไป สอดคล้องกับศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (2559) ที่ได้สำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2559 และพบว่า มีโรงเรียนที่มีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะ เช่น สนับสนุนให้มีการเล่นกลางแจ้ง กิจกรรมนอกหลักสูตร และการใช้สถานที่หรืออุปกรณ์กีฬานอกเหนือจากเวลาเรียน เพียงร้อยละ 27.7 และยังพบว่าไม่มีโรงเรียนใดจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาคบหรือมากกว่า 150 นาที/สัปดาห์ สะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทยประสบความสำเร็จในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนในส่วนของตัวชี้วัดด้านโรงเรียนเป็นจำนวนประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น สอดคล้องกับ จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2557) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร กล่าวว่าจำนวนชั่วโมงเรียนสำหรับกลุ่มสาระการเรียนรู้ยังมีน้อย เมื่อเทียบกับเวลากว่า 8 ชั่วโมงที่เด็กอยู่ในสถานศึกษา ซึ่งไม่เพียงพอที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ด้านการปลูกฝังและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน เห็นได้จากจำนวนชั่วโมงพลศึกษาโดยเฉลี่ยมีเพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สำหรับเด็กในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น สะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กควรมีช่วงระยะเวลาในการทำกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ทั้งนี้คณะกรรมการพัฒนา

แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (2561) ได้ในข้อแนะนำเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายว่า ประชาชนแต่ละวัยมีข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่แตกต่างกัน เด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เด็กและวัยรุ่น (6 - 17 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ในด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก พบว่าสถานที่ที่มีพื้นที่จำกัด สนามกีฬาที่มีขนาดที่ไม่ได้มาตรฐาน อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กไม่ใช่อุปกรณ์กรีฑาโดยตรง และมีไม่เพียงพอต่อจำนวนและความต้องการของนักเรียน จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการในการใช้ให้เหมาะสมและมีการนำอุปกรณ์อื่นมาดัดแปลงเพื่อใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ทดแทน เช่น ดัดแปลงท่อพีวีซี เป็นรั้ว เป็นต้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของปัทมสี เอี่ยมสอาด (2559) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก พบว่า บางโรงเรียนขาดแคลนอุปกรณ์กีฬา ครูผู้สอนจะใช้วิธีการสอนวิชาพลศึกษาแบบซ้ำ ๆ หรือกำหนดชนิดกีฬาให้นักเรียนเรียนตามที่คุณสอนนัด ซึ่งการที่โรงเรียนขาดอุปกรณ์กีฬา สถานที่ สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นั้นทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน ประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นของสถานที่และอุปกรณ์ รวมถึงความสำคัญของการบริหารจัดการสถานที่และอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิต (2539) ที่กล่าวว่า การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นลักษณะของการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติประกอบกับการใช้วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างจากวิชาอื่น ๆ ครูพลศึกษาและผู้บริหารโรงเรียนจึงต้องมองเห็นประโยชน์และความสำคัญ เพราะถ้าจัดได้เหมาะสมเพียงพอจะช่วยให้การปฏิบัติงานของครูเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับกัลยา กิจบุญชู (2546) ที่ได้เสนอแนะแนวทางการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียนและชุมชนว่า การมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เด็กเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน การจัดสถานที่ ควรคำนึงถึงความปลอดภัย สะดวก และกระตุ้นให้เด็กอยากเล่น ทั้งก่อนและหลังการเรียน รวมทั้งในระหว่างการพัก ซึ่งสามารถดำเนินการร่วมกับชุมชนและหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยการใช้สถานที่ที่มีอยู่แล้วเพียงต้องบริหารจัดการเพื่อสร้างกิจกรรมที่น่าสนใจให้แก่คนในชุมชนและมีการดูแลรักษาสถานที่ตามสมควร นอกจากนี้ยังมีประเด็นอื่น ๆ ที่น่าสนใจ คือ นักเรียนบางส่วนมีปัญหาเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหว

1.2 จากการศึกษาแนวทางในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาควรจัดให้สอดคล้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก มุ่งให้เกิดพัฒนาการทั้งทางด้านพุทธิ

พิสัย ทักษะพิสัย จิตพิสัย คุณลักษณะที่พึงประสงค์ และสมรรถภาพทางกาย โดยควรส่งเสริมเรื่องการเคลื่อนไหวและส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ได้กำหนดให้มีการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยระบุไว้ในสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 ว่า ผู้เรียนต้องเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา และได้กำหนดคุณภาพผู้เรียนไว้ว่าเมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ผู้เรียนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และเกมได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย เมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้เรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานได้นอกจากนี้ยังได้มีการกล่าวถึงการเคลื่อนไหวพื้นฐานว่าเป็นทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) ที่กล่าวว่าจุดประสงค์การเรียนรู้สำหรับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาทางด้านทักษะ อาจจะมุ่งเน้นการเรียนรู้ในด้านทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และทักษะพื้นฐานของกีฬาเพื่อเตรียมความพร้อมให้นักเรียนนำไปใช้ในการเล่นเกมมูลฐาน และเกมที่จะนำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละวัยได้ต่อไปเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2558) ที่ได้ศึกษาพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทยและได้กำหนดมาตรฐานและตัวชี้วัดหลักสูตรมาตรฐานที่ 1 ทักษะกลไกหรือความสามารถในการเคลื่อนไหวว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาทุกคนสามารถแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ทักษะพื้นฐานในการควบคุมอุปกรณ์ ทักษะการทรงท่าแบบไม่เคลื่อนที่และการควบคุมร่างกาย และทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะที่คัดสรรมาแล้วได้

ในส่วนของการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรแบ่งเป็น 3 กิจกรรมหลักได้แก่ การวิ่ง การกระโดด การทุ่มขว้างพุ่ง เนื่องจากเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานสำคัญ นำไปสู่การส่งเสริมและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ สอดคล้องกับแนวคิดการจัดกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (International

Association of Athletics Federations, 2006) ที่เสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก ๆ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น/การวิ่ง การกระโดด และการทุ่ม ขว้าง ฟุ่ง ขั้นตอนของการทำกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนอุ่นร่างกาย ขั้นฝึก และขั้นคลายอุ่น เพื่อให้ร่างกายได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บได้อีกด้วย สอดคล้องกับอานันต์ หัตถา (2557) ที่กล่าวถึงขั้นตอนของการทำกิจกรรมกรีฑาว่าควรประกอบด้วย 1) ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย เป็นการทำให้ร่างกายอุ่นขึ้น เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และข้อต่อให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยลดอาการบาดเจ็บ โดยการอบอุ่นร่างกายจะแบ่งเป็นการอบอุ่นร่างกายทั่วไป เช่น การวิ่งเหยาะ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น และการอบอุ่นร่างกายเฉพาะทักษะกรีฑา คือการอบอุ่นร่างกายด้วยท่าที่เฉพาะเจาะจงสำหรับทักษะกรีฑานั้น ๆ 2) ขั้นการฝึกทักษะกรีฑา เป็นขั้นของการทำกิจกรรมตามรูปแบบการฝึกที่ได้วางแผนไว้ให้เหมาะสมกับทักษะกรีฑานั้น ๆ โดยจะประกอบด้วยทบทวนทักษะเดิม และการฝึกทักษะใหม่ และ 3) การคลายอุ่น เป็นการทำให้อุณหภูมิและระบบต่าง ๆ ของร่างกายกลับคืนในการกับสภาวะปกติ หลังจากการฝึกทักษะกรีฑาเสร็จสิ้น มีวิธีการปฏิบัติคล้ายคลึงกับการอบอุ่นร่างกายแต่จะค่อย ๆ ลดความเร็วลงเรื่อย ๆ การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรมีระยะเวลาอย่างน้อย 8 สัปดาห์ ๆ 3 วัน ๆ ละ 30-60 นาที สอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) ที่กล่าวว่าเมื่อนักเรียนได้เรียนบ่อยครั้งในระยะเวลาสั้น ๆ จะทำให้มีการเรียนรู้ดีกว่าการเรียนเป็นเวลานานแต่ไม่บ่อยครั้ง การเรียนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที จะมีการเรียนรู้ดีกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 150 นาทีติดต่อกัน ทั้งนี้ อาจเพราะเป็นระยะเวลาที่ร่างกายและจิตใจยังไม่เหนื่อยล้าจึงสามารถเรียนรู้ได้ดี และทำให้นักเรียนได้มีโอกาสทบทวนความจำได้ดีกว่า ซึ่งกลับตรงกันข้ามกับการเรียนเป็นเวลานานนักเรียนจะเหนื่อยล้าและเรียนไม่ได้ผลดี และการทิ้งช่วงเวลานานบางที่นักเรียนอาจลืมการเรียนรู้กันไปแล้วจำเป็นต้องมาเริ่มเรียนซ้ำอีก

ทั้งนี้ลักษณะของกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรเป็นการเรียนปนเล่น มีความน่าสนใจ สนุกสนาน สอดแทรกเกม การแข่งขันเพื่อดึงดูดความสนใจและก่อให้เกิดความท้าทาย สอดคล้องกับแนวคิดการจัดกิจกรรมเกมกรีฑาของคณะกรรมการทางกีฬาสportของประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2010) ที่กล่าวว่า นักเรียนควรเรียนรู้และพัฒนาทักษะกีฬาโดยผ่านการเล่นและการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน แทนการใช้วิธีการทำกิจกรรมแบบเดิมที่เน้นแต่การฝึกแต่ทักษะ เกมจะช่วยดึงดูดความสนใจและก่อให้เกิดความท้าทายแก่นักเรียนในการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ว่าเขาควรจะทำอย่างไรและไม่ถึงต้องทำเช่นนั้น นอกจากนี้สอดคล้องกับ

แนวคิดในการจัดกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (International Association of Athletics Federations, 2006) ที่กล่าวว่า ส่วนใหญ่การแข่งขันกีฬาของเด็กจะเป็นรูปแบบเดียวกันกับการแข่งขันกีฬาของผู้ใหญ่ การแข่งขันที่ขาดการสร้างมาตรฐานนี้มักจะนำไปสู่ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่เร็วเกินไป ซึ่งขัดต่อความต้องการของเด็กสำหรับการพัฒนาแบบองค์รวม อีกทั้งยังอาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถเร็วเกินไปซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียต่อเด็กส่วนใหญ่นำได้ และได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กคือ จะต้องนำเสนอกรีฑาที่น่าสนใจ เข้าถึงได้ง่าย และให้ความรู้แก่เด็ก การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรเป็นกิจกรรมที่เริ่มจากรูปแบบง่ายไปสู่รูปแบบที่ยาก ซับซ้อนและหลากหลายยิ่งขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีของแฮร์โรว์ (ทิสนา แชมมณี, 2561; สุมิตรรา อุณเปี้ย, 2556) อ้างอิงจาก Harrow, 1972 ที่ถูกนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านทักษะพิสัยโดยจัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสามารถทางด้านทักษะปฏิบัติคือสามารถปฏิบัติหรือกระทำได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์และชำนาญมีการรับรู้แสดงออกและการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติโดยจัดลำดับขั้นพัฒนาการจากซับซ้อนน้อยไปสู่ซับซ้อนมาก 6 ขั้น ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 ขั้นสะท้อนการเคลื่อนไหว เริ่มจากการให้ผู้เรียนสังเกตการณ์เกี่ยวกับการกระทำในเรื่องที่ต้องการ ให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ ผู้เรียนจะสามารถรับรู้หรือสังเกตรายละเอียดต่าง ๆ ได้ สามารถสังเกตได้จากการที่ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่าขั้นตอนหรือหลักของการกระทำมีอะไรบ้าง ขั้นที่ 2 ขั้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนของการกระทำที่ต้องการเรียนได้แล้ว ผู้เรียนสามารถลงมือทำตามคำแนะนำของผู้สอน การลงมือปฏิบัติตามคำแนะนำนี้แม้ผู้เรียนจะยังไม่สามารถทำได้อย่างสมบูรณ์ แต่ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์ในการลงมือทำงานและค้นพบปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และการปรับการกระทำให้ถูกต้องมีการเคลื่อนไหวตามความเข้าใจจากการสัมผัสและการลงมือปฏิบัติงานดังกล่าวด้วยตัวเอง ขั้นที่ 3 ขั้นการรับรู้ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนทักษะจนสามารถกระทำสิ่งนั้นได้ในขั้นนี้ผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์กันในส่วนของร่างกายโดยเฉพาะการมอง ซึ่งสอดคล้องกับไหวพริบและความสามารถในการประสานงานกันระหว่างตากับมือ ขั้นที่ 4 ขั้นการปฏิบัติกิจกรรม ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะมีโอกาสฝึกฝนทักษะเพิ่มมากขึ้นนอกจากนี้ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลายได้จนกระทั่งมีความสามารถในการปฏิบัติผลงานได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว ราบรื่น และมั่นใจ ขั้นที่ 5 ขั้นทักษะการเคลื่อนไหว เป็นขั้นของการประยุกต์ใช้ทักษะอย่างง่าย และมีการประยุกต์ความซับซ้อนของการทำงานเป็นทักษะในการปฏิบัติงาน ขั้นที่ 6 ขั้นการปฏิบัติงานอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นการแสดงออกและสื่อสารให้เห็นถึงวิธีการทำงานได้

อย่างธรรมชาติ แสดงให้เห็นถึงความซาบซึ้งในเรื่องเกี่ยวกับความงามทางสุนทรียะและแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ และสอดคล้องกับทฤษฎีของเดฟ ทิสนา แคมมณี (2561) ได้จัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติ โดยเรียงลำดับจากง่ายไปยากไว้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นการเลียนแบบ เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนสังเกตการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ ซึ่งผู้เรียนจะเห็นและสามารถบอกได้ว่า ขั้นตอนหลักของการกระทำนั้น ๆ มีอะไรบ้าง ขั้นที่ 2 ขั้นการลงมือทำตามคำสั่ง เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนได้แล้ว ให้ผู้เรียนลงมือทำโดยไม่มีแบบอย่าง อาจลงมือทำตามคำสั่งของผู้สอน การลงมือปฏิบัติตามคำสั่งนี้ ผู้เรียนจะได้ประสบการณ์ในการลงมือทำและค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนสามารถทำได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์โดยไม่จำเป็นต้องมีแบบอย่างหรือมีคำสั่งนำ ขั้นที่ 4 ขั้นการแสดงออก เป็นขั้นที่ผู้เรียนมีโอกาสได้ฝึกฝนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถกระทำสิ่งนั้นได้ถูกต้องสมบูรณ์อย่างคล่องแคล่วด้วยความมั่นใจ ขั้นที่ 5 ขั้นการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถกระทำสิ่งนั้นอย่างสบายเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติบ่อยครั้งในสถานการณ์ที่หลากหลาย

ในส่วนของอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรเป็นอุปกรณ์ที่มีขนาดเหมาะสมกับเด็ก มีน้ำหนักเบา ใช้งานได้ง่าย ปลอดภัย มีความยืดหยุ่น มีสีสันสดใสดึงดูดความสนใจของเด็กและสามารถประยุกต์จากอุปกรณ์ใกล้เคียงอื่นได้ สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมเกมกรีฑาของคณะกรรมการการกีฬาท้องถิ่นของประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2010) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบด้านอุปกรณ์มีส่วนช่วยในการเพิ่มการมีส่วนร่วมและการตอบสนองความต้องการของนักเรียนให้ดีขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้ควรมีขนาดที่เหมาะสมและมีความหลากหลาย โดยสามารถนำอุปกรณ์พื้นฐานโดยทั่วไปที่มีอยู่และมีความเหมาะสมมาใช้ในการทำกิจกรรมได้ นอกจากนี้ในส่วนของการประเมินผลควรมีเครื่องมือที่มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) หรือเกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubric) เพื่อให้การประเมินมีความถูกต้องและเหมาะสม สามารถประเมินผลได้ตรงตามวัตถุประสงค์ และมีความชัดเจน สอดคล้องกับสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) ที่กล่าวถึงแนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ว่าการประเมินการปฏิบัติ เป็นวิธีการประเมินงานหรือกิจกรรมที่ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนปฏิบัติงานเพื่อให้ทราบถึงผลการพัฒนาของผู้เรียน การประเมินลักษณะนี้ ผู้สอนต้องเตรียมสิ่งสำคัญ 2 ประการ คือ ภาระงาน หรือกิจกรรมที่จะให้ผู้เรียนปฏิบัติ และเกณฑ์การให้คะแนน คือแนวทางการให้คะแนนโดยพิจารณาจากการปฏิบัติ ซึ่งจะมีคำอธิบายลักษณะของการปฏิบัติในแต่ละระดับไว้อย่างชัดเจน

2. ผลการสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

การสร้างและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากระยะที่ 1 มาใช้สร้างรูปแบบโดยรูปแบบที่พัฒนา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ 1) หลักการและเหตุผล 2) วัตถุประสงค์ 3) กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4) การประเมินผล สอดคล้องกับทฤษฎีของแฮมมิล (2561) ที่ได้กล่าวว่ารูปแบบจำเป็นต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1) ปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานหรือเป็นหลักของรูปแบบนั้น ๆ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) กระบวนการของรูปแบบ ที่บรรยายอธิบายสภาพหรือลักษณะของการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักการที่ยึดถือ 4) ผลที่ได้รับจากการทำกิจกรรมตามรูปแบบ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ สุกัญญา งามบรรจง (2559) ได้ศึกษาพัฒนารูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะในศตวรรษที่ 21 ผ่านกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ 4) การวัดและประเมินผล ทั้งนี้รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาได้พัฒนารูปแบบให้มีองค์ประกอบครบถ้วนตามที่นักวิชาการได้กล่าวไว้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้นำข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อกำหนดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยประกอบด้วยกิจกรรมกรีฑา 3 กิจกรรมหลัก คือ การวิ่ง การกระโดด และการทุ่ม ขว้าง ฟุ่ง ซึ่งมีกิจกรรมทั้งหมด 12 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมหนูเจอร์รี่วิ่งหนีทอม 2) กิจกรรมเจ้ากบนักกระโดด 3) กิจกรรมแรคคูนเหินฟ้า 4) กิจกรรมแฮมสเตอร์นักวิ่งทน 5) กิจกรรมกระต่ายน้อยแสนซน 6) กิจกรรมค้างคาวบินว่อน 7) กิจกรรมแกะขาวข้ามรั้ว 8) กิจกรรมเจ้าจิ้งจอกนักกระโดด 9) กิจกรรมอนาคอนดาลอยฟ้า 10) กิจกรรมดวงดาวว่องไว 11) กิจกรรมเม่นจอมพลัง 12) กิจกรรมนายพลทหารม้า ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดการจัดกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (International Association of Athletics Federations, 2006) ที่ได้จัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กโดยมีจุดมุ่งหมายในการสร้างความตื่นตัวในการเล่นกรีฑา เป็นการจัดกิจกรรมกรีฑาในรูปแบบใหม่และสร้างสรรค์ ซึ่งจะทำให้เด็กมีโอกาสที่ดีในการรับประโยชน์จากการฝึกกรีฑา ทั้งในด้านสุขภาพ การศึกษา และความสำเร็จของตัวเอง โดยสหพันธ์กรีฑานานาชาติได้เสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กโดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลักๆ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น/การวิ่ง การกระโดด และการทุ่ม ขว้าง ฟุ่ง และสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมเกมกรีฑาของคณะกรรมการ

ทางการกีฬาของประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2010) ที่ได้จัดโปรแกรม กิจกรรมเกมกีฬาที่ออกแบบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้น พื้นฐานผ่านการเล่นที่หลากหลายและกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยอาศัยกิจกรรม กีฬาที่เน้นทักษะการวิ่ง การกระโดด และการทุ่ม ขว้าง ฟุ่ง อีกทั้งยังได้กล่าวถึงความสำคัญของ กีฬาไว้ว่ากีฬาเป็นกีฬาที่ได้รวมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับเด็กเอาไว้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับวาทนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ที่กล่าวถึงลักษณะของนักเรียน ประถมศึกษากับการจัดกิจกรรมว่าควรใช้กิจกรรมการสร้างเสริมประสบการณ์และความสนใจด้วย การเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด เขย่ง การขว้าง เป็นต้น ในส่วนของ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมจะใช้ระยะเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ซึ่งเป็นไปตามข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็กประถมศึกษาของราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่ง ประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย (ม.ม.ป.) ที่แนะนำว่าควรจัดเวลาเพื่อให้เด็ก ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 ถึง 60 นาทีต่อวันอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ ให้สมบูรณ์แข็งแรง เพิ่มความสูง โดยกิจกรรมในแต่ละวันควรจะเริ่มจากระดับเบา ปานกลางและ หนักตามลำดับ และสอดคล้องกับคณะกรรมการการทางการกีฬาของประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2010) ที่จัดกิจกรรมเกมกีฬาเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และพัฒนา ทักษะผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์การเล่นและกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นพื้นฐาน โดย วางโปรแกรมกิจกรรมเกมกีฬาไว้ทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 60 นาที ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับ ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายของคณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (2561) ที่กล่าวว่า ประชาชนแต่ละวัยมีข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอที่แตกต่างกัน เด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เด็กและวัยรุ่น (6 - 17 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน

ในแต่ละกิจกรรมใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรม 2 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง ในการเรียนรู้ และแต่ละกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย โดยกิจกรรมย่อยที่ 1 จะเป็นกิจกรรม ของสัปดาห์แรก ซึ่งจะประกอบด้วยขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) ที่กล่าวว่าผู้เรียนควรได้ ผูกมัดหรือปฏิบัติในวิธีการที่ถูกต้องควบคู่กันไปกับความเข้าใจในสิ่งที่เรียนด้วย การที่นักเรียนได้ ปฏิบัติจริงด้วยตัวเองนั้นเท่ากับว่านักเรียนได้นำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปทดลองดูด้วยการฝึก หรือด้วยการ นำไปใช้ในสภาพการณ์จริง ได้ผลดีหรือไม่ก็น้อยแค่ไหนก็จะได้นำมาศึกษา วิเคราะห์แก้ไขใหม่ ให้ดีขึ้นต่อไป 2) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน เป็นไปตามแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา

ทักษะและประสบการณ์การเคลื่อนไหวสำหรับเด็กของสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2550) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมควรเรียงลำดับจากง่ายไปยาก โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวคนเดียว การเคลื่อนไหวกับคู่ และการเคลื่อนไหวเป็นกลุ่ม ตามลำดับ 3) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน สอดคล้องกับแนวทางการจัดกิจกรรมเกมกีฬาของ คณะกรรมการทางกายภาพของประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2010) ที่กล่าวว่า นักเรียนควรเรียนรู้และพัฒนาทักษะกีฬาโดยผ่านการเล่นเกมและการทำกิจกรรมที่ สนุกสนาน แทนการใช้วิธีการทำกิจกรรมแบบเดิมที่เน้นแต่การฝึกแต่ทักษะ เกมจะช่วยดึงดูดความ สนใจและก่อให้เกิดความท้าทายแก่นักเรียนในการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ว่าเขาควรจะทำ อย่างไรและทำไมถึงต้องทำเช่นนั้น

ในส่วนของกิจกรรมย่อยที่ 2 จะเป็นกิจกรรมของสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน ในการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้ 2) ขั้นตอนการ เรียนรู้ด้วยตนเอง 3) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน 4) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน ซึ่งจะเห็น ได้ว่ามีขั้นตอนการทบทวนการเรียนรู้เพิ่มเติมขึ้นมา แต่ขั้นตอนอื่นยังคงเดิม โดยขั้นตอนการ ทบทวนการเรียนรู้ หมายถึงขั้นตอนที่ให้นักเรียนได้ปฏิบัติทักษะที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกิจกรรม ย่อยที่ 1 ซ้ำอีกครั้งก่อนจะเชื่อมโยงไปสู่ขั้นตอนอื่น ๆ ของกิจกรรมย่อยที่ 2 ทั้งนี้ กิจกรรมย่อยที่ 2 จะมีระดับของความยากของกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมย่อยที่ 1 สอดคล้องกับวรศักดิ์ เพียรชอบ (2561) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ของนักเรียนจะได้ผลดีขึ้นเมื่อนักเรียนได้มีโอกาสเรียนบ่อยครั้งใน ระยะเวลาสั้น ๆ จะทำให้มีการเรียนรู้ดีกว่าการเรียนเป็นระยะเวลายาวนานแต่เป็นการเรียนที่นาน ๆ จะมีครั้งหนึ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการที่นักเรียนใช้ระยะเวลาในการเรียนเพียงสั้น ๆ นั้น เป็น ระยะเวลาที่ร่างกายและจิตใจยังไม่เหนื่อยอ่อนจึงสามารถเรียนรู้ได้ดีตลอดเวลาที่สั้น ๆ นั้นและ การที่ได้มีโอกาสมาเรียนบ่อยครั้ง ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสรีฟิresh ความจำได้เร็วก่อนที่จะลืมหลุด หายไป ซึ่งกลับตรงกันข้ามกับการเรียนเป็นระยะเวลานานนักเรียนจะเหนื่อยอ่อนทั้งด้านร่างกาย และจิตใจและเรียนไม่ได้ผลดีอาจทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ผิดๆ และในขณะเดียวกันกว่า จะได้มาเรียนและรีฟิresh ความทรงจำการเรียนรู้อีกครั้งบางทีการเรียนรู้เหล่านั้นอาจจะลืมไปอย่าง ถาวรแล้วก็ทำให้จำเป็นต้องมาเริ่มเรียนซ้ำอีกครั้ง ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าขั้นตอนการทำกิจกรรมโดย เริ่มจากการทบทวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ด้วยตนเองก่อน จากนั้นจึงเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน แล้วจึง เรียนรู้อย่างสนุกสนาน มีลักษณะที่เรียงลำดับจากง่ายไปยาก สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อ พัฒนาทักษะและประสบการณ์การเคลื่อนไหวสำหรับเด็กของ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2550) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมสำหรับเด็กควรเริ่มจากทักษะที่

ง่ายไปสู่ทักษะที่ยากขึ้น โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ไปสู่การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวช้า ๆ ไปสู่การเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้น เริ่มจากการเคลื่อนไหวทักษะเดียวก่อนที่จะนำทักษะหลาย ๆ อย่างมาผสมกัน เริ่มจากการเคลื่อนไหวแต่ละคนก่อนแล้วจึงเคลื่อนไหวกับคู่หรือกับกลุ่ม และเป็นไปตามกับทฤษฎีของแฮร์โรว์ (ทิสนา แชมมณี, 2561; สุมิตรา อุ่นเปี้ย, 2556) อ้างอิงจาก Harrow, 1972 ที่ถูกนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนด้านทักษะพิสัยโดยจัดลำดับขั้นพัฒนาการจากซับซ้อนน้อยไปสู่ซับซ้อนมาก 6 ขั้น ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 ขั้นสะท้อนการเคลื่อนไหว เริ่มจากการให้ผู้เรียนสังเกตการณ์เกี่ยวกับการกระทำในเรื่องที่ต้องการ ให้ผู้เรียนสามารถทำงานนั้นได้ ผู้เรียนจะสามารถรับรู้หรือสังเกตรายละเอียดต่าง ๆ ได้ ขั้นที่ 2 ขั้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนของการกระทำที่ต้องการเรียนได้แล้ว ผู้เรียนสามารถลงมือทำตามคำแนะนำของผู้สอน ผู้เรียนจะได้รับประสบการณ์ในการลงมือทำงานและค้นพบปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน ขั้นที่ 3 ขั้นการรับรู้ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนทักษะจนสามารถกระทำสิ่งนั้นได้ ขั้นที่ 4 ขั้นการปฏิบัติกิจกรรม เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะมีโอกาสฝึกฝนทักษะเพิ่มมากขึ้นนอกจากนี้ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลายได้จนกระทั่งมีความสามารถในการปฏิบัติผลงานได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว ราบรื่น และมั่นใจ ขั้นที่ 5 ขั้นทักษะการเคลื่อนไหว เป็นขั้นของการประยุกต์ใช้ทักษะอย่างง่าย และมีการประยุกต์ความซับซ้อนของการทำงานเป็นทักษะในการปฏิบัติงาน ขั้นที่ 6 ขั้นการปฏิบัติงานอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นการแสดงออกและสื่อสารให้เห็นถึงวิธีการทำงานได้อย่างธรรมชาติ แสดงให้เห็นถึงความซาบซึ้งในเรื่องเกี่ยวกับความงามทางสุนทรียะและแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ และยังสอดคล้องกับทฤษฎีของเดฟ (ทิสนา แชมมณี, 2561) ที่ได้จัดลำดับขั้นของการเรียนรู้ทางด้านทักษะปฏิบัติ โดยเรียงลำดับจากง่ายไปยากไว้ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ขั้นการเลียนแบบ เป็นขั้นที่ให้ผู้เรียนสังเกตการกระทำที่ต้องการให้ผู้เรียนทำได้ ซึ่งผู้เรียนจะเห็นและสามารถบอกได้ว่า ขั้นตอนหลักของการกระทำนั้น ๆ มีอะไรบ้าง ขั้นที่ 2 ขั้นการลงมือทำตามคำสั่ง เมื่อผู้เรียนได้เห็นและสามารถบอกขั้นตอนได้แล้ว ให้ผู้เรียนลงมือทำโดยไม่มีแบบอย่าง อาจลงมือทำตามคำสั่งของผู้สอน การลงมือปฏิบัติตามคำสั่งนี้ ผู้เรียนจะได้ประสบการณ์ในการลงมือทำและค้นพบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ขั้นที่ 3 ขั้นการกระทำอย่างถูกต้องสมบูรณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องฝึกฝนจนสามารถทำได้ถูกต้องสมบูรณ์ โดยไม่จำเป็นต้องมีแบบอย่างหรือมีคำสั่งนำ ขั้นที่ 4 ขั้นการแสดงออกเป็นขั้นที่ผู้เรียนมีโอกาสได้ฝึกฝนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถกระทำสิ่งนั้นได้ถูกต้องสมบูรณ์อย่างคล่องแคล่วด้วยความมั่นใจ ขั้นที่ 5 ขั้นการกระทำอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถ

กระทำสิ่งนั้นอย่างสบายเป็นไปอย่างอัตโนมัติ ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติบ่อยครั้งในสถานการณ์ที่หลากหลาย

การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในแต่ครั้งจะประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมอบอุ่นร่างกาย 2) กิจกรรมกรีฑา 3) กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บได้อีกด้วย สอดคล้องกับหลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑาของเจริญ กระบวนรัตน์ (2548) ที่ได้กล่าวว่าลำดับขั้นตอนการฝึกควรประกอบด้วยขั้นตอนปฏิบัติต่อไปนี้ คือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ควรเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติการเคลื่อนไหวในแต่ละส่วนของร่างกายซ้ำ ๆ จากนั้นจึงค่อย ๆ ปรับจังหวะหรือความเร็วในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นในทุกส่วนและมุ่งเน้นไปสู่ส่วนของร่างกายที่จำเป็นต่อการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในการฝึกนั้นเป็นพิเศษซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อการฝึกในลำดับต่อไป ถัดมาคือขั้นฝึกทักษะ ควรเริ่มจากทักษะที่คุ้นเคยหรือที่สามารถปฏิบัติได้พัฒนาไปสู่ทักษะที่ยังไม่คุ้นเคยหรือยังไม่รู้และไม่สามารถปฏิบัติได้ ขณะเดียวกันควรเปิดโอกาสให้มีการฝึกในทักษะเดิมซ้ำบ่อยครั้งในสถานการณ์ที่แตกต่างกันหรือคล้ายคลึงกับเกมการแข่งขัน และขั้นคลายอุ่น เป็นการปรับสภาพร่างกาย ทั้งทางด้านอุณหภูมิและอัตราการเต้นของหัวใจให้ค่อย ๆ ลดลงกลับคืนสู่สภาวะปกติ

ทั้งนี้ จากการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก มีคุณภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด โดยผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก มีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ อยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ และมีคุณภาพด้านความถูกต้องและความเหมาะสมสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ผลการทดลองใช้และประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

จากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งปฏิบัติตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 คือ ภายหลังจากทดลอง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานดีขึ้นก่อนการทดลอง แสดงให้

เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กฯ ส่งผลให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาามีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานดีขึ้น สอดคล้องกับคณะกรรมการการทางกีฬาท้องถิ่นของประเทศออสเตรเลีย (Australian Sports Commission, 2010) ที่กล่าวถึงโปรแกรมกิจกรรมเกมกรีฑาว่า เด็กควรได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับพื้นฐานของกรีฑาในรูปแบบที่หลากหลาย กีฬากีฬาเป็นการรวมทักษะการเคลื่อนไหวที่จำเป็นและเป็นพื้นฐานของการวิ่ง การกระโดด และการขว้าง ซึ่งโปรแกรมกิจกรรมเกมกรีฑาออกแบบมาเพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสพัฒนาทักษะผ่านกิจกรรมการเล่นและการเรียนรู้ซึ่งประสบการณ์โดยเน้นให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมมากที่สุด สอดคล้องกับซิลลิก และ วิลวีเบอร์ (Ivan Cillik & Tomas Willweber, 2018) ที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อระดับการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในเด็กอายุ 6-7 ปี โดยนำเสนอการเปลี่ยนแปลงของระดับการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในเด็ก (อายุ 6-7 ปี) ซึ่งเป็นผลมาจากโปรแกรมการออกกำลังกายภายในกรอบของโครงการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF Kids' Athletics) ซึ่งพบว่าเด็กที่ร่วมในโครงการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติช่วยพัฒนาระดับความสามารถของการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในเด็กให้ดีขึ้นเมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับยูลิน วัฒนพยุกุล (2559) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา ซึ่งผลของการใช้โปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะและแบบทดสอบการขว้าง พบว่า 1) ทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษากายในกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะก่อนการทดลองแตกต่างกับหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษาระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในส่วนของการประเมินความพึงพอใจของครูผู้สอนพลศึกษาที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า ครูผู้สอนมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กอยู่ในระดับมากที่สุด และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 คือ ภายหลังการทดลอง ครูและนักเรียน

ระดับชั้นประถมศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กอยู่ในระดับมาก สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเหมาะแก่การนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กเพื่อช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของชาลิก และคณะ (Çalik et al., 2018) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยกีฬาสำหรับเด็กที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเอง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกีฬาสำหรับเด็กที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p: 0,0377$) และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไป ($p: 0,0421$) นอกจากนี้ยังพบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในรายวิชาพลศึกษาและการกีฬา ($p: 0,0015$), ดนตรี ($p: 0,0224$), ภาษาตุรกี ($p: 0,0047$) และภาษาต่างประเทศ ($p: 0,000$) และสอดคล้องกับรัชชัย รัชชดิวงษ์ (2560) ที่ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในกีฬาประเภทลูกโดยประยุกต์ใช้หลักการของรูปแบบชิปปา ร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ทักษะและเจตคติต่อการวิ่งเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คะแนนทักษะและเจตคติต่อการวิ่งเพื่อสุขภาพหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่เน้นจัดกิจกรรมผ่านรูปแบบการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา ซึ่งมีระยะเวลาสั้นเกินไป ไม่เพียงพอต่อความต้องการจำเป็น ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ควรมีการกำหนดนโยบาย ตลอดจนแนวทางการสนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬานอกห้องเรียนให้แก่เด็ก
2. ผู้บริหารสถานศึกษา ควรจัดปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานโดยพิจารณาให้เหมาะสมกับเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา เช่น การจัดสรรพื้นที่ในโรงเรียนที่เอื้อต่อการทำกิจกรรม การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ให้มีความดึงดูด น่าสนใจ และเพียงพอต่อจำนวนเด็กนักเรียน

3. จากผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา นั้น สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ดีขึ้น ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาสามารถนำรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ไปใช้เป็นแนวทางการในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก เพื่อช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาให้ดียิ่งขึ้น โดยควรคำนึงถึงบริบทของสถานศึกษาของตนเอง เช่น บริบทด้านสถานที่และอุปกรณ์ เป็นต้น พร้อมทั้งประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานศึกษา

4. ครูผู้สอนรายวิชาพลศึกษาสามารถนำกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาพลศึกษา เพื่อช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาให้ดียิ่งขึ้น โดยควรคำนึงถึงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับชั่วโมงเรียน และควรคำนึงถึงสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ เช่น อาคาร สถานที่ และอุปกรณ์ เป็นต้น

5. ควรมีการเผยแพร่รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในวงกว้าง เพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ดีขึ้น ส่งผลผลการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการประกอบกิจกรรมทางกายต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยโดยนำรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กไปปรับใช้กับกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มเด็กปฐมวัย กลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในการขยายผลของรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เช่น การศึกษาและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กโดยเน้นการมีส่วนร่วมของโรงเรียน ครอบครัว และชุมชน

3. ควรมีการวิจัยและพัฒนาในลักษณะพัฒนานวัตกรรมโดยประยุกต์รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมประยุกต์ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเรียนรู้ออนไลน์ได้ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- Altinkök, M. (2016). The Effects of Coordination and Movement Education on Pre School Children's Basic Motor Skills Improvement. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1050-1058.
- Australian Sports Commission. (2010). *Athletics Play*. Australia: Australian Sports Commission publications.
- Çalik, S. U., Pekel, H. A., & Aydos, L. (2018). A Study of Effects of Kids' Athletics Exercises on Academic Achievement and Self-esteem. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1667-1674. Retrieved from <http://www.hrpub.org>
- Capio, C., Sit, C., Eguia, K., Abernethy, B., & Masters, R. (2014). Fundamental movement skills training to promote physical activity in children with and without disability: A pilot study. *Journal of Sport and Health Science*. doi:10.1016/j.jshs.2014.08.001
- Corbin, C. B., & Sidman, C. L. (2011). *Concepts of fitness and wellness : a comprehensive lifestyle approach* (9th ed.. ed.): New York, NY : McGraw-Hill.
- Fehime Haslofça. (2018). Practice problems of the Kids' athletics program in turkey *European Journal of Education Studies*, 5(3), 170-179.
- Good, C. V., Merkel, W. R., & Phi Delta, K. (1973). *Dictionary of education : prepared under the auspices of Phi Delta Kappa* (3rd ed.. ed.): New York : McGraw-Hill.
- Harrow, A. J. (1972). *A taxonomy of the psychomotor domain : a guide for developing behavioral objectives* New York McKay.
- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., . . . Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 39(8).
- Hoeger, W. W. K. (2002). *Principles and labs for fitness and wellness* (6th ed.. ed.): Belmont, CA : Wadsworth/Thomson Learning.
- International Association of Athletics Federations. (2006). *IAAF KIDS' ATHLETICS A TEAM EVENT FOR CHILDREN*: International Association of Athletics Federations.

- Ivan Cillik, & Tomas Willweber. (2018). Influence of an exercise programme on level of coordination in children aged 6 to 7. *Journak of human sport & exercise*, 13(2).
- Klika, B., & Jordan, C. (2013). HIGH-INTENSITY CIRCUIT TRAINING USING BODY WEIGHT: Maximum Results With Minimal Investment. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(3), 8-13.
- Laban/Bartenieff Institute of Movemement Studies. (2018). Rudolf Laban. Retrieved from <https://labaninstitute.org/about/rudolf-laban/>
- LEE, I.-M., & SKERRETT, P. J. (2001). Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? *Journal of the American College of Sports Medicine*, 33(6).
- Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Brands, M., Carnethon, M., Daniels, S., Franch, H. A., . . . Wylie-Rosett, J. (2006). Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006 A Scientific Statement From the American Heart Association Nutrition Committee114(1). Retrieved from <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.176158>
- Lin, S.-J., & Yang, S.-C. (2015). The Development of Fundamental Movement Skills by Children Aged Six to Nine. *Universal Journal of Educational Research*, 3(12), 1024-1027.
- McCall, R. M. (2000). *Moving with a purpose : developing programs for preschoolers of all abilities*: Champaign, IL : Human Kinetics.
- Mostafavi, R., Ziaee, V., Akbari, H., & Hajihosseini, S. (2013). The Effects of SPARK Physical Education Program on Fundamental Motor Skills in 4-6 Year-Old Children. *Iranian journal of pediatrics*, 23, 216-219.
- Nilsen, T. I. L., & Vatten, L. J. (2001). Prospective study of colorectal cancer risk and physical activity, diabetes, blood glucose and BMI: exploring the hyperinsulinaemia hypothesis. *British Journal of Cancer*, 84(3), 417-422.
- North Carolina Division of Public Health. (2009). *Move More North Carolina: Recommended Standards for After-School Physical Activity* North Carolina: Raleigh.

- Powers, S. K. (2007). *Exercise physiology : theory and application to fitness and performance* (6th ed., international ed.. ed.): Boston : McGraw Hill.
- Robergs, R. A. (2003). *Fundamentals of exercise physiology : for fitness, performance, and health* (2nd ed.. ed.): Boston : McGraw-Hill.
- Willer, D. (1967). *Scientific sociology theory and method*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Yang, S.-C., Lin, S.-J., & Hsu, L.-C. (2016). The Effect of Integrated Movement Activities on Children's FMS. *Universal Journal of Educational Research*, 4(10), 2318-2322.
- Yarbrough, D. B. (2011). *The program evaluation standards : a guide for evaluators and evaluation users* (3rd ed. ed.): SAGE.
- เกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2559). การพัฒนารูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญาโท (กศ.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา (พิมพ์ครั้งที่ 2.. ed.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจษฎา อังกาบดี. (2561). จิตวิทยาพัฒนาการ (*Developmental Psychology*). กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- เบญจพร แก้วมีศรี. (2545). การนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะภาวะผู้นำของผู้บริหารวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.
- เยาวลักษณ์ ปรปักษ์ขาม พรพรรณ บุญยรัตพันธุ์ และคณะ. (2549). การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย. *สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย*, 2(14), 1-6.
- ไพฑูริดา สังข์ทอง. (2552). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6. (วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ไอยย์ศรัย พริภาพรกุล. (2558). การพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อบ่งชี้ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- กนกวรรณ ทองดำสิง. (2557). การพัฒนารูปแบบการจัดการความรู้ด้านการเรียนการสอนแบบ

- อิเล็กทรอนิกส์สำหรับอาจารย์โรงเรียนสาธิตระดับมัธยมศึกษา. (ดุชนิพนธ์ ปร.ด. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- กนกวรรณ อันบุรี. (2557). ผลการจัดโปรแกรมการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลเมืองเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- กรมพลศึกษา. (2557). คู่มือผู้ฝึกสอนกรีฑา *T-Certificate*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรมพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). คู่มือนักส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยหลักสูตรเร่งรัดประจำโรงพยาบาล. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2547). คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2548). ผลการสำรวจสถานการณ์การดำเนินงานด้านนโยบายและการปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายของสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2556). แบบคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2560). ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี). นนทบุรี: กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยา กิจบุญชู. (2546). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 1. ed.): กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). คู่มือฝึกสอนกีฬากรีฑา. กรุงเทพมหานคร: กองวิชาการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กาวิณ กาญจนบุระ. (2550). ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนวิชากรีฑาของผู้บริหารสถานศึกษาครูพล

- ศึกษาและนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549.
- ปริญญาณิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). คู่มือพ่อแม่่มือใหม่เลี้ยงลูกวัยอนุบาล: กรุงเทพฯ : บีบีเอส.
- คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2561). แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.
- คณิน ประยูรเกียรติ. (2558). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์. (2557). แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ (ค.ม.)), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชาญชัย จินดานุรักษ์ และคณะ. (2544). การศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนศูนย์วิจัยและพัฒนาการจัดการศึกษาพิเศษแบบเรียนรวมสำหรับเด็กออทิสติกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น. งานวิจัยศูนย์วิจัยและพัฒนาการจัดการศึกษาพิเศษแบบเรียนรวมสำหรับเด็กออทิสติกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ชุมพล ปานเกตุ. (2540). การฝึกสอนกรีฑาเบื้องต้น = *Introduction to track and field coaching*: กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ดวงพร พันธุ์แสง. (2551). ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย. ปริญญาณิพนธ์ (กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2555). การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน : การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. ปริญญาณิพนธ์ (ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
- ทิตนา แหมมณี. (2556). รูปแบบการเรียนการสอน : ทางเลือกที่หลากหลาย (พิมพ์ครั้งที่ 8, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]. ed.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แหมมณี. (2561). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 22, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]. ed.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธราดล เก่งการพานิช. (2547). ทบทวนการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและมาตรการ

ทางภาษี: กรุงเทพฯ : กรมอนามัย.

ธวัชชัย รักขติวงศ์. (2560). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในกีฬาประเภทลู่วิ่งโดยประยุกต์หลักการของรูปแบบชิปปาร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ทักษะและเจตคติต่อการวิ่งเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ ค.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

นริศ ฉေးกระโทก. (2560). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบคิดค้นการเคลื่อนไหวตามแนวคิดของ รูดอล์ฟ ลาบานที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ

นิตยา คชภักดี. (2543). สุขภาพและ พัฒนาการของเด็กไทย *Child Health & Development : Prespectives from Nationnal Health Examination Survey 1996-7*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ประเทศไทย.

บุญชม ศรีสะอาด. (2541). การพัฒนาการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 2.. ed.): กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.

ปราณี แสนทวีสุข. (2547). การเสนอรูปแบบการพัฒนาระบบผู้นำทางวิชาการสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอ่างทอง. (วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, พระนครศรีอยุธยา.

ปัทมศรี เอี่ยมสะอาด. (2559). การพัฒนารูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา: การจัดการเรียนรู้พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.

พรอณี ลีกิจวัฒน์. (2559). วิธีการวิจัยทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 11 ปรับปรุงแก้ไข.. ed.): กรุงเทพฯ : ภาควิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

พลพรรณ บัวแก้ว. (2559). การพัฒนาแบบประเมินตามสภาพจริงด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา)), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย., กรุงเทพฯ.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 8 ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด). ed.): กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้จัดจำหน่าย.

พิชัย ผิวคราม. (2542). กีฬาเบื้องต้น. ชุมพร: งานเอกสารและตำรา ฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร.

ภรณ์ คุรุรัตน์. (2535). การเล่นของเด็ก : เอกสารคำสอนวิชา ปว. 333: กรุงเทพฯ : ภาควิชา

หลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ยูริสิน วัฒนพยุกุล. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัยด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2559.

รัชดาวรรณ ลิมาชาน. (2549). กิจกรรมทางกายและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (สุขศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (ม.ม.ป.). คู่มือสำหรับพ่อแม่ เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอน เด็กวัยเรียน 6-12 ปี. กรุงเทพฯ: ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

ละไม สีหาอาจ. (2551). การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.

วรรณภรณ์ มะลิรัตน์. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่มที่มีต่อทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554.

วรรณิ์ แกมเกตุ. (2555). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ = *Research methodology in behavioral sciences* (พิมพ์ครั้งที่ 3, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]. ed.): กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา: กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2561). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2.. ed.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชระ สอนดี. (2551). ผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑาชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา: กรุงเทพฯ : บริษัทวิทยพัฒน์.

- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2558). การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย.
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กรุงเทพฯ.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2537). การศึกษาเด็ก: กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาการ.
- วิลาวัลย์ ด้านสิริสุข. (2557). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีความสุขที่เสริมสร้างการคิด
อย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ด. (การวิจัย
และพัฒนาหลักสูตร)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2557.
- ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2559). การสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและ
เยาวชนไทย ปี 2559 เรียนรู้จากการเล่น. กรุงเทพฯ: บริษัท กรีน แอปเปิ้ล กราฟฟิค พรินติ้ง
จำกัด.
- สมบุรณ์ อินทร์ธมยา. (2547). การพัฒนาเครื่องมือวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของ
ร่างกาย. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สมพล สงวนรังศิริกุล. (2546). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2-12 ปี): กรุงเทพฯ :
กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2550). ประมวลสาระชุดวิชาทักษะและ
ประสบการณ์พื้นฐานสำหรับเด็กประถมศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2 ed.). นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สาธิต ประจันบาน. (2546). การพัฒนาโปรแกรมเพื่อปรับปรุงความสามารถในการเคลื่อนไหวของ
เด็กสมองพิการ. (วิทยานิพนธ์ (ค.ด. (พลศึกษา))), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). สสส.จัดแข่งขัน “กรีฑาสำหรับเด็ก” ลด
ภาวะเนือยนิ่ง. Retrieved from <https://www.thaihealth.or.th/Content/32175> -สสส.จัด
แข่งขัน%20“กรีฑาสำหรับเด็ก”%20ลดภาวะเนือยนิ่ง.html
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). ประโยชน์การเคลื่อนไหวร่างกาย.
Retrieved from <http://www.thaihealth.or.th/Content/41544>-ประโยชน์การเคลื่อนไหว
ร่างกาย.html
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2535). คู่มือการจัดกิจกรรมเกมและการเล่น
กลางแจ้งสำหรับเด็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, ส. (2552). ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่ม

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551 (พิมพ์ครั้งที่ 1. ed.): กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี. (2559).

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 -2564). กรุงเทพฯ:

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). แนว

ปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

พุทธศักราช 2551 (พิมพ์ครั้งที่ 2. ed.): โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. (2553). การวัดและประเมินแนวใหม่ : เด็กปฐมวัย (พิมพ์ครั้งที่ 3 [ฉบับ
ปรับปรุงใหม่]. ed.): กรุงเทพฯ : ดอกหญ้าวิชาการ.

สุกัญญา งามบรรจง. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะใน
ศตวรรษที่ 21

ผ่านกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ.

สุคนธ์ ภูริเวทย์. (2554). การออกแบบการสอน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สุภารัตน์ วรรณทอง. (2537). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 111 (PE 111) : กริฑา 1 = *Track and
field I*: กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สุมิตรา อุ่นเปี้ย. (2556). ผลการจัดกิจกรรมศิลปะตามแนวคิดของแฮร์โรว์ที่มีต่อความสามารถในการ
ปั้น. (วิทยานิพนธ์ (ค.ม. (ศิลปศึกษา))), บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ.

สุรติ จีรพงษ์. (2553). ผลของการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่มีต่อ

ความสามารถในการทรงตัวของเด็กออทิสติก. (วิทยานิพนธ์ (ค.ม. (สุขศึกษาและพลศึกษา))
, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ

องค์การสหประชาชาติประเทศไทย. (2558). เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนของประเทศไทย.

Retrieved from <https://www.un.or.th/globalgoals/th/the-goals/>

อังคณา บุญเสมอ. (2560). การพัฒนาโปรแกรมพลศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ด. (สุขศึกษา และพลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.

อานันต์ หัตถา. (2557). กรีฑา (พิมพ์ครั้งที่ 1.. ed.): กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 048/2562E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายของ
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางผกาดี ไวกสิกรรม

สังกัด: คณะพลศึกษา

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 1 ก.ค. 2562 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 1 ก.ค. 2562 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 1 ก.ค. 2562 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 1 ก.ค. 2562 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุริพร กัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-048/2562

วันที่ให้การรับรอง : 01/07/2562

วันหมดอายุใบรับรอง : 01/07/2563



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะ
การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา**

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กัณทิมา เนียมโกคะ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
2. อาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ เอกวิทย์ แสงผล มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตศรีสะเกษ
4. ร้อยตำรวจเอก วัชร สอนดี สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
5. นางเจลิยา บ่อมพุกษ์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนเสนานิคม จังหวัดกรุงเทพมหานคร

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะ
การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา**

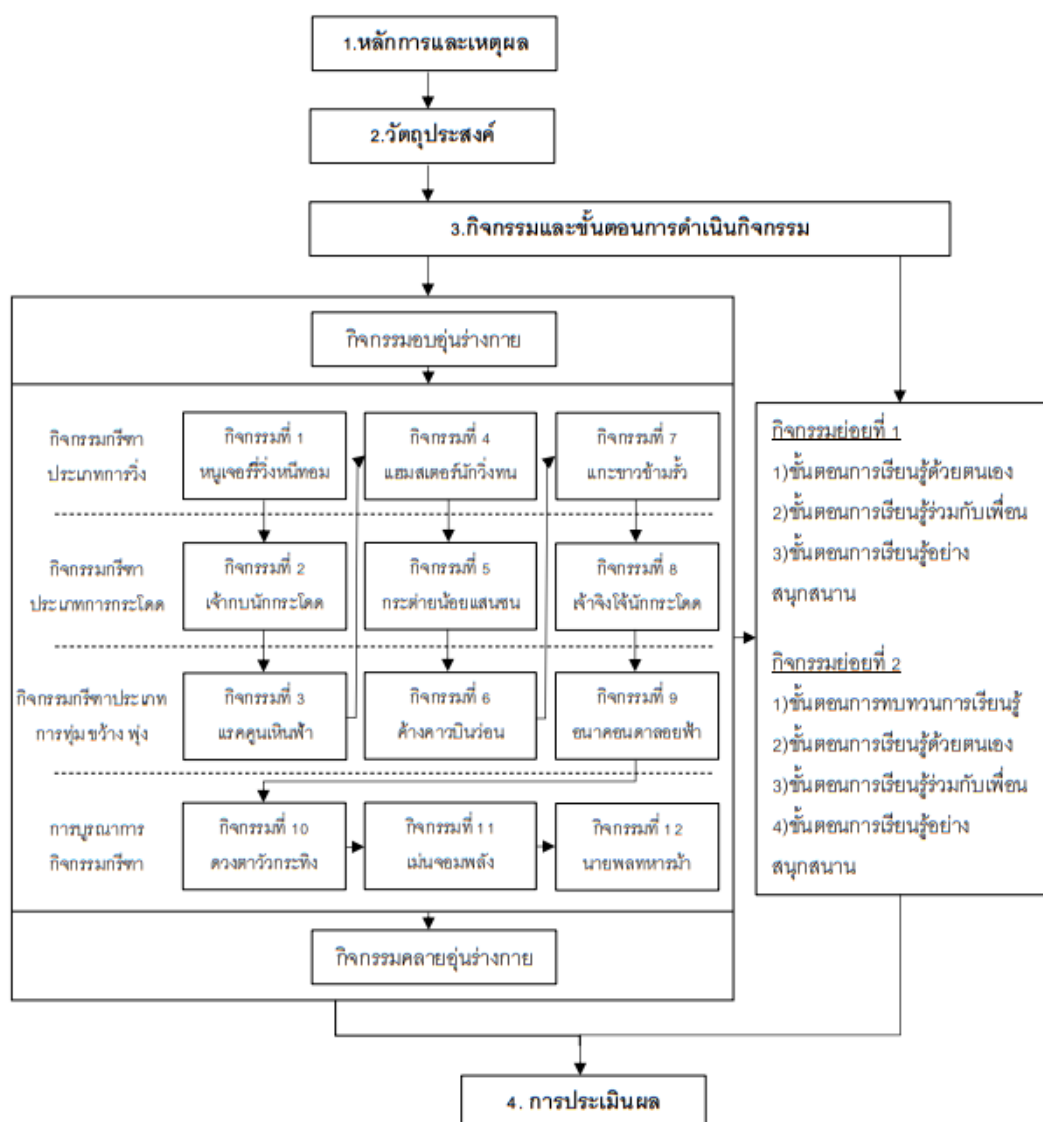
1. รองศาสตราจารย์ ดร. ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ข้าราชการบำนาญ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม สาขาวิชาการจัดการการกีฬา
ภาควิชาศึกษาศาสตร์
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กณทิมา เนียมโก๊ะ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
4. อาจารย์ ดร.ลักษมี จิมวงษ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ เอกวิทย์ แสงวงผล มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตศรีสะเกษ



ภาคผนวก ค

รูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

รูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา



หลักการและเหตุผล

พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กถือเป็นพัฒนาการด้านหนึ่งที่สำคัญเพราะเป็นรากฐานในการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ พัฒนาการทางด้านร่างกายมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่อง รวดเร็วและเห็นได้เด่นชัดที่สุด เมื่อเด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดีขึ้นเด็กจะเริ่มสามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถควบคุมร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการส่งเสริมพัฒนาการในวัยเด็กจึงเป็นการพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือ

ตัวเองของเด็กให้ดีขึ้นได้ด้วย หากเด็กได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนาการทางด้านร่างกายโดยการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ จะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ จากการศึกษาพบว่า การเคลื่อนไหวร่างกายนอกจากจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กแล้ว ยังช่วยส่งเสริมทักษะทางความคิด พัฒนาการทางสมองและเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยควรให้เด็กได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมตามวัย ซึ่งในวัยเด็กนี้ควรได้รับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพราะการเคลื่อนไหวพื้นฐานนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อพัฒนาการของเด็ก การเคลื่อนไหวอย่างมีแบบแผน มีระบบ เป็นไปตามลำดับขั้น เป็นไปตามวัยและความต้องการของการเจริญเติบโต จะช่วยให้การเคลื่อนไหวบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ (McCall, 2000; กระทรวงสาธารณสุข, 2556; สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2550; สิริมา ภิญญอนันตพงษ์, 2553)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพเปิดเผยว่า ปัจจุบันกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น มีพฤติกรรมเนือยนิ่งนั่งอยู่กับที่มากขึ้น เช่น การใช้เวลาในห้องเรียนนาน ทั้งในโรงเรียนและโรงเรียนกวดวิชา การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวท่ามกลางการจราจรที่ติดขัด การใช้โทรศัพท์มือถือ และอินเทอร์เน็ต โดยผลจากการสำรวจพบว่า เด็กไทยใช้เวลาอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ เฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่ไม่รวมเวลานอนหลับมากกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางกาย ทั้งน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคม โดยพบว่าเด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เพียง 1 ใน 4 เท่านั้น ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมากถึง 3 ใน 4 ของเด็กวัยนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2560) ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้เด็กในวัยเรียนได้มีกิจกรรมทางกายในระดับที่เหมาะสม ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กมีระดับกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น คือ การส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตั้งแต่วัยเด็ก มีเวลาในการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่และญาติพี่น้อง มีการเข้าเรียนพลศึกษาเป็นประจำ นอกจากนี้ทุกฝ่ายในโรงเรียนจะต้องร่วมมือกันให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลาง ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ตลอดจนสามารถแนะนำผู้เรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมอันพึงประสงค์เกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน ให้นักเรียนมีความรู้และทักษะการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา รวมถึงการดูแลสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เห็นคุณค่าการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬารวมถึงการดูแลสุขภาพและสมรรถภาพทางกายและที่สำคัญควรมุ่งเน้นการมีน้ำใจนักกีฬา การ

ส่งเสริมเหล่านี้ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งนักเรียนชั้นประถมศึกษาเป็นวัยหนึ่งที่สำคัญเนื่องจากเป็นวัยที่เป็นพื้นฐานในการเจริญเติบโต

กรีฑาเป็นกิจกรรมทางการกีฬาที่ใช้ทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวของมนุษย์ซึ่งได้แก่ การเดิน วิ่ง กระโดด ทิ้ง ฟัน ขว้าง ซึ่งเป็นกีฬาพื้นฐานของการเล่นกีฬาแทบทุกประเภท และเป็นกีฬาพื้นฐานในการสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ช่วยฝึกกล้ามเนื้อสมบูรณ์แข็งแรง ระบบการหายใจดีขึ้น ระบบประสาทดีขึ้น ทำให้มีอารมณ์ร่าเริง แจ่มใส สนุกสนาน เพลิดเพลิน นอกจากนี้กรีฑายังเป็นกีฬาหลักที่นิยมเล่นและแข่งขันทั้งในและระหว่างประเทศ รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา (กรีฑา) ในโรงเรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กรมพลศึกษา, 2557; การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558; ชุมพล ปานเกตุ, 2540) สหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF) เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของกรีฑา จึงได้มีการริเริ่มและพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กและนำไปสู่การแข่งขันกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ โดยจุดมุ่งหมายของกิจกรรมดังกล่าว เพื่อสร้างความตื่นตัวในการเล่นกรีฑา เป็นการแข่งขันแบบใหม่และการแข่งขันแบบสร้างสรรค์ซึ่งจะทำให้เด็กมีโอกาสที่ดีในการรับประโยชน์จากการฝึกกรีฑาทั้งในด้านสุขภาพ การศึกษา การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความสำเร็จของตัวเอง (International Association of Athletics Federations, 2006) ทั้งนี้ ชวท์ อุตกาน ชาลิก และคณะ (Çalik et al., 2018) มีการศึกษาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายด้วยกรีฑาสำหรับเด็กที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษาพบว่าการเล่นกรีฑาสำหรับเด็กส่งผลให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้อีวาน ซิลลิก (Ivan Cillik & Tomas Willweber, 2018) ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของโปรแกรมการออกกำลังกายภายในกรอบของโครงการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ (IAAF Kids' Athletics) ที่มีต่อระดับการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในเด็กอายุ 6-7 ปี จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ร่วมในโครงการกรีฑาสำหรับเด็กของสหพันธ์กรีฑานานาชาติ มีระดับความสามารถของการประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้นเมื่อเทียบกับเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากรีฑาเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กเกิดพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านร่างกาย จากแนวคิดและหลักการของกรีฑาสำหรับเด็ก และประโยชน์ของกรีฑาที่มีต่อเด็ก จึงนำมาสู่ความร่วมมือของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สังกัดสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ในการจัดทำ “โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วย กรีฑาสำหรับเด็ก” (kids' Athletics) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีและมีสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมตามช่วงวัย โดยสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ได้นำหลักการของกรีฑาสำหรับเด็ก มาประยุกต์ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ดังนั้น กิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กจึงเป็นกิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาร่างกายของเด็ก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2559)

จากสภาพปัญหาและงานวิจัยที่ได้ศึกษา มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานให้แก่เด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา เพราะเป็นการเรียนรู้ขั้นพื้นฐานที่สำคัญ นำไปสู่การมีความรู้ มีทักษะและเห็นคุณค่าการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา รวมถึงการดูแลสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ซึ่งกรีฑาเป็นกีฬาพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ช่วยสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาและพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็ก และเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอนในการนำไปประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

แผนการจัดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก
เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรมกรีฑา	ชื่อกิจกรรม
1	จันทร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การวิ่งระยะสั้น	หนูเจอรี่วิ่งหนีทอม: Jerry runner (กิจกรรมย่อย 1)
	พุธ	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การกระโดดไกล	เจ้ากบนักกระโดด: Frog Jumper (กิจกรรมย่อย 1)
	ศุกร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การทุ่มน้ำหนัก	แรคคูนเหินฟ้า: Raccoon Flying (กิจกรรมย่อย 1)
2	จันทร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การวิ่งระยะสั้น	หนูเจอรี่วิ่งหนีทอม: Jerry runner (กิจกรรมย่อย 2)
	พุธ	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การกระโดดไกล	เจ้ากบนักกระโดด: Frog Jumper (กิจกรรมย่อย 2)
	ศุกร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การทุ่มน้ำหนัก	แรคคูนเหินฟ้า : Raccoon Flying (กิจกรรมย่อย 2)
3	จันทร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การวิ่งระยะไกล	แฮมสเตอร์นักวิ่งทน: Hamster Running (กิจกรรมย่อย 1)
	พุธ	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การกระโดดไกล	กระต่ายน้อยแสนซน: Bunny Jump (กิจกรรมย่อย 1)
	ศุกร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การขว้างจักร	ค้างคาวบินว่อน: Bat Boomerang (กิจกรรมย่อย 1)

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรมกีฬา	ชื่อกิจกรรม
4	จันทร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การวิ่งระยะไกล	แฮมสเตอร์นักวิ่งทน: Hamster Running (กิจกรรมย่อย 2)
	พุธ	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การกระโดดไกล	กระต่ายน้อยแสนซน: Bunny Jump (กิจกรรมย่อย 2)
	ศุกร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การขว้างจักร	ค้างคาวบินว่อน: Bat Boomerang (กิจกรรมย่อย 2)
5	จันทร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การวิ่งข้ามรั้ว	แกะขาวข้ามรั้ว: White Sheep (กิจกรรมย่อย 1)
	พุธ	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การเขย่ง ก้าว กระโดด	เจ้าจิงโจ้นักกระโดด: Kangaroo Triple Jump (กิจกรรมย่อย 1)
	ศุกร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การฟุ่งแหลน	อนาคอนดาลอยฟ้า: Anaconda Throw (กิจกรรมย่อย 1)
6	จันทร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การวิ่งข้ามรั้ว	แกะขาวข้ามรั้ว: White Sheep (กิจกรรมย่อย 2)
	พุธ	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	การเขย่ง ก้าว กระโดด	เจ้าจิงโจ้นักกระโดด: Kangaroo Triple Jump (กิจกรรมย่อย 2)
	ศุกร์	เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การฟุ่งแหลน	อนาคอนดาลอยฟ้า: Anaconda Throw (กิจกรรมย่อย 2)

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรมกีฬา	ชื่อกิจกรรม
7	จันทร์	1.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 2.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การวิ่ง การกระโดดไกล และการทุ่ม	ดวงดาววักระทิง: Bullseye (กิจกรรมย่อย 1)
	พุธ	1.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 2.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การวิ่ง การกระโดดไกล และการขว้าง	เม่นจอมพลัง: Porcupine Sonic (กิจกรรมย่อย 1)
	ศุกร์	1.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 2.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การวิ่ง การกระโดดไกล และการพุ่ง	นายพลทหารม้า: Cavalry Horse (กิจกรรมย่อย 1)
8	จันทร์	1.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 2.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การวิ่ง การกระโดดไกล และการทุ่ม	ดวงดาววักระทิง: Bullseye (กิจกรรมย่อย 2)
	พุธ	1.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 2.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การวิ่ง การกระโดดไกล และการขว้าง	เม่นจอมพลัง: Porcupine Sonic (กิจกรรมย่อย 2)
	ศุกร์	1.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ 2.เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	การวิ่ง การกระโดดไกล และการพุ่ง	นายพลทหารม้า: Cavalry Horse (กิจกรรมย่อย 2)

**แผนรายละเอียดการจัดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก
เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา**

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
1	จันทร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การวิ่ง)	1. กิจกรรมอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 1 หนูเจอรวิ่งหนีทอม : Jerry runner (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านปฏิกริยาในการตอบสนองความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และ การประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
	พุธ	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การกระโดด)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 2 เจ้ากบนักกระโดด : Frog Jumper (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุณหภูมิร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อและพลังของกล้ามเนื้อขา
	ศุกร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การทุ่ม)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (7 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
			2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 3 แรคคูนเหินฟ้า : Raccoon Flying (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที 10-15 นาที	และความอดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อ แขน
2	จันทร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การวิ่ง)	1. กิจกรรมอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 1 หนูเจอรวิ่งหนีทอม : Jerry runner (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านปฏิกริยาในการตอบสนอง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
	พุธ	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ใช้กิจกรรมกรีฑา (การกระโดด)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 2 เจ้าบ่นกระโดด : Frog Jumper (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อและพลังของกล้ามเนื้อขา
	ศุกร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์โดยใช้กิจกรรมกรีฑา (การทุ่ม)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (7 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
			2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 3 แรคคูนเหินฟ้า : Raccoon Flying (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุณหภูมิร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที 10-15 นาที	และความอดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อแขน
3	จันทร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การวิ่ง)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะ ๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 4 แฮมสเตอร์วิ่งทวน : Hamster Running (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุณหภูมิร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านความอดทนของระบบหายใจและหลอดเลือด ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
	พุธ	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การกระโดด)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน : Bunny Jump (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วว่องไว
	ศุกร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การขว้าง)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (7 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและพลังของกล้ามเนื้อแขน

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
			2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน : Bat Boomerang (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที 10-15 นาที	2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อแขน
4	จันทร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (การวิ่ง)	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 4 แฮมสเตอร์วิ่งทวน : Hamster Running (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านความอดทนของระบบหายใจและหลอดเลือด ความเร็ว ความคล่องแคล่วองไว

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
	พุธ	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การกระโดด)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน : Bunny Jump (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุณหภูมิร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วว่องไว
	ศุกร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การทุ่ม)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (7 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และพลังของกล้ามเนื้อ 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้าน

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
5	จันทร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การวิ่ง)	2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน : Bat Boomerang (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุณหภูมิร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที 10-15 นาที	ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ พลังของ กล้ามเนื้อแขน
			1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 7 แกะขาวขี้มั่ว : White Sheep (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุณหภูมิร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
	พุธ	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การกระโดด)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วอร์มอัพ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 8 เจ้าจิงโจ้นักกระโดด : Kangaroo Triple Jump (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วว่องไว
	ศุกร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การพุ่ง)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วอร์มอัพ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการพุ่ง และการขว้าง (7 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
			2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 9 อนาคตคนดัลอยฟ้า : Anaconda Throw (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที 10-15 นาที	ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อ
6	จันทร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การวิ่ง)	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะ ๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำการฝึกกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 7 แกะขาวข้ามรั้ว : White Sheep (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
-	พุธ	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การกระโดด)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 8 เจ้าจิ้งจอกกระโดด : Kangaroo Triple Jump (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วว่องไว
				30 นาที	
				10-15 นาที	

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
7	ศุกร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การพุ่ง)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะ ๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (7 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 9 อนาคตคนดอลอยฟ้า : Anaconda Throw (กิจกรรมย่อย 2) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10-15 นาที 30 นาที 10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อแขน
	จันทร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (การวิ่ง การกระโดด)	1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะ ๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (3 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (4 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
		2. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การทும்)	2. กิจกรรมกรีธา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 10 ดวงตาวัวกระทิง : Bullseye (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที 10-15 นาที	ความคล่องแคล่วว่องไว การประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อแขน
	พุธ	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหว (การวิ่ง การกระโดด) 2. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การขว้าง)	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (3 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (4 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอดทน ความแข็งแรง กล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อ 2. ช่วยสร้างเสริม

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
			2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 11 เม่นจอมพลัง : Porcupine Sonic (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที 10-15 นาที	สมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว การประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแกน
	ศุกร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหว (การวิ่ง การกระโดด)	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และพลังของกล้ามเนื้อแกน

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
		2. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การพุ่ง)	- อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (3 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (4 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 12 นายพลทหารม้า : Cavalry Horse (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที 10-15 นาที	2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว การประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อแขน
8	จันทร์	1. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหว (การวิ่ง การกระโดด)	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะ ๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและการกระโดด (3 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอดทน 2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สัปดาห์ ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ ที่คาดว่าจะได้รับ
		2. เพื่อส่งเสริมทักษะ การเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (การทุ่ม)	- อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (4 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 10 ดวงตาวัวกระทิง : Bullseye (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที	ด้านความเร็ว ความ คล่องแคล่วว่องไว การประสานงานกัน ของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ความ แข็งแรงและความ อดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของ กล้ามเนื้อแขน
	พุธ	1. เพื่อส่งเสริมทักษะ การเคลื่อนไหวแบบ เคลื่อนไหว เคลื่อนไหว (การวิ่ง การกระโดด)	1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) - วิ่งเหยาะๆ (3 นาที) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (5 นาที) - อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งและ การกระโดด (3 นาที)	10-15 นาที	1. ช่วยสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนตัว

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
		2. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (การขว้าง)	- อบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง (4 นาที) 2. กิจกรรมกรีฑา (Work Out) - ปฏิบัติกิจกรรมที่ 11 เม่นจอมพลัง : Porcupine Sonic (กิจกรรมย่อย 1) 3. กิจกรรมคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	30 นาที	2. ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้านความเร็ว ความคล่องแคล่ว ว่องไว การประสานงานกัน ของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงและ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ และพลัง ของกล้ามเนื้อแขน
				10-15 นาที	

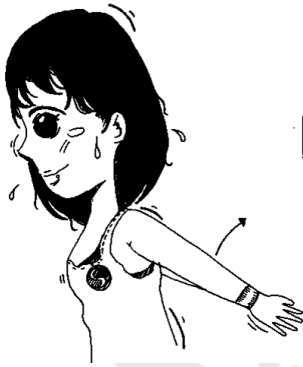
การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น

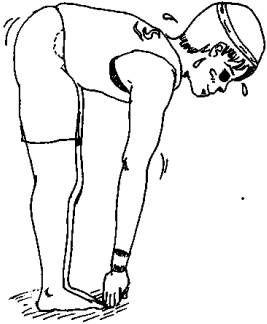
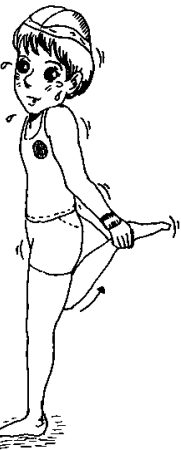
1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกายก่อนออกกำลังกาย
2. เพื่อช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว
3. ลดความเสี่ยงอาการบาดเจ็บ

2. ทำทางและวิธีการปฏิบัติ

ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ 	1. เอียงศีรษะไปทางด้านซ้าย อาจใช้มือซ้ายไขว้จับศีรษะทางด้านขวา ออกแรงดึงเบาๆ จนรู้สึกตึงบริเวณคอ 2. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 3. สลับซ้าย-ขวา 4. อาจเพิ่มการยืดเหยียดโดยก้มศีรษะไปด้านหน้าหรือเอนศีรษะไปด้านหลังก็ได้
ท่าที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและมือ 	1. ใช้มือทั้งสองประสานกัน 2. เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะจนรู้สึกตึงบริเวณแขนและมือ 3. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที

ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 3 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และต้นแขน 	1. เหยียดแขนขวาไปทางด้านหน้า งอศอกและวางมือบริเวณไหล่ซ้าย 2. ใช้มือซ้ายจับบริเวณข้อศอกขวา ออกแรงดึงแขนขวาเข้าหาตัวจนรู้สึกตึงบริเวณต้นแขนด้านหลัง 3. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 4. สลับซ้าย-ขวา
ท่าที่ 4 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และต้นแขน 	1. เหยียดแขนขวาไปทางด้านหลัง หันฝ่ามือออกด้านนอกลำตัว จนรู้สึกตึงบริเวณต้นแขนด้านหน้า 2. อาจวางมือกับผนัง หรือกำแพง หากสถานที่เลือกอำนวย 3. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 4. สลับซ้าย-ขวา
ท่าที่ 5 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัว หัวไหล่และต้นแขน 	1. เหยียดแขนขวาสูงขึ้นไปทางด้านบน งอศอกพับแขนขวาขึ้นไปทางด้านซ้าย 2. ใช้มือซ้ายจับบริเวณข้อศอกขวา ออกแรงดึงพร้อมเอนตัวไปทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึงบริเวณด้านข้างลำตัว หัวไหล่ และต้นแขน 3. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 4. สลับซ้าย-ขวา

ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 6 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง สะโพก และต้นขา 	1. ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างชิดติดกัน 2. ค่อย ๆ ก้มตัวโน้มไปทางด้านหน้า 3. พยายามเหยียดแขนทั้งสองข้างแตะปลายเท้าให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จนรู้สึกตึงบริเวณบริเวณหลัง สะโพก และต้นขาด้านหลัง 4. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที
ท่าที่ 7 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก และต้นขาด้านหลัง 	1. ยืนด้วยเท้าข้างซ้าย 2. ยกขาขวา งอเข่า มาทางด้านหน้าใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณเข่า ออกแรงดึงเข้าหาลำตัว จนรู้สึกตึงบริเวณสะโพกและต้นขาด้านหลัง 3. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 4. สลับซ้าย-ขวา
ท่าที่ 8 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้า 	1. ยืนด้วยเท้าข้างซ้าย 2. งอเข่าขวา พับขาขวาไปทางด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณปลายเท้า ออกแรงดึงเข้าหาลำตัว จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า 3. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 4. สลับซ้าย-ขวา

ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 9 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านใน 	1. ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 30-50 เซนติเมตร 2. วางมือไว้บริเวณเอว ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางด้านซ้าย จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านใน 3. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 4. สลับซ้าย-ขวา
ท่าที่ 10 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง 	1. ยืนก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าประมาณ 30-50 เซนติเมตร 2. โส้ตัวไปด้านหน้า วางมือไว้บริเวณหัวเข่า อาจวางมือกับผนัง หรือกำแพงหากสถานที่เอื้ออำนวย 3. ถ่ายน้ำหนักตัวไปยังเท้าขวา ส้นเท้าทั้งสองข้างราบชิดติดพื้น จนรู้สึกตึงบริเวณน่อง 4. ทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที 5. สลับซ้าย-ขวา

3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

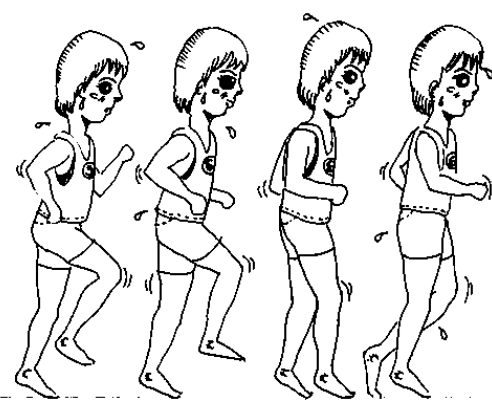
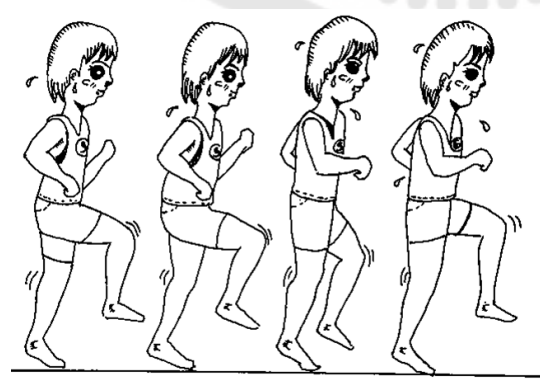
ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว

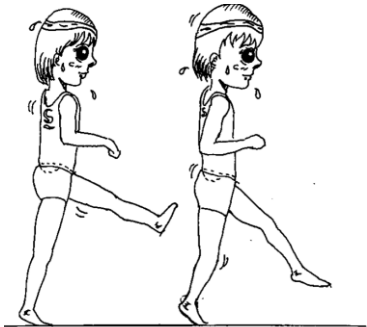
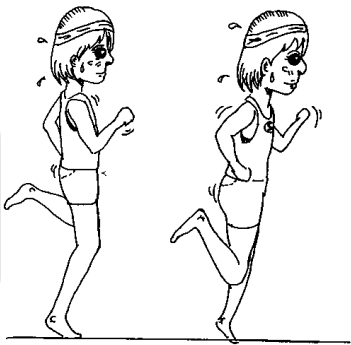
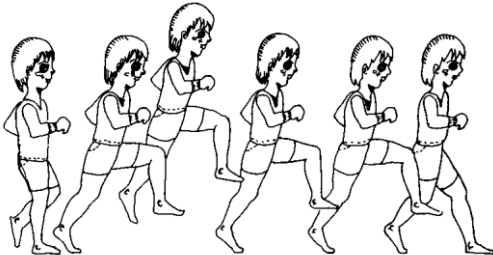
การอบอุ่นร่างกายร่างกายเฉพาะ

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกายก่อนออกกำลังกาย
2. เพื่อช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว
3. ลดความเสี่ยงอาการบาดเจ็บ
4. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

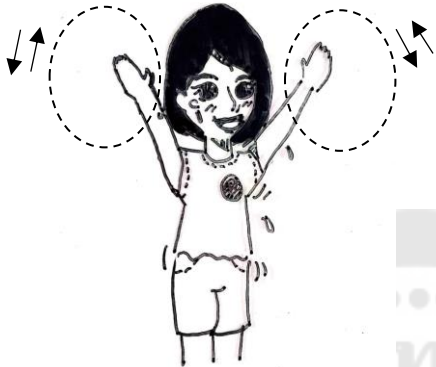
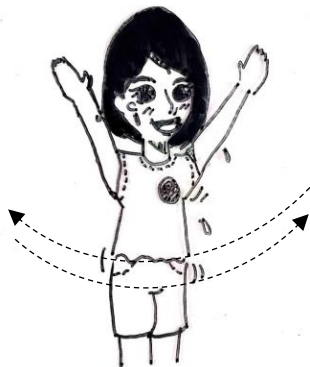
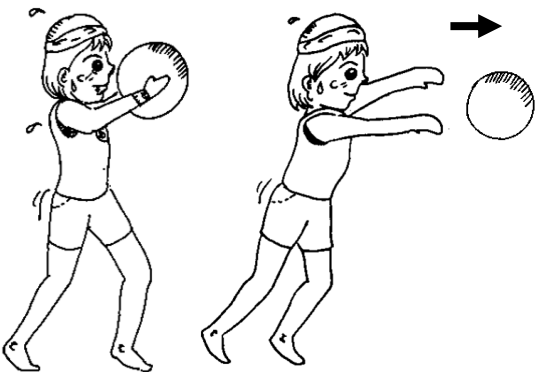
2. การอบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการวิ่งหรือการกระโดด

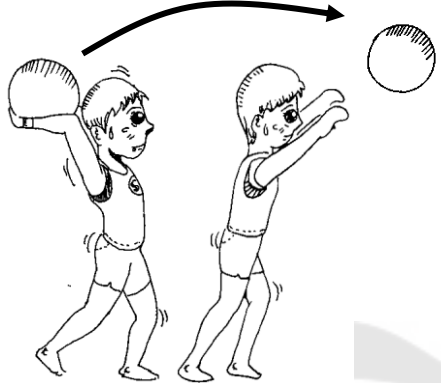
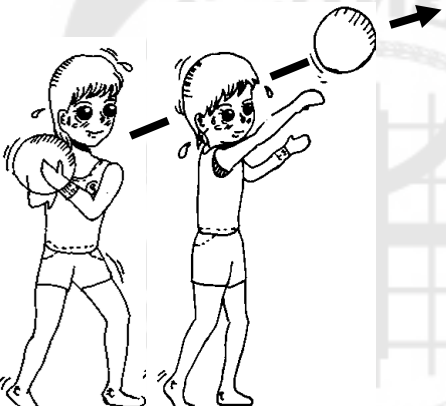
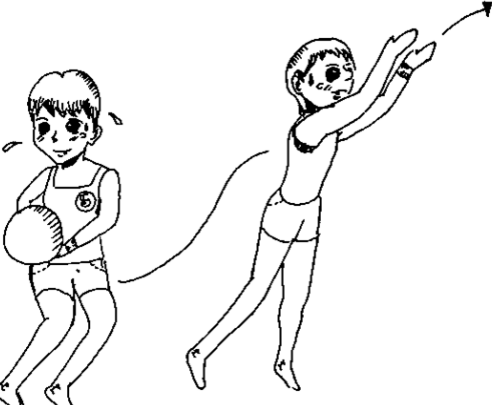
ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 1 วิ่งยกเข่าต่ำ 	1. วิ่งซอยเท้า ยกเข่าต่ำ จังหวะที่เท้าสัมผัสพื้นให้รีบเขย่งปลายเท้าก้าวไปอย่างรวดเร็ว เคลื่อนที่ไปข้างหน้า สลับขวา-ซ้าย 2. แกว่งแขนทั้งสองข้างสลับขวา-ซ้าย ให้สัมพันธ์กับขา เมื่อเท้าขวาไปด้านหน้าให้แกว่งแขนซ้ายไปด้านหน้า และแกว่งแขนขวามาด้านหลัง เมื่อเท้าซ้ายไปด้านหน้าให้แกว่งแขนขวาไปด้านหน้า และแกว่งแขนซ้ายไปด้านหลัง
ท่าที่ 2 วิ่งยกเข่าสูง 	1. วิ่งยกเข่าให้ต้นขาขนานกับพื้น จังหวะที่เท้าสัมผัสพื้นให้รีบเขย่งปลายเท้าก้าวไปอย่างรวดเร็ว เคลื่อนที่ไปข้างหน้า สลับขวา-ซ้าย 2. แกว่งแขนทั้งสองข้างสลับขวา-ซ้าย ให้สัมพันธ์กับขา เมื่อเท้าขวาไปด้านหน้าให้แกว่งแขนซ้ายไปด้านหน้า และแกว่งแขนขวามาด้านหลัง เมื่อเท้าซ้ายไปด้านหน้าให้แกว่งแขนขวาไปด้านหน้า และแกว่งแขนซ้ายไปด้านหลัง

ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 3 วิ่งเตะเท้าไปด้านหน้า 	1. วิ่งเหยียดขาตรง เตะเท้าไปด้านหน้า สลับขวา-ซ้าย 2. แกว่งแขนทั้งสองข้างสลับขวา-ซ้าย ให้สัมพันธ์กับขา เมื่อก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าให้แกว่งแขนซ้ายไปด้านหน้า และแกว่งแขนขวามาด้านหลัง เมื่อก้าวเท้าซ้าย ให้แกว่งแขนสลับกัน
ท่าที่ 4 วิ่งเตะเท้าไปด้านหลัง 	1. วิ่งอเข่า พับขาไปด้านหลัง ยกส้นเท้าเตะขึ้นมาติดใกล้บริเวณสะโพก สลับขวา-ซ้าย 2. แกว่งแขนทั้งสองข้างสลับขวา-ซ้าย ให้สัมพันธ์กับขา เมื่อก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าให้แกว่งแขนซ้ายไปด้านหน้า และแกว่งแขนขวามาด้านหลัง เมื่อก้าวเท้าซ้าย ให้แกว่งแขนสลับกัน
ท่าที่ 5 วิ่งกระโดดเขย่ง 	1. วิ่งเขย่งปลายเท้า และกระโดดลอยตัวในอากาศเคลื่อนที่ไปข้างหน้า สลับขวา-ซ้าย 2. แกว่งแขนทั้งสองข้างสลับขวา-ซ้าย ให้สัมพันธ์กับขา เมื่อก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าให้แกว่งแขนซ้ายไปด้านหน้า และแกว่งแขนขวามาด้านหลัง เมื่อก้าวเท้าซ้าย ให้แกว่งแขนสลับกัน

ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 6 วิ่งกระโจน 	1. วิ่งเหย่งปลายเท้ากระโดดลอยตัวในอากาศโดยเน้นความยาวของช่วงก้าว ด้วยการเหย่งถีบส่ง ขาหลังตึง และขาหน้ายกสูงขนานพื้น สลับขาซ้าย 2. แกว่งแขนทั้งสองข้างสลับขวา-ซ้าย ให้สัมพันธ์กับขา เมื่อก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าให้แกว่งแขนซ้ายไปด้านหน้า และแกว่งแขนขวามาด้านหลัง เมื่อก้าวเท้าซ้าย ให้แกว่งแขนสลับกัน

3. การอบอุ่นร่างกายเฉพาะเพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมประเภทการทุ่ม การขว้างและการพุ่ง

ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 1 การหมุนแขนไปด้านหน้าและหลัง 	1. เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า ให้วนเป็นลักษณะวงกลม 2. เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปทางด้านหลัง ให้วนเป็นลักษณะวงกลม 3. เหวี่ยงแขนข้างขวาไปทางด้านหน้า แขนซ้ายไปทางด้านหลังให้วนเป็นลักษณะวงกลม 4. สลับซ้าย-ขวา
ท่าที่ 2 การเหวี่ยงแขนไปด้านข้าง 	1. กางแขนทั้งสองออกด้านข้าง 2. ปิดลำตัว เหวี่ยงแขนไปด้านขวาและซ้ายสลับกัน
ท่าที่ 3 การผลักลูกบอลสองมือระดับอก 	1. ถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง ระดับอกยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม เท้าซ้ายก้าวไปทางด้านหน้า เท้าขวาอยู่ทางด้านหลัง หรืออาจสลับข้างตามความถนัด 2. ถ่ายน้ำหนักตัวไปด้านหน้า พร้อมออกแรงผลักลูกบอลไปทางด้านหน้า

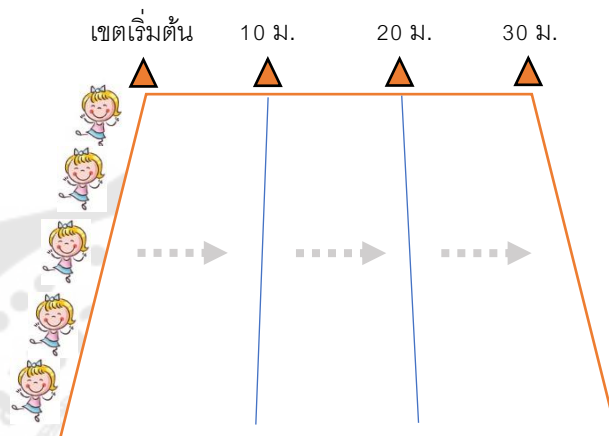
ท่าการอบอุ่นร่างกาย	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 4 การทุ่มลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ 	1. ถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง เหนือศีรษะ ยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม เท้าซ้ายก้าวไปทางด้านหน้า เท้าขวาอยู่ทางด้านหลัง หรืออาจสลับข้างตามความถนัด 2. ถ่ายน้ำหนักตัวไปด้านหน้า พร้อมออกแรงทุ่มลูกบอลไปทางด้านหน้า
ท่าที่ 5 การผลักลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่ 	1. ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ถนัด เหนือไหล่ ยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม เท้าที่ไม่ถนัดก้าวไปทางด้านหน้า เท้าที่ถนัดอยู่ทางด้านหลัง 2. ถ่ายน้ำหนักตัวไปด้านหน้า พร้อมออกแรงผลักลูกบอลไปทางด้านหน้า
ท่าที่ 6 การโยนลูกบอลสองมือจากด้านข้าง 	1. ถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง ไว้ข้างลำตัวด้านที่ถนัด ยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม เท้าที่ไม่ถนัดก้าวไปทางด้านหน้า เท้าที่ถนัดอยู่ทางด้านหลัง 2. ถ่ายน้ำหนักตัวไปด้านหน้า พร้อมออกแรงโยนลูกบอลไปทางด้านหน้า

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
พลังของกล้ามเนื้อ และการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ตัวอย่าง
กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
ตามรูปแบบกริยาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

กิจกรรมที่ 1



1.ชื่อกิจกรรม หนูเจอร์รี่วิ่งหนีทอม : Jerry runner

2.วัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา

2.1 เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ : ทักษะการวิ่ง

3.สถานที่

3.1 กำหนดพื้นที่ทำกิจกรรมเป็นทางราบยาว กว้าง 20 เมตร x ยาว 60 เมตร

3.2 กำหนดเขตเริ่มต้นและเขตสิ้นสุดการวิ่งเป็นแนวยาว โดยวางกรวยหรือ

กำหนด

เขตสิ้นสุด 3 ระยะ ได้แก่ 10 เมตร 20 เมตร และ 30 เมตร

4.สื่อและอุปกรณ์

4.1 กรวย หรือ เทปขาว สำหรับกำหนดขอบเขตและทิศทางการวิ่ง

4.2 ถุงถั่ว หรือ วัสดุใกล้เคียง

4.3 นกหวีด

4.4 ตลับเมตร

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมย่อย 1 แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ยืนอยู่บริเวณหลังเขตเริ่มต้น โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

1.2) ให้นักเรียนออกตัววิ่งด้วยท่านั่งขัดสมาธิ

1.2.1) ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิมือวางที่บริเวณหน้าขา

1.2.2) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวออกตัววิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 1 (ระยะ 10 เมตร) เมื่อถึงเขตที่กำหนดให้ชะลอความเร็ว และเดินกลับมาต่อท้ายแถวของตนเอง นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

1.2.3) เมื่อทำครบทุกคนแล้วให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1.2.2 แต่ให้นักเรียนวิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 2 (ระยะ 20 เมตร) และกรวย/เขตที่ 3 (ระยะ 30 เมตร) ตามลำดับจนครบทุกคน

1.3) ให้นักเรียนออกตัววิ่งด้วยท่านั่งเหยียดขาไปด้านหน้า

1.3.1) ให้นักเรียนนั่งเหยียดขาทั้งสองขาไปด้านหน้ามือวางที่บริเวณหน้าขา

1.3.2) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวออกตัววิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 1 (ระยะ 10 เมตร) เมื่อถึงเขตที่กำหนดให้ชะลอความเร็ว และเดินกลับมาต่อท้ายแถวของตนเอง นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

1.3.3) เมื่อทำครบทุกคนแล้วให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1.3.2 แต่ให้นักเรียนวิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 2 (ระยะ 20 เมตร) และกรวย/เขตที่ 3 (ระยะ 30 เมตร) ตามลำดับ จนครบทุกคน

1.4) ให้นักเรียนออกตัววิ่งด้วยท่ายืนตรง

1.4.1) ให้นักเรียนยืนตรง เท้าทั้งสองข้างชิดติดกัน มือทั้งสองข้างแนบข้างลำตัว

1.4.2) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวออกตัววิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 1 (ระยะ 10 เมตร) เมื่อถึงเขตที่กำหนดให้ชะลอความเร็ว และเดินกลับมาต่อท้ายแถวของตนเอง นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

1.4.3) เมื่อทำครบทุกคนแล้วให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1.4.2 แต่ให้นักเรียนวิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 2 (ระยะ 20 เมตร) และกรวย/เขตที่ 3 (ระยะ 30 เมตร) ตามลำดับจนครบทุกคน

1.5) ให้นักเรียนออกตัววิ่งด้วยท่ายืนโน้มตัวไปด้านหน้า

1.5.1) ให้นักเรียนยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม เท้าข้างที่ไม่ถนัดอยู่ด้านหน้า ข้างที่ถนัดอยู่ทางด้านหลัง โนมลำตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย งอแขนข้างที่ไม่ถนัดไปทางด้านหลัง ส่วนแขนข้างที่ถนัดงอไปทางด้านหน้า

1.5.2) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวออกตัววิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 1 (ระยะ 10 เมตร) เมื่อถึงเขตที่กำหนดให้ชะลอความเร็ว และเดินกลับมาต่อท้ายแถวของตนเอง นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

1.5.3) เมื่อทำครบทุกคนแล้วให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1.5.2 แต่ให้นักเรียนวิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 2 (ระยะ 20 เมตร) และกรวย/เขตที่ 3 (ระยะ 30 เมตร) ตามลำดับจนครบทุกคน

1.6) การออกตัววิ่งด้วยท่าตั้งต้นวิ่ง

1.6.1) ให้นักเรียนเตรียมตัวออกวิ่งด้วยท่าตั้งต้นวิ่ง แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1.6.1.1) ขั้นตอนการเข้าที่ เมื่อนักเรียนได้ยินคำสั่ง “เข้าที่” ให้นักเรียนนั่งคุกเข่าข้างที่ถนัดลงกับพื้น ส่วนขาอีกข้างให้วางในลักษณะชันเข้าทางด้านหน้า โนมลำตัวไปทางด้านหน้า มือทั้งสองทำเป็นลักษณะรูปถ้วย วางบนพื้นด้วยปลายนิ้ว ห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่

1.6.1.2) ขั้นตอนการระวัง เมื่อนักเรียนได้ยินคำสั่ง “ระวัง” ให้นักเรียนยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่ แขนเหยียดตรงให้ตั้งฉาก หรือเอนตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย

1.6.1.3) ขั้นตอนการออกตัว ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวออกตัววิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 1 (ระยะ 10 เมตร) เมื่อถึงเขตที่กำหนดให้ชะลอความเร็ว และเดินกลับมาต่อท้ายแถวของตนเอง นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

1.6.2) เมื่อทำครบทุกคนแล้วให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 1.6.1 แต่ให้นักเรียนวิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 2 (ระยะ 20 เมตร) และกรวย/เขตที่ 3 (ระยะ 30 เมตร) ตามลำดับ จนปฏิบัติครบทุกคน

2) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน มีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1) ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้เข้าแถวตอน 5-6 แถว ยืนอยู่บริเวณหลังเขตเริ่มต้น โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

2.2) ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่ม อยู่ในท่าเตรียมออกตัววิ่งด้วยท่านั่งขัดสมาธิ และถือถุงถั่วไว้ในมือข้างใดข้างหนึ่ง

2.3) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณขานหมายเลข 1 2 หรือ 3 เพื่อให้ นักเรียนคนแรกของกลุ่มออกตัววิ่งไปยังกรวย/เขตที่กำหนดให้ วางถุงถั่วตรงกับจุดที่กำหนดและชะลอความเร็ว

2.4) นักเรียนคนถัดไปของกลุ่มให้ออกตัววิ่งด้วยท่าทางต่าง ๆ ตามที่ผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนด และปฏิบัติตามข้อ 2.3 ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

2.5) สมาชิกในกลุ่มที่รอบปฏิบัติกิจกรรมให้ส่งเสียงเชียร์เป็นกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มของตนเอง

3) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน มีวิธีดำเนินการดังนี้

3.1) ให้นักเรียนปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 2.1-2.5

3.2) ในขั้นตอนนี้ให้มีการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน โดยให้นักเรียนคะแนนจากตัวแทนของแต่ละกลุ่มที่ออกไปวิ่ง กลุ่มใดออกตัววิ่งไปถึงกรวย/เขตที่กำหนดและสามารถวางถุงถั่วได้เป็นอันดับ 1 ได้ 3 คะแนน อันดับ 2 ได้ 2 คะแนน และอันดับ 3 ได้ 1 คะแนน

3.3) เมื่อวิ่งครบทุกคนแล้วให้รวมคะแนนแต่ละกลุ่ม กลุ่มใดได้คะแนนรวมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมย่อย 2 แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นตอนทบทวนการเรียนรู้ของกิจกรรมย่อยที่ 1 มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนระหว่างแถว หัวแถวยืนอยู่บริเวณหลังเขตเริ่มต้น คนถัดไปยืนห่างจากหัวแถวประมาณหนึ่งก้าวเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

1.2) ให้นักเรียนออกตัววิ่งด้วยท่าต่าง ๆ ประกอบด้วย การออกตัววิ่งด้วยท่านั่งขัดสมาธิ การออกตัววิ่งด้วยท่านั่งเหยียดขาไปด้านหลัง การออกตัววิ่งด้วยท่านั่งตรง

การออกตัววิ่งด้วยท่ายืนโน้มตัวไปด้านหน้า และการออกตัววิ่งด้วยท่าตั้งต้นวิ่ง ตามลำดับ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมจะให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนคนแรกของแต่ละแถวออกตัววิ่งไปยัง กรวย/เขตที่ 3 (ระยะ 30 เมตร) เมื่อถึงเขตที่กำหนดให้ชะลอความเร็ว และเดินกลับมา ต่อท้ายแถวของตนเอง

1.3) นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

2) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ขยายแถวสองช่วงแขนระหว่างแถว

2.2) ให้นักเรียนแบ่งจำนวนคนในแถวออกเป็น 2 ฝั่ง เท่าๆ กัน โดยฝั่งหนึ่งให้ยืนอยู่บริเวณแนวเดียวกันกับกรวยหรือเขตเริ่มต้นวิ่ง และอีกฝั่งหนึ่งให้ยืนอยู่บริเวณแนวเดียวกันกับกรวย/เขตที่ 2 (ระยะ 20 เมตร) ทั้ง 2 ฝั่งหันหน้าเข้าหากัน

2.3) ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละแถวที่อยู่ฝั่งเขตเริ่มต้นถือถุงแก้วไว้ในมือข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อ ให้นักเรียนออกตัววิ่งไปยังกรวย/เขตที่ 2 (ระยะ 20 เมตร) วางถุงแก้วตรงจุดที่กำหนดและชะลอความเร็ว และเดินไปต่อท้ายแถวของแถวฝั่งตรงข้าม

2.4) นักเรียนคนแรกของแต่ละแถวที่อยู่ฝั่งตรงข้ามปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดยจะวิ่งถือถุงแก้วไปวางบริเวณเขตเริ่มต้น

2.5) ทำซ้ำสลับฝั่งจนครบทุกคน

3) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน มีวิธีดำเนินการดังนี้

3.1) ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้เข้าแถวตอน 5-6 แถว ยืนอยู่บริเวณหลังเขตเริ่มต้น โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

3.2) ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มยืนอยู่ด้านหน้าสุดของแถว โดยอยู่ในท่าเตรียมออกตัววิ่งยืนโน้มตัวไปด้านหน้า และถือถุงแก้วไว้ในมือข้างใดข้างหนึ่ง

3.3) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนที่ถือถุงแก้วออกตัววิ่งไป อ้อมยังกรวยที่ 1 (ระยะ 10 เมตร) โดยอ้อมจากทางขวาไปทางซ้ายของกรวย จากนั้นวิ่งกลับมายังเขตเริ่มต้น ส่งถุงแก้วให้เพื่อนคนถัดไป

3.4) นักเรียนคนถัดไปของกลุ่มปฏิบัติตามเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

3.5) สมาชิกในกลุ่มที่รอปฏิบัติกิจกรรมให้ส่งเสียงเชียร์เป็นกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มของตนเอง

4) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน มีวิธีดำเนินการดังนี้

4.1) ให้นักเรียนปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 3.1-3.5

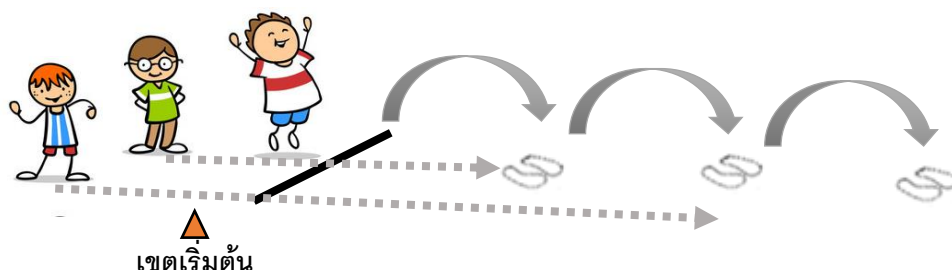
4.2) ขั้นตอนนี้ให้มีการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน โดยคนสุดท้ายของกลุ่มใดสามารถวางถุงตัวบริเวณเขตเริ่มต้นได้เร็วที่สุดเป็นผู้ชนะ

6.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านปฏิบัติการในการตอบสนองความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ



กิจกรรมที่ 2



1.ชื่อกิจกรรม เจ้ากบนักกระโดด : Frog Jumper

2.วัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา

2.1 เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ : ทักษะการกระโดด

3.สถานที่

3.1 กำหนดพื้นที่ทำกิจกรรมเป็นทางราบยาว กว้าง 20 เมตร x ยาว 60 เมตร

3.2 กำหนดเขตเริ่มต้นเป็นแนวยาว

3.3 กำหนดเขตการกระโดดเป็นแนวยาวห่างจากเขตเริ่มต้น 5 เมตร

4.สื่อและอุปกรณ์

4.1 กรวย

4.2 เทปขาว

4.3 นกหวีด

4.4 ตลับเมตร

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมย่อย 1 แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วง
แขน ทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

1.2) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่กับที่แบบปิดจิ้งหะ

1.2.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติ
ท่าทางการกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดด
แบบปิดจิ้งหะ ตามสัญญาณนกหวีด แบ่งออกเป็น 3 จังหวะ คือ

1.2.1.1) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนยืนตรง แยกเท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ แขนทั้งสองปล่อยแนบอยู่ข้างลำตัว

1.2.1.2) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนย่อเข่าทั้งสองข้าง กางแขนทั้งสองข้างออกเล็กน้อย

1.2.1.3) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 3 ให้นักเรียนเหยียดขาทั้งสองข้างพร้อมกับออกแรงกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง แขนทั้งสองเหวี่ยงข้างขึ้นด้านบนในขณะที่กระโดด จากนั้นลงสู่พื้นโดยการย่อเข่าเพื่อผ่อนแรง แขนทั้งสองปล่อยแนบอยู่ข้างลำตัว

1.2.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่กับที่ แบบเปิดจังหวะซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

1.3) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่กับที่แบบเปิดจังหวะ

1.3.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดแบบเปิดจังหวะ ตามสัญญาณนกหวีด คือ สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดตามข้อ 1.2.1.1 สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดตามข้อ 1.2.1.2 และ 1.2.1.3 อย่างต่อเนื่อง

1.3.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างอยู่กับที่ แบบเปิดจังหวะซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

1.4) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าข้างขวาอยู่กับที่แบบเปิดจังหวะ

1.4.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าข้างขวาอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดแบบเปิดจังหวะตามสัญญาณนกหวีด แบ่งออกเป็น 3 จังหวะ คือ

1.4.1.1) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนยืนตรงด้วยเท้าข้างขวาเพียงข้างเดียว ส่วนเท้าข้างซ้ายย่อเข่าพับไปทางด้านหลัง แขนทั้งสองปล่อยแนบอยู่ข้างลำตัว

1.4.1.2) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนย่อเข่าขวา เท้าข้างซ้ายยังคงย่อเข่าพับไปทางด้านหลัง กางแขนทั้งสองข้างออกเล็กน้อย

1.4.1.3) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 3 ให้นักเรียนเหยียดขาขวา พร้อมกับออกแรงกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้น แขนทั้งสองเหวี่ยงข้างขึ้นด้านบนใน

ขณะที่กระโดด จากนั้นลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้างพร้อมกับย่อเข้าเพื่อผ่อนแรง แขนทั้งสองปล่อยแนบอยู่ข้างลำตัว

1.4.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าข้างขวาอยู่กับที่ แบบเปิดจังหวะซ้ำ ประมาณ 2-3 รอบ

1.5) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าข้างขวาอยู่กับที่แบบเปิดจังหวะ

1.5.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าข้างขวาอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดแบบเปิดจังหวะตามสัญญาณนกหวีด คือ สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดตามข้อ 1.4.1.1 สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดตามข้อ 1.4.1.2 และ 1.4.1.3 อย่างต่อเนื่อง

1.5.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าข้างขวาอยู่กับที่ แบบเปิดจังหวะซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

1.6) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าข้างซ้ายอยู่กับที่แบบเปิดจังหวะ

1.6.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าข้างซ้ายอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดแบบเปิดจังหวะตามสัญญาณนกหวีด แบ่งออกเป็น 3 จังหวะ คือ

1.6.1.1) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนยืนตรงด้วยเท้าข้างซ้ายเพียงข้างเดียว ส่วนเท้าข้างขวางอเข้าพับไปทางด้านหลัง แขนทั้งสองปล่อยแนบอยู่ข้างลำตัว

1.6.1.2) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนย่อเข้าซ้าย เท้าข้างขวายังคงงอเข้าพับไปทางด้านหลัง กางแขนทั้งสองข้างออกเล็กน้อย

1.6.1.3) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 3 ให้นักเรียนเหยียดขาซ้าย พร้อมกับออกแรงกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้น แขนทั้งสองเหวี่ยงข้างขึ้นด้านบนในขณะที่กระโดด จากนั้นลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้างพร้อมกับย่อเข้าเพื่อผ่อนแรง แขนทั้งสองปล่อยแนบอยู่ข้างลำตัว

1.6.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าข้างซ้ายอยู่กับที่ แบบเปิดจังหวะซ้ำ ประมาณ 2-3 รอบ

1.7) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าข้างซ้ายอยู่กับที่แบบเปิดจังหวะ

1.7.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าข้างซ้ายอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดแบบเปิดจังหวะตามสัญญาณนกหวีด คือ สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดตามข้อ 1.6.1.1 สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดตามข้อ 1.6.1.2 และ 1.6.1.3 อย่างต่อเนื่อง

1.7.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการกระโดดด้วยเท้าข้างซ้ายอยู่กับที่ แบบเปิดจังหวะซ้ำ ประมาณ 2-3 รอบ

1.8) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างเคลื่อนที่ไปด้านหน้าอย่างต่อเนื่อง ระยะทางประมาณ 10 เมตร โดยให้นักเรียนคนแรกของแถวกระโดดไปด้านหน้าก่อน เป็นระยะทางประมาณ 5 เมตร คนถัดไปจึงกระโดดตามไป เพื่อป้องกันการชนกัน เมื่อกระโดดถึงเขตที่กำหนดให้เดินกลับมาต่อท้ายแถว ทำจนครบทุกคน

1.9) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าขวาข้างเดียว และลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้างเคลื่อนที่ไปด้านหน้าอย่างต่อเนื่อง ระยะทางประมาณ 10 เมตร โดยให้นักเรียนคนแรกของแถวกระโดดไปด้านหน้าก่อน เป็นระยะทางประมาณ 5 เมตร คนถัดไปจึงกระโดดตามไป เพื่อป้องกันการชนกัน เมื่อกระโดดถึงเขตที่กำหนดให้เดินกลับมาต่อท้ายแถว ทำจนครบทุกคน

1.10) ให้นักเรียนกระโดดด้วยเท้าซ้ายข้างเดียว และลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้างเคลื่อนที่ไปด้านหน้าอย่างต่อเนื่อง ระยะทางประมาณ 10 เมตร โดยให้นักเรียนคนแรกของแถวกระโดดไปด้านหน้าก่อน เป็นระยะทางประมาณ 5 เมตร คนถัดไปจึงกระโดดตามไป เพื่อป้องกันการชนกัน เมื่อกระโดดถึงเขตที่กำหนดให้เดินกลับมาต่อท้ายแถว ทำจนครบทุกคน

2) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน มีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1) ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้เข้าแถวตอน 5-6 แถว ยืนอยู่บริเวณหลังเขตเริ่มต้น โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

2.2) ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มยืนชิดขอบด้านหลังของเขตเริ่มต้น ส่วนคนถัดไปให้ยืนต่อแถวห่างจากคนแรกประมาณ 1 เมตร

2.3) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างจากเขตริมต้นไปด้านหน้า และเมื่อลงสู่พื้นให้นักเรียนหยุดนิ่งอยู่กับที่ก่อน

2.4) ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายบนพื้นบริเวณสั้นเท้าหรือบริเวณอวัยวะของนักเรียนส่วนที่ลงสู่พื้นและอยู่ใกล้กับเขตริมต้นมากที่สุด เมื่อทำเครื่องหมายเสร็จแล้วให้นักเรียนที่กระโดดกลับไปต่อท้ายแถวของกลุ่มตนเอง ตำแหน่งลงสู่พื้นที่ทำเครื่องหมายไว้จะเป็นเขตริมต้นของนักเรียนคนถัดไป

2.5) ให้นักเรียนคนถัดไปเริ่มกระโดดจากตำแหน่งลงสู่พื้นของนักเรียนคนแรกหรือคนที่กระโดดก่อนหน้าตนเอง ปฏิบัติตามข้อ 2.2-2.4 เช่นเดียวกันจนครบทุกคน

2.6) ให้นักเรียนกระโดดด้วยท่าทางต่าง ๆ ประกอบด้วย การกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้าง การกระโดดด้วยเท้าขวาข้างเดียว การกระโดดด้วยเท้าซ้ายข้างเดียว ตามลำดับ ปฏิบัติจนครบทุกคน

3) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน มีวิธีดำเนินการดังนี้

3.1) ให้นักเรียนปฏิบัติเช่นเดียวกับ ข้อ 2.1-2.5

3.2) ในขั้นตอนนี้ให้มีการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน โดยให้นักเรียนกระโดดด้วยท่าทางต่าง ๆ ประกอบด้วย การกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้าง การกระโดดด้วยเท้าขวาข้างเดียว การกระโดดด้วยเท้าซ้ายข้างเดียว ตามลำดับ

3.3) เมื่อนักเรียนกระโดดด้วยท่าทางแรกครบทุกคน ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมวัดระยะทางรวมตั้งแต่เขตริมต้นจนถึงตำแหน่งลงสู่พื้นของคนสุดท้ายของกลุ่มและบันทึกผล จากนั้นให้นักเรียนกระโดดด้วยท่าทางอื่น ๆ และดำเนินการวัดระยะเช่นเดียวกันจนครบ

3.3) เมื่อกระโดดครบทุกคนแล้วให้รวมสถิติของแต่ละกลุ่ม กลุ่มใดที่ได้สถิติรวมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมย่อย 2 แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นตอนทบทวนการเรียนรู้ของกิจกรรมย่อยที่ 1 มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ยืนอยู่บริเวณหลังเขตริมต้น โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

1.2) ให้นักเรียนกระโดดด้วยท่าทางต่าง ๆ ประกอบด้วย การกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้าง การกระโดดด้วยเท้าขวาข้างเดียว การกระโดดด้วยเท้าซ้ายข้างเดียว ตามลำดับ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนกระโดดเคลื่อนที่ไปด้านหน้าอย่างต่อเนื่อง ระยะทางประมาณ 10 เมตร โดยให้นักเรียนคนแรกของแถวกระโดดไปด้านหน้าก่อน เป็นระยะทางประมาณ 5 เมตร คนถัดไปจึงกระโดดตามไป เพื่อป้องกันการชนกัน เมื่อกระโดดถึงเขตที่กำหนดให้เดินกลับมาต่อท้ายแถว ทำจนครบทุกคน

2) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว ยืนอยู่บริเวณหลังเขตเริ่มต้น (จุดที่ 1) โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

2.2) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนออกวิ่งไปยังเขตการกระโดด (จุดที่ 2) ซึ่งห่างจากจุดที่ 1 ประมาณ 5-10 เมตร โดยให้นักเรียนค่อย ๆ เพิ่มความเร็วและให้ตบเท้าเมื่อถึงจุดกระโดดแต่ต้องไม่เหยียบเลยเขตกระโดด

2.3) ให้นักเรียนปฏิบัติตามข้อที่ 2.2 แต่หลังจากตบเท้าบริเวณเขตการกระโดด ให้นักเรียนการกระโดดไปข้างหน้าด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้า เสร็จแล้วกลับไปต่อท้ายแถว นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

3) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน มีวิธีดำเนินการดังนี้

3.1) ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้เข้าแถวตอน 5-6 แถว ยืนอยู่บริเวณหลังเขตเริ่มต้น โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

3.2) ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มยืนชิดขอบด้านหลังของเขตเริ่มต้น ส่วนคนถัดไปให้ยืนต่อแถวห่างจากคนแรกประมาณ 1 เมตร

3.3) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มวิ่งและกระโดดด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งจากเขตกระโดดไปด้านหน้า และเมื่อลงสู่พื้นให้นักเรียนหยุดนิ่งอยู่กับที่ก่อน

3.4) ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายบนพื้นบริเวณสันเท้าหรืออวัยวะของนักเรียนส่วนที่ลงสู่พื้นและอยู่ใกล้กับเขตเริ่มต้นมากที่สุด เมื่อทำเครื่องหมายเสร็จแล้ว

ให้นักเรียนกลับไปต่อท้ายแถวของกลุ่มตนเอง ตำแหน่งลงสู่พื้นที่ทำเครื่องหมายไว้จะเป็นเขตเริ่มต้นของนักเรียนคนถัดไป

3.5) ให้นักเรียนคนถัดไปเริ่มกระโดดจากตำแหน่งลงสู่พื้นของนักเรียนคนแรกหรือคนที่กระโดดก่อนหน้านี้ตนเอง ปฏิบัติตามข้อ 3.2-3.4 เช่นเดียวกันจนครบทุกคน

4) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน มีวิธีดำเนินการดังนี้

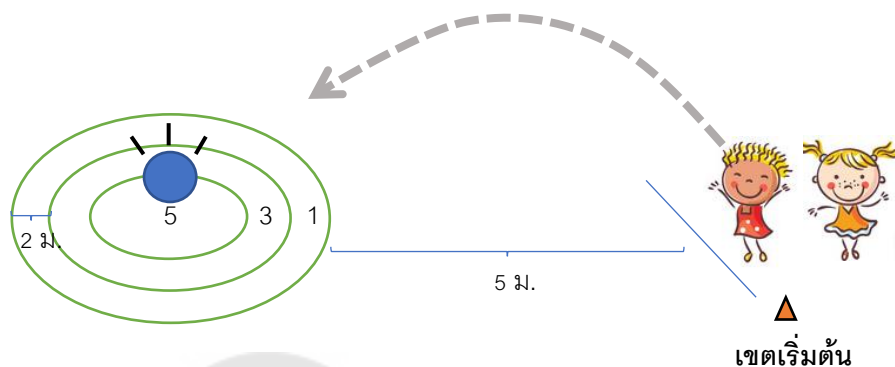
4.1) ให้นักเรียนปฏิบัติเช่นเดียวกับ ข้อ 3.1-3.5

4.2) ในขั้นตอนนี้ให้มีการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน โดยเมื่อนักเรียนกระโดดครบทุกคนแล้ว ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมวัดระยะทางรวมตั้งแต่เขตเริ่มต้นจนถึงตำแหน่งลงสู่พื้นของคนสุดท้ายของกลุ่มและบันทึกผล กลุ่มใดที่ได้สถิติรวมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

6.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อขา

กิจกรรมที่ 3



1.ชื่อกิจกรรม แรคคูนเหินฟ้า : Raccoon Flying

2.วัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา

2.1 เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ : ทักษะการทุ่ม

3.สถานที่

3.1 กำหนดพื้นที่ทำกิจกรรมเป็นทางราบยาว กว้าง 20 เมตร x ยาว 60 เมตร

3.2 กำหนดเขตเป้าหมายเป็นวงกลม 3 วง ขอบนอกสุดเขตเป้าหมายส่วนที่อยู่ใกล้เขตการทุ่มมีระยะห่างจากจากเขตการทุ่ม 5 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลางวงกลมวงในสุดมีขนาด 2 เมตร วงถัดไปเพิ่มขึ้นวงละ 2 เมตร

4.สื่อและอุปกรณ์

4.1 ลูกบอล

4.2 กรวยหรือเทปขาว

4.3 นกหวีด

4.4 ตลับเมตร

5.ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมย่อย 1 แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

1.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางทุ่มลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะแบบ ปิดจังหวะ โดยยังไม่ใช้อุปกรณ์

1.2.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลแบบปิดจังหวะตามสัญญาณนกหวีด แบ่งออกเป็น 3 จังหวะ คือ

1.2.1.1) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนยกมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ปฏิบัติท่าทางคล้ายในมือถือลูกบอลอยู่ ยืนในลักษณะเท้าหน้า-เท้าตาม น้ำหนักตัวอยู่ทางด้านหลัง

1.2.1.2) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนถ่าน้ำหนักตัวมาด้านหน้า

1.2.1.3) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 3 ให้นักเรียนออกแรงจากหัวไหล่ เหยียดแขน ทำท่าพุ่มลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะไปด้านหน้า พร้อมกับก้าวเท้าตามไปทางด้านหน้า

1.2.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะแบบปิดจังหวะ โดยยังไม่ใช่อุปกรณ์ซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

1.3) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะแบบเปิดจังหวะ โดยยังไม่ใช่อุปกรณ์

1.3.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลแบบเปิดจังหวะ ตามสัญญาณนกหวีด แบ่งออกเป็น 2 จังหวะ คือ สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลตามข้อ 1.2.1.1 สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลตามข้อ 1.2.1.2 และ 1.2.1.3 อย่างต่อเนื่อง

1.3.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะแบบเปิดจังหวะ โดยยังไม่ใช่อุปกรณ์ซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

1.4 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะแบบเปิดจังหวะ โดยใช้อุปกรณ์

1.4.1) ให้นักเรียนที่อยู่ที่หัวแถวถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะยืนในลักษณะเท้าหน้า-เท้าตาม น้ำหนักตัวอยู่ทางด้านหลัง

1.4.2) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนที่อยู่หัวแถว
พุ่มลูกบอลไปด้านหลังด้วยท่าทางตามข้อ 1.2.1.2 และ 1.2.1.3 อย่างต่อเนื่อง เสร็จแล้ว
กลับมาต่อท้ายแถว

1.4.3) นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

1.4.4) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการพุ่มลูกบอลด้วยมือทั้งสอง
ข้างเหนือศีรษะแบบเปิดจังหวะ โดยใช้อุปกรณ์ซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

2) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน มีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1) ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้เข้าแถวตอน 5-6 แถว ยืน
อยู่บริเวณหลังเขตที่กำหนดให้ โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและ
ระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

2.2) ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มพุ่มลูกบอลมือทั้งสองข้างเหนือ
ศีรษะด้วยไปด้านหลังยังเขตที่กำหนดไว้ โดยพยายามพุ่มให้ได้ไกลมากที่สุด และห้ามก้าว
เท้าเกินเขตที่กำหนดให้ เมื่อพุ่มแล้วให้ไปต่อท้ายแถว เขตที่กำหนดให้พุ่มจะแบ่งออกเป็น
3 เขต ซึ่งจะมีคะแนนการพุ่ม ได้แก่ เขตที่ 1 ได้ 1 คะแนน เขตที่ 2 ได้ 3 คะแนน และเขตที่
3 ได้ 5 คะแนน

2.3) นักเรียนคนถัดไปของกลุ่มปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน สมาชิก
ในกลุ่มที่รอปฏิบัติกิจกรรมให้ส่งเสียงเชียร์เป็นกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มของตนเอง

2.4) เมื่อปฏิบัติครบทุกคนแล้ว ให้นำคะแนนรวมของสมาชิกในกลุ่ม

3) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน มีวิธีดำเนินการดังนี้

3.1) ให้นักเรียนปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 2.1-2.4

3.2) ในขั้นตอนนี้ให้มีการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน โดย
ให้นำคะแนนรวมของแต่ละกลุ่ม กลุ่มใดได้คะแนนรวมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมย่อย 2 แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นตอนทบทวนการเรียนรู้ของกิจกรรมย่อยที่ 1 มีวิธีดำเนินการดังนี้

1.1) ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 4 แถว ให้นักเรียนแถวที่ 1 และแถว
ที่ 2 จับคู่ระหว่างแถวและหันหน้าเข้าหากัน แถวที่ 3 และแถวที่ 4 ปฏิบัติเช่นเดียวกัน แต่
ละแถวยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร

1.2) ให้นักเรียนทုံมลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะไปให้เพื่อนที่คู่
ตน และสลับกันทုံม โดยเริ่มจากระยะใกล้ ๆ ก่อน แล้วเพิ่มระยะทางมากขึ้น (ระยะทาง
ประมาณ 5 – 10 เมตร)

2) ขั้นตอนการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1) ให้นักเรียนเข้าแถวตอน 5 แถว โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วง
แขนทั้งระยะเคียงและระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

2.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางทုံมลูกบอลด้วยมือข้างเดียวเหนือไหล่แบบ
ปิดจังหวะ โดยยังไม่ใช้อุปกรณ์

2.2.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติ
ท่าทางการทုံมลูกบอลอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการทုံมลูกบอลแบบปิดจังหวะ
ตามสัญญาณนกหวีด แบ่งออกเป็น 3 จังหวะ คือ

2.2.1.1) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้นักเรียนยกมือ
ข้างที่ถนัดขึ้นเหนือไหล่ ปฏิบัติท่าทางคล้ายในมือถือลูกบอลอยู่ มืออีกข้างยกขึ้นมา
ด้านหน้าเพื่อสร้างสมดุล ยืนในลักษณะเท้าหน้า-เท้าตาม น้ำหนักตัวทางด้านหลัง

2.2.1.2) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้นักเรียนถ่าย
น้ำหนักและบิดลำตัวมาด้านหน้า

2.2.1.3) สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 3 ให้นักเรียนออกแรง
จากหัวไหล่ เหวี่ยงแขน ทำท่าทုံมลูกบอลด้วยมือข้างเดียวเหนือไหล่ข้างไปด้านหน้า พร้อม
กับก้าวเท้าตามไปทางด้านหน้า

2.2.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางทုံมลูกบอลด้วยมือข้างเดียว
เหนือไหล่ข้างแบบปิดจังหวะ โดยยังไม่ใช้อุปกรณ์ซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

2.3) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการทုံมลูกบอลด้วยมือข้างเดียวเหนือไหล่
แบบเปิดจังหวะ โดยยังไม่ใช้อุปกรณ์

2.3.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนปฏิบัติ
ท่าทางการทုံมลูกบอลอยู่กับที่ โดยให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการทုံมลูกบอลแบบเปิด
จังหวะ ตามสัญญาณนกหวีด แบ่งออกเป็น 2 จังหวะ คือ สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 1 ให้
นักเรียนปฏิบัติท่าทางการทုံมลูกบอลตามข้อ 2.2.1.1 สัญญาณนกหวีดครั้งที่ 2 ให้
นักเรียนปฏิบัติท่าทางการทုံมลูกบอลตามข้อ 2.2.1.2 และ 2.2.1.3 อย่างต่อเนื่อง

2.3.2) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการท่อมลูกบอลด้วยมือข้างเดียว
เหนือไหล่แบบเปิดจังหวะ โดยยังไม่ใช่อุปกรณ์ซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

2.4 ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการท่อมลูกบอลด้วยมือข้างเดียวเหนือไหล่
แบบเปิดจังหวะ โดยใช้อุปกรณ์

2.4.1) ให้นักเรียนที่อยู่หัวแถวถือลูกบอลเหนือไหล่ด้วยมือข้างที่
ถนัด มืออีกข้างยกขึ้นมาด้านหน้าเพื่อสร้างสมดุล ยืนในลักษณะเท้าหน้า-เท้าตาม น้ำหนัก
ตัวทางด้านหลัง

2.4.2) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนที่อยู่หัวแถว
ท่อมลูกบอลไปด้านหน้าด้วยท่าทางตามข้อ 2.2.1.2 และ 2.2.1.3 อย่างต่อเนื่อง เสร็จแล้ว
กลับมาต่อท้ายแถว

2.4.3) นักเรียนคนถัดไปปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน

2.4.4) ให้นักเรียนปฏิบัติท่าทางการท่อมลูกบอลเหนือไหล่ด้วยมือ
ข้างเดียวแบบเปิดจังหวะ โดยใช้อุปกรณ์ซ้ำประมาณ 2-3 รอบ

3) ขั้นตอนการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน มีวิธีดำเนินการดังนี้

3.1) ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้เข้าแถวตอน 5-6 แถว ยืน
อยู่บริเวณหลังเขตที่กำหนดให้ โดยให้นักเรียนขยายแถวสองช่วงแขนทั้งระยะเคียงและ
ระยะต่อ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม

3.2) ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มท่อมลูกบอลด้วยมือข้างเดียวเหนือ
ไหล่ไปด้านหน้ายังเขตที่กำหนดไว้ โดยพยายามท่อมให้ได้ไกลมากที่สุด และห้ามก้าวทำ
เกินเขตที่กำหนดให้ เมื่อท่อมแล้วให้ไปต่อท้ายแถว เขตที่กำหนดให้ท่อมจะแบ่งออกเป็น
3 เขต ซึ่งจะมีคะแนนการท่อม ได้แก่ เขตที่ 1 ได้ 1 คะแนน เขตที่ 2 ได้ 3 คะแนน และเขตที่
3 ได้ 5 คะแนน

3.3) นักเรียนคนถัดไปของกลุ่มปฏิบัติเช่นเดียวกันจนครบทุกคน สมาชิก
ในกลุ่มที่รอปฏิบัติกิจกรรมให้ส่งเสียงเชียร์เป็นกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มของตนเอง

3.4) เมื่อปฏิบัติครบทุกคนแล้ว ให้นำคะแนนรวมของสมาชิกในกลุ่ม

4) ขั้นตอนการเรียนรู้อย่างสนุกสนาน มีวิธีดำเนินการดังนี้

4.1) ให้นักเรียนปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 3.1-3.4

4.2) ในขั้นตอนนี้ให้มีการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน โดย
ให้นำคะแนนรวมของแต่ละกลุ่ม กลุ่มใดได้คะแนนรวมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

6.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อแขน



แบบบันทึกคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

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

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของระดับคะแนน 5 4 3 2 หรือ 1 ที่ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียน โดยพิจารณาตามแบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

รายการประเมิน และระดับคะแนน							
ลำดับที่		5	4	3	2	1	หมายเหตุ
การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่							
1	การเดิน						
2	การวิ่ง						
3	การกระโดด						
รวมคะแนน							
การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์							
4	การทุ่ม						
5	การขว้าง						
6	การพุ่ง						
รวมคะแนน							

ลงนาม ผู้ประเมิน

(.....)

..... / /

เกณฑ์การแปลผล

ช่วงคะแนน

ความหมาย

21-30

มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน อยู่ในระดับดี

11-20

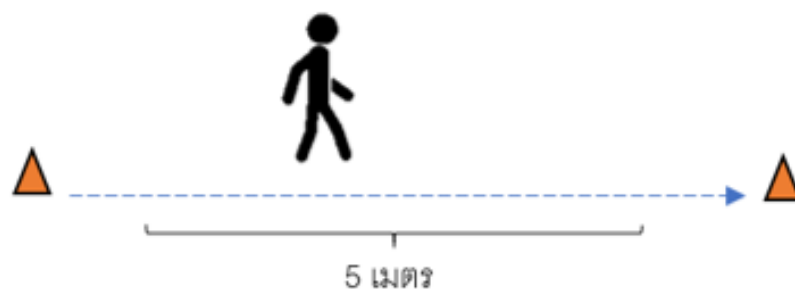
มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน อยู่ในระดับพอใช้

0-10

มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน อยู่ในระดับควรปรับปรุง

แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนน
ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

1. แบบทดสอบทักษะการเดิน



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความสามารถในทักษะการเดิน

การจัดเตรียมสถานที่ทดสอบ

- 1) กำหนดพื้นที่ทำการทดสอบเป็นทางราบยาว
- 2) กำหนดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดระยะทางห่างกัน 10 เมตร

อุปกรณ์

กรวยหรือเส้นบอกจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด

วิธีดำเนินการทดสอบ

- 1) ผู้รับการทดสอบยืนที่จุดเริ่มต้น
- 2) ผู้ดำเนินการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม
- 3) ผู้รับการทดสอบเริ่มเดินจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดสิ้นสุด

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเดิน

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนว่านักเรียนปฏิบัติ (1) หรือ ไม่ได้ปฏิบัติ (0) ให้ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติทักษะการเดินของนักเรียน โดยพิจารณาตามรายการประเมินแต่ละรายการ

รายการประเมิน	ลักษณะ	ปฏิบัติ (1)	ไม่ได้ปฏิบัติ (0)
ศีรษะ	ศีรษะตั้งตรง สายตามองตรงไปข้างหน้า		
ลำตัว	ลำตัวตั้งตรงและมั่นคง		
แขนและมือ	แกว่งแขนทั้งสองข้างสลับกัน ตรงข้ามกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป		
ขาและเท้า	ก้าวเท้าไปด้านหน้า สลับกันอย่างต่อเนื่อง		
การถ่ายน้ำหนัก/ การส่งแรง	ลงน้ำหนักด้วยส้นเท้า แล้วถ่ายน้ำหนักมาที่ฝ่าเท้า และปลายเท้าตามลำดับ		
รวม			

เกณฑ์การแปลผล

ช่วงคะแนน

ความหมาย

4-5

มีทักษะการเดิน อยู่ในระดับดี

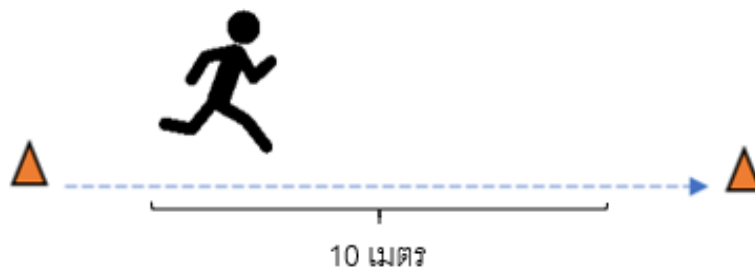
2-3

มีทักษะการเดิน อยู่ในระดับพอใช้

0-1

มีทักษะการเดิน อยู่ในระดับควรปรับปรุง

2. แบบทดสอบทักษะการวิ่ง



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความสามารถในทักษะการวิ่ง

การจัดเตรียมสถานที่ทดสอบ

- 1) กำหนดพื้นที่ทำการทดสอบเป็นทางราบยาว
- 2) กำหนดจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด ระยะทาง 10 เมตร
- 3) มีพื้นที่สำหรับการชะลอความเร็วหลังจุดสิ้นสุด ระยะทาง 10 เมตร

อุปกรณ์

กรวยหรือเส้นบอกจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด

วิธีดำเนินการทดสอบ

- 1) ผู้รับการทดสอบยืนที่จุดเริ่มต้น
- 2) ผู้ดำเนินการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม
- 3) ผู้รับการทดสอบเริ่มวิ่งจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดสิ้นสุด

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการวิ่ง

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนว่านักเรียนปฏิบัติ (1) หรือ ไม่ได้ปฏิบัติ (0) ให้ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติทักษะการวิ่งของนักเรียน โดยพิจารณาตามรายการประเมินแต่ละรายการ

รายการประเมิน	ลักษณะ	ปฏิบัติ (1)	ไม่ได้ปฏิบัติ (0)
ศีรษะ	ศีรษะตั้งตรง สายตามองตรงไปข้างหน้า		
ลำตัว	โน้มลำตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย		
แขนและมือ	แกว่งแขนทั้งสองข้างสลับกัน ตรงข้ามกับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป		
ขาและเท้า	ก้าวเท้าลงเหยียดสูงไปด้านหน้า สลับกันอย่างต่อเนื่อง โดยมีจังหวะที่เท้าลอยจากพื้นพร้อมกันทั้งสองข้าง		
การถ่ายน้ำหนัก/ การส่งแรง	ลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า แล้วถ่ายน้ำหนักมาที่ฝ่าเท้า และส้นเท้าตามลำดับ		
รวม			

เกณฑ์การแปลผล

ช่วงคะแนน

ความหมาย

4-5

มีทักษะการวิ่ง อยู่ในระดับดี

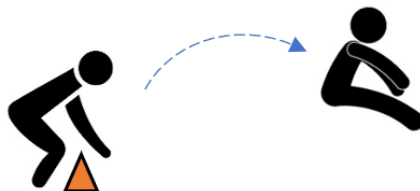
2-3

มีทักษะการวิ่ง อยู่ในระดับพอใช้

0-1

มีทักษะการวิ่ง อยู่ในระดับควรปรับปรุง

3. แบบทดสอบทักษะการกระโดด



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความสามารถในทักษะการกระโดด

การจัดเตรียมสถานที่ทดสอบ

- 1) กำหนดพื้นที่ทำการทดสอบเป็นทางราบยาว ระยะทาง 5-10 เมตร
- 2) กำหนดจุดเริ่มต้นการทดสอบ

อุปกรณ์

กรวยหรือเส้นบอกจุดเริ่มต้นการทดสอบ

วิธีดำเนินการทดสอบ

- 1) ผู้รับการทดสอบยืนที่จุดเริ่มต้นการทดสอบ
- 2) ผู้ดำเนินการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม
- 3) ผู้รับการทดสอบกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างพร้อมกัน

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการกระโดด

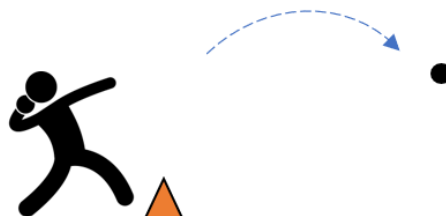
คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนว่านักเรียนปฏิบัติ (1) หรือ ไม่ได้ปฏิบัติ (0) ให้ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติทักษะการกระโดดของนักเรียน โดยพิจารณาตามรายการประเมินแต่ละรายการ

รายการประเมิน	ลักษณะ	ปฏิบัติ (1)	ไม่ได้ปฏิบัติ (0)
ศีรษะ	ศีรษะตั้งตรง สายตามองตรงไปข้างหน้า		
ลำตัว	โน้มลำตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย		
แขนและมือ	แกว่งแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าและด้านหลังสลับกัน เพื่อช่วยในการส่งแรง		
ขาและเท้า	งอเข่าทั้งสองข้างส่งแรงจากขาทั้งสองข้างเพื่อกระโดดลอยตัวขึ้น		
การถ่ายน้ำหนัก/ การส่งแรง	ลงสู่พื้นด้วยส้นเท้า จากนั้นถ่ายน้ำหนักมาที่ฝ่าเท้าและปลายเท้าตามลำดับ มีการผ่อนแรงโดยอาศัยการย่อตัวลง		
รวม			

เกณฑ์การแปลผล

ช่วงคะแนน	ความหมาย
4-5	มีทักษะการกระโดด อยู่ในระดับดี
2-3	มีทักษะการกระโดด อยู่ในระดับพอใช้
0-1	มีทักษะการกระโดด อยู่ในระดับควรปรับปรุง

4. แบบทดสอบทักษะการทุ่ม



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความสามารถในทักษะการทุ่ม

การจัดเตรียมสถานที่ทดสอบ

- 1) กำหนดพื้นที่ทำการทดสอบเป็นพื้นที่ราบ ว้างและโล่ง มีพื้นที่กว้าง 20 เมตร ยาว 50 เมตร
- 2) กำหนดจุดเริ่มต้นการทดสอบ

อุปกรณ์

- 1) ลูกบอลขนาดที่ผู้ทดสอบสามารถถืออยู่ในมือข้างเดียวได้
- 2) กรวยหรือเส้นบอกจุดเริ่มต้นการทดสอบ

วิธีดำเนินการทดสอบ

- 1) ผู้รับการทดสอบยืนที่จุดทดสอบ
- 2) ผู้ดำเนินการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม
- 3) ผู้รับการทดสอบทุ่มลูกบอลไปทางด้านหน้า

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการท่อม

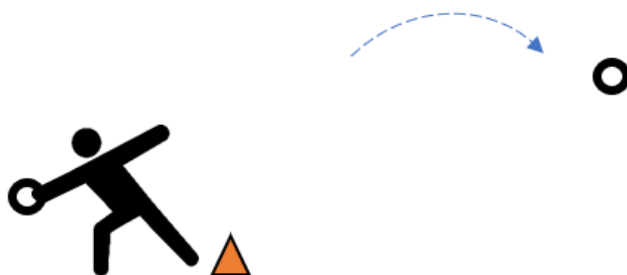
คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนว่านักเรียนปฏิบัติ (1) หรือ ไม่ได้ปฏิบัติ (0) ให้ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติทักษะการท่อมของนักเรียน โดยพิจารณาตามรายการประเมินแต่ละรายการ

รายการประเมิน	ลักษณะ	ปฏิบัติ (1)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (0)
ศีรษะ	ศีรษะตั้งตรงหันไปยังทิศทางที่จะท่อม สายตามองตรงไปข้างหน้า		
ลำตัว	บิดลำตัวข้างเดียวกับมือที่ถือลูกบอลเฉียงไปทางด้านหลัง		
แขนและมือ	ถือลูกบอลด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งอยู่ในระดับเหนือไหล่		
ขาและเท้า	ยืนในลักษณะเท้าหน้า-เท้าตาม น้าหนักตัวและเท้าข้างเดียวกับมือที่ถือลูกบอลอยู่ทางด้านหลัง		
การถ่ายน้ำหนัก/ การส่งแรง	ถ่ายน้ำหนักและบิดตัวไปทางด้านหน้า พร้อมกับออกแรงดันลูกบอลท่อมออกไปด้านหน้า และก้าวเท้าตาม		
รวม			

เกณฑ์การแปลผล

ช่วงคะแนน	ความหมาย
4-5	มีทักษะการท่อม อยู่ในระดับดี
2-3	มีทักษะการท่อม อยู่ในระดับพอใช้
0-1	มีทักษะการท่อม อยู่ในระดับควรปรับปรุง

5. แบบทดสอบทักษะการขว้าง



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความสามารถในทักษะการขว้าง

การจัดเตรียมสถานที่ทดสอบ

- 1) กำหนดพื้นที่ทำการทดสอบเป็นพื้นที่ราบ ว้างและโล่ง มีพื้นที่กว้าง 20 เมตร ยาว 50-100 เมตร
- 2) กำหนดจุดเริ่มต้นการทดสอบ

อุปกรณ์

- 1) ห่วงยางขนาดเล็ก
- 2) กรวยหรือเส้นบอกจุดเริ่มต้นการทดสอบ

วิธีดำเนินการทดสอบ

- 1) ผู้รับการทดสอบยืนที่จุดทดสอบ
- 2) ผู้ดำเนินการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม
- 3) ผู้รับการทดสอบขว้างห่วงยางไปทางด้านหน้า

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะการขว้าง

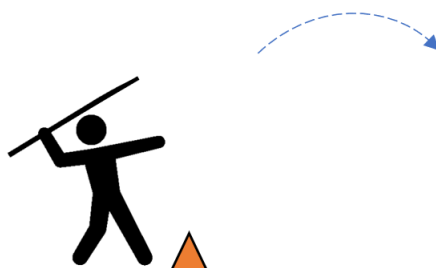
คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนว่านักเรียนปฏิบัติ (1) หรือ ไม่ได้ปฏิบัติ (0) ให้ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติทักษะการขว้างของนักเรียน โดยพิจารณาตามรายการประเมินแต่ละรายการ

รายการประเมิน	ลักษณะ	ปฏิบัติ (1)	ไม่ได้ปฏิบัติ (0)
ศีรษะ	ศีรษะตั้งตรงหันไปยังทิศทางที่จะขว้าง สายตามองตรงไปข้างหน้า		
ลำตัว	บิดลำตัวข้างเดียวกับมือที่ถือห่วงยางเฉียงไปทางด้านหลัง		
แขนและมือ	ถือห่วงยางด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งไว้ด้านข้างลำตัว และเหวี่ยงแขนกางออกไปทางด้านหลัง		
ขาและเท้า	ยืนในลักษณะเท้าหน้า-เท้าตาม น้ำหนักตัวและเท้าข้างเดียว กับมือที่ถือห่วงยางอยู่ทางด้านหลัง		
การถ่วงน้ำหนัก/ การส่งแรง	ถ่วงน้ำหนักและบิดตัวไปทางด้านหน้า พร้อมกับออกแรงเหวี่ยง ห่วงยางขว้างออกไปด้านหน้า และก้าวเท้าตาม		
รวม			

เกณฑ์การแปลผล

ช่วงคะแนน	ความหมาย
4-5	มีทักษะการขว้าง อยู่ในระดับดี
2-3	มีทักษะการขว้าง อยู่ในระดับพอใช้
0-1	มีทักษะการขว้าง อยู่ในระดับควรปรับปรุง

6. แบบทดสอบทักษะการพุ่ง



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความสามารถในทักษะการพุ่ง

การจัดเตรียมสถานที่ทดสอบ

- 1) กำหนดพื้นที่ทำการทดสอบเป็นพื้นที่ราบ ว้างและโล่ง มีพื้นที่กว้าง 20 เมตร ยาว 50-100 เมตร
- 2) กำหนดจุดเริ่มต้นการทดสอบ

อุปกรณ์

- 1) แหวนโฟม
- 2) กรวยหรือเส้นบอกจุดเริ่มต้นการทดสอบ

วิธีดำเนินการทดสอบ

- 1) ผู้รับการทดสอบยืนที่จุดทดสอบ
- 2) ผู้ดำเนินการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม
- 3) ผู้รับการทดสอบพุ่งแหวนโฟมไปทางด้านหน้า

เกณฑ์การให้คะแนนทักษะพุ่ง

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนนว่านักเรียนปฏิบัติ (1) หรือ ไม่ได้ปฏิบัติ (0) ให้ตรงตามความเป็นจริงในการปฏิบัติทักษะการพุ่งของนักเรียน โดยพิจารณาตามรายการประเมินแต่ละรายการ

รายการประเมิน	ลักษณะ	ปฏิบัติ (1)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (0)
ศีรษะ	ศีรษะตั้งตรงหันไปยังทิศทางที่จะขว้าง สายตามองตรงไปข้างหน้า		
ลำตัว	บิดลำตัวข้างเดียวกับมือที่ถือแฮนด์โฟมเฉียงไปทางด้านหลัง		
แขนและมือ	ถือแฮนด์โฟมด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งอยู่เหนือระดับไหล่ แขนไปทางด้านหลัง		
ขาและเท้า	ยืนในลักษณะเท้าหน้า-เท้าตาม น้ำหนักตัวและเท้าข้างเดียวกับมือที่ถือแฮนด์โฟมอยู่ทางด้านหลัง		
การถ่วงน้ำหนัก/ การส่งแรง	ถ่วงน้ำหนักและบิดตัวไปทางด้านหน้า พร้อมกับออกแรงจากหัวไหล่และแขนพุ่งแฮนด์โฟมออกไปด้านหน้า ให้แฮนด์โฟมผ่านบริเวณเหนือไหล่ และก้าวเท้าตาม		
รวม			

เกณฑ์การแปลผล

ช่วงคะแนน	ความหมาย
4-5	มีทักษะการพุ่ง อยู่ในระดับดี
2-3	มีทักษะการพุ่ง อยู่ในระดับพอใช้
0-1	มีทักษะการพุ่ง อยู่ในระดับควรปรับปรุง

**แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก
เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
(สำหรับครูผู้สอน)**

ตอนที่ 1 ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว
ขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

คำชี้แจง: โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงช่องตามระดับความพึงพอใจของท่าน ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
หลักการของรูปแบบกิจกรรม					
1. หลักการของรูปแบบกิจกรรมมีแนวคิดทฤษฎีมารองรับ					
หลักการของรูปแบบ					
2. หลักการของรูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสมเป็นไปได้					
3. หลักการของรูปแบบกิจกรรมมีความจำเป็นต่อการพัฒนา					
เด็กประถมศึกษา					
จุดประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม					
4. จุดประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมมีความสอดคล้องกับ					
ความต้องการของครูและนักเรียน					
5. จุดประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมมีความสอดคล้องกับ					
รูปแบบกิจกรรม					
รูปแบบกิจกรรม					
6. รูปแบบกิจกรรมเข้าใจง่าย					
7. รูปแบบกิจกรรมมีความน่าสนใจ					
8. รูปแบบกิจกรรมมีความสนุกสนาน					
9. รูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสมกับเด็กประถมศึกษา					

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
วิธีการประเมินผลของการใช้รูปแบบ					
10. แบบประเมินมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ของทักษะที่ต้องการวัด					
11. แบบประเมินมีความเที่ยงตรงเชื่อถือได้					
12. สามารถประเมินได้ตรงตามสภาพจริง					
สถานที่และอุปกรณ์					
13. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม					
14. สถานที่และอุปกรณ์มีความหลากหลาย					
15. สถานที่และอุปกรณ์มีเพียงพอ					
16. สถานที่และอุปกรณ์มีความปลอดภัย					
ระยะเวลา					
17. เวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
ประโยชน์ของรูปแบบกิจกรรม					
18. รูปแบบกิจกรรมเป็นประโยชน์ต่อเด็กประถมศึกษา					
19. รูปแบบกิจกรรมช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กประถมศึกษา					
20. ครูสามารถนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้เป็นแนวทางในการช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กประถมศึกษา					

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็ก
เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
(สำหรับนักเรียน)**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง: โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความต่อไปนี้

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีทาสำหรับเด็กส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

คำชี้แจง: โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงช่องตามระดับความพึงพอใจของท่าน ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
รูปแบบกิจกรรม					
1. รูปแบบกิจกรรมเข้าใจง่าย					
2. รูปแบบกิจกรรมมีความน่าสนใจ					
3. รูปแบบกิจกรรมมีความสนุกสนาน					
สถานที่และอุปกรณ์					
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม					
5. สถานที่และอุปกรณ์มีความหลากหลาย					
6. สถานที่และอุปกรณ์มีเพียงพอ					
7. สถานที่และอุปกรณ์มีความปลอดภัย					
ระยะเวลา					
8. เวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
ประโยชน์ของรูปแบบกิจกรรม					
9. รูปแบบกิจกรรมช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....



ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง สำหรับผู้บริหาร

ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ-สกุล.....
2. ตำแหน่ง.....
3. ระยะเวลาที่อยู่ในตำแหน่ง.....
4. วุฒิการศึกษา.....
5. วัน/เดือน/ปี.....เวลา.....

ประเด็นที่ศึกษา : ข้อมูลทั่วไป สภาพและความต้องการจำเป็นในการพัฒนากิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็ก

1. ท่านมีนโยบายและหลักการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กในโรงเรียนของท่านเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์ สถานที่ ระบบรักษาความปลอดภัยและงบประมาณเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กในโรงเรียนของท่านอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าโรงเรียนมีความต้องการจำเป็นในการจัดกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง สำหรับครูผู้สอน

ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ-สกุล.....
2. ตำแหน่ง.....
3. วุฒิกการศึกษา.....
4. บทบาทและความรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก / พัฒนาการเด็กประถมศึกษา
.....
.....
.....
5. ระยะเวลาที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก.....
6. วัน/เดือน/ปี..... เวลา.....

ประเด็นที่ศึกษา : ข้อมูลทั่วไป สภาพและความต้องการจำเป็นในการพัฒนากิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก

1. กิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กที่จัดอยู่ในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีกิจกรรมอะไรบ้าง
.....
.....
.....
.....
.....

2. บทบาทของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กมีแนวทางเป็นอย่างไร
.....
.....
.....
.....
.....

3. อุปกรณ์ สถานที่ และระยะเวลาในการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพียงพอหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านพบปัญหาในการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคาดหวังว่าลักษณะกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กควรมีลักษณะเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ- นามสกุล ผู้ให้สัมภาษณ์.....
2. ตำแหน่ง.....สังกัด.....
3. วุฒิการศึกษา.....
4. บทบาทและความรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก / ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
.....
.....
.....
5. ระยะเวลาที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก.....
6. วัน/เดือน/ปี.....เวลา.....

ประเด็นที่ศึกษา : ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

1. ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กควรมีหลักในการจัดอย่างไร
.....
.....
.....
.....
.....
2. ท่านคิดว่าลักษณะกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กควรมีลักษณะเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง
.....
.....
.....
.....
.....

3. ท่านคิดว่าระยะเวลาและความถี่บ่อยในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่าอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่าการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

คำชี้แจง

แบบประเมินคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของปริญญานิพนธ์เรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ของนางผกาดี ไวกสิกรรม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งมีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

แบบประเมินแบ่งออกเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ตอนที่ 3 แบบประเมินแผนการจัดและแผนรายละเอียดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ตอนที่ 4 แบบประเมินการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น และการอบอุ่นร่างกายเฉพาะ

ตอนที่ 5 แบบประเมินกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ตอนที่ 6 แบบประเมินแบบบันทึกคะแนน แบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ตอนที่ 7 แบบประเมินแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน อนึ่งหากท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมประการใดโปรดเขียนรายละเอียดเพิ่มเติมในช่องข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อให้การพิจารณาปรับปรุงเครื่องมือเป็นไปได้อย่างดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ-สกุล.....
2. ตำแหน่ง.....
3. สังกัด.....
4. คุณวุฒิการศึกษา.....
5. ความเชี่ยวชาญ (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ กีฬา

☐ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. หลักการและแนวคิดมีความเหมาะสม			
2. รูปแบบมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย			
3. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
4. ลักษณะของกิจกรรมมีความเหมาะสม			
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 แบบประเมินแผนการจัดและแผนรายละเอียดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
5. ขั้นตอนในการดำเนินงานมีความเหมาะสม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ตอนที่ 4 แบบประเมินการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น และการอบอุ่นร่างกายเฉพาะ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพแสดงวิธีการปฏิบัติมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
4. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
5. วิธีการปฏิบัติมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
6. อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ตอนที่ 5 แบบประเมินกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

5.1 กิจกรรมที่ 1 หนูเจอร์รี่วิ่งหนึ่ทอม : Jerry runner

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

5.2 กิจกรรมที่ 2 เจ้ากบนักกระโดด : Frog Jumper

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

5.3 กิจกรรมที่ 3 แรคคูนเหินฟ้า : Raccoon Flying

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

5.4 กิจกรรมที่ 4 แฮมสเตอร์วิ่งวงล้อ : Hamster Running

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ .

.....

.....

5.5 กิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน : Bunny Jump

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

5.6 กิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน : Bat Boomerang

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

5.7 กิจกรรมที่ 7 แกะขาวข้ามรั้ว : White Sheep

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

5.8 กิจกรรมที่ 8 เจ้าจิงโจ้นักกระโดด : Kangaroo Triple Jump

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

5.9 กิจกรรมที่ 9 อนาคตาลอยฟ้า : Anaconda Throw

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

5.10 กิจกรรมที่ 10 ดวงตาวักระทิง : Bullseye

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

5.11 กิจกรรมที่ 11 เม่นจอมพลัง : Porcupine Sonic

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

5.12 กิจกรรมที่ 12 นายพลทหารม้า : Cavalry Horse

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม			
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา			
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานได้			
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน			
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ตอนที่ 6 แบบประเมินแบบบันทึกคะแนน แบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

6.1 แบบบันทึกคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
2. คำชี้แจงมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
3. รายการประเมิน และระดับคะแนนมีความเหมาะสม			
4. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

6.2 แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเดิน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม			
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

6.3 แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการวิ่ง

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม			
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

6.3 แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการกระโดด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้			
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม			
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ .

.....

.....

6.4 แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการท่อม

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม			
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

6.5 แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการขว้าง

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม			
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

6.6 แบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการฟัง

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัยสามารถปฏิบัติได้			
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม			
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม			
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ตอนที่ 7 แบบประเมินแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
2. คำชี้แจงมีความชัดเจน เข้าใจง่าย			
3. รายการประเมินความเหมาะสม			

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ลงนาม ผู้ประเมิน

(.....)

แบบประเมินคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

คำชี้แจง

แบบประเมินคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของปฏิญานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ของนางผกาดี ไวกสิกรรม นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งมีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

แบบประเมินแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน อนึ่งหากท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมประการใดโปรดเขียนรายละเอียดเพิ่มเติมในช่องข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อให้การพิจารณาปรับปรุงเครื่องมือเป็นไปได้อย่างดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อ-สกุล.....
2. ตำแหน่ง.....
3. สังกัด.....
4. คุณวุฒิการศึกษา.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของรูปแบบรูปแบบกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

รายการประเมิน	ระดับความถูกต้องและความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. รูปแบบกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน					
2. แผนการจัดและแผนรายละเอียดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน					
3. การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่นและการอบอุ่นร่างกายเฉพาะ					
4. กิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน					
4.1 กิจกรรมที่ 1 หนูเจอร์รี่วิ่งหนีทอม : Jerry runner					
4.2 กิจกรรมที่ 2 เจ้ากบนักกระโดด : Frog Jumper					
4.3 กิจกรรมที่ 3 แรคคูนเหินฟ้า : Raccoon Flying					
4.4 กิจกรรมที่ 4 แฮมสเตอร์นักวิ่งทอน : Hamster Running					
4.5 กิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน : Bunny Jump					

รายการประเมิน	ระดับความถูกต้องและความเหมาะสม				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
4.6 กิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน : Bat Boomerang					
4.7 กิจกรรมที่ 7 แกะขาวข้ามรั้ว : White Sheep					
4.8 กิจกรรมที่ 8 เจ้าจิงโจ้นักกระโดด : Kangaroo Triple Jump					
4.9 กิจกรรมที่ 9 อนาคตคองดาลอยฟ้า : Anaconda Throw					
4.10 กิจกรรมที่ 10 ดวงดาววัฏระทิง : Bullseye					
4.11 กิจกรรมที่ 11 เม่นจอมพลัด : Porcupine Sonic					
4.12 กิจกรรมที่ 12 นายพลทหารม้า : Cavalry Horse					
5. แบบบันทึกคะแนน แบบทดสอบและเกณฑ์ การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา					
6. แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบ กิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

ลงนาม ผู้ประเมิน

(.....)

ภาคผนวก จ

ผลการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกรีฑาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้น
พื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

**ผลการประเมินคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็ก
เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา**

การตรวจสอบคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และนำไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยประยุกต์ใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตาราง 1 ผลการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. หลักการและแนวคิดมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. รูปแบบมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ลักษณะของกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. อุปกรณ์ที่ใช้มีความเหมาะสมและ ปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแผนการจัดและแผนรายละเอียดกิจกรรมตามรูปแบบ
กิจกรรมกีฬาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. ขั้นตอนในการดำเนินงานมีความ เหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 3 ผลการตรวจสอบคุณภาพของการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น และการอบอุ่นร่างกาย
เฉพาะ

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพแสดงวิธีการปฏิบัติมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. วิธีการปฏิบัติมีความเหมาะสมและ ปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 4 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 1 หนูเจอร์รี่วิ่งหนีทอม : Jerry runner

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 5 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 2 เจ้ากบนักกระโดด : Frog Jumper

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 6 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 3 แรคคุนเหินฟ้า : Raccoon Flying

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 7 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 4 แฮมสเตอร์นักวิ่ง : Hamster Running

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 8 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 5 กระต่ายน้อยแสนซน : Bunny Jump

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 9 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 6 ค้างคาวบินว่อน : Bat Boomerang

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 10 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 7 แกะขาวข้ามรั้ว : White Sheep

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 11 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 8 เจ้าจิงโจ้นักกระโดด : Kangaroo Triple Jump

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 12 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 9 อนาคตดอลอยฟ้า : Anaconda Throw

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 13 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 10 ดวงดาวว้กระทิง : Bullseye

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	0	1	1	0.80	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 14 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 11 เม่นจอมพลัง : Porcupine Sonic

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 15 ผลการตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมที่ 12 นายพลทหารม้า : Cavalry Horse

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. ชื่อกิจกรรมมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/ทักษะที่พัฒนา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. สามารถส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว ขั้นพื้นฐานได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. คำอธิบายกิจกรรมมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. ขั้นตอนดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม และปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสม และปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 16 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบบันทึกคะแนนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. คำชี้แจงมีความชัดเจน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. รายการประเมินและระดับคะแนนมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 17 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการเดิน

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 18 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการวิ่ง

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 19 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการกระโดด

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 20 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการท่อม

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและ ปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและ ปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 21 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการขว้าง

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและ ปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและ ปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 22 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนนทักษะการฟัง

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. คำอธิบายและภาพมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. วิธีดำเนินการทดสอบมีความเหมาะสมและปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้	1	1	0	1	1	0.80	ใช้ได้
4. สถานที่และอุปกรณ์มีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. เกณฑ์การให้คะแนนมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
6. เกณฑ์การแปลผลมีความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
7. สื่อ อุปกรณ์และสถานที่มีความเหมาะสมและปลอดภัย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ตาราง 23 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาสำหรับเด็กเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

รายการประเมิน	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5		
1. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. คำชี้แจงมีความชัดเจน เข้าใจง่าย	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
3. รายการประเมินความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นาง ผกาวดี ไวกสิกรรม
วัน เดือน ปี เกิด	2 มกราคม 2529
สถานที่เกิด	จังหวัดอุบลราชธานี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2551 ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2556 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2563 การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	185 หมู่ 1 ตำบลหนองหล่ม อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง 52190