



การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ
การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL LITERACY ACTIVITIES PROGRAM
FOR ENHANCING DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL MOVEMENTS
OF 7-9 YEAR OLD CHILDREN

นิติพันธ์ บุตรชญ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ
การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี



ปฏิญานินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL LITERACY ACTIVITIES PROGRAM
FOR ENHANCING DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL MOVEMENTS
OF 7-9 YEAR OLD CHILDREN



NITIPUN BOOTCHUY

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

การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ
การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ของ

นิติพันธ์ บุตรชอุย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ไขวัญญุจันทร์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี
ผู้วิจัย	นิติพันธ์ บุตรอุย
ปริญญา	การศึกษาศษุภักดิ์บัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. อนันต์ มาลารัตน์

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลจาก 1) การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา 2) การสำรวจพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวน 390 คนวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว 3) การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้เด็กอายุ 7-9 ปี ของครูพลศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 204 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีความต้องการจำเป็นประยุกต์ 4) การสัมภาษณ์กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ถึงแนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี วิเคราะห์ข้อมูลโดยเทคนิคการวิเคราะห์ ร่วมกับการสรุปอุปนัย จากนั้นดำเนินการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พร้อมคู่มือ แล้วประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือในด้านความถูกต้องและความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่ามัธยฐานและค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ประเมินคุณภาพด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้จากครูผู้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 386 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด ด้วยสถิติทดสอบที ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีปัญหาในเรื่องของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมากที่สุด คือเด็กอายุ 9 ปี ความต้องการจำเป็นของโปรแกรม คือ การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกลิ้งบอล การขว้าง การตีบอลด้วยมือ การเตะ การรับบอลสองมือระดับอก และการส่งบอลกระดอนพื้น โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ควรประกอบด้วย 9 ทักษะ คือ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกลิ้งบอล การขว้าง การตีบอลด้วยมือ การเตะ การรับบอลสองมือระดับอก และการส่งบอลกระดอนพื้น รวม 59 กิจกรรม ฝึกปฏิบัติ 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 60 นาที ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีขั้นตอนปฏิบัติ 6 ขั้นตอนในแต่ละกิจกรรม ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมพบว่า มีความเหมาะสม ความถูกต้อง ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความฉลาดรู้ทางกาย, ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน, เด็กอายุ 7-9 ปี

Title	THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL LITERACY ACTIVITIES PROGRAM FOR ENHANCING DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL MOVEMENTS OF 7-9 YEAR OLD CHILDREN
Author	NITIPUN BOOTCHUY
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Supranee Kwanboonchan , Ph.D.
Co Advisor	Dr. Anan Malarat , Ph.D.

This research and development study aims to develop a physical literacy activities program for enhancing fundamental movement of 7–9-year-old children. The results of the data collection were as follows: (1) synthesizing related documents and research using the content analysis technique; (2) exploring the fundamental movement development of 390 children, aged 7-9, with the data analyzed using average, standard deviation, a t-test statistical value, and one-way ANOVA; (3) to analyze the needs and the necessity of the physical literacy activities program for enhancing fundamental movement with 204 P.E. teachers in Kamphaeng Phet. The collected data were analyzed to find the average, standard deviation, and applied priority needs index value; and (4) interviewing a group of five experts on how to organize said program. The data were analyzed using analytical technique together with an inductive conclusion. After creating the program with a manual, then assessing the program and manual in terms of correctness and suitability by five experts. The data were analyzed to find the median and interquartile range. The quality was evaluated for benefits and possibility by 386 P.E. teachers. The data were analyzed to find the average and standard deviation and compare the data with the required criteria using a t-test statistic value. The results indicated that children aged 9 had the biggest problem in developing fundamental movement skills. The needs of the program were to assess fundamental movement, such as walking, running, jumping, rolling the ball, throwing, hitting the ball with hands, kicking, catching the ball at chest level, and passing a bouncing ball. The physical literacy activities program for enhancing fundamental movement of children aged 7-9 consisted of nine skills: walking, running, jumping, rolling the ball, throwing, hitting the ball with hands, kicking, catching the ball at chest level, and passing a bouncing ball, a total of 59 activities. There was practice three days per week, for 60 minutes a day, for eight weeks and with six steps in each activity. The evaluated results of the quality of the program and manual found that they were suitable, correct, beneficial and had a possibility higher than the required criteria with a statistically significant level of .05.

Keyword : physical literacy, Fundamental movement, 7–9-year-old children

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และอาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาช่วยเหลือ แนะนำแนวทางตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดี เสมอมาจนงานวิจัยสำเร็จลุล่วงสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ภาวนอกมมหาวิทยาลัย ที่เสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นประธานสอบปริญญาานิพนธ์ พร้อมให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงปริญญาานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ประจัญบาน ที่ให้ความเมตตามาเป็นกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ในครั้งนี้ พร้อมให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงปริญญาานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมถึงคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้กรุณา อบรมสั่งสอน ประสาทวิชาความรู้และคุณธรรมจริยธรรม ตลอดจนช่วยเหลือให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยความปรารถนาดี

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดกำแพงเพชร ที่อนุญาตให้ใช้สถานที่ รวมทั้งบุคลากรทางการศึกษา และนักเรียน ในการให้ข้อมูลในการจัดทำปริญญาานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่งในการให้ข้อมูลสำคัญ รวมทั้งข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการวิจัย ขอขอบพระคุณ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ที่ได้มอบทุนเพื่อการศึกษา ขอขอบคุณเพื่อนอาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เพื่อนร่วมรุ่นปริญญาเอก รวมถึงท่านอื่น ๆ ที่มีได้เอ่ยนามในที่นี้ ที่มีส่วนช่วยเหลือให้กำลังใจในการจัดทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณครอบครัวบุตรชายที่ได้ให้ความรัก ความห่วงใย คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยมาโดยตลอดจนสำเร็จการศึกษา

นิติพันธ์ บุตรชาย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญรูปภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย	4
ความมุ่งหมายของงานวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	9
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
สมมติฐานในการวิจัย	13
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
1. การวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3	14
2. พัฒนาการของเด็ก อายุ 7-9 ปี.....	19
3. แนวความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว	24

4. แนวคิดและหลักการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย.....	38
5. ความสัมพันธ์ระหว่าง พลศึกษา ความฉลาดรู้ทางกาย การเล่น.....	43
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี.....	57
ระยะที่ 2 การสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี.....	66
ระยะที่ 3 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี.....	66
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	146
สรุปผลการวิจัย	148
อภิปรายผล	153
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	159
บรรณานุกรม	161
ภาคผนวก.....	167
ภาคผนวก ก	168
ภาคผนวก ข.....	219
ภาคผนวก ค	338
ภาคผนวก ง.....	350
ประวัติผู้เขียน.....	352

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 สารมาตรฐาน และตัวชี้วัดในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย.....	17
ตาราง 2 สมรรถนะและพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยประถมต้น.....	22
ตาราง 3 กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับพัฒนาการทางกายและจิตวิทยา-สังคม ของแต่ละช่วงวัย	23
ตาราง 4 ผู้รับผิดชอบและมีบทบาทในการสอนความฉลาดหรือความสามารถทางกายให้เด็ก....	41
ตาราง 5 การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย	45
ตาราง 6 จำนวนประชากรของเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำแนกตามอำเภอ อายุและเพศ	58
ตาราง 7 จำนวนตัวอย่างของเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำแนกตามอำเภอ อายุและเพศ	59
ตาราง 8 คุณภาพของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7- 9 ปี	60
ตาราง 9 ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กอายุ 7-9 ปี ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร (n= 390).....	74
ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในโรงเรียน ประถมศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร (n=390)	75
ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามเพศ (n= 390)	76
ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอายุ (n=390).....	77
ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอายุ ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี (n=390).....	79

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอำเภอที่ตั้งสถานศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร (n=390) 81

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอำเภอในจังหวัดกำแพงเพชร ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี (n=390) 82

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายอำเภอในจังหวัดกำแพงเพชร (n = 204) 85

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา สภาพการดำเนินการปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษาในด้านที่ 1 ด้านเนื้อหา ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (n=204) 89

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา สภาพการดำเนินการปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษาในด้านที่ 2 ด้านการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (n=204) 93

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา สภาพการดำเนินการปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษาในด้านที่ 3 ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (n=204)..... 97

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา สภาพการดำเนินการปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษา ในด้านที่ 4 ด้านการประเมินผล ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (n=204)..... 98

ตาราง 21 สรุปผลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi- structured Interview) ด้านกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จากผู้เชี่ยวชาญ (n=5) 100

ตาราง 22 แนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 9 ปี (นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3) ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (n=5)	107
ตาราง 23 บทบาทของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาต่อการจัดโปรแกรม/กิจกรรมพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายเพื่อพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กอายุ 7- 9 ปี (n=5)	117
ตาราง 24 สรุปรายละเอียดของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวน 24 ครั้ง	122
ตาราง 25 คำนึงฐานของความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี (n=5)	126
ตาราง 26 จำนวนและร้อยละของตัวแปรส่วนบุคคล ของผู้ตอบแบบประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามรายอำเภอ ของจังหวัดกำแพงเพชร (n=386)	133
ตาราง 27 ผลการประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ($M \geq 3.50$) (n=386).....	137

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	12
ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการวิจัย (Research flowchart)	56



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในชีวิตของคนทุกคนนั้นจะต้องมีการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งในความจริงแล้วทุกคนพยายามเคลื่อนไหวตั้งแต่แรกเกิดและมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากการเคลื่อนไหวตั้งแต่เด็กทารกจนเป็นเด็กเล็กและเด็กโตตามลำดับ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นสำหรับเด็กจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้เด็กสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว และเกิดทักษะติดตัวจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้รวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างาม

ดังนั้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2553) ได้ระบุไว้ว่า การจัดการเรียนการสอนพลศึกษานั้นจัดขึ้นเพื่อผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬาโดยมีเป้าหมายให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ตามพัฒนา การในแต่ละช่วงอายุ มีทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามช่วงวัย

การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ส่วนใหญ่มีความมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม 3 ประการคือ 1. เพื่อให้เด็กได้รับความสนุกสนาน ร่าเริงจากการเล่นเกม กิจกรรมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน 2. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีจังหวะและเป็นธรรมชาติ 3. เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง

ความฉลาดรู้ทางกายมีความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ที่ครูและนักการศึกษาควรให้ความสนใจและนำไปปฏิบัติจริงเพราะเป็นรากฐานสำคัญ ที่จำเป็นต่อการมีความกระฉับกระเฉงทางกายและสร้างทางเลือกเพื่อการมีสุขภาพดี ความฉลาดรู้ทางกายมีความสำคัญต่อชีวิตของทุกคน เด็กทุกคนได้รับการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายทั้งในปัจจุบันและส่งต่อไปในอนาคต ดังนั้นในฐานะพ่อแม่ จะต้องมีการตรวจสอบว่าพลศึกษาได้รับการรวมเข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนแล้วหรือไม่ มีการจัดเวลาเรียนเพียงพอหรือไม่ ครูและโรงเรียนมีการจัดทำหลักสูตรพลศึกษาที่มีคุณภาพให้แก่เด็กหรือไม่ และกระตือรือร้นที่จะสอนหรือไม่ และพ่อแม่/ผู้ปกครองต้องสนับสนุนเด็ก ๆ ให้มีกิจกรรมทางกายด้วยการจูงใจและให้สนุกกับการมีกิจกรรมทางกาย ต้องไม่ลืมว่ากิจกรรมทุกกิจกรรมไม่จำเป็นต้องมีโครงสร้างตายตัวแต่สามารถเข้าร่วมด้วยความสนุก เล่นง่าย ๆ กับเพื่อนและครอบครัว ซึ่งเมื่อพิจารณาในฐานะครูพลศึกษา ก็จะต้องมั่นใจ

ได้ว่าพลศึกษามีคุณค่าต่อเด็กและเป็นองค์ประกอบหลักของหลักสูตรของโรงเรียนการนำ
 ทรัพยากร(อุปกรณ์ต่าง ๆ)มาช่วย สนับสนุนให้เด็กเกิดการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายในชั้นเรียน
 พลศึกษา วางแผนโปรแกรมพลศึกษาให้มีความสนุกสนาน พัฒนาด้านความรู้ และทักษะ ด้วยการ
 จัดทำอย่างเหมาะสมและมีกิจกรรมหลากหลาย และหากพิจารณาในฐานะผู้บริหารโรงเรียน ก็
 จะต้องมั่นใจได้ว่ามีหลักสูตรพลศึกษาที่มีคุณภาพเป็นองค์ประกอบหนึ่งของหลักสูตรโรงเรียน
 มอบหมายงานให้ครูพลศึกษาที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมและมีความกระตือรือร้น เป็นผู้จัดการ
 เรียนรู้ให้นักเรียน จัดเวลาเรียนพลศึกษาอย่างพอเพียง (150 นาที/สัปดาห์) รวมทั้ง จัดสรรแหล่ง
 ทรัพยากรจัดเวลาอื่น ๆ ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเป็นประจำ(เช่น กีฬาประจำวัน กีฬา
 โรงเรียน กีฬาฤดูร้อน) ในฐานะนักรับการศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ บังคับให้มีหลักสูตรพล
 ศึกษาที่มีคุณภาพ ให้นักเรียนเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ สนับสนุนให้จ้างครูพลศึกษา
 ที่มีความเชี่ยวชาญในการสอนพลศึกษา (Centers, 2010)

สิ่งสำคัญในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย คือ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
 พื้นฐานและทักษะพื้นฐานทางการกีฬาซึ่งจะทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในการควบคุม การเคลื่อนไหว
 ในกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย มีการเรียนรู้จังหวะในการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม และการพัฒนา
 ความฉลาดรู้ทางกาย ยังรวมถึงการรู้จักในการประเมินสิ่งแวดล้อมรอบตัวในการทำกิจกรรมทาง
 กาย และตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เวลาที่ดีที่สุดในการสอนทักษะการ
 เคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลำดับของทักษะที่เด็กได้เรียนรู้มา
 ก่อนหน้า ในช่วงอายุ 7-9 ปีเป็นเวลาที่สำคัญในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย และเป็นเวลาใน
 การวางรากฐานของทักษะการเคลื่อนไหวที่สูงขึ้น (Centers 2010) ดังนั้น พัฒนาการด้านร่างกาย
 ของผู้เรียนในระดับประถมศึกษาวัย 7-9 ปี ควรที่จะเน้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน
 ในรูปแบบของการเดิน วิ่ง กระโดด และการเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ โดยเฉพาะกีฬาที่มีอุปกรณ์
 กับการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งนี้ เจริญ กระจวนรัตน์ (2558) ได้กล่าวว่า กิจกรรมการ
 เคลื่อนไหวที่จัดเป็นทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว (fundamental movement skills)ไม่ว่าจะเป็น
 การหยิบ จับ หิ้ว ยก โยน ขว้างปา เดิน วิ่ง กลิ้ง คลาน กระโดด แกว่งแขน โยกลำตัว งอตัว เขยียด
 ตัว ปีนป่าย ห้อยโหน ฯลฯ ล้วนเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนที่จะ
 นำไปสู่การพัฒนาความคิด และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ตลอดจนรู้จักใช้ร่างกายในการ
 เคลื่อนไหวได้อย่างฉลาด มีส่วนช่วยส่งเสริมและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการคิด การตัดสินใจ
 การแสดงออกซึ่งทักษะความสามารถในการเคลื่อนไหว กระบวนการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา
 เฉพาะได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว ฉับไวมีสมาธิมีเหตุผลสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ใน

สถานการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาเพื่อสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ต่อไป

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวถึง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น ว่าหมายถึง กระบวนการ ของการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีการทำงานร่วมกันและประสานงาน ซึ่งกันและกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นให้สามารถ ทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพโดยแบ่งประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้เป็น 3 ประเภทคือ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ และการ เคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ

เด็กในวัยประถมศึกษา ควรที่จะต้องได้รับการส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเป็นวัยที่มีความพร้อมทั้งทางด้านกายภาพ ร่างกายของเด็กวัยประถมศึกษา ตอนต้นนี้จะมีการเปลี่ยนแปลง และมีความสามารถเพิ่มขึ้นในหลายด้าน เด็กวัยนี้สามารถใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี ชอบเคลื่อนไหวมากกว่าอยู่เฉย และชอบเคลื่อนไหวโดยธรรมชาติ การที่จะ ส่งเสริมให้ร่างกายของเด็กวัยนี้ทำงานได้คล่องแคล่วประสานกันได้ดี จำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝน โดยผ่านการทำกิจกรรม ซึ่งจะพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกระฉับกระเฉง แคล่วคล่อง ว่องไว มีสมรรถิธิ ประสาทต่าง ๆ ทำงานได้คล่อง (ดิศพล บุญผาชาติ, 2558)

การส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นวิธีหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญมากต่อการพัฒนาเด็ก และเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และอารมณ์ โดย ดิศพล บุญผาชาติ (2558) ได้กล่าวว่า การเสริมสร้างร่างกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมีความ จำเป็นต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในชั้นประถมศึกษา เพราะเด็กในวัยนี้จะมี การเจริญเติบโตทางร่างกายที่รวดเร็ว หากได้รับการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ และถูกวิธี อีกทั้ง หากได้รับประทานอาหารที่ครบถ้วน ตามหลักโภชนาการแล้ว ร่างกายจะเจริญเติบโตได้อย่าง สมบูรณ์และแข็งแรง พร้อมกับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพนักเรียนระดับ ประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่เป็นช่วงเวลาในการเปลี่ยนแปลงทางสังคมโดยโลกของเด็กในวัยนี้ได้ ถูกขยายออกอย่างกว้างขวางจากบ้านมาสู่โรงเรียนอย่างเต็มรูปแบบความสามารถของเด็กวัยนี้ เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการสร้างความเข้าใจในตนเองและการมีสัมพันธภาพกับสังคมซึ่งเป็นสิ่ง สำคัญต่อพัฒนาการด้านจิตใจอารมณ์และสังคมของเด็ก

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะ พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของ เด็กอายุ 7-9 ปี อันจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของเด็กให้มีคุณภาพใน

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมาย ช่วยส่งเสริมให้โรงเรียนในระดับประถมศึกษามีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กสูงขึ้น ช่วยพัฒนานักเรียนให้มีความฉลาดรู้ทางกาย มีความรู้ ความเข้าใจ สร้างแรงจูงใจในการมีการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน สามารถนำการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

คำถามการวิจัย

1. สถานการณ์ปัจจุบันของพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เป็นอย่างไร
2. ในปัจจุบัน โรงเรียนระดับประถมศึกษาของไทย มีการจัดโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี มากน้อยเพียงใด
3. โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ควรจะมีองค์ประกอบ ตลอดจนกระบวนการในการดำเนินการโปรแกรมเป็นอย่างไร
4. โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่สร้างขึ้น มีคุณภาพในด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด ในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญและครูผู้สอน

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยใน 2 ระดับ คือ

ความมุ่งหมายหลัก เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ความมุ่งหมายเฉพาะ กำหนดความมุ่งหมายเฉพาะเพื่อตอบคำถามการวิจัยในแต่ละคำถาม และนำไปสู่การบรรลุความมุ่งหมายหลัก ดังนี้

1. เพื่อศึกษาและประเมินพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี และวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นของครูผู้สอนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี
2. เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

3. เพื่อประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ความสำคัญของการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีครั้งนี้ จะส่งผลให้เกิดผลผลิตและผลลัพธ์ที่สำคัญ ดังนี้

1. ได้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี สามารถที่จะพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กกลุ่มเป้าหมายให้สูงขึ้นได้

2. ส่งเสริมให้โรงเรียนในระดับประถมศึกษาจัดการกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กสูงขึ้น

3. พัฒนาเด็กอายุ 7-9 ปีให้มีพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่สูงขึ้น เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก

4. เกิดข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายเพื่อให้เกิดการกระตุ้นเร้า หรือข้อกำหนดในเชิงนโยบายให้สถานศึกษาโดยเฉพาะโรงเรียนในระดับประถมศึกษา ให้ความสำคัญ และมีการจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น

5. เกิดแนวปฏิบัติและแบบอย่างของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ให้กับสถานศึกษาอื่นๆ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยกำหนดขอบเขตการวิจัยตามระยะของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

การศึกษาในระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory Survey Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสานแบบฝังรับภายใน (Embedded Design) ซึ่งมีวิธีการวิจัยเชิงปริมาณเป็นวิธีการหลัก และวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการรอง ด้วยการเก็บ

รวบรวมข้อมูลจาก 4 ส่วน คือ การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การประเมินพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี การสำรวจโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยกำหนดขอบเขตของการวิจัย คือ

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลของการวิจัย

1. เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับหลักสูตรแกนกลางสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา พุทธศักราช 2551 ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางกาย พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ทั้งในลักษณะของการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ หลักการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย และ/หรือกิจกรรมทางพลศึกษาอื่นๆ ที่สามารถเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของของเด็กอายุ 7-9 ปี ตลอดจนจิตวิทยาพัฒนาการของเด็กในช่วงวัยดังกล่าว

2. ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวน 5 คน โดยเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพลศึกษา การเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานในเด็กวัยเรียน จำนวน 3 คน และผู้เชี่ยวชาญในด้านการสร้างเครื่องมือวัดและประเมินผลจำนวน 2 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด

3. เด็กที่มีอายุระหว่าง 7-9 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำนวน 390 คน ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างโดยเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie.1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จากประชากรทั้งสิ้น จำนวน 10,132 คน จาก 204 โรงเรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน: 2562) ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

4. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำนวน 204 โรงเรียน โดยเก็บจากตัวแทนครูที่สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้น ป.1-3 ของโรงเรียนนั้นๆ โรงเรียนละ 1 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 204 คน

5. ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้าง/การจัดจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย/กิจกรรมทางกาย กิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จำนวน 5 ท่าน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

1. ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ของเด็กอายุ 7-9 ปี
2. ความต้องการจำเป็นของครูผู้สอนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี
3. แนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ระยะนี้ เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา โดยนำผลการวิจัยเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) จากระยะที่ 1 มาร่างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยการดำเนินการในส่วนนี้จะพิจารณาสร้างโปรแกรมฯ ที่มีความจำเพาะเจาะจงต่อช่วงอายุของเด็ก โดยประเมินจากความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เป็นหลัก ว่าต้องดำเนินการในช่วงอายุใดก่อน (ช่วงอายุใดที่มีพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่ำที่สุด โดยพิจารณาจากผลการวิจัยในระยะที่ 1)

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลของการวิจัย คือ สารสนเทศที่ได้จากผลการวิเคราะห์ในระยะที่ 1 ประกอบด้วย ผลการประเมินพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ลักษณะของการจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของสถานศึกษาที่จัดให้กับนักเรียนในระดับชั้น ป.1-3 และแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ

1. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี
2. ความต้องการจำเป็นของครูผู้สอนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี
3. แนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ

1. โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี
2. คู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ระยะที่ 3 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ในขณะนี้ เป็นการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) เพื่อประเมินคุณภาพของโปรแกรมฯ โดยอิงตามมาตรฐานการประเมินของสมาคมการประเมินผลแห่งสหรัฐอเมริกา (American Evaluation Association : AEA) โดยมีขอบเขตการวิจัย คือ

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลของการวิจัย

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้าง/การจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย/กิจกรรมทางกาย กิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จำนวน 5 ท่าน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด
2. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำนวน 204 โรงเรียน โดยเก็บจากครูที่สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้น ป.1- 3 ของโรงเรียนนั้นๆ จำนวน 386 คน ซึ่งคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของคอคเครน (Cochran, 1977) เมื่อกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ที่ร้อยละ 5 และค่าสัดส่วนของประชากรเท่ากับ .50 และได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ

โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่

คุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ซึ่งพิจารณาใน 3 มิติ คือ

1. ความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

2.ความเป็นประโยชน์ของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ตามความคิดเห็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

3.ความเป็นไปได้ของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ตามความคิดเห็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

ข้อตกลงเบื้องต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของเด็กอายุ 7 – 9 ปี เฉพาะในมิติของความสามารถด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสมรรถภาพโดยรวมของแต่ละบุคคล ซึ่งเกิดจากการเข้าร่วมเล่นเกมและกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งก่อให้เกิดผลสำเร็จที่ตามมาจากการเล่นและการสอนทักษะการเคลื่อนไหว ได้แก่ การวิ่ง การทรงตัว การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว การวิ่งเขย่งขาเดียว การกระโดดสลับขา การกระโดด การหลบหลีก การกระโดดลง การว่ายน้ำ การเตะ การขว้าง และการประสานงานระหว่างมือกับ ตา ของเด็กอายุ 7-9 ปี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หมายถึง กระบวนการของการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีการทำงานร่วมกันและประสานงานซึ่งกันและกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นให้สามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้เป็น 3 ประเภทคือ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ

2. เด็กอายุ 7-9 ปี หมายถึง ผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 7-9 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1

3. ครูผู้สอน หมายถึง ผู้ที่มีหน้าที่สอนรายวิชาพลศึกษาให้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 ซึ่งมีประสบการณ์สอนมาไม่น้อยกว่า 3 ปี

4. **ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี** หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่เด็กอายุ 7-9 ปี ที่ควรได้รับการพัฒนา ประกอบด้วย 9 ทักษะ คือ ทักษะการเดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)

5. **ความต้องการจำเป็นของครูผู้สอนที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่เป็นผลสะท้อนจากความแตกต่างของความคาดหวังและสภาพที่เกิดขึ้นจริง ในบริบทของครูผู้สอน เพื่อนำไปสู่การจัดลำดับความสำคัญของพัฒนาความสามารถด้านการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งในและนอกสถานศึกษา โดยประเมินจากแบบสอบถามความต้องการจำเป็นฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6. **แนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี** หมายถึง ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดเห็นที่มีต่อกระบวนการดำเนินงาน ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรมีหรือกำหนดไว้ในโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยประมวลจากความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับผลการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่สอดคล้องกับผลการประเมินพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี และผลการศึกษาสภาพการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ที่จัดขึ้นในโรงเรียนระดับประถมศึกษา

7. **โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี** หมายถึง ชุดของกิจกรรมที่เน้นกระบวนการในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ทั้ง 9 ทักษะ ประกอบด้วย ทักษะการเดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) ซึ่งมีกิจกรรมทั้งหมด 59 กิจกรรม และมีลำดับขั้นในการปฏิบัติที่ต่อเนื่องกัน ทั้งหมด 6 ขั้นตอน คือ ขั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน ขั้นปฏิบัติ ขั้นคลายอุ่น และขั้นสรุปผล

8. **คู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี** หมายถึง คำชี้แจงในรายละเอียดของชุดของกิจกรรม และแนวทางในการดำเนินการในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เน้นกระบวนการในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ทั้ง 9 ทักษะ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ครูผู้สอนพลศึกษาได้นำไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่พัฒนาขึ้นได้อย่างราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรม

9. **คุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี** หมายถึง คุณลักษณะที่บ่งชี้ถึงควมมีมาตรฐานตามเกณฑ์ที่ควรพึงมีหรือพึงเป็นที่สะท้อนถึงคุณลักษณะที่เป็นข้อดี/ข้อพึงประสงค์ของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยพิจารณาใน 3 ด้าน คือ

9.1 **ด้านความถูกต้องและเหมาะสมของโปรแกรมฯ** หมายถึง การที่โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น สร้างขึ้นจากหลักการ และ/หรือองค์ความรู้ทางทฤษฎีที่ถูกต้อง ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายและการพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี และกระบวนการตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในโปรแกรมฯ ดังกล่าวนั้น เป็นกระบวนการ/กิจกรรมที่ความเหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก และสภาพการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา ตลอดจนมีความสอดคล้องกับมาตรฐาน และตัวชี้วัดในหลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งประเมินจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ด้วยแบบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

9.2 **ด้านความเป็นประโยชน์ของโปรแกรมฯ** หมายถึง การที่โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น สามารถที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่กำหนดในโปรแกรมได้จริง และกระบวนการที่อยู่ในโปรแกรมนั้นสามารถที่จะพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) ให้เพิ่มสูงขึ้นได้ ซึ่งประเมินจากความคิดเห็นของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ด้วยแบบประเมินความเป็นประโยชน์ของโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

9.3 ด้านความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมฯ ไปใช้ในสถานการณ์จริง

หมายถึงการที่โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น สามารถที่จะนำไปใช้ปรับใช้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษา โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในโรงเรียนได้จริงตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ ซึ่งประเมินจากความคิดเห็นของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ด้วยแบบประเมินความเป็นประโยชน์ของโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานของการวิจัยในระยะที่ 3 ของการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 3 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในระยะนี้ ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐาน 2 ข้อดังนี้

1) โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพ/มาตรฐานด้านความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ($Md \geq 3.50, IQR \leq 1.50$)

2) โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพ/มาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯ ตามความคิดเห็นของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาเท่ากับหรือสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ($M \geq 3.50, SD \leq 1.50$)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ทั้งงานวิจัยต่างประเทศและงานวิจัยในประเทศ มีประเด็นตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

2. พัฒนาการของเด็ก อายุ 7-9 ปี

3. หลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

4. แนวคิดและหลักการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย

5. ความสัมพันธ์ระหว่าง พลศึกษา ความฉลาดรู้ทางกาย การเล่น

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงมีความสำคัญ เพราะมีความเชื่อมโยงกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งมนุษย์ทุกคนควรจะได้เรียนรู้ในเรื่องของสุขภาพ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และมีค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะด้านสุขภาพจนติดเป็นนิสัย ซึ่งจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว มีการออกกำลังกาย มีการเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายขององค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ประกอบด้วย

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของผู้เรียนที่จะได้เรียนรู้เรื่องของธรรมชาติในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์ที่มีความเกี่ยวข้องในการทำงานกับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการที่สมกับวัย

2. ชีวิตและครอบครัว ผู้เรียนจะได้รับการเรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การสร้างและรักษาความเป็นมิตรกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำรงชีวิต

3. การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องของการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อบังคับในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

4. การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักในการเลือกและวิธีในการเลือกการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และการบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคที่มีการติดต่อ และโรคที่ไม่มีการติดต่อ

5. ความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องของการป้องกันจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยา และสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตสาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 รักษาการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าไข้ สารเสพติดและความรุนแรง

คุณภาพผู้เรียน

จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

1. ผู้เรียนจะมีความรู้ และความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน
2. ผู้เรียนจะมีสุขนิสัยที่ดีในเรื่องการกิน การพักผ่อน การรักษาความสะอาด การมีกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย
3. ผู้เรียนมีป้องกันตนเองจากพฤติกรรมความเสี่ยงที่นำไปสู่การใช้สารเสพติด การลวงละเมิดทางเพศและรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม
4. ผู้เรียนมีความควบคุมการเคลื่อนไหวได้ตามพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และการเล่นเกมได้อย่างสนุกสนาน และมีปลอดภัย
5. ผู้เรียนมีการเลือกบริโภคอาหาร การเลือกของใช้ ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุได้
6. ผู้เรียนมีการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมเมื่อพบปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาทางสุขภาพ
7. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อตกลง คำแนะนำ และให้ความร่วมมือกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจจนสามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จได้
8. ปฏิบัติตามสิทธิของตนเองและมีการเคารพสิทธิของผู้อื่น

1.1 สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัดในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

การที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ไว้ในตารางต่อไปนี้ โดยประสงค์จะแสดงให้เห็นครุฑทราบว่า ตัวชี้วัดใดบ้างที่สามารถบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้าไปได้ เพราะคิดว่า การจัดการเรียนรู้กิจกรรมทางกายให้นักเรียนทุกระดับชั้น นอกจากเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของครูผู้สอนพลศึกษาที่ต้องสอนพลศึกษาตามโครงสร้างของหลักสูตรแกนกลาง โดยตรงแล้ว (บังคับเพียง 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) ครูผู้สอนควรได้ทำความเข้าใจให้ถูกต้องเพิ่มเติมขึ้นอีกส่วนหนึ่งว่า จำเป็นต้องสอดแทรกกิจกรรมทางกายไว้ในชั่วโมงพลศึกษาให้ถูกต้องตามหลักการ ซึ่งมีชั่วโมงแต่การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาเท่านั้น

การจัดการที่ดีคือ ครูทุกกลุ่มสาระและโรงเรียนควรมีความเข้าใจถึงความสำคัญ มีองค์ความรู้ เจตคติ และทักษะ(พอสมควร) ต่อการจัดกิจกรรมทางกาย โดยสอดแทรกไว้ในระหว่าง – หลังการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ฯลฯ หรือช่วงก่อนเข้าเรียนตอนเช้า – กลางวัน – หลังเลิกเรียนแต่ละวันด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหว ง่าย ๆ เพียงครั้งละ 5 – 10 นาที รวม ๆ วันหนึ่งได้ 150 นาที (ทั้งโรงเรียนและที่บ้าน) จะส่งผลดีต่อเด็ก ๆ เป็นอย่างมาก เพราะเด็กจะสุขภาพดีขึ้น ไม่เฉื่อยชากระดึบกระเจิง ช่วยกระตุ้นสมองการรับรู้ เด็กจะสนุกกับการเรียนมากขึ้น และในที่สุดจะช่วยยกระดับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนเนื้อหาวิชา ยาก ๆ ได้ต่อไป

ตาราง 1 สาระ มาตรฐาน และตัวชี้วัดในหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย

ระดับชั้น	สาระและมาตรฐาน	สาระการเรียนรู้
	สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์	
	มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์	
ป. 1 – 3	- อธิบายวิธีดูแลรักษาอวัยวะภายใน	การดูแลรักษาอวัยวะภายใน (การออกกำลังกาย ฯลฯ)
	- ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต	ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต (การออกกำลังกาย ฯลฯ)

ตาราง 1 (ต่อ)

ระดับชั้น	สาระและมาตรฐาน	สาระการเรียนรู้
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว		
มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต		
ป. 1 – 3	-บอกสิ่งที่ชื่นชอบ และภาคภูมิใจในตนเอง	สิ่งที่ชื่นชอบและความภาคภูมิใจในตนเอง (จุดเด่นจุดด้อยของตนเองในกิจกรรมทางกาย)
	-อธิบายวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน	วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย)
	-บอกวิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล้วงละเมิดทางเพศ	วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล้วงละเมิดทางเพศ (ทักษะปฏิเสธ ทักษะการเคลื่อนไหว)
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล		
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา		
มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา		
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค		
มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ		
ป. 1–3	-ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำ	การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (การออกกำลังกาย)
	-ปฏิบัติตนตามคำแนะนำเมื่อมีอาการเจ็บป่วย	วิธีปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง (การออกกำลังกาย โดยเฉพาะโรค NCDS)
	-อธิบายอาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น	อาการและวิธีป้องกันการเจ็บป่วย อาการและวิธีป้องกันการบาดเจ็บ (หกล้ม เล่นกีฬา ฯลฯ)

ตาราง 1 (ต่อ)

ระดับชั้น	สาระและมาตรฐาน	สาระการเรียนรู้
	-ปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อมี อาการเจ็บป่วย	วิธีปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย (การออกกำลังกายเพื่อการ ฟื้นฟูสุขภาพ โดยเฉพาะโรค NCDS)
	-สร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายได้ตามคำแนะนำ	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (วิธีการ ทดสอบ วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การ ออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย และกิจกรรม นันทนาการ)

สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ
การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ป. 1-3	-บอกสาเหตุและการป้องกัน อันตรายที่เกิดจากการเล่น	สาเหตุและการป้องกัน อันตรายจากการเล่น
	-อธิบายสาเหตุ อันตราย วิธี ป้องกันอัคคีภัยและแสดงการ หนีไฟ	สาเหตุ อันตราย การป้องกันอัคคีภัย และการหนีไฟ อัคคีภัย (ทักษะการเคลื่อนไหว)
	-ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัย จากอุบัติเหตุในบ้าน โรงเรียน และการเดินทาง	วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุที่บ้าน ที่ โรงเรียน แล้วในการเดินทาง (ทักษะการเคลื่อนไหว)

2. พัฒนาการของเด็ก อายุ 7-9 ปี

2.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก

ในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ จำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจทั้ง
ด้านร่างกาย ชีววิทยา สติปัญญา สังคม อารมณ์ และรูปแบบต่าง ๆ ของพฤติกรรม พฤติกรรมแต่
ละอย่างจะเปลี่ยนแปลงเมื่อเด็กพัฒนาขึ้น และการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นผลเนื่องมาจากทั้งด้าน
พันธุกรรม สภาพทางชีววิทยา ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์ในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่านักจิตวิทยา
และนักการศึกษาจะให้ความสำคัญกับความพร้อมในการเรียนรู้ของเด็กโดยกลุ่มหนึ่ง เห็นว่า
ความพร้อมเป็นเรื่องต้องรอให้เกิดขึ้นตามช่วงวัยของเด็กและอีกกลุ่มหนึ่งเห็นว่า ความพร้อมเป็น
สิ่งที่เร่งให้เกิดเร็วขึ้นได้ทั้งนี้ผู้วิจัย เห็นสอดคล้องกับแนวคิดตามทฤษฎีพัฒนาการของเด็ก พรธณี
ชูทัย เจนจิต (2538) ซึ่งได้อธิบายว่า ในแต่ละช่วงวัยของชีวิตนั้นจะมีงานประจำวัยซึ่งเป็นงานที่เด็ก

แต่ละคนควรจะทำได้ในช่วงวัยนั้น ๆ เป็นงานที่แต่ละบุคคลจะต้องเรียนเป็นงานของชีวิต เป็นงานที่แต่ละคนจะต้องทำได้ในแต่ละช่วงวัยถ้าบุคคลใด ไม่ประสบความสำเร็จในงานนั้น ๆ จะมีผลต่อการปรับตัวซึ่งจะมีอิทธิพลต่องานในระยะหลัง ๆ ด้วยและได้เสนองานตามขั้นพัฒนาการมีประโยชน์ต่อการจัดการศึกษาอายุ 2 ประการคือ

1. ช่วยให้ผู้สามารถกำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนทำอย่างไร โรงเรียนจึงจะสามารถช่วยนักเรียนแต่ละคนบรรลุ “งาน” ในแต่ละช่วงวัยได้

2. ช่วยให้ผู้จัดการเรียนการสอนได้เหมาะสมตามความต้องการทราบว่า เมื่อไรจึงจะสอนได้ ไม่ต้องเสียเวลาสอนในสิ่งที่เด็กยังไม่พร้อมยังเรียนไม่ได้

จากแนวคิดดังกล่าวมีอิทธิพลต่อการศึกษาระดับประถมศึกษา พรรณี ชูทัย เจนจิต (2538) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะใช้ทักษะทางด้านร่างกายในการเล่นเนื่องจากเด็กวัยนี้เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนดังนั้นเด็กจำเป็นต้องมีทักษะในการเล่นถ้าครูพบว่าเด็กในบางคนถ้าขาดทักษะในการเล่น ครูก็ต้องเป็นผู้กระตุ้นการให้กำลังใจและจะต้องสอน

2. สร้างเจตคติต่อตนเองในฐานะที่เป็นสิ่งมีชีวิต ครูควรจะเน้นให้เด็ก เห็นความสำคัญของการรักษาความสะอาดรู้จักแปรงฟันหลังจากรับประทานอาหารแล้วทุกครั้ง

3. เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับเพื่อนรุ่นเดียวกันถ้าครูพบว่าเด็กบางคนชอบมีเรื่องกับเพื่อนๆ ให้หาวิธีการอย่างละมุนละม่อมช่วยให้เด็กรู้จักการควบคุมเพื่อขจัดพฤติกรรมขัดแย้งต่าง ๆ นอกจากนั้นจะต้องหาทางช่วยเหลือเด็กที่เหนียมอายให้กล้าเล่นกับเพื่อนๆ

4. เรียนรู้บทบาทที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชาย พยายามหลีกเลี่ยงการให้เด็กรับบทบาทว่าผู้หญิงด้อยกว่าผู้ชายผู้ชายจะต้องเป็นฝ่ายนำส่วนผู้หญิงจะต้องเป็นฝ่ายตามแต่ควรพยายามชี้ให้เด็กเห็นตรงตามสภาพความเป็นจริงว่าทั้งผู้หญิงและผู้ชายต่างก็มีความสามารถในการประกอบอาชีพต่าง ๆ เหมือนๆ กันขณะเดียวกันพยายามให้เด็กเห็นถึงธรรมชาติของสัมพันธ์ภาพระหว่างหญิงกับชายเช่นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่สามี-ภรรยา เป็นต้น

5. พัฒนาพื้นฐานในการอ่าน เขียน และคำนวณ ถ้าครูพบว่าเด็กบางคนขาดทักษะต่าง ๆ เหล่านี้จำเป็นต้องหาทางช่วยเหลืออย่างรีบด่วนมิเช่นนั้นจะเกิดปัญหาต่อการเรียนในชั้นสูงต่อไป

6. พัฒนาความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวันเด็กวัยนี้จะมีความคิดรวบยอด เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากวัยอนุบาลมาก ครูมีทางช่วยเหลือโดยจัดหาสิ่งของต่าง ๆ ด้วยตนเอง พร้อมทั้งต้องมีความอดทนที่จะคอยตอบคำถามข้อข้องใจต่าง ๆ ของเด็ก

7. พัฒนาเกี่ยวกับศีลธรรมจรรยาและค่านิยม ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กได้วิเคราะห์ เกี่ยวกับการกระทำต่าง ๆ ด้วยตนเองแทนที่ครูจะเป็นผู้บอกหรือเป็นผู้ตัดสินว่าอะไรถูกอะไรผิด

8. สามารถพึ่งพาตนเองได้ ครูควรมีการกระตุ้น และเปิดโอกาสให้เด็กได้ตัดสินใจเกี่ยวกับงานประจำของชั้นเรียนตลอดจนเลือกหัวเรื่องที่จะศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองกระตุ้นให้เด็กรู้จักช่วยเหลือตนเองในการเรียน

9. พัฒนาเจตคติต่อกลุ่มสังคมและต่อสถาบันต่าง ๆ กระตุ้นให้เด็กรู้จักการเคารพสิทธิของผู้อื่น อธิบายให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

นอกจากนี้เกี่ยวกับงานตามขั้นพัฒนาการ พรอณี ชูทัย เจนจิต (2538) ได้กล่าวว่างานตามขั้น พัฒนาการเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา เพราะถ้าเด็กพลาดโอกาสที่จะได้เรียนทักษะใด ทักษะหนึ่งในช่วงเวลาที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหาตามมาภายหลังอย่างไรก็ตามแนวคิดของ Havighurst ได้กล่าวถึงวัยเด็กตอนกลาง(6-12ปี) ว่าควรมีลักษณะพัฒนาการที่พึงมีพึงเป็น ดังนี้ เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการเล่นเกมที่กีฬาทางกายภาพ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เรียนรู้บทบาททางสังคมที่เหมาะสมกับเพศหญิงและเพศชายเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมวัยซึ่งสอดคล้องกับ ณัฐพรหม อินทยศ (2553) ที่ว่าเด็กเริ่มมีพัฒนาการด้านความรู้สึก ด้านคุณค่าและจริยธรรมเริ่มมีความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความผูกพันกับครอบครัวน้อยลง พัฒนาด้านการอ่านเขียน และคณิตศาสตร์เบื้องต้นและพัฒนาความเข้าใจตนเองและโลกได้

ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย (2555) ได้เสนอข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยประถมศึกษาดอนต้น (อายุ 7-9 ปี) ไว้ว่าเด็กมีการเปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเพิ่มขึ้นในหลายด้าน เด็กในวัยนี้จะสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้ดี ขอบที่จะมีเคลื่อนไหวมากกว่าการอยู่เฉย มีการทรงตัวที่ดี มีความคล่องแคล่วแม่นยำ และมีพลังมากขึ้นจึงสามารถกระโดดไกล วิ่ง ว่ายน้ำ ตะพุดบอล ในของส่วนกล้ามเนื้อเล็กจะสามารถใช้งานได้ดีขึ้นระบบประสาท และการเคลื่อนไหวทำงานมีความสอดคล้องกันเป็นอย่างดี เด็กในวัยประถมศึกษาตอนต้นจึงมีการใช้มือและนิ้วในการควบคุมการเคลื่อนไหวของดินสอได้ มีความสามารถในการวาดรูปทรงเรขาคณิต การวาดรูปคนที่มือวัยจะครบถ้วน เขียนตัวหนังสือตัวอักษร การปั้น และการประดิษฐ์สิ่งของได้ ตามอายุและประสบการณ์ในการเรียนรู้

2.2 พัฒนาการด้านร่างกายสำคัญอย่างไร

วัยเด็กสามารถที่จะใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้เป็นอย่างดี และชอบที่จะมีการเคลื่อนไหว อย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อเป็นการเสริมสร้างร่างกายให้มีความแข็งแรง และเกิดการ ทำงาน ประสานกันระหว่างอวัยวะอันจะส่งผลต่อสุขภาพองค์รวมของเด็กในอนาคต แต่ในการที่จะ ส่งเสริมให้ร่างกายของเด็กวัยนี้มีการทำงานคล่องแคล่วประสานกันนั้นจะต้องอาศัยการฝึกฝนโดย ผ่านการทำกิจกรรม ทั้งในการเล่นกีฬา ละในการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะช่วยในการ พัฒนาให้เด็กได้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ มีความกระฉับกระเฉง มีความคล่องตัวว่องไว มี สมรรถนะที่ดี ระบบประสาทต่าง ๆ ทำงานได้ดี ในทางกลับกันนั้น หากเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีแต่ ความสะกดกสลาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ก็จะทำให้เด็กติดความสบาย และความสบาย ความสนุกเหล่านี้ อาจเป็นตัวขัดขวางในการพัฒนาด้านกล้ามเนื้อใหญ่ นอกจากนี้ช่วงเวลาที่ สำคัญที่สุดที่จะพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ ช่วงวัยเด็กเพราะสามารถพัฒนาสมองได้ถึง 80% พัฒนาการต่าง ๆ ที่ผ่านมาจะเป็นตัวช่วยในการกระตุ้นสมองของเด็ก ดังนั้น พ่อแม่และครูผู้สอน ควรดูแลและให้คำแนะนำและคอยสังเกตติดตามพัฒนาการของเด็กอย่างใกล้ชิด ซึ่งจะช่วย ส่งเสริมให้เด็กเป็นคนดี และมีความสุขได้อย่างสมบูรณ์เหมาะสม หากพบพัฒนาการของเด็กไม่มีความก้าวหน้าตามที่เด็กควรจะเป็น จะได้มีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างรวดเร็ว (ชมรมจิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2555) สำหรับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กประถมศึกษาตอนต้น ในช่วงวัยต่าง ๆ รายละเอียดดัง ตาราง 2

ตาราง 2 สมรรถนะและพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยประถมต้น

อายุ	พัฒนาการของการใช้กล้ามเนื้อใหญ่	พัฒนาการของการใช้กล้ามเนื้อเล็ก
7 ปี	<ol style="list-style-type: none"> กระโดดขาเดียวได้หลายครั้งติดต่อกัน เดินถือของหลายชิ้นได้ เริ่มขี่จักรยาน 2 ล้อ 	<ol style="list-style-type: none"> วาดรูปคนมีรายละเอียดมากขึ้น วาดตัวหนังสือได้ครบตามแบบ
8 ปี	<ol style="list-style-type: none"> ทรงตัวได้ดี ขี่จักรยาน 2 ล้อได้ดี 	<ol style="list-style-type: none"> วาดรูปสิ่งที่พบเห็นเป็นสัดส่วนและมีรายละเอียด เขียนตัวหนังสือได้ครบตามแบบ
9 ปี	<ol style="list-style-type: none"> ยืนขาเดียวปิดตา 15 วินาที ทรงตัวได้ดี 	<ol style="list-style-type: none"> วาดรูปทรงกระบอกมีความลึกได้

ที่มา: ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย (2555)

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เด็กวัยประถมศึกษาตอนต้นจะมีกำลังและทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อซับซ้อนมากขึ้น การบังคับกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะดีขึ้น เด็กจึงชอบที่จะมีการเคลื่อนไหวมากกว่าที่จะอยู่เฉย จึงควรที่จะส่งเสริมให้เด็กวัยนี้มีการเล่นกีฬา และได้ออกกำลังกาย เพราะเด็กจะสามารถเรียนรู้และมีการพัฒนาด้านความสามารถต่าง ๆ ผ่านการมีกิจกรรมการเล่น ไม่ว่าจะ เป็นไล่จับ ซ่อนหา หรือเล่นกีฬาต่าง ๆ การเคลื่อนไหวร่างกายจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง มีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์สมวัย เด็กบางคนที่มีพฤติกรรมกวนๆ หรือไม่ค่อยได้มีกิจกรรมออกกำลังกายจึงมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนมากขึ้น

กล้ามเนื้อมัดเล็ก เด็กสามารถใช้มือและนิ้วในการจับดินสอได้ดี สามารถเขียน หรือวาดรูปต่าง ๆ ที่มีความซับซ้อนขึ้น สามารถทำงานที่มีความประณีตอย่างงานปั้น งานแกะสลักได้ นอกจากนี้การประสานงานของระบบประสาท และการเคลื่อนไหวร่างกายก็จะทำงานได้อย่างสอดคล้องกันดีเป็นนัยดี เด็กจึงมีกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาและมักจะประกอบกิจกรรมนั้นๆ โดยที่เด็กจะไม่รู้สึกถึงความเหนื่อย ซึ่งได้แสดงกิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสมกับพัฒนาการทางกายของแต่ละวัยไว้ดัง ตาราง 3

ตาราง 3 กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับพัฒนาการทางกายและจิตวิทยา-สังคม ของแต่ละช่วงวัย

ช่วงวัย	พัฒนาการ		วัตถุประสงค์	รูปแบบกิจกรรม
	กายวิภาค- สรีรวิทยา	จิตวิทยา-สังคม		
ก่อนวัยเรียน 2-3 ปี	ควบคุมการเคลื่อนไหวได้ดี	ต้องการสำรวจตนเองว่าใช้ร่างกายทำอะไรได้บ้าง (self-exploration)	สร้างเสริมทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (motor development / fundamental movement)	เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง-รับ ห้อย-โหน ปีน-ป่าย ทรงตัว (motor skills)
อนุบาล 4-5 ปี	กล้ามเนื้อมัดใหญ่โตขึ้น ทำการเคลื่อนไหวที่ต้องการใช้ความแข็งแรงได้ดีขึ้น	ต้องการแสดงความแข็งแรง ความอดทน และพัฒนาความรู้จักตนเอง (self-esteem)	พัฒนาทักษะขั้นพื้นฐานและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (basic skills / muscular & endurance development)	วิ่งเร็ว ชี้อัจฉริยะ ว่ายน้ำ เล่นเกมที่ต้องออกแรง เช่น ชักเย่อ กาลเล่นพื้นบ้าน (physical games / local play)

ตาราง 3 (ต่อ)

ช่วงวัย	พัฒนาการ		วัตถุประสงค์	รูปแบบกิจกรรม
	กายวิภาค- สรีรวิทยา	จิตวิทยา-สังคม		
ประมัตน 6-8 ปี	กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายซับซ้อนมากขึ้น	ต้องการทำกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถตนเอง (self-challenge)	พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวด้วยกิจกรรมที่ซับซ้อน ประกอบอุปกรณ์ (matured movement skills)	กระโดดไกล กระโดดสูง ซอฟท์บอล กีฬาประยุกต์ กีฬาไทย (skills games / thai sports)
ประมัตปลาย 9-11 ปี	กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กระดูก และระบบไหลเวียนโลหิตพัฒนาเพิ่มขึ้น	ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพ และชอบกิจกรรมที่ท้าทาย การเคลื่อนไหวที่สูงขึ้น (personality development)	พัฒนาร่างกาย และทำกิจกรรมที่ได้แสดงความสามารถด้วย ทักษะขั้นสูง (posture / advance skills)	กิจกรรมใช้พลังงาน กีฬาเร็กเกต (เทนนิส แบดมินตัน ปิงปอง) กีฬาเป็นทีม (energy expenditure / request & team sports)

ที่มา: เกษม นครเขตต์ (2556)

3. แนวความคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว

3.1 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างมากกับมนุษย์ทุกคน เพราะการเคลื่อนไหวสามารถพัฒนาองค์ประกอบภายในร่างกายหลาย ๆ อย่างไปพร้อมกันได้ เช่น พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสติปัญญา ส่วนด้านการพัฒนาภายนอกคือ การพัฒนาการทางด้านสังคม เพราะสามารถนำความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปใช้ในการเรียนกีฬา กับเพื่อน ๆ จึงทำให้ได้มีกิจกรรมทำร่วมกันกับเพื่อนจึงทำให้เกิดการพัฒนาการทางด้านสังคมตามไปด้วย และการเคลื่อนไหวมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่ง การขยับตัวไปมา หรือแม้แต่ใช้ในการเอาตัวรอดเมื่อมีภัย ถ้ามนุษย์ทุกคนมีการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ดีก็จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตอีกด้วย

เยาวนา ดลแมน (2535) ได้อธิบายความสำคัญของการเคลื่อนไหวไว้ว่าการเคลื่อนไหวมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์โดยเฉพาะในสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยการต่อสู้ดิ้นรนควบคู่ไปกับความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพราะจะช่วยให้บุคคลได้มีการระบายออกของความรู้สึกที่อ่อนคลาย ความเครียดทางร่างกายและจิตใจได้ดี สามารถพัฒนาในการปรับตัวด้านสังคมดีขึ้น และมีความพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีชีวิตที่สมบูรณ์ในสังคมได้เป็นอย่างดี

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้อธิบายความสำคัญของการเคลื่อนไหวไว้ว่า

1. ช่วยให้เด็กได้มีการเรียนรู้เรื่องของเทคนิค วิธีการคิด และแก้ไขปัญหาของการเคลื่อนไหว และปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะว่าการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่จัดให้กับเด็กมิได้มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหการเคลื่อนไหวด้านต่าง ๆ ของร่างกายโดยวิธีการต่าง ๆ ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่เด็กจะได้รับการเรียนรู้ และเข้าใจวิธีการ รวมถึงเทคนิคในการคิดค้นการแก้ปัญหการเคลื่อนไหวเหล่านี้ด้วยตนเอง

2. ช่วยให้เด็กได้มีการเรียนรู้เรื่องของการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสามารถที่จะพัฒนาในการเคลื่อนไหวเหล่านี้ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จนสามารถที่จะมีทักษะในการเคลื่อนไหวในด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีขึ้นไป

3. ช่วยให้เด็กมีความรู้ และความเข้าใจในข้อกำหนดของความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายของตนเองมีความสามารถ และมีความจำกัดในการเคลื่อนไหวอย่างไร และในขณะเดียวกันก็จะได้รับความสามารถ และความจำกัดเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์เหมาะสมต่อไป 5. ช่วยให้เด็กรู้ถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวพื้นฐานและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ออกกำลังกายและเล่นกีฬาดูแลสุขภาพของตนเองได้

6. ช่วยให้เด็กได้มีการเรียนรู้ และมีความรู้สึกชอบที่จะมีการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งในการที่จะช่วยให้เด็กนั้นมีความชอบในการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจในลักษณะของการเคลื่อนไหวของร่างกายได้เป็นอย่างดี และยังช่วยให้เด็กสามารถเรียกชื่อของลักษณะในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นได้ถูกต้อง

สมบุญ อินทรธมยา (2547) ได้อธิบายถึงความคิดรวบยอดของการเคลื่อนไหวไว้ว่า เด็กที่เรียนพลศึกษาจะได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการเคลื่อนไหว การตระหนักถึงการใช้อวัยวะ

การรู้จักใช้พื้นที่ว่าง ความพยายามในวิธีการที่จะเคลื่อนไหวร่างกาย และความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับสิ่งใดก็ตาม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเห็นได้ชัดจากการสะท้อนหลังจากการได้เคลื่อนไหว

สรุปได้ว่าการเคลื่อนไหวมีความสำคัญกับมนุษย์ทุกคน การเคลื่อนไหวเริ่มต้นตั้งแต่เกิดจนตาย การเคลื่อนไหวพื้นฐานจะช่วยพัฒนามนุษย์ทุกคนให้มีร่างกายที่แข็งแรง สมองที่สมบูรณ์ และพัฒนาสุขภาพจิตให้ดี และยังสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้กับมนุษย์ทางการเคลื่อนไหว เช่น การเคลื่อนไหวในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นต้น ทั้งนี้ถ้ามีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ดีก็จะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี เล่นกีฬาได้ดี หรือเอาตัวรอดได้ในขณะที่มีภัยอันตราย

3.2 ความหมายของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หมายถึง กระบวนการของการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มีการทำงานร่วมกันและประสานงานซึ่งกันและกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายเหล่านั้นให้สามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพโดยแบ่งประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้เป็น 3 ประเภทคือ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ

ประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่จะช่วยพัฒนาทักษะเบื้องต้น มีหลายอย่างแต่กิจกรรมเหล่านี้อาจจะแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ คือ

1. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-Locomotive Movement)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่ทำหนึ่งท่าใด หรือทั้งสองท่า หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เป็นฐานรองรับน้ำหนักของร่างกายอยู่นั้นไม่ให้ขยับเขยื้อน หรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิม เช่น การงอหรือเหยียดแขน การงอหรือเหยียดขา การงอหรือการเหยียดตัว การบิดลำตัวไปทางซ้ายหรือทางขวา โดยที่ฐานรองรับน้ำหนักร่างกายที่ไม่ขยับออกจากที่เดิม เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนในวัยเด็กเล็ก เช่น นักเรียนที่อยู่ในวัยอนุบาล หรือนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นเพราะนักเรียนในวัยนี้นอกจากเป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะของการกระหายการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการเจริญเติบโตแล้วยังจะเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้อะไรและอยากรู้อะไรจะทดลองความสามารถของตนเองในลักษณะท่าทางต่างๆ เป็นอย่างมาก ว่าร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายของตนเองนั้น มีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใดอีกด้วย ดังนั้น

การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ก็เป็น การตอบสนองความต้องการในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเด็กได้อย่างเพียงพอ ควบคู่กันกับการช่วยส่งเสริมการทำงานร่วมและประสานงานกันของประสาทและระบบกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนไหวที่นี้จึงมีความเหมาะสมกับนักเรียนในวัยนี้เป็นอย่างมาก กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะเบื้องต้นต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ พอจะนำมาเป็นตัวอย่างได้ เช่น การยืนตรงอยู่กับที่ด้วยเท้าข้างเดียวหรือสองข้าง หรือใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นฐานรองรับน้ำหนัก 2 หรือ 3 ส่วนของร่างกายก็ได้เป็นระยะเวลาหนึ่ง การยืนทรงตัวอยู่กับที่แล้วเหยียดแขนขา ลำตัว หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปในทิศทางต่าง ๆ ให้ได้ไกลที่สุด การทำร่างกายให้มีลักษณะและรูปร่างต่าง ๆ เช่น ทำตัวเป็นกำแพง รถ หรือตึก ฯลฯ ในขณะที่ร่างกายไม่ต้องเคลื่อนที่ และการบิดแขนขา ลำตัว หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายไปพร้อม ๆ กัน ในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่ เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement) กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ร่างกายมีการเปลี่ยนตำแหน่งจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง หรือจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้ควบคู่กันไป เช่น การเคลื่อนไหวไปด้วยการเดิน การวิ่ง การคลาน การกิ้ง การม้วนตัว ไปในทิศทางทางโค้ง หรือเป็นกลุ่มหลายๆคนก็ได้ ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีบทบาทและมีความสำคัญสำหรับนักเรียนในระดับอนุบาลและประถมศึกษาตอนต้น คือ ปีที่ 1-3 นี้มาก เพราะนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุก ๆ ส่วนกำลังต้องการการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย เพื่อช่วยในการเจริญเติบโต และช่วยให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อได้เริ่มปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมกันและประสานระหว่างกันและกันให้ดีขึ้น ดังกล่าวมาแล้ว ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ เหล่านี้ จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ถ้าครูผู้สอนสามารถจัดให้นักเรียนได้อย่างเหมาะสมและพอเพียงแล้วจะเป็นการช่วยให้ร่างกายของนักเรียนได้มีการเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และช่วยวางพื้นฐานให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อของร่างกายได้มีการทำงานร่วมกันและประสานในระหว่างกันและกันให้ดีขึ้นได้เป็นอย่างดี อันจะเป็นผลให้ได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ดีต่อไป ตัวอย่างของกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ที่สามารถนำไปใช้ เพื่อพัฒนาทักษะเบื้องต้นในลักษณะนี้ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินช้า ๆ เร็ว ๆ หรือเร็ว ๆ ช้า ๆ สลับกันไปรอบ ๆ ห้องหรือไปรอบ ๆ สนามที่กำหนดให้ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินโดยวิธีการก้าวเท้ายาวๆ การก้าวเท้าแบบข้าง หรือ

อาจจะเดินด้วยวิธีการเลียนแบบสัตว์อื่น ๆ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินหรือการวิ่ง ด้วยความเร็วที่สม่ำเสมอ ช้า และเร็วสลับกัน เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินหรือวิ่ง ข้ามหรือลอดเครื่องกีดขวาง เช่น โต๊ะหรือม้านั่ง หรือสิ่งอื่น ๆ

3. การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุประกอบ (Manipulative Movement) การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุประกอบนั้น ความสำเร็จก็เพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการในการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างประสาทมือกับตา ประสาทเท้ากับตา และระหว่างประสาทมือกับประสาทเท้าและตา และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้มีการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ควบคู่กันไปด้วย และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งนั้น ตามปกติแล้วธรรมชาติของนักเรียนในทุกระดับชั้นนั้น ไม่ว่าจะระดับชั้นประถมศึกษาหรือในระดับชั้นมัธยมศึกษา หรือแม้แต่มัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่โตแล้วก็ตามมักจะชอบ มีความสนใจ และมีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่น ๆ มาประกอบการเคลื่อนไหวหรือการเล่นมากกว่ากิจกรรมที่ไม่มีการใช้อุปกรณ์ใด ๆ เลย ยิ่งในวัยชั้นประถมศึกษาที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วยแล้วกิจกรรมที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบก็ยิ่งเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญในการที่จะช่วยดึงดูดและทำให้นักเรียนยิ่งมากขึ้นอีกมาก ดังนั้น ในโอกาสที่มีการเรียนการสอนการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในระดับชั้นประถมศึกษานั้น ถ้าจะหวังผลจากการเรียนการสอนให้ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ครูผู้สอนควรจะใช้อุปกรณ์เพื่อประกอบการเรียนการสอน กิจกรรมการเคลื่อนไหว นั้น ๆ ด้วยทุกครั้ง มีอุปกรณ์หลายอย่างที่ครูสามารถนำมาใช้ประกอบการเรียนการสอนได้ อุปกรณ์บางอย่างเป็นอุปกรณ์ที่ครูสามารถจัดหาเองได้ และอุปกรณ์หลายอย่างเป็นอุปกรณ์ที่สามารถจัดหาได้เองตามท้องถิ่น หรือทำขึ้นเองได้โดยง่าย เช่น เชือกกระโดด ไม้คทา ถุงถั่ว ลูกเทนนิสเก่าที่ใช้แล้ว เป็นต้น อุปกรณ์บางอย่างก็อาจจะสามารถจัดหาซื้อได้ในราคาถูกจากท้องตลาด เช่น ลูกบอลยางขนาดต่าง ๆ ห่วงยาง เป็นต้น อุปกรณ์ต่าง ๆ ตามที่กล่าวนี้สามารถนำมาใช้ประกอบการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี จะทำให้การเรียนการสอนได้รับความสนใจ มีความสนุกสนาน และในขณะเดียวกันนักเรียนก็มีความรู้ มีทักษะเบื้องต้น และมีประสบการณ์ทางด้านกิจกรรมการเคลื่อนไหวในด้านนี้อย่างกว้างขวางด้วย ตัวอย่างของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบที่สามารถนำมาใช้พัฒนาทักษะเบื้องต้นในด้านนี้ เช่น การใช้ถุงถั่วหรืออุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ตัวอย่างกิจกรรมคือ โยนถุงถั่วขึ้นเหนือศีรษะแล้วเอามือหนึ่งข้างหรือสองข้างแตะพื้นหนึ่งครั้งหรือสองครั้งแล้วรับ โยนถุงถั่วไปข้างหน้าแล้ววิ่งไปรับ เป็นต้น

การใช้ลูกบอลประกอบการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ตัวอย่างกิจกรรมคือ โยนลูกบอลให้เลยไปข้างหน้า หรือข้างหลังมาก ๆ แล้ววิ่งไปข้างหน้าหรือกลับหลังหันวิ่งไปข้างหลังเพื่อรับลูกบอลกลับคือมา โยนลูกบอลด้วยมือข้างเดียวแล้วให้ผู้รับรับด้วยสองมือ แล้วโยนให้สองมือเพื่อให้ผู้รับรับด้วยมือเดียว เป็นต้น

กานดา โต๊ะถม (2551) ให้ความหมายของคำว่าเคลื่อนไหวไว้ว่า การเคลื่อนไหวเป็นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง การเคลื่อนไหวทำได้หลายลักษณะทั้งกายออกกำลังกาย การเล่นเกมส การเล่นเกมกีฬา ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ถูกวิธีถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ เป็นกิจกรรมที่จัดให้กับเด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีอิสระตามจังหวะโดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง เครื่องให้จังหวะ และอุปกรณ์อื่น ๆ มาเป็นส่วนประกอบในการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้เกิดจินตนาการ เกิดความคิดสร้างสรรค์ เกิดเรียนรู้จังหวะ และเกิดควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2535) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่งด้วยการเดิน วิ่ง กระโดดทำคู่ กระโดดทำเดี่ยว การลื่นไหล (Slide) การวิ่งสลับเท้า เป็นต้น การเคลื่อนไหวพื้นฐานมีความจำเป็นต่อเด็กจึงต้องวางพื้นฐานที่ถูกต้องให้กับเด็กระดับปฐมวัย และในระดับชั้นมัธยมศึกษาการเคลื่อนไหวก็มีความสำคัญเพราะเป็นการพัฒนาทางด้านร่างกาย เตรียมพร้อมสู่การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนยิ่งมากขึ้น เช่นการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์ แต่นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาควรเน้นการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์เพราะเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน ทำท่ายความสามารถจึงทำให้นักเรียนอยากที่จะปฏิบัติและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของตนเอง และหลักสูตรแกนกลางการศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ได้อธิบายถึงการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements) ไว้ว่าทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความจำเป็นสำหรับชีวิต และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาอยู่ในช่วงวัยเด็ก และเป็นพื้นฐานในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเติบโตสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการมีกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ปฏิบัติโดยร่างกายไม่มีการเคลื่อนที่ของร่างกาย ได้แก่ การยืน การเหยียด การผลัก การดัน การบิดตัว การโยกตัว และการทรงตัว เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง ทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการเคลื่อนร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด สลับเท้า การกระโจน และการสไลด์ เป็นต้น หรือการเคลื่อนที่ในแนวตั้ง เช่น การกระโดดสูง ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นทักษะพื้นฐานของการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ทางระบบกลไกแบบไม่ซับซ้อน และเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่มีการควบคุมหรือกำหนดวัตถุ ซึ่งส่วนใหญ่จะการเคลื่อนไหวด้วยการใช้มือและการใช้เท้า ซึ่งการใช้ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายก็สามารถใช้ได้ ได้แก่ การตี การขว้าง การรับ และการเตะ เป็นต้น

ศิลปิน สุวรรณธาดา (2548) ได้กล่าวไว้ว่า ความสามารถทางการเคลื่อนไหว (Motor Ability) หมายถึง ลักษณะประจำตัว หรือความสามารถทั่วไปของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถของทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น ความเร็วในการ เคลื่อนไหว ซึ่งเป็นความสามารถทางการเคลื่อนไหวชนิดหนึ่ง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ในการแสดงความสามารถของทักษะหลายอย่าง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เบสบอล เทนนิส กรีฑา และอื่น ๆ ดังนั้นระดับความสำเร็จในการเล่นกีฬาหรือการเคลื่อนไหวจึงขึ้นอยู่กับลักษณะของความสามารถทางการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับกีฬาหรือการเคลื่อนไหวของแต่ละบุคคล

วรรณภรณ์ มะลิรัตน์ (2554) การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หมายถึง การแสดงออกที่ซึ่งเกิดจากการมีอารมณ์และมีความรู้สึก หรือเกิดจากการมีสิ่งเร้าทำให้เกิด เช่น การได้ยินเสียงดนตรีชนิดต่าง ๆ ที่มีความไพเราะหรือเร้าใจก็จะเกิดการเคลื่อนไหว ของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายให้สอดคล้องกับเสียงดนตรี เสียงเพลง โดยการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปอย่างมีอิสระนั่นเอง

เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) ได้กล่าวว่า การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ จะช่วยเป็นสื่อในการเชื่อมโยงข้อมูลการเรียนรู้ของสมอง เพื่อส่งต่อหรือประสานเข้ากับหน่วยความจำของสมอง ในการรับรู้จดจำข้อมูลหรือข้อมูลใหม่ในโอกาสต่อไป ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับการรับรู้เรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ถูกบันทึกจดจำไว้ในสมองก่อนหน้านี้ในแต่ละทักษะหรือแต่ละสถานการณ์แวดล้อม จะถูกดึงกลับหรือสามารถเรียกใช้ได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ เมื่อมีเหตุการณ์ในลักษณะเดียวกันเกิดขึ้นหรือผ่านเข้ามา การ

เคลื่อนไหวเบื้องต้นมีความสำคัญและจำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถจำแนกรูปแบบหรือประเภทของทักษะการเคลื่อนไหวออกได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ประกอบด้วย การเดิน การกระโดดสองขาไปข้างหน้าหรือถอยหลัง การวิ่ง การสไลด์ การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การเดินก้าวชิดก้าว กระโดดสลับเท้าไปข้างหน้า การเขย่งก้าว การม้วนหน้า การกระโจน การกลิ้งตัว การคลาน

2. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ประกอบด้วย

2.1 ส่วนบนของร่างกาย ได้แก่ ก้ม-เงยศีรษะ หันศีรษะซ้าย-ขวา ยกไหล่ แกว่งแขน ก้มตัว เขยียดตัว งอตัวด้านข้าง บิดลำตัว กางแขน-หุบแขน

2.2 ส่วนของร่างกาย ได้แก่ ยืนงอขา เขยียดขา เตะขา ย่ำเท้าอยู่กับที่ ยืนกางขา-หุบขาลูกนั่งเก้าอี้

3. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ ประกอบด้วย การตี การเตะ การชก การทุ่ม การพุ่ง การขว้าง การโยน การเหวี่ยง การรับ การจับ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) ได้กล่าวว่า ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวและทักษะพื้นฐานกีฬา (Fundamental Movement Skill and Fundamental Sport Skill) การที่เด็ก ๆ จะสามารถเรียนรู้ทักษะและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนกลายเป็นผู้ที่มีทักษะและความสามารถในการใช้ร่างกายในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมีเหตุผลก่อให้เกิดแรงบันดาลใจและความมั่นใจ มีสมาธิ และความปลอดภัย ต้องมีความรู้ประสบการณ์และความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหว ในแต่ละขั้นตอนอย่างถูกต้อง โดยได้รับการฝึกทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว ดังต่อไปนี้มาเป็นอย่างดี

1. ทักษะในการเคลื่อนที่และเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การทรงตัว ในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย การก้าวเดินในแนวเฉียงหรือสไลด์ การกระโดด การว่ายน้ำ ขี่จักรยาน การก้าวเดินแบบชิดก้าว การก้าวเท้าหน้าเท้าตาม (การควมมา)

2. ทักษะการส่ง ได้แก่ การขว้างหรือโยน การเตะ การตี การเหวี่ยง การทุ่ม

3. ทักษะการรับ ได้แก่ การจับหรือรับ การดักจับหรือตะครุบ ตะปบ

4. ทักษะการหมุน ได้แก่ การกลิ้งตัว การพลิกตัว การกลิ้ง การหมุนรอบ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2552) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเบื้องต้นเป็นกิจกรรมสำคัญที่จะช่วยให้เด็กได้มีการพัฒนาทักษะเบื้องต้น โดยเฉพาะเด็กระดับอนุบาลจนถึงระดับประถมศึกษา การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หมายถึง กระบวนการของการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและระบบกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนนั้น ๆ ทักษะเบื้องต้น

หมายถึงผลที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดขบวนการเคลื่อนไหวในหลาย ๆ อย่าง รวมกัน โดยมีจุดหมายปลายทางอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ทักษะกระโดด ทักษะการเตะ และมีพื้นฐานมาจากความสามารถในการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทักษะเบื้องต้นจึงแสดงถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มี 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง หรืออยู่กับที่ ประกอบด้วย ก้ม การเหยียด การดึง การบิด การหมุน ซึ่งจะมีเท้าใดเท้าหนึ่งหรือทั้งสองเท้าไม่เคลื่อนที่ หรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งที่เป็นฐานรองรับน้ำหนักร่างกายไม่ได้เคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งเดิม เช่น การนั่งบิดตัวไปมา โดยไม่ขยับเขยื้อนกันให้เคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งเดิม กิจกรรมที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อเด็ก และประถมศึกษาตอนต้น เพราะช่วยให้เจริญเติบโต สนองความอยากรู้อยากเห็น และอยากรสำรวจทดลองด้วยตนเอง

2. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ประกอบด้วย การคลาน การกิ้ง การม้วนตัว การเดิน การวิ่ง การกระโดดสลัดเท้า การกระโจน การไถลเท้าหรือสไลด์ รวมทั้งการเคลื่อนไหวขึ้นข้างบน เช่น การกระโดดสองเท้า การกระโดดเขย่ง เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเด็กอนุบาลจนถึงประถมศึกษาตอนต้น จึงมีคุณค่าเช่นเดียวกับทักษะการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ แต่ยากขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง

3. ทักษะการบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ คือ ทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการควบคุมหรือบังคับสิ่งของหรืออุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ลูกแก้ว ห่วงยาง เป็นการใช้ทักษะทั้งมือ เท้า อาจใช้บางส่วนของร่างกาย เช่น หน้าผาก หน้าอก หน้าขา ในการควบคุมหรือบังคับสิ่งของ การฝึกทักษะการบังคับสิ่งของ ช่วยให้การทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา และเท้ากับตาดีขึ้น อาจเรียกได้ว่าเป็นทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ก็ได้ เช่น

3.1 การทำให้สิ่งของเคลื่อนที่ เช่น การขว้าง การพุ่ง การเหวี่ยง การเตะ และการรับสิ่งของ เช่น การรับลูกบอล เป็นกิจกรรมการฝึกที่ดี การทำงานของสมองสองซีกให้สมดุล เรียกว่า ให้สมองได้ออกกำลังกาย

3.2 การควบคุมหรือบังคับสิ่งของ เช่น คชชา ไม่นั่ง หรือไม่ปึงป้องทักษะการบังคับสิ่งของ ทักษะลักษณะนี้จึงเป็นพื้นฐานของทักษะการเล่นเกมกีฬาต่าง ๆ รวมทั้งทักษะการดำรงชีวิตคนอื่น ๆ ซึ่งมีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของเด็กเป็นอย่างมาก

ยูริสดีน วัฒนพยุกุล (2559) การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หมายถึง กระบวนการและความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของ ร่างกายและจิตใจ โดยที่มีการใช้ร่างกายเป็นสื่อในการแสดงออกทางด้านการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์นี้จะแสดงออกทางด้านอารมณ์และด้านการสื่อความหมาย

จิรนนท์ เจริญชัยภินันท์ (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนไหวเบื้องต้นประกอบไปด้วย การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบประกอบอุปกรณ์ซึ่งการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเหล่านี้ เป็นความสามารถพื้นฐานที่เป็นจุดเริ่มต้นที่มีความจำเป็นที่จะนำไปสู่คุณภาพ และประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่าง ๆ

สรุป การเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่สามารถทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานประสานกัน ซึ่งจะส่งผลทำให้อวัยวะเหล่านั้นสามารถทำงานร่วมกับระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อได้ดีขึ้นและทำให้อวัยวะเกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งการเคลื่อนไหวจะมี 3 ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การยืนบิดลำตัว การนั่งเหยียดแขน เป็นต้น การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การวิ่ง การกระโดด และการเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ เช่น การยกสิ่งของหรือการจับถืออุปกรณ์

3.3 ประเภทของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการได้แบ่งประเภทการเคลื่อนไหวพื้นฐานในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ไว้ดังนี้ โดยแบ่งการเคลื่อนไหวพื้นฐานออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non locomotor Movement)

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเมื่ออยู่ตรงจุดใดจุดหนึ่ง โดยไม่เคลื่อนออกจากจุดนั้นเลย ได้แก่

การก้มตัว คือ การก้มพับข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายที่จะทำให้ร่างกายที่อยู่ส่วนบนเข้ามาใกล้กับส่วนล่าง

การยืดเหยียดตัว คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

การบิดตัว คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบ ๆ แกนตั้ง

การโยกตัว คือ การย้ายน้ำหนักไปจากส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่ง โดยส่วนทั้งสองจะต้องแตะพื้นทีละครั้งสลับกัน

การดัน คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะการยืดของกล้ามเนื้อในระนาบจากล่างขึ้นบนหรือออกด้านข้าง เช่น การดันพื้น การดันกำแพง เป็นต้น

การดึง คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะการหดตัวของกล้ามเนื้อตรงข้ามกับการเคลื่อนไหวร่างกายแบบดัน เช่น การดึงประตูเข้าหาตนเอง เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การสไลด์ การกระโจน การกระโดดฮอป การควมมา การก้าวชิดก้าว และการวิ่งสลับเท้า เป็นต้น

3. การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement)

การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ หรือวัตถุ เป็นลักษณะการเคลื่อนไหวที่นำอุปกรณ์หรือวัตถุในรูปทรงต่าง ๆ มาประกอบการเคลื่อนไหว เช่น ไม้คทา ลูกแก้ว ล้อย่าง เชือก กระโดด และลูกบอล เป็นต้น เพื่อพัฒนาการประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาทตา มือ และเท้า ให้ทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ไอยยศรีชัย ภีรภาพรกุล, 2559, อ้างอิงจาก Sapora & Michell, 1961 ไอยยศรีชัย ภีรภาพรกุล (2558) ได้แบ่งการเคลื่อนไหว ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวแบบพื้นฐาน (Fundamental Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของลำตัว แขน ขา เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การว่ายน้ำ ฯลฯ เป็นการเคลื่อนไหวที่สามารถทำได้ทั่วไป และส่งผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบการขับถ่าย ระบบการหายใจ รวมทั้งส่งผลต่ออวัยวะอื่น ๆ ที่มีความจำเป็นต่อชีวิตและสุขภาพด้วย

2. การเคลื่อนไหวเสริม (Accessory Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่พัฒนาภายหลังจากการเคลื่อนไหวพื้นฐานส่วนใหญ่ที่ต้องอาศัยทักษะที่มีความซับซ้อน และไม่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อมัดใหญ่มากนัก จึงไม่ค่อยส่งผลต่อการทำงานของระบบอวัยวะและระบบร่างกาย เช่น การพิมพ์ดีด การพูด การเล่นดนตรี เป็นต้น

ดังนั้นสรุปได้ว่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานมีลักษณะของการเคลื่อนไหว 3 แบบ คือ 1) การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การเหยียดยืดกล้ามเนื้อ การบิดตัว การก้มตัว หรือยืนขยับร่างกายไปมา 2) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การเดิน การวิ่ง การสไลด์ การกระโดด การ

กระโจน และ 3) การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ เช่น การตีลูกบอลด้วยมือ การตีลูกบอลด้วยไม้ การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การรับส่งลูกบอล การขว้างลูกบอล การโยนห่วง การโยนถุงถั่ว และการเตะลูกบอล

3.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ โดยมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ (Thorndike's Law Learning) มีกฎการเรียนรู้ 3 คือ

1.1 กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) คือ การเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจของผู้เรียนให้พร้อมต่อการเรียนรู้ เช่น การเตรียมพร้อมด้านสมรรถภาพร่างกายของผู้เรียนให้มีสมรรถภาพที่ดีแข็งแรงพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรม ส่วนด้านจิตใจควรสร้างและส่งเสริมในเรื่องทัศนคติที่ดีในเรื่องต่าง ๆ เช่น ทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายว่าเมื่อออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นต้น ถ้าผู้เรียนมีความพร้อมทั้ง 2 ด้านนี้ จะส่งผลให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) คือ การที่จะเกิดทักษะหรือความรู้ที่ถาวรนั้นต้องมีการฝึกปฏิบัติซ้ำ อาจจะเป็น 2 รอบ 3 รอบ หรือมากกว่านั้นขึ้นอยู่กับสมรรถภาพและความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อปฏิบัติซ้ำ ๆ ก็จะมีการจดจำจากสมองหลังจากนั้นก็เกิดเป็นทักษะสามารถปฏิบัติได้แบบอัตโนมัติเมื่อปฏิบัติทักษะเดิมในครั้งต่อไป

1.3. กฎแห่งผล (Law of Effects) คือ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติของผู้เรียนถ้าผู้เรียนตั้งใจใส่ใจในการเรียนรู้ในการปฏิบัติผลลัพธ์ที่ออกมาจะดี แต่ถ้าผู้เรียนไม่ใส่ใจไม่ตั้งใจปฏิบัติผลลัพธ์นั้นก็ย่อมออกมาไม่ดี

สมบุญรณ์ อินทร์ธมยา (2547) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการเคลื่อนไหวของบาร์ช (Barsch's Movigenics Theory) และได้แบ่งขอบเขตของการเคลื่อนไหวออกเป็น 3 ขอบเขต ได้แก่

1. ขอบเขตระดับมิติ (Domain) แบ่งออกเป็น 4 ชนิด คือ

1.1 ขอบเขตที่อยู่ภายใน (Milieu Interior) คือ ระบบสรีรวิทยาของมนุษย์ที่อยู่ภายในร่างกาย คือ การพัฒนาร่างกายให้มีประสิทธิภาพจากภายในสู่ภายนอกของแต่ละบุคคล

1.2 ขอบเขตทางกายภาพ (Physical Space) คือ สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีอิทธิพลส่งผลให้เกิดพัฒนาการในด้านต่าง ๆ

1.3 ขอบเขตทางสังคม (Milieu Space) คือ ลักษณะที่เป็นอยู่ในการปฏิบัติในสังคม

1.4 ขอบเขตทางปัญญา (Cognitive Space) คือ ลักษณะความสามารถของแต่ละบุคคลที่มีความสามารถการรับรู้เรื่องสัญลักษณ์ การคิด ความคิด และการคิดรวบยอด

2. ขอบเขตของระดับสนาม ประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ สนามทิศทางด้านซ้าย-ขวา (Right and Left Fields) สนามทิศทางด้านหน้า-หลัง (Front and Back Fields) และ สนามทิศทางด้านบน-ล่าง (Up and Down Fields)

3. ขอบเขตระดับโซน (Zone) แบ่งออกเป็น 4 ขอบเขต คือ ขอบเขตระยะใกล้ (Near-Space) ขอบเขตระยะกลาง (Mid-Space) ขอบเขตระยะไกล (Far-Space) และขอบเขตระยะไกลมาก (Remote-Space) การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อไปสู่เป้าหมายสูงสุดสามารถแบ่งองค์ประกอบได้ดังนี้

1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2) การทรงตัวขณะที่มีการเคลื่อนไหว 3) การตระหนักรู้ของร่างกาย 4) การตระหนักรู้ทางมิติสัมพันธ์ และ 5) การตระหนักรู้ทางปัญญา ซึ่งองค์ประกอบ 5 นี้จะนำไปสู่ความสำเร็จของการเคลื่อนไหว ซึ่งเรียกอองค์ประกอบทั้งหมดนี้ว่าการรับรู้และเซาวนปัญญา และมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ในร่างกายทั้ง 6 องค์ประกอบ คือ การรับรู้เกี่ยวกับรส การรับรู้เกี่ยวกับกลิ่น การรับรู้การสัมผัส การรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของแขนขาและลำตัว การรับรู้การได้ยิน และการรับรู้ทางสายตา ซึ่งทำงานร่วมกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในร่างกายที่เรียกว่าการเคลื่อนไหว

การเคลื่อนไหวเป็นทักษะที่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อที่ร่างกายจะได้จดจำและแสดงออกได้อย่างอัตโนมัติเมื่อเกิดการปฏิบัติ ในการปฏิบัติต้องอาศัยขั้นตอนเรียงลำดับที่ถูกต้อง เรียงจากง่ายไปยาก จากการอยู่กับที่ไปเคลื่อนที่เพื่อการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพสูงสุด สอดคล้องกับ เดวีส์ (ทีศนา แชมมณี, 2552, น. 39-40; อ้างอิงจาก Davies, 1971, pp. 50-56) ที่แบ่งกระบวนการเรียนทักษะปฏิบัติออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ 2) ขั้นสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย 3) ขั้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะย่อย 4) ขั้นให้เทคนิควิธีการ 5) ขั้นให้ผู้เรียนเชื่อมโยงทักษะย่อย ๆ เป็นทักษะที่สมบูรณ์ซึ่งทั้ง 5 ขั้นตอนนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จในการฝึกทักษะการปฏิบัติ

สรุปได้ว่าแนวความคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวได้จำแนกการเคลื่อนไหวออกเป็นแต่ละด้าน และจำแนกจากรูปแบบของการเคลื่อนไหวหลัก ๆ คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และยังมีจำแนกตามระยะของการ

เคลื่อนไหวอีกด้วย และทฤษฎีที่สามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาการเคลื่อนไหวได้คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ (Thorndike's Law Learning) และทฤษฎีการสอนทักษะปฏิบัติของ เดวีส์ (Davies) เพราะถ้านำทฤษฎีดังกล่าวมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนก็สามารถพัฒนาการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียนได้

3.5 หลักในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

วิทยากร เชียงกูล (2548) ได้กล่าวถึงการจัดบรรยากาศในการเรียนการสอนไว้ว่าควรสร้างบรรยากาศที่ต้นแบบผ่อนคลาย รวมทั้งสร้างบรรยากาศในห้องเรียนที่ส่งเสริมให้นักเรียนและครูมีเจตคติในทางบวกเกี่ยวกับการเรียนการสอน สนับสนุนให้นักเรียนรับรู้และตระหนักถึงการจัดการตนเองด้านอารมณ์ให้ดีเพราะว่าอารมณ์มีผลกระทบต่อการเรียนรู้

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2547) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กไว้ดังนี้ คือ กิจกรรมที่นำมาจัดให้เด็กนั้นควรเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์เน้นการเคลื่อนไหวที่พื้นฐาน โดยให้ทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหว ครูผู้สอนคอยสังเกตช่วยเหลือสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก ๆ ลักษณะกิจกรรมการเคลื่อนไหวไม่ซับซ้อน เป็นการเคลื่อนไหวที่อิสระตามพัฒนาการให้เป็นธรรมชาติหรือตามเสียงดนตรี มีพื้นที่เหมาะสมเพียงพอ และปลอดภัยในการจัดกิจกรรม เพื่อประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ

สรุปได้ว่าหลักในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานนั้นควรคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เรียน เด็กปฐมวัยควรจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ไม่ต้องซับซ้อนมากนักในเด็กได้ปฏิบัติกิจกรรม มีอิสระในการเคลื่อนไหว สนุกสนาน สามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ สำหรับเด็กประถมศึกษาควรจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สนุกสนานเน้นพื้นฐานการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้ถูกต้อง เช่น การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ หรืออาจจะสอดแทรกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์เข้ามาจัดกิจกรรมได้ด้วย ส่วนเด็กมัธยมศึกษาในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้นควรจัดกิจกรรมที่มีความท้าทายและหลากหลาย มีการประยุกต์การเคลื่อนไหวหลาย ๆ มิติเข้าไว้ด้วยกัน เน้นให้จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์เพราะจะช่วยพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้ดี และส่งผลให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

3.6 ประโยชน์ของกิจกรรมการเคลื่อนไหว

จรินทร์ ธาณรัตน์ (2531 อ้างถึงใน พุทฒิพงษ์ เพชรรัตน์, 2552) กล่าวว่า ร่างกายได้เคลื่อนไหวมากย่อมเกิดการเรียนรู้มากเพียงนั้น ทั้งนี้เพราะการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวทางร่างกายเท่านั้น มีความสัมพันธ์ในการเรียนรู้ทักษะทางสมองด้วย กล่าวคือ เมื่อใดที่คนเรามีการเคลื่อนไหวจะเกิดกิจกรรมทางร่างกายขึ้นพร้อมกิจกรรมทางสมอง ซึ่งได้มีผลการทดลองซึ่งได้

มีการทดลองสอนให้เด็กคิดค้นด้วยการเคลื่อนไหวเปรียบเทียบกับการสอนด้วยการเรียนแบบบรรยายประกอบสาธิต ผลปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่เรียนด้วยการคิดค้นด้วยการเคลื่อนไหวอย่างอิสระสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สูงกว่าการเรียนแบบบรรยายประกอบสาธิต

พัชรี ผลโยธิน (2533 อ้างถึงใน พุทฒิพงษ์ เพชรรัตน์, 2552) กล่าวว่า เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่แวดล้อมประกอบประสบการณ์ของตนเองจากการเคลื่อนไหวร่างกาย ครูควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายให้เกิดประโยชน์ รวมทั้งการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์อย่างมีจินตนาการจากการเคลื่อนไหว

สถาบันราชานุกูล (2550) กล่าวว่า เด็กสามารถเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้หลาย ๆ อิริยาบถ เช่น การวิ่ง การกระโดด ดึง ลาก ผลักวัตถุ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ จะทำให้เกิดการพัฒนากระดูกกล้ามเนื้อเล็ก และกล้ามเนื้อใหญ่ให้มีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว การประสานกันในระบบประสาทสัมผัสช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลงได้

สรุป เมื่อร่างกายได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวด้วยประสบการณ์จากการเคลื่อนไหวแล้ว จะส่งผลให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายและยังเกิดพัฒนาการของระบบการทำงานของกล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ด้วย

4. แนวคิดและหลักการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย

4.1 ความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy)

บุคคลที่มีความสามารถในการเรียนรู้ทางกายที่ดีมีแนวโน้มว่าจะมีทักษะ มีความรู้ เรื่องกิจกรรมทาง กาย และมีทัศนคติที่ดีในกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย แต่อย่างไรก็ตามแนวคิดเรื่องความรอบรู้ทางกายค่อนข้างเป็นเรื่องใหม่มากสำหรับผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน และครูในอเมริกาเหนือมีผู้ให้ความหมายไว้อย่างน่าสนใจในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา

4.2 ความหมายของคำว่า Physical Literacy

Wall (1994) ได้ให้ความหมายของความฉลาดรู้ทางกายไว้ว่า คือ การที่จะมีความสามารถในการเรียนรู้ทางกายที่ดีได้ควรมีความคิด สร้างสรรค์ จินตนาการ และมีความชัดเจนในท่าทางการเคลื่อนไหว ดังนั้น ความสามารถและประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากการสร้างสรรค์ทักษะ ความชำนาญที่หลากหลายตามวัตถุประสงค์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นสื่อแสดงออกทางความคิด และเป็นจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ ดังนั้น จึงเป็นทั้งความรู้สึกลงและความชำนาญ

Penney (2000) ให้ความหมายของความฉลาดรู้ทางกายไว้ว่า คือ การเคลื่อนไหว และความสามารถในการเรียนรู้ทางกายมุ่งเน้น ความรู้ ทักษะ และความเข้าใจ เกี่ยวกับการรับรู้ทางกาย การพัฒนาและการแสดงออกที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดความสนุกสนานในกิจกรรมทางกายที่หลากหลายในสังคมปัจจุบัน มุ่งเน้นการให้ความสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทางกายแต่เป็นที่ยอมรับว่า มีความซับซ้อนอย่างมากในการพัฒนาดังกล่าว ดังนั้น จึงเป็นที่ยอมรับกันว่า ความสำคัญทางด้านจิตใจและมิติทางสังคมมีผลต่อการพัฒนาทางกาย ทักษะทางสังคมและจิตใจ และความสามารถที่จำเป็นนี้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

Hayden-Davies (2005) ได้ให้การสนับสนุนแนวความคิดเรื่องความฉลาดรู้ทางกายว่า เด็กจะต้องสามารถแสดงทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของตนเองได้ในสถานการณ์ และกิจกรรมที่หลากหลาย มีความเข้าใจว่าตนเองสามารถเรียนรู้ได้อย่างอิสระ รวมทั้งมีแรงจูงใจภายนอกมาสนับสนุนด้วย

Whitehead (2010) ได้ให้ความหมายของความฉลาดรู้ทางกายไว้ว่า ความสามารถในการเรียนรู้ทางกายเป็นความสามารถและแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวที่จะทำให้เกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิต เป็นการเคลื่อนไหวด้วยความสมดุล ภายใต้การจัดการและความเชื่อมั่นในสถานการณ์ที่ท้าทายและหลากหลาย และเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ในทุกสภาพแวดล้อมภายใต้การเคลื่อนไหวที่คาดการณ์ไว้ ตามความต้องการเพื่อการตอบสนองอย่างเหมาะสมด้วยจินตนาการ และความชาญฉลาด

ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้ทางกายจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองพร้อมกันนี้จะมีการทำงานภายใต้สิ่งแวดล้อมที่หลากหลายด้วยความเชื่อมั่นใจและเคารพในตัวเอง มีความรวดเร็วในการรับรู้และความสามารถในตนเอง อันนำไปสู่การแสดงออกอย่างว่องไวผ่านการสื่อสารทางกาย และการโต้ตอบที่ชาญฉลาดกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังสามารถระบุและอธิบายคุณสมบัติที่ดีของการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ และมีความเข้าใจในหลักการของสุขภาพ ทางกายเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายการพักผ่อนนอนหลับและโภชนาการทั้งนี้นิยามดังกล่าวมีแนวคิดมาจากแรงจูงใจในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้จินตนาการ และความภาคภูมิใจในตนเอง

Aspen Institute Sports & Society Program (2015) ได้กล่าวถึงความฉลาดรู้ทางกายไว้ว่าคือความสามารถความเชื่อมั่นและความต้องการที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อชีวิต

ความสามารถ หมายถึง ความสามารถในทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และสมรรถภาพโดยรวมของแต่ละบุคคลในการเข้าร่วมเล่นเกมและกิจกรรมที่หลากหลาย ผลสำเร็จที่

ตามมาจากการเล่นและการสอนทักษะการเคลื่อนไหวได้แก่ การวิ่ง การทรงตัว การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว การวิ่งเขย่งขาเดียว การกระโดดสลับขา การกระโดด การหลบหลีก การกระโดดลง การว่ายน้ำ การเตะ การขว้าง และการประสานงานระหว่างมือกับ ตา

ความเชื่อมั่นตนเอง คือ การรู้ว่าตัวเองสามารถเล่นกีฬาหรือสนุกสนานกับกิจกรรมทางกายเป็นผลมาจากหลักสูตรและความสามารถในการในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันและการสนับสนุนให้กำลังใจจากพ่อแม่ผู้ปกครองโค้ช ผู้จัดการทีมและเพื่อนร่วมทีม

4.3 แนวคิดความฉลาดรู้หรือความสามารถ

องค์การยูเนสโก (The United Nations Education, Scientific, and Cultural Organization–UNESCO, 2006) ให้การยอมรับว่า ความฉลาดรู้หรือความสามารถ (literacy) คือ ความจำเป็นพื้นฐาน(basic requirement) สำหรับบุคคลที่สามารถมีส่วนร่วมอยู่ในสังคมได้อย่างเต็มที่ที่การประกาศเจตนารมณ์ในเป้าหมายของ “Education for All” ระบุว่า “ความฉลาดรู้หรือความสามารถ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่จำเป็นต้องพัฒนาให้มีทุกคน ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ เพราะเป็นทักษะชีวิตที่มีความสำคัญ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสิ่งท้าทายที่จะได้พบในชีวิต” (UNESCO, Education for All) ด้วยนิยามดังกล่าวนี้ความฉลาดรู้หรือความสามารถจึงมิได้จำกัดเพียงแค่การอ่าน การเขียนเท่านั้น ความฉลาดรู้หรือความสามารถยังเกี่ยวข้องกับวิธีสื่อสารในสังคม จึงต้องมีการฝึกทางด้านสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ด้วยการมีความรู้การใช้ภาษาและวัฒนธรรมด้วย

ความฉลาดรู้หรือความสามารถทางกาย (Physical Literacy) ความฉลาดรู้หรือความสามารถทางกาย มุ่งเน้นพัฒนาการของนักเรียนโดยรวม ซึ่งหมายถึง ไม่ใช่เพียงแค่ความเข้าใจและการฝึกกิจกรรมทางกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้และความเข้าใจของนักเรียนด้วยว่าทำไมกิจกรรมทางกายจึงมีความสำคัญ รวมทั้งรู้และเข้าใจประโยชน์ที่ได้รับเท่ากับพัฒนาการด้านทัศนคติและลักษณะนิสัยในการฝึกทักษะกิจกรรมทางกายเป็นประจำ

Centers (2010) ได้นิยามความฉลาดหรือความสามารถทางกาย (physical literacy) ดังนี้ บุคคลที่มีความฉลาดหรือความสามารถทางกายจะเคลื่อนไหวด้วยการใช้ความสามารถในกิจกรรมทางกายอย่างหลากหลายซึ่งเกิดประโยชน์ต่อพัฒนาการโดยรวมของบุคคล (Individuals who are physically literate move with competence in a wide variety of physical activities that benefit the development of the whole person.)

บุคคลที่มีความฉลาดหรือความสามารถทางกาย จะแสดงสิ่งต่อไปนี้ได้

พัฒนาแรงจูงใจและความสามารถในการทำความเข้าใจการสื่อสารการประยุกต์และการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหวต่าง ๆ อยู่เสมอ

แสดงการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ สมบูรณ์แบบ สร้างสรรค์ และใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (health-related physical activities)

ทำให้ตนเองมีสุขภาพดีเลือกการปฏิบัติที่กระฉับกระเฉงตลอดช่วงอายุขัย ซึ่งทั้งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เกิดความนับถือตนเอง คนอื่น และสิ่งแวดล้อม

ความฉลาดรู้หรือความสามารถจึงมิได้จำกัดเพียงพัฒนาการด้านภาษาที่เอื้อต่อการอ่านเอกสารต่าง ๆ นักเรียนที่มีความฉลาดหรือความสามารถทางกาย จึงชอบที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายแบบต่าง ๆ และจะปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อประโยชน์ของตนและของครอบครัว ความฉลาดหรือความสามารถทางกายจึงไม่เพียงแต่เป็นรากฐานในปัจจุบัน แต่เป็นรากฐานสำหรับการเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายไปจนตลอดชีวิตด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดรู้ทางกายหรือความสามารถทางกายกับพลศึกษา Centers (2010) กล่าวว่าไว้ว่าพลศึกษาเป็นรายวิชาในหลักสูตรของโรงเรียน ที่ช่วยให้นักเรียนเกิดพัฒนาการด้านทักษะความรู้และทัศนคติที่จำเป็นต่อการมีชีวิตที่กระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี โปรแกรมต่าง ๆ ของพลศึกษารวมเข้าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของประสบการณ์ทั้งหมดที่โรงเรียนต้องจัดให้แก่แก่นักเรียนผู้รับผิดชอบและมีบทบาทในการสอนความฉลาดหรือความสามารถทางกาย ประกอบด้วยบุคคลต่อไปนี้

ตาราง 4 ผู้รับผิดชอบและมีบทบาทในการสอนความฉลาดหรือความสามารถทางกายให้เด็ก

สถานที่	ความฉลาด/ความสามารถทางกาย	ผู้รับผิดชอบ ผู้เกี่ยวข้อง
- บ้าน		- พ่อแม่ ผู้ปกครอง
- โรงเรียนอนุบาล	เริ่มต้นความกระฉับกระเฉง(Active Start)	- สถานรับเลี้ยงเด็ก
- สถานรับเลี้ยงเด็ก	เด็กชาย-หญิงอายุ 0-6 ปี	- ครูเด็กเล็ก
- โปรแกรมกีฬา		- ครูอนุบาล
- โรงเรียน		- ครู
- ชมรมกีฬา	พื้นฐาน(Fundamentals)	- ผู้ฝึกสอน
- นันทนาการชุมชน	เด็กหญิงอายุ 6-8 ปีเด็กชายอายุ 6-9 ปี	- ผู้นำนันทนาการ
- โปรแกรมกีฬา		- ผู้นำเยาวชน
- บ้าน		- พ่อแม่ ผู้ปกครอง

ตาราง 4 (ต่อ)

สถานที่	ความฉลาด/ความสามารถทางกาย	ผู้รับผิดชอบ ผู้เกี่ยวข้อง
- โรงเรียน		- ครู
- ชมรมกีฬา	เรียนรู้การฝึก (Learn to Train)	- ผู้ฝึกสอน
- นันทนาการชุมชน	เด็กหญิงอายุ 8-11 ปี เด็กชายอายุ	- ผู้นำนันทนาการ
- โปรแกรมกีฬา	9-12 ปี	- ผู้นำเยาวชน
- บ้าน		- พ่อแม่ ผู้ปกครอง

Adapted from: Canadian Sport Centres, Long Term Athlete Development Resource Page, Vol.2, p.32

สิ่งจำเป็นสำหรับครูและนักการศึกษาที่จะช่วยให้นักเรียนทุกคนพัฒนาความฉลาดทางกาย

ความฉลาดทางกายมีความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ที่ครูและนักการศึกษาควรให้ความสำคัญและนำไปปฏิบัติจริงเพราะเป็นรากฐานสำคัญ ที่จำเป็นต่อการมีความกระฉับกระเฉงทางกายและสร้างทางเลือกเพื่อการมีสุขภาพดี ความฉลาดทางกายมีความสำคัญต่อชีวิตของทุกคนและต้องรับผิดชอบต่อเด็กทุกคนได้รับการพัฒนาความฉลาดทางกายทั้งในปัจจุบันและส่งต่อไปในอนาคตดังนั้นในฐานะพ่อแม่มั่นใจได้ว่าพลศึกษาได้รับการรวมเข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนแล้ว มีการจัดเวลาเรียนเพียงพอหรือไม่ ครูและโรงเรียนมีการจัดทำหลักสูตรพลศึกษาที่มีคุณภาพให้นักเรียนหรือไม่และกระตือรือร้นที่จะสอนหรือไม่ สนับสนุนเด็ก ๆ ให้มีกิจกรรมทางกายด้วยการจูงใจและให้สนุกกับการมีกิจกรรมทางกาย ต้องไม่ลืมว่ากิจกรรมทุกกิจกรรมไม่จำเป็นต้องมีโครงสร้างตายตัวแต่สามารถเข้าร่วมด้วยความสนุก เล่นง่าย ๆ กับเพื่อนและครอบครัว ในฐานะครูพลศึกษามั่นใจได้ว่าพลศึกษามีคุณค่าต่อเด็กและเป็นองค์ประกอบหลักของหลักสูตรของโรงเรียนการนำทรัพยากร(อุปกรณ์ต่าง ๆ) มาช่วยสนับสนุนให้เด็กเกิดการพัฒนาความฉลาดทางกายในชั้นเรียนพลศึกษาวางแผนโปรแกรมพลศึกษาให้มีความสนุกสนาน พัฒนาด้านความรู้ และทักษะ ด้วยการจัดทำอย่างเหมาะสมและมีกิจกรรมหลากหลาย ในฐานะผู้บริหารโรงเรียนมั่นใจได้ว่ามีหลักสูตรพลศึกษาที่มีคุณภาพเป็นองค์ประกอบหนึ่งของหลักสูตรโรงเรียนมอบหมายงานให้ครูพลศึกษาที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมและมีความกระตือรือร้นเป็นผู้จัดการเรียนรู้ให้นักเรียน จัดเวลาเรียนพลศึกษาอย่างพอเพียง (150 นาที/สัปดาห์) รวมทั้งจัดสรรแหล่งทรัพยากรจัดเวลาอื่น ๆ ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเป็นประจำ(เช่น กีฬา

ประจำวันกีฬาโรงเรียน กีฬาฤดูร้อน) ในฐานะนักการศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการบังคับให้มีหลักสูตรพลศึกษาที่มีคุณภาพ ให้นักเรียนเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ สนับสนุนให้จ้างครูพลศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญในการสอนพลศึกษา Centers (2010)

5. ความสัมพันธ์ระหว่าง พลศึกษา ความฉลาดรู้ทางกาย การเล่น

5.1 ความสำคัญและประโยชน์ของพลศึกษา

หากมีคำถามว่า พลศึกษา มีความจำเป็นต่อเด็กอย่างไร สามารถอธิบายได้ ดังนี้ “พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาของครุวมให้แก่นักเรียนทุกคนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โปรแกรมพลศึกษาที่มีคุณภาพจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องช่วยเพิ่มความสามารถทางด้านร่างกาย(physical competence) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (health-related fitness) ความรับผิดชอบในตนเอง (self-responsibility) และความสนุกสนาน (enjoyment) ในการมีกิจกรรมทางกาย (physical activity) ให้แก่นักเรียนทุกคน จนกระทั่งนักเรียนสามารถมีชีวิตประจำวัน ที่กระฉับกระเฉง (physically active for a lifetime) โปรแกรมพลศึกษาเท่านั้นที่สามารถจัดให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ดังกล่าวได้แต่ต้องมีการวางแผนและจัดทำมาเป็นอย่างดีรวมทั้งมีการนำไปใช้หรือนำไปจัดการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดีผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมในโปรแกรมพลศึกษาด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านสมรรถภาพทางกาย(Improved Physical Fitness) พลศึกษาช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(muscular strength) ความอ่อนตัว (flexibility) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular endurance) องค์ประกอบของร่างกายหรือเปอร์เซ็นต์ไขมัน (body composition) และความอดทนหรือความสามารถของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (cardiovascular endurance)

ด้านทักษะ(Skill Development) พลศึกษาช่วยพัฒนาทักษะกลไก (motor skills) ซึ่งส่งเสริมให้มีความปลอดภัย ประสบความสำเร็จและเกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำและเป็นผลดีต่อสุขภาพ(Regular, Healthful Physical Activity)พลศึกษาช่วยให้เกิดการพัฒนานักกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอโดยไม่จำกัดขอบเขตต่อนักเรียนทุกคน

ด้านการสนับสนุนการเรียนกลุ่มสาระวิชาอื่น ๆ (Support of Other Subject Areas) การจูงใจให้เรียนรู้อ่านกลุ่มสาระหรือบูรณาการความรู้จากกลุ่มสาระอื่น ๆ ในการเรียนพล

ศึกษาเปรียบเสมือนห้องปฏิบัติการของการนำเนื้อหาความรู้ไปใช้ เช่น เนื้อหาวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ สังคมศึกษา

ด้านการมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) พลศึกษาช่วยเอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิด พัฒนาการด้านความรับผิดชอบต่อการดูแลรักษาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

ด้านการพัฒนาการตัดสินใจ (Improved Judgment) โปรแกรมพลศึกษาที่มี คุณภาพมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการด้านคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนได้มีโอกาสสมมุติตนเองเป็นผู้นำ (leadership) ทำงานร่วมกับนักเรียนคนอื่น ๆ (cooperate with others) การได้ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎ ระเบียบต่าง ๆ และการยอมรับในความรับผิดชอบจะเป็นนิสัยติดตัวต่อไป

ด้านการลดความเครียด (Stress Reduction) กิจกรรมทางกายช่วยให้นักเรียนได้ ปลดปล่อยความเครียดความกดดันความวิตกกังวลและช่วยให้นักเรียนมีอารมณ์มั่นคงและ ยืดหยุ่น

ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี (Strengthened Peer Relationships) พลศึกษาเป็น กำลังสำคัญในการช่วยนักเรียนให้อยู่ร่วมกับสังคมได้สำเร็จและยังช่วยจัดโอกาสให้นักเรียนเรียนรู้ ทักษะที่ดีจากคนอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น การเล่นกีฬา เล่นเกม เล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมในสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่

ด้านการพัฒนาความมั่นใจในตนเองและการนับถือตนเอง (Improved Self-confidence and Self-esteem) พลศึกษาช่วยปลูกฝังความรู้สึกรักตนเอง รู้คุณค่าของตนเองให้แก่ นักเรียน โดยมีพื้นฐานจากการมีทักษะที่ดีและการมีความคิดรวบยอดในกิจกรรมทางกายนักเรียน จะมีความมั่นใจความเป็นตัวของตัวเอง ความมีอิสระ และการควบคุมตนเอง

ด้านการตั้งเป้าหมาย (Experience Setting Goals) พลศึกษาช่วยให้นักเรียน รู้จักการตั้งเป้าหมายและทำเป้าหมายให้เป็นจริงได้มีความวิริยะอุตสาหะและสามารถประสบ ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ศาสตราจารย์ นพ. อวย เกตุสิงห์ (อ้างจากวิชาการดอทคอม, 2554) ได้เสนอแนะ กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับคนวัยต่าง ๆ ควรมีลักษณะตามคำแนะนำของ ดังตาราง 5

ตาราง 5 การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย

อายุ	การออกกำลังกายที่เหมาะสม
1-3 ปี	เด็กก่อนวัยอนุบาลควรที่จะปล่อยให้เล่นอย่างตามใจชอบ การวิ่ง กระโดด ปีน เป็นวิธีของธรรมชาติสำหรับส่งเสริมการเติบโตควรระวังเพียงไม่ให้ออกกำลังกายที่เสี่ยงที่จะเป็นอันตราย เด็กที่ไม่ชอบการเล่นควรที่จะกระตุ้นและชักจูงให้ออกกำลังกายบ่อย ๆ จนติดเปลี่ยนนิสัยได้
4-6 ปี	เด็กในวัยอนุบาลควรที่จะได้ใช้ร่างกายทุกส่วนในการออกกำลังกายเพื่อที่จะพัฒนากล้ามเนื้อและระบบการหายใจ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การเล่นเกม บริหารร่างกาย อาจเป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบของการเต้นรำหรือการเล่นสนุก
7-11 ปี	เด็กในวัยประถมศึกษาควรมีเวลาเรียนพลศึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง และเล่นกีฬาที่ยากขึ้นตามลำดับ เน้นให้มีการออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย เพื่อให้เด็กได้เกิดความคล่องแคล่ว และเกิดการประสานงานกันของสมองและร่างกาย เช่น การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน และการเล่นเกมที่ยากขึ้น รวมถึงกิจกรรมที่จะพัฒนาไปสู่การเล่นกีฬา
12-17 ปี	เด็กในวัยมัธยมควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นสมรรถภาพของร่างกายและพัฒนาทักษะทางกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กันและยังคงเน้นเรื่องความคล่องแคล่วมีการปลูกฝังเรื่องน้ำใจนักกีฬากิจกรรมจึงควรเป็นการเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล แฮนด์บอล ว่ายน้ำ ที่เป็นข้อห้าม คือ การชกมวย และการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกลกระโดดไกล ยกน้ำหนัก รักบี้ ยิมนาสติก ที่มีแรงกระแทกสูงเพราะจะทำให้มีการขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก
18-35 ปี	วัยหนุ่มสาวถึงวัยผู้ใหญ่ เป็นเวลาที่มีสมรรถภาพทางกายดีที่สุด จึงควรออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างเพื่อพัฒนาการของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นการออกกำลังกายเป็นประจำ หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันละ 20-30 นาที การออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ และเต้นแอโรบิก การเล่นกีฬา เช่น บาสเกตบอล เทนนิส ฟุตบอล ปิงปอง แบดมินตัน กอล์ฟ ลีลาศ เป็นต้น

ตาราง 5 (ต่อ)

อายุ	การออกกำลังกายที่เหมาะสม
36-59 ปี	<p>ในวัยนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของเส้นเอ็น และข้อต่อต่างๆ มีแต่เสื่อมลงทุกวัน ประกอบกับเป็นวัยของคนทำงานและครอบครัว การออกกำลังกายจึงต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับร่างกาย เวลาสถานที่ ควรเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างที่เคยทำ แต่ลดความเร็วและความหนักลงเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน กายบริหาร เป็นต้น ทั้งนี้ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาที ในวันที่ไม่มีการออกกำลังกาย ก็ควรที่จะมีกิจกรรมที่ออกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น</p>
60 ปีขึ้นไป	<p>การออกกำลังกายในวัยนี้ต้องมีข้อจำกัด ต้องยึดแนวทางการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ควรที่จะมีการปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำงานของระบบหัวใจ กิจกรรมการออกกำลังกายควรจะเป็นการออกกำลังกายแบบเบาๆ เช่น เดิน ไม้พลอง กายบริหารประกอบดนตรี ปั่นจักรยานอยู่กับที่ ว่ายน้ำ เป็นต้น ไม่ควรที่จะมีการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากในระยะสั้น ๆ</p>

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานคืออะไร

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2558) ได้นำเสนอโมเดลของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานว่าเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ร่างกายหลายส่วน และเป็นพื้นฐานของความฉลาดหรือความสามารถทางกาย (physical literacy) ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นฐานรากของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (foundational movements) หรือเป็นรูปแบบที่ต้องเกิดก่อนทักษะอื่นใด ยังมีความชำนาญและมีทักษะเฉพาะที่มีความซับซ้อนมากขึ้นเท่าไรก็จะมีส่งผลดีต่อการเล่น (play) เกมและกีฬาเฉพาะอย่างได้มากเท่านั้น ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจำแนกเป็นทักษะกลุ่มย่อยดังนี้

1. ทักษะการจัดการกับร่างกาย (body management skills) หมายถึง การรักษาสมดุลร่างกายทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ ตัวอย่างคือการก้มการลงสู่พื้นการก้มและการเหยียด การบิดและการหมุน การเหวี่ยงและการปีนป่าย ทักษะเฉพาะของการรักษาสมดุลร่างกาย (ใช้ส่วน

ต่าง ๆ ของร่างกายทั้งขนาดใหญ่และเล็ก รวมทั้งใช้คนเดียว ใช้กับเพื่อน และใช้กับกลุ่ม) เทคนิคการกลิ้ง / การหมุน การกลับตัว การเปลี่ยนสลับที่ การลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย และการปีนป่ายทักษะการจัดการกับร่างกายพัฒนาได้ด้วยการใช้ร่างกายและการใช้มือหากไม่มีความสามารถในการจัดการกับร่างกายการใช้และการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอื่น ๆ จะเป็นเรื่องยาก

2. ทักษะการเคลื่อนที่ (locomotor skills) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางต่าง ๆ จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง การกระโดดเท้าเดียว การกระโจน การกระโดดสองเท้า การวิ่งแบบควมบ้า การกระโดดสลับเท้า และการว่ายน้ำ ซึ่งเป็นเทคนิคการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่โดยให้นักเรียนได้ค้นพบวิธีเคลื่อนที่แบบต่าง ๆ ด้วยตนเอง การเคลื่อนที่เลียนแบบสัตว์เป็นกิจกรรมที่เด็ก ๆ ชอบมากเพราะสนุกและปฏิบัติได้ง่าย ๆ และครูก็สอนได้ง่ายรวมทั้งการเล่นเกมนตามชื่อเรื่องก็เป็นอีกกิจกรรมทางกายอีกรูปแบบหนึ่ง

3. ทักษะการควบคุมวัตถุ (object control skills) ต้องใช้อวัยวะต่าง ๆ ในการควบคุมและใช้วัตถุประกอบกันวัตถุที่ใช้ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ฮูลาฮูป ไม้ตีรับบิน ใช้การควบคุมด้วยมือ เท้า และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเช่นการขว้างการโยนการรับ การจับการเตะการโหม่งการเตะการตีการกระดอน และการเลี้ยง

สรุปแล้วพัฒนาการของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) หรือทักษะกลไก (motor skills) มีความสำคัญอย่างมากต่อการสร้างเสริมรากฐาน (foundation) ของการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาเด็ก ๆ ที่ไม่มีโอกาสได้พัฒนาด้านนี้จะมีอุปสรรคและประสบความสำเร็จลำบากเมื่อต้องเข้าร่วมในประสบการณ์การเล่นกีฬาหรือโปรแกรมต่าง ๆ ของโรงเรียนที่ต้องใช้ทักษะมากขึ้น

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในประเทศ

นางลักษณะ ธีระวัฒนานนท์. (2551) การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีภาวะอ้วน ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา.

ผลการวิจัย พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่ ศึกษาในระดับชั้น ม.2 และ ม.3 จำนวนชั้นละ 9 คน (ร้อยละ 30.00) เป็นเพศหญิง จำนวน 17 คน (ร้อยละ 56.67) อายุเฉลี่ย 14.63 ปี น้ำหนักโดยเฉลี่ย 77.33 กิโลกรัม ส่วนสูงโดยเฉลี่ย 160.96 เซนติเมตร ค่าอาหารที่ได้รับประจำวันโดยเฉลี่ย 38.50 บาท เคยมีประวัติการลดน้ำหนัก จำนวน 23 คน (ร้อยละ 76.67)

2. ผลของพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ด้านพฤติกรรมสุขภาพ

2.1.1 ด้านการรับรู้คุณประโยชน์ พบว่า ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีการรับรู้ข้อดีหรือประโยชน์ในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารมาก และมีการรับรู้ข้อเสียหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารน้อย และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีการรับรู้ข้อเสียหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2 ด้านความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร พบว่า ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพมีการรับรู้ความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารโดยรวมมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายตามหลัก FITT มากกว่าร้อยละ 66.00 ขึ้นไป และพบว่า พลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วันของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 11 ของการทดลองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ด้านการเปลี่ยนแปลงระยะพฤติกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงระยะพฤติกรรมไปในทางที่ดี โดยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพกลุ่มตัวอย่างมีอัตราการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ในขั้นตอนการและขั้นดำรงไว้ จำนวน 9 คน (ร้อยละ 30.00) และจำนวน 1 คน (ร้อยละ 3.33) ตามลำดับ และมีอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลง ในขั้นเตรียมการและขั้นมีความตั้งใจ จำนวน 9 คน (ร้อยละ 30.00) และจำนวน 1 คน (ร้อยละ 3.33) ตามลำดับ

2.3 ด้านองค์ประกอบของร่างกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่น้ำหนักของร่างกายไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

เยี่ยมลักษณะ อุดการ และคณะ.(2560) ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายให้สมวัย และศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร

กลุ่มตัวอย่างเป็นโรงเรียนที่จัดการศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนสังกัดกองบังคับการตำรวจตระเวนชายแดน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และโรงเรียนกลุ่มมูลนิธิไทยรัฐวิทยาใน 5 ภูมิภาคทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเลือกจากประชากรแบบเจาะจง จำนวน 40 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 2,546 คน และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการสร้างคู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสมวัยและสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญาสำหรับนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนและโรงเรียนในถิ่นทุรกันดาร มีเนื้อหาประกอบด้วย ความเป็นมาของโครงการ กิจกรรมทางกาย สนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา และแนวทางการดำเนินงาน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

2. แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ได้แก่ รูปแบบของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีการจัดฐานเครื่องเล่นของสนามเด็กเล่นกลางแจ้งตามแนวคิดฐานปัญญา มีหลากหลายตามบริบทของสถานศึกษา มีการสร้างสรรค์ลักษณะของฐานแตกต่างออกไป แต่ยังคงอยู่บนหลักการแนวคิดฐานปัญญา ส่วนการจัดกิจกรรมทางกายให้นักเรียน จัดในช่วงเรียนวิชาพลศึกษา บูรณาการกับโครงการอื่น และเล่นอิสระนอกเวลา รวมทั้งการใช้ประโยชน์ร่วมกันของเครือข่าย

งานวิจัยต่างประเทศ

W. K. a. A. S. H. Hoeger (2002) ได้ดำเนินการวิจัยเรื่องโปรแกรมกิจกรรมทางกายตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความตื่นตัวและคล่องแคล่วในวัยรุ่น โดยมีสาเหตุเนื่องจากการที่วัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำ ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกแบบกิจกรรมทางกายสำหรับวัยรุ่น รูปแบบการวิจัยเป็นเชิงทดลองแบบมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม สอบวัดก่อน-หลัง

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่สร้างขึ้นว่าสามารถสร้างความตื่นตัวและความคล่องแคล่วให้เกิดขึ้นในวัยรุ่นได้หรือไม่ โดยผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 และพบว่าในกลุ่ม

ทดลอง วัยรุ่นมีการพัฒนากิจกรรมทางกาย ความตื่นตัว และความคล่องแคล่วดีขึ้นมากกว่าก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 เช่นเดียวกัน เมื่อวิเคราะห์จำแนกประเภท พบว่า สามารถจำแนกกลุ่มที่มีการพัฒนาตนเองและไม่มีการพัฒนาได้อย่างชัดเจน โดยใช้หลักการของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วัยรุ่นที่มีการพัฒนาตนเองสูงจะมีคะแนนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งพบว่า 4 ใน 5 ของกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถทางสมองที่สูงขึ้น และสามารถที่จะจัดการตนเอง และปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผลการวิจัย พบว่าการปรับตัวเข้าสู่สังคมของวัยรุ่นกลุ่มทดลองจะดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางการที่เน้นการพัฒนาตนเองและมีต้นทุนไม่สูงมากนัก จะช่วยพัฒนาวัยรุ่นให้มีความตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น

Ballard (2005) ได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง เรื่องการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถแห่งตนร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อพัฒนากิจกรรมทางกายสำหรับหญิงอ้วน โดยดำเนินการทดลองในหญิงอ้วนจำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 29 คน และกลุ่มควบคุม 29 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่ม ดำเนินการทดลองโดยใช้ระยะเวลา 24 สัปดาห์ ซึ่งในกลุ่มทดลองจะเป็นการจัดกิจกรรมทางกายที่ยึดหลักของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตน ร่วมกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยนกระบวนการคิดและพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะเป็นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามแบบแผนปกติที่เคยได้รับ

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยตัวโปรแกรม และแบบสอบถามกิจกรรมทางกาย ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความสามารถแห่งตน ดำเนินการวัด 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 24 และ สัปดาห์ที่ 48 ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า มีจำนวน 27 คน จาก 29 คนในกลุ่มทดลอง และ 17 คน จาก 29 คนในกลุ่มควบคุม ที่ร่วมอยู่ในกระบวนการวิจัยจนแล้วเสร็จ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่าการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ทั้งในด้านของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามขั้นตอน ความสามารถแห่งตน กิจกรรมทางกาย และสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องระบบหัวใจและหลอดเลือด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ สัปดาห์ที่ 24 และพบว่าหนึ่งในนั้น มีความคงทนต่อเนื่องจนถึงสัปดาห์ที่ 48 ในขณะที่กลุ่มควบคุมพบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามขั้นตอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพียง 2 ขั้นตอนย่อยเท่านั้น ในขณะที่ขั้นตอนย่อยอื่น ๆ ความสามารถแห่งตน กิจกรรมทางกาย และสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องระบบหัวใจและหลอดเลือดไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้ง ณ สัปดาห์ที่ 24 และ 48

C. B. Corbin, G.J. Welk, W.R. Corbin, and K.A. Welk, (2008) ได้ดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการใช้ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการจัดกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มอย่างสุ่ม กลุ่มทดลองจะดำเนินการทดลองโดยใช้ระยะเวลา 6 เดือน โดยโปรแกรมที่ใช้นั้น จะยึดอยู่บนทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความสามารถแห่งตน และการตัดสินใจเชิงสมดุล ดำเนินวัดใน 3 ระยะเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 3 เดือน และ 6 เดือนตามลำดับ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความสามารถแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่าไม่มีความแตกต่างทางสถิติระหว่างควบคุมและกลุ่มทดลองในด้านของมุมมองที่มีต่อประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในขณะที่มุมมองที่มีต่ออุปสรรค หรือข้อจำกัดของการออกกำลังกายนั้น กลุ่มทดลองมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ณ เดือนที่ 3 และเดือนที่ 6 พบว่ากลุ่มทดลองมีกิจกรรมทางกายที่ดีกว่า และมีมุมมองต่ออุปสรรค ข้อขัดข้องในการออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่เมื่อพิจารณาตามช่วงเวลา พบว่าจากก่อนเริ่มดำเนินการวิจัย จนถึงสิ้นสุดการวิจัย โปรแกรมที่ทดลองสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ 3 ขั้นตอนน้อย ในกรณีที่อีก 7 ขั้นตอนน้อยพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฟิโรเซห์ โมสตาฟาวิ และคณะ (Firoozeh Mostafavi and et al. 2015) ได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลองเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกาย และตัวบ่งชี้ภาวะผิดปกติในระบบเผาผลาญอาหารในหญิง โดยสอดคล้องทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยดำเนินการทดลองในหญิงที่มีภาวะผิดปกติในระบบการเผาผลาญอาหาร จำนวน 142 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 71 คน และกลุ่มควบคุมอีกจำนวน 71 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่ม โดยมีการวัดผลหลังการทดลอง 3 และ 6 เดือนตามลำดับ ในการวิจัยดังกล่าว คณะผู้วิจัยใช้เครื่องมือคือแบบสอบถาม SECQ ของมาร์คัส แบบสอบถามกระบวนการเปลี่ยนแปลง แบบสอบถามความสามารถแห่งตนและการตัดสินใจเชิงสมดุล ร่วมกับแบบทดสอบมาตรฐานที่วัดกิจกรรมทางกาย ในขณะเดียวกันคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดตัวแปรที่เป็นชีวเคมีร่วมด้วย ได้แก่ ภาวะอ้วนลงพุง ระดับไตรกลีเซอไรด์ และระดับของไขมันดี (HDL)

ในการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ดำเนินการทดลอง คณะผู้วิจัยสร้างโดยยึดหลักการของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการ

วิเคราะห์ความแปรปรวน การทดสอบค่าที และเทคนิคการทดสอบของไฟรด์แมน กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มทดลอง มีระดับของกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และมีความก้าวหน้าในแต่ละขั้นตอนของพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่แตกต่างกัน และพบว่าในกลุ่มทดลองนั้น ภาวะอ้วนลงพุง ระดับไตรกลีเซอไรด์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ระดับของไขมันดี เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกัน ในขณะที่กลุ่มควบคุมพบว่าระดับไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และระดับไขมันดี ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มาร์คัสและคณะ (Marcus. et al. 1992) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบสอบถามวัดระยะการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change) และความเชื่อในความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) ของการออกกำลังกายโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มกลุ่มแรกจำนวน 1063 คนกลุ่มตัวอย่างที่ 2 จำนวน 429 คน ทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่างใช้การสำรวจวัดระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับความเชื่อในความสามารถของตนเองจากการศึกษาความสัมพันธ์นั้นพบว่าคะแนนทั้งหมดของความเชื่อในความสามารถตนเองในแต่ละข้อมีความแตกต่างกันมากในแต่ละระยะของการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนความแปรปรวนกลุ่มแรกคือ .23 และกลุ่มที่สองคือ .28 บุคคลที่อยู่ในระยะก่อนการพิจารณา มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากบุคคลที่อยู่ในระยะอื่นของระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่วนคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนเองมีคะแนนต่ำสุดในบุคคลที่อยู่ในระยะก่อนการพิจารณาและสูงที่สุดในบุคคลที่อยู่ในระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997) ได้ศึกษาเรื่องผลของวิธีการ 3 วิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยซึ่งวิธีการ 3 วิธีได้แก่ 1) การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย (Fitness Assessment) ได้แก่ค่าดัชนีมวลกาย อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2) การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย (Exercise Consultation) ใช้เวลา 30 นาที 3) การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย (Information Only) ได้แก่หนังสือและรายชื่อสถานออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะได้รับแบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change Model) เป็นระยะ ๆ ได้แก่ เริ่มการทดลอง 4 สัปดาห์ 3 เดือน และ 6 เดือน และแบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าวิธีการทั้งสามสามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงมีอยู่ตลอดระยะเวลา 6 เดือน แต่พบว่าเริ่มมีการลดลงของ

พฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลังสิ้นสุดการทดลองและแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ นอกจากนี้การได้รับข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุดควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะแรก



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา(Research & Development) โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) แบบตัวหลักและตัวรองตามลำดับ (Sequential Dominant and Less Dominant Status Design) ซึ่งมีวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)เป็นตัวหลัก และวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) เป็นตัวรอง มีความมุ่งหมายหลักเพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี สามารถแบ่งระยะการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ตามความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี การวิจัยระยะนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory Survey Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสานแบบฝังตัว (Embedded Design) ซึ่งมีวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นตัวแบบภายใน มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 4 ส่วน คือ 1. การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2. การสำรวจพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี 3. การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี(นักเรียนในระดับชั้น 1-3) ของโรงเรียนประถมศึกษา ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน และ 4. การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ถึงแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ระยะที่ 2 การสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี การวิจัยระยะนี้เป็นการศึกษาเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) โดยนำสารสนเทศจากระยะที่ 1 มาয়กร่างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พร้อมทั้งคู่มือการใช้โปรแกรมฯ การดำเนินการในส่วนนี้จะสร้างโปรแกรมฯ ที่มีความจำเพาะเจาะจงต่อช่วงอายุของเด็ก โดยพิจารณาจากความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เป็นหลัก ว่าต้องดำเนินการในช่วงอายุใดก่อน (ช่วงอายุใดที่มีพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่ำที่สุด โดยพิจารณาจากผลการวิจัยในระยะที่ 1)

ระยะที่ 3 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี การวิจัยระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) เพื่อประเมินประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยประยุกต์ใช้แนวทางการประเมินของสมาคมการประเมินแห่งสหรัฐอเมริกา (American Evaluation Association : AEA) ตามมาตรฐานการประเมินในด้านความถูกต้องและความเหมาะสม ซึ่งใช้กระบวนการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ (Expert Judgement) และด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ ซึ่งใช้กระบวนการประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholder Based Evaluation) คือครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนระดับประถมศึกษา และรับผิดชอบสอนในกลุ่มเด็กอายุ 7-9 ปี(ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3)

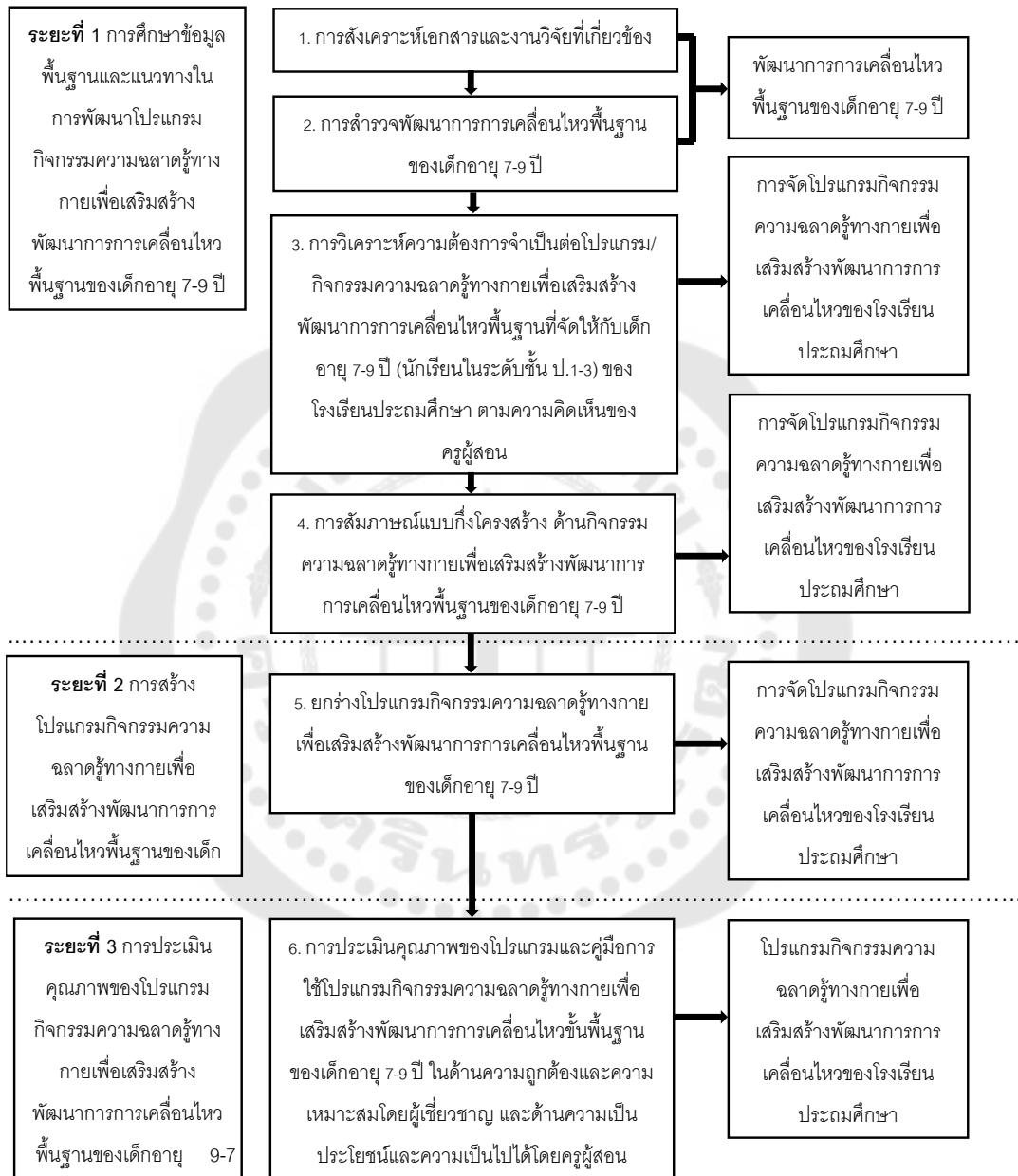
ซึ่งสามารถแสดงขั้นตอนการวิจัย(Research Flowchart) ได้ดังภาพประกอบ 2



ระยะ

กระบวนการ

ผลลัพธ์



ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการวิจัย (Research flowchart)

จากภาพประกอบ 2 สามารถแสดงรายละเอียดของแต่ละระยะและขั้นตอนของการวิจัยได้ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ในระยาะนี้ ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยดำเนินการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การประเมินพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี การสำรวจโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนระดับถมศึกษา และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี และประเมินระดับความฉลาดรู้ทางกาย และระดับกิจกรรมทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี และสังเคราะห์แนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกายของเด็กอายุ 7-9 ปี ซึ่งดำเนินการใน 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Document Synthesis) ในเรื่องของความฉลาดรู้ทางกาย กิจกรรมทางกาย ทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยผู้วิจัยดำเนินการ สํารวจค้นหา และวิเคราะห์ แจกแจงเนื้อหาของเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามประเด็นสำคัญ คือ

1.1 แนวคิด หลักการของการเสริมสร้างทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เหมาะสมกับเด็กในช่วงอายุ 7-9 ปี เพื่อสร้างเป็นแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

1.2 แนวคิดและหลักการของการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย การจัดกิจกรรมทางกาย เพื่อสร้างแบบสำรวจกิจกรรมความรอบรอบรู้ทางกาย ฯ ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อใช้ประกอบเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนากิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสร้างกรอบแนวทางในการสร้างแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 7-9 ปี แบบสำรวจโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา และแนวทางในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ขั้นตอนที่ 2 สํารวจพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก อายุ 7-9 ปี โดยผู้วิจัย
ดำเนินการ ตามขั้นตอนย่อย ดังนี้

2.1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูล โดยมีประชากร คือเด็กที่มีอายุระหว่าง
7-9 ปี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำนวน 10,132 คน
จาก 204 โรงเรียน ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนประชากรของเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำแนกตามอำเภอ อายุและเพศ

อำเภอ	จำนวน โรงเรียน	อายุของเด็ก						รวม	
		อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี		อายุ 9 ปี		ชาย	หญิง
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
1.เมืองกำแพงเพชร	84	909	821	917	768	925	813	2,751	2,402
2.ไตรงาม	29	262	254	234	221	225	214	721	689
3.พรานกระต่าย	44	341	298	317	285	334	293	992	876
4.ลานกระบือ	29	168	177	173	175	209	181	550	533
5.โกสัมพีนคร	18	115	85	113	103	101	101	329	289
รวม	204	1,795	1,635	1,754	1,552	1,794	1,602	5,343	4,789

จากนั้น กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน
R. V. Krejcie, and D. W. Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้จำนวนตัวอย่าง
ทั้งสิ้น 375 คน แต่เพื่อความน่าเชื่อถือและความครอบคลุมของข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนกลุ่ม
ตัวอย่างเป็น 390 คน ซึ่งมากกว่าขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้ แล้วดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่ง
ชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) ได้ผลดังตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนตัวอย่างของเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนสังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำแนกตามอำเภอ อายุและเพศ

อำเภอ	อายุของเด็ก								รวม
	อายุ 7 ปี		อายุ 8 ปี		อายุ 9 ปี		รวม		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
1.เมืองกำแพงเพชร	34	31	34	29	35	31	103	91	194
2.ไทรงาม	10	10	9	9	9	8	28	27	55
3.พรานกระต่าย	13	12	12	11	13	11	38	34	72
4.ลานกระบือ	7	7	7	7	8	7	22	21	43
5.โกสัมพีนคร	5	4	5	4	4	4	14	12	26
รวม	69	64	67	60	69	61	205	185	390

2.2 ผู้วิจัยสร้างแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก อายุ 7-9 ปี

2.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

2.3.1 ผู้วิจัยนำแบบทดสอบฯ ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญา
นิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบ และดำเนินการแก้ไข

2.3.2 นำแบบทดสอบที่ผ่านการปรับแก้จากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญา
นิพนธ์ แล้วส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านพลศึกษา และ/หรือกิจกรรม
ความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวน
4 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 1 คน เพื่อหาคุณภาพด้านความ
เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item
Objective Congruence : IOC) ซึ่งกำหนดเกณฑ์การผ่านคือมีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป จึงจะถือ
ว่าข้อคำถามและเครื่องมือชุดดังกล่าวมีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้

2.3.3 ตรวจสอบแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3.4 นำแบบทดสอบไปทดลองใช้ (try out) ในนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จำนวน 30
คน แล้วดำเนินการวิเคราะห์คุณภาพของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ
7-9 ปี โดยพิจารณาจากค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ระหว่างข้อนี้กับคะแนนรวมเมื่อหักคะแนนข้อนี้ออก (Corrected Item Total Correlation) ซึ่งจะต้องมีค่า $r \geq .20$ จึงจะถือว่าแบบทดสอบข้อนี้มีอำนาจจำแนกเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้ และพิจารณาจากค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งจะต้องมีค่า $r \geq .70$ จึงจะถือว่าแบบทดสอบฉบับนี้มีความเชื่อมั่นเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้

ซึ่งผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่าแบบทดสอบฯ มีคุณภาพเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้ ดังปรากฏผลตามตาราง 8

ตาราง 8 คุณภาพของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ลำดับ	แบบทดสอบย่อยจำแนกตาม รายทักษะ	คุณภาพของแบบทดสอบ	
		ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC)	อำนาจจำแนก(r)
1.ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่			
1.1	ทักษะการเดิน (Walking)	1.00	.22
1.2	ทักษะการวิ่ง (Running)	1.00	.30
1.3	ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)	1.00	.27
2.ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์			
2.1	ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)	0.80	.32
2.2	ทักษะการขว้าง (Throwing)	0.80	.24
2.3	ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	0.80	.32
2.4	ทักษะการเตะ (Kicking)	1.00	.33
2.5	ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)	0.80	.22
2.6	ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)	0.80	.25
ค่าความเชื่อมั่น (r) = .82			

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.4.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จากเด็กที่มีอายุ 7-9 ปี

2.4.2 ผู้วิจัยประสานงานกับครูผู้สอนที่ดูแลเด็ก ๆ (ครูประจำชั้น) ตามโรงเรียนต่าง ๆ โดยนัดหมายวันเวลา ในการเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้เวลาในการทำแบบทดสอบโดยประมาณ 5 นาทีต่อนักเรียน 1 คน ซึ่งผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย (ซึ่งผ่านการอบรมเตรียมความพร้อม และทักษะในการดำเนินการทดสอบมาเป็นอย่างดีแล้ว) เป็นผู้ดำเนินการทดสอบและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากนั้นแปลผลค่าเฉลี่ยออกมาเป็นระดับพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยจำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และเขตอำเภอที่เป็นสถานที่ตั้งของโรงเรียน

โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของระดับพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน(ความสามารถของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน) ออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความสามารถของทักษะ
2.66 – 4.00	ความสามารถในระดับสูง
1.33 – 2.65	ความสามารถในระดับปานกลาง
0.00 – 1.32	ความสามารถในระดับต้องปรับปรุง

จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential Statistic) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน คือ 1) เพศ วิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent Sample t-test 2) อายุ วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) ซึ่งหากพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ จะดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Multiple Comparison Test) ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี(LSD) และ 3)อำเภอที่เป็นสถานที่ตั้งของโรงเรียนที่นักเรียนศึกษา วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA) ซึ่งหากพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ จะดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Multiple Comparison Test) ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี(LSD) เช่นเดียวกัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญของการทดสอบ คือ .05 แล้วนำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ขั้นตอนที่ 3 สํารวจโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่โรงเรียนระดับประถมศึกษาจัดให้กับนักเรียนในความรับผิดชอบของตัวเอง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยมุ่งประเมินลักษณะของการจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย ฯ ของสถานศึกษาที่จัดให้กับนักเรียนในแต่ละระดับชั้น (ระดับชั้น ป.1-3) ว่ามีมากน้อยเพียงใด และเน้นหนักไปในกิจกรรมใด ตลอดจนกิจกรรมดังกล่าวสามารถที่จะเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ได้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งกำหนดขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

3.1 กำหนดแหล่งข้อมูลในการเก็บ โดยในส่วนนี้ผู้วิจัยกำหนดการเก็บข้อมูลจากครูที่สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำนวน 204 โรงเรียน โดยเก็บจากตัวแทนครูที่สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นป.1- 3 ของโรงเรียนนั้น ๆ โรงเรียนละ 1 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 204 คน (จากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน R. V. Krejcie, and D. W. Morgan, (1970) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 136 คน แต่เพื่อความน่าเชื่อถือและความครอบคลุมของข้อมูลผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บในทุกโรงเรียนเป็นจำนวน 204 คน แทน) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1) เป็นครูที่สอนพลศึกษาในเด็กที่มีอายุ 7-9 ปี ในโรงเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1
- 2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการสอนพลศึกษาอย่างน้อย 3 ปี
- 3) มีคุณวุฒิไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี

3.2 การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในส่วนนี้ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสำรวจโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7- 9 ปี ของโรงเรียนระดับประถมศึกษาโดยมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยพิจารณาในมิติของความถี่ของการพัฒนา และสภาพการดำเนินการปัจจุบัน

ซึ่งมีการให้ความหมายของค่าคะแนน ดังนี้

- | คะแนน | ความหมาย |
|-------|---|
| 5 | มีความต้องการเพื่อการพัฒนา/สภาพการดำเนินการปัจจุบันในระดับมากที่สุด |
| 4 | มีความต้องการเพื่อการพัฒนา/สภาพการดำเนินการปัจจุบันในระดับมาก |

- 3 มีความต้องการเพื่อการพัฒนา/สภาพการดำเนินการปัจจุบันในระดับปานกลาง
- 2 มีความต้องการเพื่อการพัฒนา/สภาพการดำเนินการปัจจุบันในระดับน้อย
- 1 มีความต้องการเพื่อการพัฒนา/สภาพการดำเนินการปัจจุบันในระดับน้อยที่สุด

3.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ

3.3.1 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจฯ ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพิจารณาตรวจสอบ และดำเนินการแก้ไข

3.3.2 นำแบบสำรวจฯ ที่ผ่านการปรับแก้จากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทแล้วส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา และ/หรือกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวน 4 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 1 คน เพื่อหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ซึ่งกำหนดเกณฑ์การผ่านคือมีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป จึงจะถือว่าข้อคำถามและเครื่องมือชุดดังกล่าวมีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้

3.3.3 ตรวจสอบแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3.4 นำแบบสำรวจไปทดลองใช้ (try out) กับครูผู้สอนวิชาพลศึกษาซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะประเมินความต้องการ จำนวน 30 คน แล้วดำเนินการวิเคราะห์คุณภาพของแบบสำรวจ โดยการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งจะต้องมีค่า $r \geq .70$ จึงจะถือว่าแบบสำรวจ มีความเชื่อมั่นเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้

ซึ่งผลการตรวจสอบคุณภาพของสำรวจความต้องการจำเป็นของครูผู้สอนที่มีต่อการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่าแบบสำรวจฯ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น (r) เท่ากับ .79 แสดงว่าแบบสำรวจฯ มีคุณภาพเหมาะสม สามารถที่จะนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1

เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมแบบสำรวจโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา จากตัวแทนครูที่สอนวิชาพลศึกษา ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3 ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย โดยประสานงานกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนัดหมายเวลาส่งคืน

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสำรวจ มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา(I) และ สภาพการดำเนินการปัจจุบัน (D) จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ค่าดัชนีความต้องการจำเป็นประยุกต์ (PNImodified) จากสูตร

$$PNI_{modified} = (I-D)/D$$

เมื่อ I หมายถึง ความต้องการเพื่อการพัฒนา

D หมายถึง สภาพการดำเนินการปัจจุบัน

จากนั้น ดำเนินการจัดเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรม/ประเด็นที่ประเมินโดยพิจารณาจากค่าดัชนีความต้องการจำเป็นประยุกต์ที่คำนวณได้จากมากไปน้อยตามลำดับ แล้วนำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ขั้นตอนที่ 4 สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi- structured Interview) ด้านกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จากผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย/กิจกรรมทางกาย /กิจกรรมพัฒนาทักษะหรือพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก อายุ 7 -9 ปี และการสร้างโปรแกรมทางพลศึกษา/โปรแกรมความฉลาดรู้ทางกาย/โปรแกรมการพัฒนาหรือเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จำนวน 5 ท่าน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก(Inclusion Criteria) ตามข้อ 1 หรือข้อ 2 หรือข้อ 3 คือ

1) มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอกทางพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องหรือประเด็นที่ดำเนินการวิจัย เช่นการเสริมสร้างสุขภาพเด็ก จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก เป็นต้น หรือ

2) มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโททางพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องหรือประเด็นที่ดำเนินการวิจัย เช่นการเสริมสร้างสุขภาพเด็ก จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก เป็นต้น โดยมีตำแหน่งทางวิชาการตั้งแต่ระดับผู้ศาสตราจารย์ ขึ้นไป โดยมีผลงานด้านกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย / กิจกรรมทางกายหรือการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี หรือกลุ่มใกล้เคียงเป็นที่ประจักษ์

3) มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย กิจกรรมทางกาย และ/หรือกิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็ก โดยมีประสบการณ์ในงานดังกล่าวอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 3 ปี ซึ่งเมื่อได้เนื้อหา/ประเด็นที่ต้องการ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหาของเอกสาร/งานวิจัยที่ได้ เพื่อกำหนดกรอบและประเด็น เพื่อนำไปสร้างและพัฒนาโปรแกรมฯต่อไป

4.1 การสร้างเครื่องมือในระยະนี้มืเครื่องมือ 1 ซึ้นได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) แนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ทอายุ 7-9 ปี

4.2 การหาคุณภาพเครื่องมือ

4.2.1 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างฯ ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพิจารณาตรวจสอบ และดำเนินการแก้ไข

4.2.2 นำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างฯ ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 2 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นปรนัย (Objectivity) ของข้อคำถาม ว่าก่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการตอบข้อคำถามนั้น ๆ และทำให้ได้คำตอบที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยหรือไม่ อย่างไรก็ตาม ดำเนินการปรับแก้ข้อคำถามให้ชัดเจน มีความเป็นปรนัยเพิ่มขึ้น ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลเพิ่มเติมในกลุ่มกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป ซึ่งพบว่าผู้เชี่ยวชาญที่ให้ข้อมูลมีความเข้าใจตรงกันต่อข้อคำถาม และให้ข้อมูลได้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของการวิจัย แสดงว่าแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างฯ ที่สร้างขึ้น มีความเป็นปรนัยสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.3.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านเพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์ถึงแนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ 40-60 นาที ซึ่งผู้วิจัยจะสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

4.3.2 ผู้วิจัยประสานงานผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการนัดหมายวันเวลา และทำการสัมภาษณ์

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ (Content analysis) ร่วมกับการสรุปอุปนัย (Analytic induction) แล้วนำเสนอในรูปแบบของความเรียงเชิงพรรณนา พร้อมข้อสรุป

ระยะที่ 2 การสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ในขณะนี้เป็นการนำผลการวิจัยเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) จากระยะที่ 1 มาสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยการดำเนินการในส่วนนี้จะพิจารณาสร้างโปรแกรมที่มีความจำเพาะเจาะจงต่อช่วงอายุของเด็ก โดยประเมินจากความต้องการจำเป็นของการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก อายุ 7-9 ปี เป็นหลัก ว่าต้องดำเนินการในช่วงอายุใดก่อน (ช่วงอายุใดที่มีพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่ำที่สุด โดยพิจารณาจากผลการวิจัยในระยะที่ 1) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 5 ยกร่างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยดำเนินการนำข้อมูลสารสนเทศที่ได้จากขั้นตอนที่ 1-4 ของการวิจัยระยะที่ 1 มาสังเคราะห์รวม เพื่อยกร่างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยโปรแกรมมีลักษณะเป็นชุดกิจกรรมย่อย ๆ มีระยะเวลาในการฝึกต่อเนื่อง จำนวน 8 สัปดาห์

ระยะที่ 3 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ในขณะนี้เป็นการวิจัยเชิงประเมิน(Evaluation Research) โดยประยุกต์ใช้แนวคิดของสมาคมการประเมินแห่งสหรัฐอเมริกา (American Evaluation Association : AEA,2004) กับรูปแบบการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ (Expert Judgement) และการประเมินโดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholder Based Evaluation) เพื่อประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรม ๒) ด้านความเป็นประโยชน์ของโปรแกรม และ 3) ด้านความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 6 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความถูกต้องและความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ และด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ โดยครูผู้สอนวิชาพลศึกษา

6.1 สร้างแบบประเมินคุณภาพโปรแกรม ฯ จำนวน 2 ฉบับ คือ

6.1.1 แบบประเมินมาตรฐานด้านความถูกต้อง (Accuracy Standard)และมาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) ของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรม กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ของผู้เชี่ยวชาญ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีการให้ความหมายของค่าคะแนน ดังนี้

คะแนน	ความหมาย
5	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความถูกต้องและความเหมาะสมในระดับมากที่สุด
4	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความถูกต้องและความเหมาะสมในระดับมาก
3	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความถูกต้องและความเหมาะสมในระดับปานกลาง
2	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความถูกต้องและความเหมาะสมในระดับน้อย
1	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความถูกต้องและความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

6.1.2 แบบประเมินมาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Standard) และมาตรฐานด้านความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) ของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรม กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีการให้ความหมายของค่าคะแนน ดังนี้

คะแนน	ความหมาย
5	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุด
4	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในระดับมาก
3	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในระดับปานกลาง
2	ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในระดับน้อย

1 ประเด็นที่มุ่งประเมินมีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในระดับน้อยที่สุด

6.2 การหาคุณภาพของแบบประเมินคุณภาพโปรแกรม ฯ

6.2.1 ผู้วิจัยนำแบบประเมินคุณภาพโปรแกรม ฯ ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อพิจารณาตรวจสอบ และดำเนินการแก้ไข

6.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบประเมินคุณภาพทั้งสองฉบับ ฯ ที่ผ่านการปรับแก้จากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทแล้วส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา และ/หรือกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวน 4 คน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดและประเมินผลจำนวน 1 คน เพื่อหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) ซึ่งกำหนดเกณฑ์การผ่านคือมีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป จึงจะถือว่าข้อคำถามและเครื่องมือชุดดังกล่าวมีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้ พบว่าแบบประเมิน ฯ ทั้งสองฉบับมีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีคุณภาพเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

6.3 นำโปรแกรม ฯ ที่ยกร่างขึ้นเรียบร้อยแล้ว และแบบประเมินคุณภาพโปรแกรม ฯ ให้ผู้เชี่ยวชาญชุดเดียวกันกับผู้เชี่ยวชาญในขั้นตอนที่ 4 ของการวิจัย พิจารณาตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมด้านความถูกต้อง (Accuracy Standard) และด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range:IQR) โดยกำหนดเกณฑ์การผ่าน คือ ค่ามัธยฐานเท่ากับหรือมากกว่า 3.50 และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile range:IQR) เท่ากับหรือน้อยกว่า 1.50 จึงจะถือว่าโปรแกรม ฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพในด้านความถูกต้องและเหมาะสม

6.4 นำโปรแกรม ฯ ที่ผ่านการพิจารณาปรับแก้จากรอบผู้เชี่ยวชาญแล้วให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง คือ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนประถมศึกษา ในจังหวัดกำแพงเพชร พิจารณาตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Standard) และด้านความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) โดยมีขั้นตอนย่อย ดังนี้

6.4.1 กำหนดแหล่งข้อมูลในการประเมิน คือ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ที่รับผิดชอบในการสอนนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนประถมศึกษาในเขตจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 384 คน ซึ่งคำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของคอคแรน (Cochran, 1977) ดังสูตร

$$n = \frac{Z^2}{4e^2}$$

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

Z แทน ค่า Z ที่ระดับความเชื่อมั่น ในที่นี้กำหนดที่ร้อยละ 95 มีค่าเท่ากับ

1.96

e แทน ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมให้เกิดขึ้นได้เท่ากับร้อยละ 5

และเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล จึงกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเป็น 400 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดย

1. สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ร้อยละ 70 ของอำเภอในจังหวัดกำแพงเพชร ได้จำนวนทั้งสิ้น 8 อำเภอ คือ เมืองกำแพงเพชร ไทรงาม คลองขลุง บึงสามัคคี พรานกระต่าย โกลัมพินคร ลานกระบือ และชาลวรวรลักษบุรี
2. เลือกแบบกำหนดโควตาของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในเด็กอายุ 7-9 ปี (ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) ในแต่ละอำเภอ จำนวนอำเภอละ 50 คน รวม 8 อำเภอ 400 คน
3. เลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) จากกลุ่มตัวอย่างในแต่ละอำเภอตามจำนวนที่กำหนด

6.4.2 ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ โดยใช้ Google Form เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรม ตามความคิดเห็นของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ซึ่งพบว่ามีครูผู้สอนวิชาพลศึกษาตอบแบบประเมินกลับคืนมาจำนวน 386 คน ซึ่งเกินกว่าจำนวนที่คำนวณด้วยสูตรของคอคแรน แสดงว่ามีปริมาณของผู้ตอบแบบประเมินเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์

6.4.3 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยกำหนดเกณฑ์การผ่าน คือ ค่าเฉลี่ยเท่ากับหรือมากกว่า 3.50 และดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ ด้วยสถิติทดสอบที่ แบบ One Sample t-test

6.5 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมฯ เพื่อให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นพร้อมเผยแพร่ผลการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ครั้งนี้ แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกตามระยะของการวิจัย เป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ตอนที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่สอดคล้องตรงกัน ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
Min	แทน ค่าต่ำสุด
Max	แทน ค่าสูงสุด
M	แทน ค่าเฉลี่ย
SD	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Md	แทน ค่ามัธยฐาน
IQR	แทน ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
SS	แทน ผลรวมกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน องศาความเป็นอิสระ
MS	แทน ค่าเฉลี่ยกำลังสองของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
Sig.	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติ
*	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้นำเสนอในลักษณะของการผสมผสานระหว่างข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ในตอนต้นที่ 1 นี้สามารถจำแนกผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามแหล่งข้อมูล ออกเป็นตอนย่อย ดังนี้

ตอนที่ 1.1 ผลการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในตอนย่อยนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดรู้ทางกาย กิจกรรมทางกาย ทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยผู้วิจัยดำเนินการ สัมภาษณ์ ค้นหา และวิเคราะห์ แจกแจงเนื้อหาของเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามประเด็นสำคัญ คือ

1.1.1 แนวคิด หลักการของการเสริมสร้างทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เหมาะสมกับเด็กในช่วงอายุ 7-9 ปี เพื่อสร้างเป็นแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า การเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่สามารถทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานประสานกัน จะส่งผลทำให้อวัยวะเหล่านั้นสามารถทำงานร่วมกับระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อได้ดีขึ้นและทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งการเคลื่อนไหวจะมี 3 ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การยืนบิดลำตัว การนั่งเหยียดแขน เป็นต้น การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การวิ่ง การกระโดด และการเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ เช่น การยกสิ่งของหรือการจับถืออุปกรณ์แล้วเคลื่อนที่ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันของมนุษย์

1.1.2 แนวคิดและหลักการของการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย/ การจัดการกิจกรรมทางกาย เพื่อสร้างแบบสำรวจกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย ฯ ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อใช้ประกอบเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนากิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ร่างกายหลายส่วน และเป็นพื้นฐานของความฉลาดหรือความสามารถทางกาย (physical literacy) ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นฐานรากของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (foundational

movements) หรือเป็นรูปแบบที่ต้องเกิดก่อนทักษะอื่นใด ยิ่งมีความชำนาญและมีทักษะเฉพาะที่มีความซับซ้อนมากขึ้นเท่าไรก็ยิ่งส่งผลดีต่อการเล่น (play) เกมและกีฬาเฉพาะอย่างได้มากเท่านั้น ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจำแนกเป็นทักษะกลุ่มย่อยดังนี้

1.1.2.1 ทักษะการจัดการกับร่างกาย (body management skills) หมายถึง การรักษาสสมดุลร่างกายทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ตัวอย่างคือ การกลิ้ง การลงสู่พื้น การก้มและการเหยียดการบิด และการหมุน การเหวี่ยงและการปีนป่าย ทักษะเฉพาะของการรักษาสสมดุลร่างกาย (ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งขนาดใหญ่และเล็ก ทั้งที่ใช้คนเดียว ใช้กับเพื่อน และใช้กับกลุ่ม) เทคนิคการกลิ้ง /การหมุน การกลับตัว การเปลี่ยนสลับที่ การลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย และการปีนป่าย ทักษะการจัดการกับร่างกายพัฒนาได้ด้วยการใช้ร่างกายและการใช้มือ หากไม่มีความสามารถในการจัดการกับร่างกายการใช้ และการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอื่น ๆ จะเป็นเรื่องยาก

1.1.2.2 ทักษะการเคลื่อนที่ (locomotor skills) หมายถึง การเคลื่อนที่ในร่างกายไปในทิศทางต่าง ๆ จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง การกระโดดเท้าเดียว การกระโจน การกระโดดสองเท้า การวิ่งแบบควมบ้า การกระโดดสลับเท้า และการว่ายน้ำ ซึ่งเป็นเทคนิคการเคลื่อนที่แบบเคลื่อนที่โดยให้นักเรียนได้ค้นพบวิธีเคลื่อนที่แบบต่าง ๆ ด้วยตนเอง การเคลื่อนที่เลียนแบบสัตว์เป็นกิจกรรมที่เด็ก ๆ ชอบมาก เพราะสนุก และปฏิบัติได้ง่าย ๆ และครูก็สอนได้ง่ายรวมทั้งการเล่นเกมนตามชื่อเรื่องก็เป็นอีกกิจกรรมทางกายอีกรูปแบบหนึ่ง

1.1.2.3 ทักษะการควบคุมวัตถุ (object control skills) ต้องใช้อวัยวะต่าง ๆ ในการควบคุมและใช้วัตถุประกอบกัน วัตถุที่ใช้ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง สูลาฮูป ไม้ตีเทนนิส ใช้การควบคุมด้วยมือ เท้า และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การขว้าง การโยนการรับ การจับ การเตะ การโหม่ง การเดาะ การตี การกระดอน และการเลี้ยง

จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น สรุปได้ว่า พัฒนาการของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน(fundamental movement skills) หรือทักษะกลไก (motor skills) มีความสำคัญอย่างมากต่อการสร้างเสริมรากฐาน(foundation) ของการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา เด็ก ๆ ที่ไม่มีโอกาสได้พัฒนาด้านนี้จะมีอุปสรรคและประสบความสำเร็จลำบากเมื่อต้องเข้าร่วมในประสบการณ์การเล่นกีฬาหรือโปรแกรมต่าง ๆ ของโรงเรียนที่ต้องใช้ทักษะมากขึ้น

ตอนที่ 1.2 ผลการสำรวจพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก อายุ 7-9 ปี

ในตอนย่อหน้านี้ ผู้วิจัยดำเนินการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา ในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 390 คน ด้วยแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้ว ซึ่งผลการสำรวจพบว่ามีข้อมูลดังนี้

1.2.1 ข้อมูลพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง สามารถแสดงได้ดังตาราง 9 และ ตาราง 10

ตาราง 9 ข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กอายุ 7-9 ปี ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร (n=390)

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
1.เพศ		
1.1 ชาย	205	52.56
1.2 หญิง	185	47.44
รวม	390	100.00
2.อายุ		
2.1 อายุ 7 ปี	133	34.10
2.2 อายุ 8 ปี	127	32.56
2.3 อายุ 9 ปี	130	33.33
รวม	390	100.00
3.อำเภอที่ตั้งของสถานศึกษา		
3.1 อำเภอเมืองกำแพงเพชร	194	49.74
3.2 อำเภอไทรงาม	55	14.10
3.3 อำเภอพรานกระต่าย	72	18.46
3.4 อำเภอลานกระบือ	43	11.03
3.5 อำเภอโกสัมพีนคร	26	6.67
รวม	390	100.00

จากตาราง 9 พบว่าเด็กอายุ 7-9 ปี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 52.56 มีอายุ 7 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.10 และส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอเมืองกำแพงเพชร คิดเป็นร้อยละ 49.74

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร (n=390)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	Min	Max	M	SD	แปลผล
1. ทักษะการเดิน (Walking)	.00	4.00	2.14	.84	ปานกลาง
2. ทักษะการวิ่ง (Running)	.00	4.00	2.11	.86	ปานกลาง
3. ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)	.00	4.00	2.06	.93	ปานกลาง
4. ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)	.00	4.00	2.01	.95	ปานกลาง
5. ทักษะการขว้าง (Throwing)	.00	4.00	2.12	.92	ปานกลาง
6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	.00	4.00	2.11	.92	ปานกลาง
7. ทักษะการเตะ (Kicking)	.00	4.00	2.07	.90	ปานกลาง
8. ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)	.00	4.00	2.13	.98	ปานกลาง
9. ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)	.00	4.00	2.16	.95	ปานกลาง
เฉลี่ยทุกทักษะ	.78	3.11	2.10	.42	ปานกลาง

จากตาราง 10 พบว่าเด็กอายุ 7-9 ปี มีค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในภาพรวม และแยกย่อยตามแต่ละทักษะอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด โดยทักษะที่ค่าเฉลี่ยของทักษะสูงที่สุด คือทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.16 (SD = .95) รองลงมาคือทักษะการเดิน (Walking) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 (SD =.84) และทักษะที่มีค่าเฉลี่ยของทักษะต่ำที่สุด คือ ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.01(SD =.95)

1.2.2 ผลการเปรียบเทียบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามเพศ ชั้นปีที่ศึกษา และอำเภอที่ตั้งของสถานศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร สามารถแสดงได้ดังตาราง 11 ถึง ตาราง 15

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามเพศ (n= 390)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	เพศ	n	M	SD	t	Sig.
1.ทักษะการเดิน (Walking)	ชาย	205	2.18	.80	.80	.43
	หญิง	185	2.11	.88		
2.ทักษะการวิ่ง (Running)	ชาย	205	2.17	.83	1.40	.16
	หญิง	185	2.05	.89		
3.ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)	ชาย	205	2.04	.93	.56	.58
	หญิง	185	2.09	.94		
4.ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)	ชาย	205	1.95	.94	1.39	.16
	หญิง	185	2.08	.97		
5.ทักษะการขว้าง (Throwing)	ชาย	205	2.11	.94	.25	.81
	หญิง	185	2.14	.90		
6.ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	ชาย	205	2.16	.88	1.10	.27
	หญิง	185	2.05	.96		
7.ทักษะการเตะ (Kicking)	ชาย	205	2.11	.88	1.00	.32
	หญิง	185	2.02	.92		

ตาราง 11 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	เพศ	n	M	SD	t	Sig.
8. ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)	ชาย	205	2.24	.90	2.42*	.02
	หญิง	185	2.00	1.05		
9. ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)	ชาย	205	2.16	.97	.06	.95
	หญิง	185	2.16	.94		
เฉลี่ยทุกทักษะ	ชาย	205	2.12	.40	1.06	.29
	หญิง	185	2.08	.43		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่าค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่มีเพศแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในภาพรวม และเกือบทุกทักษะไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) ที่พบว่าเด็กชายมีทักษะที่ดีกว่าเด็กหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอายุ (n=390)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ทักษะการเดิน (Walking)	ระหว่างกลุ่ม	34.63	2	17.31	28.23*	<.01
	ภายในกลุ่ม	237.33	387	.61		
	รวม	271.96	389			
2. ทักษะการวิ่ง (Running)	ระหว่างกลุ่ม	40.07	2	20.03	31.39*	<.01
	ภายในกลุ่ม	246.97	387	.64		
	รวม	287.04	389			
3. ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)	ระหว่างกลุ่ม	30.43	2	15.21	19.18*	<.01
	ภายในกลุ่ม	306.97	387	.79		
	รวม	337.40	389			

ตาราง 12 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐาน	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
4.ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)	ระหว่างกลุ่ม	65.49	2	32.74	43.93*	<.01
	ภายในกลุ่ม	288.47	387	.75		
	รวม	353.96	389			
5.ทักษะการขว้าง (Throwing)	ระหว่างกลุ่ม	14.16	2	7.08	8.73*	<.01
	ภายในกลุ่ม	313.93	387	.81		
	รวม	328.09	389			
6.ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	ระหว่างกลุ่ม	7.44	2	3.72	4.50*	.01
	ภายในกลุ่ม	320.03	387	.83		
	รวม	327.48	389			
7.ทักษะการเตะ (Kicking)	ระหว่างกลุ่ม	32.62	2	16.31	22.50*	<.01
	ภายในกลุ่ม	280.51	387	.72		
	รวม	313.13	389			
8.ทักษะการรับบอลสอง มือระดับอก (Receiving)	ระหว่างกลุ่ม	38.17	2	19.08	22.07*	<.01
	ภายในกลุ่ม	334.67	387	.86		
	รวม	372.84	389			
9.ทักษะการส่งบอล กระดอนพื้น (Bouncing)	ระหว่างกลุ่ม	20.64	2	10.32	12.05*	<.01
	ภายในกลุ่ม	331.51	387	.86		
	รวม	352.14	389			
เฉลี่ยทุกทักษะ	ระหว่างกลุ่ม	29.02	2	14.51	146.14*	<.01
	ภายในกลุ่ม	38.42	387	.10		
	รวม	67.43	389			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่าค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในภาพรวมและแยกย่อยตามแต่ละทักษะของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของทักษะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ (multiple comparison test) ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี (LSD) ปรากฏผลดังตาราง 13

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอายุ ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี (n=390)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	อายุ	อายุ 7 ปี	อายุ 8 ปี	อายุ 9 ปี
1. ทักษะการเดิน (Walking)	อายุ 7 ปี	-	-.05	.61*
	อายุ 8 ปี		-	.65*
	อายุ 9 ปี			-
2. ทักษะการวิ่ง (Running)	อายุ 7 ปี	-	.16	.74*
	อายุ 8 ปี		-	.58*
	อายุ 9 ปี			-
3. ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)	อายุ 7 ปี	-	.02	.60*
	อายุ 8 ปี		-	.58*
	อายุ 9 ปี			-
4. ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)	อายุ 7 ปี	-	.16	.94*
	อายุ 8 ปี		-	.77*
	อายุ 9 ปี			-
5. ทักษะการขว้าง (Throwing)	อายุ 7 ปี	-	-.02	.39*
	อายุ 8 ปี		-	.41*
	อายุ 9 ปี			-
6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	อายุ 7 ปี	-	.06	.32*
	อายุ 8 ปี		-	.26*
	อายุ 9 ปี			-

ตาราง 13 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	อายุ	อายุ 7 ปี	อายุ 8 ปี	อายุ 9 ปี
7.ทักษะการเตะ (Kicking)	อายุ 7 ปี	-	.06	.64*
	อายุ 8 ปี		-	.58*
	อายุ 9 ปี			-
8.ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)	อายุ 7 ปี	-	.06	.69*
	อายุ 8 ปี		-	.63*
	อายุ 9 ปี			-
9.ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)	อายุ 7 ปี	-	.15	.54*
	อายุ 8 ปี		-	.39*
	อายุ 9 ปี			-
เฉลี่ยทุกทักษะ	อายุ 7 ปี	-	.07	.61*
	อายุ 8 ปี		-	.54*
	อายุ 9 ปี			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอายุ ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี พบว่า ในภาพรวมและแยกย่อยตามแต่ละทักษะเด็กอายุ 9 ปี มีค่าเฉลี่ยของทักษะต่ำกว่าเด็กอายุ 7 ปี และ เด็กอายุ 8 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7 ปี และเด็กอายุ 8 ปี ไม่แตกต่างกันทั้งในภาพรวม และแยกย่อยตามแต่ละทักษะ

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอำเภอที่ตั้งสถานศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร (n=390)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
1. ทักษะการเดิน (Walking)	ระหว่างกลุ่ม	2.36	4	.59	.84	.50
	ภายในกลุ่ม	269.60	385	.70		
	รวม	271.96	389			
2. ทักษะการวิ่ง (Running)	ระหว่างกลุ่ม	4.64	4	1.16	1.58	.18
	ภายในกลุ่ม	282.40	385	.73		
	รวม	287.04	389			
3. ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)	ระหว่างกลุ่ม	6.01	4	1.50	1.75	.14
	ภายในกลุ่ม	331.39	385	.86		
	รวม	337.40	389			
4. ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)	ระหว่างกลุ่ม	2.16	4	.54	.59	.67
	ภายในกลุ่ม	351.80	385	.91		
	รวม	353.96	389			
5. ทักษะการขว้าง (Throwing)	ระหว่างกลุ่ม	2.75	4	.69	.81	.52
	ภายในกลุ่ม	325.34	385	.85		
	รวม	328.09	389			
6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	ระหว่างกลุ่ม	1.61	4	.40	.47	.75
	ภายในกลุ่ม	325.87	385	.85		
	รวม	327.48	389			
7. ทักษะการเตะ (Kicking)	ระหว่างกลุ่ม	12.05	4	3.01	3.85*	<.01
	ภายในกลุ่ม	301.08	385	.78		
	รวม	313.13	389			
8. ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)	ระหว่างกลุ่ม	11.06	4	2.76	2.94*	.02
	ภายในกลุ่ม	361.79	385	.94		
	รวม	372.84	389			

ตาราง 14 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐาน	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
9.ทักษะการส่งบอลกระดอน พื้น (Bouncing)	ระหว่างกลุ่ม	4.64	4	1.16	1.28	.28
	ภายในกลุ่ม	347.51	385	.90		
	รวม	352.14	389			
เฉลี่ยทุกทักษะ	ระหว่างกลุ่ม	1.97	4	.49	2.90*	.02
	ภายในกลุ่ม	65.47	385	.17		
	รวม	67.43	389			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 พบว่าค่าเฉลี่ยของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในภาพรวมและแยกย่อยตามแต่ละทักษะ ของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาตามอำเภอที่แตกต่างกันในจังหวัดกำแพงเพชร โดยส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยของทักษะไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในภาพรวมเฉลี่ยของทุกทักษะ ทักษะการเตะ (Kicking) และทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) ที่พบว่าเด็กที่ศึกษาอยู่ในอำเภอแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของทักษะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ (multiple comparison test) ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี (LSD) เฉพาะทักษะที่มีนัยสำคัญ ปรากฏผลดังตาราง 15

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามอำเภอในจังหวัดกำแพงเพชร ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี (n=390)

ทักษะการ เคลื่อนไหว พื้นฐาน	อำเภอ	เมือง กำแพงเพชร	ไทรงาม	พราน กระต่าย	ลานกระบือ	โกสัมพีนคร
7.ทักษะการเตะ (Kicking)	เมืองกำแพงเพชร	-	-.25	.27*	.29	.21
	ไทรงาม		-	.52*	.54*	.46*
	พรานกระต่าย			-	.02	-.06
	ลานกระบือ				-	-.09
	โกสัมพีนคร					-

ตาราง 15 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	อำเภอ	เมือง กำแพงเพชร	ไตรงาม	พราน กระต่าย	ลานกระบือ	โกสัมพีนคร
8.ทักษะการรับบอลสองมือระดับออก (Receiving)	เมืองกำแพงเพชร	-	.31*	.26*	.21	.55*
	ไตรงาม		-	-.05	-.11	.23
	พรานกระต่าย			-	-.06	.28
	ลานกระบือ				-	.34
	โกสัมพีนคร					-
เฉลี่ยทุกทักษะ	เมืองกำแพงเพชร	-	.01	.16*	.10	.18*
	ไตรงาม		-	.15*	.09	.17
	พรานกระต่าย			-	-.07	.02
	ลานกระบือ				-	.08
	โกสัมพีนคร					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กที่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาที่มีที่ตั้งในอำเภอที่แตกต่างกัน ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดีพบว่า ในทักษะการเตะ (Kicking) เด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองกำแพงเพชรมีค่าเฉลี่ยของทักษะการเตะที่ดีกว่าเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอพรานกระต่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอไตรงามมีค่าเฉลี่ยของทักษะการเตะที่ดีกว่าเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอพรานกระต่าย ลานกระบือ และโกสัมพีนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน ในขณะที่ทักษะการรับบอลสองมือระดับออก (Receiving) พบว่าเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองกำแพงเพชร มีค่าเฉลี่ยของทักษะการรับบอลสองมือระดับออกดีกว่าเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอไตรงาม พรานกระต่าย และโกสัมพีนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่าเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอเมืองกำแพงเพชร มีค่าเฉลี่ยของทักษะเฉลี่ยรวมดีกว่าเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอพรานกระต่ายและโกสัมพีนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอไตรงามมีค่าเฉลี่ยของ

ทักษะเฉลี่ยรวมดีกว่าเด็กที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอพรานกระต่ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และเขตอำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดกำแพงเพชรดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าเด็กที่มีปัญหาในเรื่องของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมากที่สุดคือ เด็กที่มีอายุ 9 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 1.3 ผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษา ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน

ในตอนนี้เป็นการศึกษาประเมินความต้องการจำเป็นของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำนวน 204 โรงเรียน โดยเก็บจากตัวแทนครูที่สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนนั้น ๆ โรงเรียนละ 1 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 204 คน ด้วยแบบประเมินความต้องการจำเป็นฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้ว ซึ่งผลการสำรวจ พบว่ามีข้อมูลดังนี้

1.3.1 ข้อมูลพื้นฐานของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายอำเภอในจังหวัดกำแพงเพชร (n = 204)

ตัวแปร	อำเภอ											
	เมืองกำแพงเพชร		ไทรงาม		พรานกระต่าย		ลานกระบือ		โกสัมพีนคร		รวมทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.อายุ												
1.1 20-25 ปี	9	4.41	2	0.98	6	2.94	5	2.45	3	1.47	25	12.25
1.2 26-30 ปี	20	9.80	12	5.88	11	5.39	8	3.92	4	1.96	55	26.96
1.3 30 ปีขึ้นไป	55	26.96	15	7.35	27	13.24	16	7.84	11	5.39	124	60.78
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.00
2.เพศ												
2.1 ชาย	38	18.63	11	5.39	28	13.73	23	11.27	12	5.88	112	54.90
2.2 หญิง	46	22.55	18	8.82	16	7.84	6	2.94	6	2.94	92	45.10
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.00
3.วุฒิการศึกษา												
3.1 ปริญญาตรี	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.00
3.2 สาขาวิชา												
ดุขศึกษาและ พลศึกษา	49	24.02	21	10.29	24	11.76	14	6.86	10	4.90	118	57.84
ประถมศึกษา อื่น ๆ	24	11.76	5	2.45	9	4.41	6	2.94	5	2.45	49	24.02
รวม	11	5.39	3	1.47	11	5.39	9	4.41	3	1.47	37	18.14
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.0

ตาราง 16 (ต่อ)

ตัวแปร	อำเภอ													
	เมืองกำแพงเพชร			ไพศาลี			พรานกระต่าย			โกสัมพีนคร			รวมทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. ประสบการณ์การเป็นครู														
4.1 น้อยกว่า 5 ปี	9	4.41	2	0.98	6	2.94	5	2.45	3	1.47	25	12.25		
4.2 5-10 ปี	34	16.67	20	9.80	16	7.84	10	4.90	5	2.45	85	41.67		
4.3 10 ปีขึ้นไป	41	20.10	7	3.43	22	10.78	14	6.86	10	4.90	94	46.08		
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204.00	100.00		
5. ประสบการณ์การเป็นครูประถมศึกษา														
5.1 น้อยกว่า 5 ปี	9	4.41	2	0.98	6	2.94	5	2.45	3	1.47	25	12.25		
5.2 5-10 ปี	34	16.67	20	9.80	16	7.84	10	4.90	5	2.45	85	41.67		
5.3 10 ปีขึ้นไป	41	20.10	7	3.43	22	10.78	14	6.86	10	4.90	94	46.08		
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204.00	100.00		
6. ประสบการณ์การสอนระดับชั้นประถมศึกษา														
6.1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1	18	8.82	7	3.43	8	3.92	6	2.94	5	2.45	44	21.57		
6.2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	16	7.84	5	2.45	11	5.39	6	2.94	3	1.47	41	20.10		
6.3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	22	10.78	8	3.92	8	3.92	6	2.94	5	2.45	49	24.02		
6.4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	28	13.73	9	4.41	17	8.33	11	5.39	5	2.45	70	34.31		
1-3														
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.00		

ตาราง 16 (ต่อ)

ตัวแปร	อำเภอ		เมืองกำแพงเพชร		ไพศณง		พจนกรระตายน		ลนกรระบือ		โกสุมพินศร		รวมทงหมด	
	จำนวน	รอยละ	จำนวน	รอยละ	จำนวน	รอยละ	จำนวน	รอยละ	จำนวน	รอยละ	จำนวน	รอยละ	จำนวน	รอยละ
7. ประสบการณในการสอนรายวิชาทางพลศีกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3														
7.1 บัจุบันยังสอนอยู่	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.00		
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.00		
8. โดยเฉลี่ยแล้ว นักเรียนที่ทานสอนในแต่ละหอง มีจำนวน														
8.1 นอยกวา 10 คน	39	19.12	13	6.37	30	14.71	19	9.31	13	6.37	114	55.88		
8.2 10-20 คน	37	18.14	15	7.35	12	5.88	9	4.41	5	2.45	78	38.24		
8.3 21-30 คน	8	3.92	1	0.49	2	0.98	1	0.49	0	0.00	12	5.88		
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.00		
9. ขนาดของโรงเรียนที่สอนอยู่ในปัจจุบัน														
9.1 ขนาดเล็ก	39	19.12	12	5.88	30	14.71	19	9.31	13	6.37	113	55.39		
9.2 ขนาดกลาง	37	18.14	15	7.35	12	5.88	9	4.41	5	2.45	78	38.24		
9.3 ขนาดใหญ่	8	3.92	2	0.98	2	0.98	1	0.49	0	0.00	13	6.37		
รวม	84	41.18	29	14.22	44	21.57	29	14.22	18	8.82	204	100.00		

จากตาราง 16 พบว่า ส่วนมากมีครูอายุ 30 ปีขึ้นไปในทุกอำเภอ อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 55 คน ร้อยละ 26.96 รองลงมาอำเภอพรานกระต่าย จำนวน 27 คน ร้อยละ 13.24 และอำเภอไทรงาม จำนวน 15 คน ร้อยละ 7.35 ส่วนเพศพบว่าส่วนมากเป็นเพศชาย อำเภอพรานกระต่าย จำนวน 28 คน ร้อยละ 13.73 รองลงมา อำเภอลานกระบือ จำนวน 23 คน ร้อยละ 11.27 อำเภอโกสัมพีนคร จำนวน 12 ร้อยละ 5.88 โดยมีวุฒิกการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 84 คน ร้อยละ 41.18 อำเภอพรานกระต่าย จำนวน 44 คน ร้อยละ 21.57 ในทุกอำเภอส่วนมากอยู่สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 49 คน ร้อยละ 24.02 อำเภอพรานกระต่ายจำนวน 24 ร้อยละ 11.76 ประสบการณ์การเป็นครูและประสบการณ์การเป็นครูประถมศึกษา ส่วนมากมีอายุ 10 ปีขึ้นไป อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 41 คน ร้อยละ 20.10 รองลงมาอำเภอพรานกระต่าย จำนวน 22 คน ร้อยละ 10.78 และอำเภอลานกระบือ จำนวน 14 คน ร้อยละ 6.86 และส่วนประสบการณ์การสอนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า ส่วนมากครูสอนทั้งระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 28 คน ร้อยละ 13.73 อำเภอพรานกระต่าย จำนวน 17 ร้อยละ 8.33 และอำเภอลานกระบือ จำนวน 11 คน ร้อยละ 5.39 ประสบการณ์การสอนพลศึกษาปัจจุบันยังสอนอยู่ทุกอำเภอ อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 84 คน ร้อยละ 41.18 รองลงมา อำเภอพรานกระต่าย จำนวน 44 คน ร้อยละ 21.57 โดยส่วนมากเฉลี่ยมีนักเรียนที่สอนแต่ละห้องจำนวนน้อยกว่า 10 คน อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 39 คน ร้อยละ 19.12 รองลงมา อำเภอพรานกระต่าย จำนวน 30 คน ร้อยละ 14.71 โดยส่วนใหญ่โรงเรียนที่สอนในปัจจุบันมีขนาดเล็ก อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 39 คน ร้อยละ 19.12 รองลงมา อำเภอพรานกระต่าย จำนวน 30 คน ร้อยละ 14.71

1.3.2 ความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษา ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน สามารถแสดงได้ดังตาราง 17 - ตาราง 20

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา สภาพการดำเนินการ ปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นต่อไปโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษาในด้านที่ 1 ด้านเนื้อหา ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (n=204)

ประเด็นการพิจารณา	ความต้องการเพื่อการพัฒนา(I)		สภาพการดำเนินการปัจจุบัน(D)		ความต้องการจำเป็น (I-D)/D	
	M	SD	M	SD	PNImodified	ลำดับ
ด้านที่ 1 ด้านเนื้อหา						
1.1ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1(อายุ 7 ปี)						
1.1.1การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกาย	2.91	.87	2.80	.85	.13	3
1.1.2การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอาศัยอยู่กับที่	2.88	.80	2.85	.84	.09	4
1.1.3การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	3.01	.85	2.84	.80	.14	2
1.1.4การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ	2.86	.90	2.84	.85	.09	4
1.1.5การเลือก/กำหนดกิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ	2.78	.83	2.90	.84	.04	7
1.1.6การเลือก/กำหนดกิจกรรมทางกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	2.75	.73	2.83	.80	.03	8

ตาราง 17 (ต่อ)

ประเด็นการพิจารณา	ความต้องการ เพื่อการ พัฒนา(I)		สภาพการ ดำเนินการ ปัจจุบัน(D)		ความต้องการจำเป็น (I-D)/D	
	M	SD	M	SD	PNImodified	ลำดับ
1.1.7การเลือก/กำหนดการออกกำลังกายและการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด	2.79	.76	2.84	.80	.06	6
1.1.8การเลือก/กำหนด กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมนเบ็ดเตล็ด	3.02	.85	2.78	.74	.15	1
1.2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2(อายุ 8 ปี)						
1.2.1การเลือก/กำหนดลักษณะและ วิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่ เช่น การกระโดด บิดตัว ดึง ผลัก	2.85	.79	2.78	.82	.11	1
1.2.2การเลือก/กำหนดลักษณะและ วิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าว ชิดก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด	2.79	.80	2.85	.81	.06	4
1.2.3การเลือก/กำหนดลักษณะและ วิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกาย แบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขวาง ตี	2.72	.79	3.03	1.00	-.01	7
1.2.4การเลือก/กำหนดการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทาง กายที่วิธีการเล่นอาศัยการเคลื่อนไหว เบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และ ใช้อุปกรณ์ประกอบ	2.84	.88	2.81	.88	.10	2

ตาราง 17 (ต่อ)

ประเด็นการพิจารณา	ความต้องการ		สภาพการ		ความต้องการจำเป็น	
	เพื่อการ		ดำเนินการ		(I-D)/D	
	พัฒนา(I)		ปัจจุบัน(D)		PNImodified	ลำดับ
	M	SD	M	SD		
1.2.5การเลือก/กำหนดการออกกำลังกายและการเล่นเบ็ดเตล็ด	2.92	.88	2.89	.89	.10	2
1.2.6การอธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นเกม	2.91	.90	3.01	.86	.05	5
1.2.7การอธิบาย กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นแบบกลุ่ม	2.76	.70	2.82	.83	.05	5
1.3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3(อายุ 9 ปี)						
1.3.1การเลือก/กำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว	2.93	.78	2.91	.77	.08	6
1.3.2การเลือก/กำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน	2.87	.85	2.99	.89	.05	7
1.3.3การเลือก/กำหนดการเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีการบังคับทิศทาง เช่น ดึง ขว้าง โยน และรับ	2.89	.85	2.86	.79	.09	2
1.3.4การเลือก/กำหนดวิธีการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ อย่างมีทิศทาง	2.87	.81	2.85	.85	.09	2

ตาราง 17 (ต่อ)

ประเด็นการพิจารณา	ความต้องการ		สภาพการ		ความต้องการจำเป็น	
	เพื่อการ		ดำเนินการ		(I-D)/D	
	พัฒนา(I)		ปัจจุบัน(D)		PNImodified	ลำดับ
	M	SD	M	SD		
1.3.5การเลือก/กำหนดกิจกรรมทาง กายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ บังคับทิศทาง ในการเล่นเกม เบ็ดเตล็ด	2.77	.74	2.85	.82	.03	8
1.3.6การเลือก/กำหนดแนวทางการ ออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมืองและ การเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุด ด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล	2.95	.73	2.97	.85	.09	2
1.3.7การอธิบายการออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง	2.95	.84	2.91	.86	.12	1
1.3.8การอธิบาย กฎ กติกา และ ข้อตกลงในการออกกำลังกาย การ เล่นเกม และการละเล่นพื้นเมือง	3.01	.93	2.93	.83	.09	2

จากตาราง 17 พบว่า ในด้านเนื้อหาของชั้นประถมศึกษาปีที่ 1(อายุ 7 ปี) การเลือก/กำหนด กฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนไหวที่ และ การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ธรรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกาย ตามลำดับ ในขณะที่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2(อายุ 8 ปี) การเลือก/กำหนดลักษณะและวิธีการของการเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ เช่น การกระโดด บิดตัว ดึง ผลัก มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเลือก/กำหนดการเล่นเบ็ดเตล็ด และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่วิธีการเล่นอาศัยการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเลือก/กำหนดการออกกำลังกายและการเล่นเบ็ดเตล็ด และชั้นประถมศึกษาปีที่ 3(อายุ 9 ปี) การอธิบายการออกกำลังกาย เกม และการละเล่นพื้นเมือง มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การอธิบาย กฎ กติกา และข้อตกลงในการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการละเล่นพื้นเมืองและการเลือก/กำหนด

แนวทางการออกกำลังกาย การเล่นพื้นเมืองและการเล่นเกมที่เหมาะสมกับจุดเด่น จุดด้อยและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา สภาพการดำเนินการปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษาในด้านที่ 2 ด้านการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (n=204)

ประเด็นพิจารณา	ความต้องการเพื่อการพัฒนา (I)		สภาพการดำเนินการปัจจุบัน(D)		ความต้องการจำเป็น (I-D)/D	
	M	SD	M	SD	PNImodified	ลำดับ
ด้านที่ 2 ด้านการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน						
2.1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1(อายุ 7 ปี)						
2.1.1การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านดัชนีมวลกาย	3.01	1.03	2.81	.80	.17	1
2.1.2การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบอยู่กับที่ เช่น นั่ง ยืน ก้มเงย เอียงซ้าย-ขวา เคลื่อนไหวข้อมือ ข้อเท้า แขน ขา	2.95	.83	3.04	.87	.06	4
2.1.3การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว	2.98	.80	2.86	.86	.14	2

ตาราง 18 (ต่อ)

ประเด็นพิจารณา	ความต้องการ เพื่อการพัฒนา(I)		สภาพการ ดำเนินการ ปัจจุบัน(D)		ความต้องการจำเป็น (I-D)/D	
	M	SD	M	SD	PNImodified	ลำดับ
	2.1.4การเลือก/กำหนดกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายใน ชีวิตประจำวันแบบใช้อุปกรณ์ ประกอบ เช่น จัป โยน เตะ เดอะ	2.78	.82	2.76	.80	.08
2.2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2(อายุ 8 ปี)						
2.2.1การเลือก/กำหนดกิจกรรม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านดัชนีมวลกาย	2.92	.84	2.86	.88	.12	1
2.2.2การเลือก/กำหนดกิจกรรม การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบอยู่กับ ที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก	2.81	.77	2.77	.78	.10	2
2.2.3การเลือก/กำหนดกิจกรรม การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบ เคลื่อนที่ เช่น กระโดดเขย่ง ก้าวซิด ก้าว วิ่งตามทิศทางที่กำหนด	2.86	.85	2.88	.90	.07	4
2.2.4การเลือก/กำหนดกิจกรรม การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี	2.88	.76	2.86	.75	.09	3
2.2.5การเลือก/กำหนดกิจกรรม การออกกำลังกาย การเล่นเกม เบ็ดเตล็ด และการเล่นเกมแบบ กลุ่ม	2.75	.76	3.07	.89	-.02	5

ตาราง 18 (ต่อ)

ประเด็นพิจารณา	ความต้องการ		สภาพการ		ความต้องการจำเป็น	
	เพื่อการ		ดำเนินการ		(I-D)/D	
	พัฒนา(I)		ปัจจุบัน(D)		PNImodified	ลำดับ
	M	SD	M	SD		
2.3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3(อายุ 9 ปี)						
2.3.1การเลือก/กำหนดกิจกรรม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านดัชนีมวลกาย	2.99	.89	2.87	.79	.12	1
2.3.2การเลือก/กำหนดกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับ ที่ เช่น ย่อยืด เขย่ง พับตัว เคลื่อนไหวลำตัว	2.87	.82	2.84	.81	.09	3
2.3.3การเลือก/กำหนดกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายแบบ เคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอย หลัง กระโจน	2.86	.88	2.77	.81	.12	1
2.3.4การเลือก/กำหนดกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้ อุปกรณ์ประกอบโดยมีการบังคับ ทิศทาง เช่น ดัด ขว้าง โยนและรับ	2.91	.88	2.92	.86	.09	3
2.3.5การเลือก/กำหนดกิจกรรม ทางกายที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหว แบบบังคับทิศทางในการเล่น เบ็ดเตล็ด	2.82	.88	2.93	.90	.05	5

จากตาราง 18 พบว่าในด้านการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (อายุ 7 ปี) การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านดัชนีมวลกาย มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้งตัว และ การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น จับ โยน เตาะ เตาะ ตามลำดับ ในขณะที่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 (อายุ 8 ปี) การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านดัชนีมวลกาย มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบอยู่กับที่ เช่น กระโดด บิดตัว ดึง ผลัก และการเลือก/กำหนดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น คีบ ขว้าง ตี ตามลำดับ และชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (อายุ 9 ปี) การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านดัชนีมวลกายและการเลือก/กำหนดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ เช่น เดินต่อเท้า เดินถอยหลัง กระโจน มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา สภาพการดำเนินการ ปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นต่อไปโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษาในด้านที่ 3 ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (n=204)

ประเด็นพิจารณา	ความต้องการ		สภาพการ		ความต้องการจำเป็น	
	เพื่อการ		ดำเนินการ		ความต้องการจำเป็น	
	พัฒนา(I)		ปัจจุบัน(D)		(I-D)/D	
	M	SD	M	SD	PNImodified	ลำดับ
ด้านที่ 3 ด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย (ซึ่งปรับใช้ทั้ง 3 ช่วงอายุ)						
3.1การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมแรงจูงใจให้กับเด็ก เช่น การเดินบนเส้นข้ามสิ่งกีดขวางใ้ใครถึงก่อน	2.98	.90	2.92	.84	.11	2
3.2การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความมั่นใจให้กับเด็ก เช่น การเดินข้ามรั้วโดยไม่เสียการทรงตัวและร่างกายไม่โดนรั้ว	2.92	.85	2.99	.83	.05	5
3.3การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถทางร่างกายของเด็ก เช่น การเดินปลายเท้าขึ้นไปด้านหน้าไม่แบะปลายเท้าออก การโยนลูกบอลให้ลงตะกร้า	2.88	.80	2.86	.87	.10	3
3.4การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดความรู้สึกรักภูมิใจตนเอง เช่น จัดกิจกรรมที่เด็กชอบ และปฏิบัติได้จะทำให้ผลที่ออกมามีประสิทธิภาพ	2.92	.83	2.80	.79	.12	1
3.5การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น เช่น การส่งบอลให้เพื่อน การวิ่งเปี้ยว	2.85	.78	2.92	.89	.06	4

จากตาราง 19 พบว่าในด้านการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย (ซึ่งครอบคลุมทั้ง 3 ช่วงอายุ) การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดความรู้สึกภูมิใจตนเอง เช่น จัดกิจกรรมที่เด็กชอบและปฏิบัติได้จะทำให้ผลที่ออกมามีประสิทธิภาพ มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมแรงจูงใจให้กับเด็ก เช่น การเดินบนเส้นข้ามสิ่งกีดขวางใครถึงก่อน และ การเลือก/กำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถทางร่างกายของเด็ก เช่น การเดินปลายเท้าขึ้นไปด้านหน้าไม่เบะปลายเท้าออก การโยนลูกบอลให้ลงตะกร้าตามลำดับ

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการเพื่อการพัฒนา สภาพการดำเนินการปัจจุบัน และความต้อ่งการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษา ในด้านที่ 4 ด้านการประเมินผล ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน (n=204)

ประเด็นพิจารณา	ความต้องการ		สภาพการ		ความต้อ่งการจำเป็น	
	เพื่อการ		ดำเนินการ		(I-D)/D	
	พัฒนา(I)		ปัจจุบัน(D)		PNImodified	ลำดับ
	M	SD	M	SD		
ด้านที่ 4 ด้านการประเมินผล(ซึ่งปรับใช้ทั้ง 3 ช่วงอายุ)						
4.1การประเมินองค์ประกอบของร่างกายด้วยการวัดน้ำหนักวัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย	2.87	.84	2.96	.86	.05	3
4.2การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด	2.88	.79	2.89	.83	.08	2
4.3การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การกลิ้งบอล การขว้าง การตีบอลด้วยมือ การเตะ การรับบอล สองมือระดับอก การส่งบอล กระดอนพื้น	2.97	.90	2.84	.83	.14	1

จากตาราง 20 พบว่าในด้านการประเมินผล(ซึ่งปรับใช้ทั้ง 3 ช่วงอายุ) การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การกลิ้งบอล การขว้าง การตีบอลด้วยมือ การเตะ การรับบอลสองมือระดับอก การส่งบอลกระดอนพื้น มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด และ การประเมินองค์ประกอบของร่างกายด้วยการวัดน้ำหนักวัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย ตามลำดับ

ตอนที่ 1.4 ผลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ด้านกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ในตอนนี้เป็นกรนำเสนอผลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย/กิจกรรมทางกาย /กิจกรรมพัฒนาทักษะหรือพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก อายุ 7 -9 ปี และการสร้างโปรแกรมทางพลศึกษา/โปรแกรมความฉลาดรู้ทางกาย/โปรแกรมการพัฒนาหรือเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จำนวน 5 คน เพื่อสังเคราะห์ออกมาเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนประถมศึกษา ปากกภูผล ดังตาราง 21

ตาราง 21 สรุปผลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ด้านกิจกรรมความฉลาดทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จากผู้เชี่ยวชาญ (n=5)

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
1. ความฉลาดทางกาย มี	เป็นการพัฒนาแรงใจ และความสามารถในการ	เพื่อกระตุ้นทำให้เด็ก เกิดเคลื่อนไหวทางกาย	ความฉลาดทางกายมี องค์ประกอบที่สำคัญ	ความฉลาดทางกาย คือ การที่เด็กสามารถ	เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ชอบ เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ มี	ความฉลาดทางกาย เป็น ความสามารถทางกาย ที่	
เด็กอายุ 7-9 ปี (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) อยู่อย่างไร	ทำความเข้าใจ การ สื่อสาร การประยุกต์ และ การวิเคราะห์รูปแบบการ เคลื่อนไหวต่างๆ อยู่เสมอ	ที่ดี เกิดแรงจูงใจในการ พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น รวมถึงเกิดความมั่นใจ ในการเคลื่อนไหว เมื่อ เจอสภาพแวดล้อมที่	ประกอบด้วยการให้ ความรู้ (Knowledge) ซึ่ง จะส่งผลต่อการพัฒนา	ควบคุมการเคลื่อนไหว ของตนเองได้ตาม พัฒนาการในแต่ละช่วง	พัฒนาการในทุกด้าน ถ้าเราสามารถจัดกิจกรรมให้เด็กเกิดการ	พัฒนาการในทุกด้าน ถ้าเราสามารถจัดกิจกรรมให้เด็กเกิดการ	มุ่งเน้นพัฒนาการของเด็ก โดยรวม ซึ่งมีได้หมายถึง เพียงแต่ความเข้าใจและการ
	แสดงการเคลื่อนไหว	ใจสภาพแวดล้อมที่	ตระหนักรู้ (Awareness) และการมีความเข้าใจ (Understanding)	วัย มีทักษะการ เคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน และมีส่วนรวมใน กิจกรรมทางกาย	พัฒนา โดยเ้าแรงจูงใจ ทำให้เด็กเกิดความ	ฝึกกิจกรรมทางกายเท่านั้น แต่ยังหมายถึงความรู้ และความเข้าใจของเด็กด้วย	
	มั่นใจ สมบูรณ์แบบ สร้างสรรค์ และโคลิกวิ	แตกต่างกันก็สามารถ เคลื่อนไหวในรูปแบบ ต่างๆ ได้ดีและ	วัตถุประสงค์ เนื้อหา สาระและการปฏิบัติที่ ถูกต้องและที่สำคัญเด็ก	กิจกรรมทางกาย	มั่นใจในการปฏิบัติ กิจกรรม จะมีความรู้ ความเข้าใจ มี	ว่า ทำไม่กิจกรรมทางกายจึง มีความสำคัญ รวมทั้งรู้และ เขาใจในประโยชน์ที่ได้รับ	
	ต่างๆ ในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายเพื่อ สุขภาพ	เหมาะสม	ควรมีความยืดหยุ่น	สมรรถภาพ	สามารถพัฒนาทางกาย และทักษะการ	เท่ากับพัฒนาการด้าน	
	- ทำให้ตนเองมีสุขภาพดี	เคลื่อนไหวในรูปแบบ	ควรมีความยืดหยุ่น	ทางกายเพื่อสุขภาพ และเกม ได้อย่าง	เคลื่อนไหวที่ดี	ทัศนคติและลักษณะนิสัยใน	
	เด็กการปฏิบัติ	ต่างๆ ได้ดีและ	ควรมีความยืดหยุ่น	และเกม ได้อย่าง	เคลื่อนไหวที่ดี	การฝึกทักษะกิจกรรมทาง	
	กระตุ้นแรงจูงใจของ	เหมาะสม	ควรมีความยืดหยุ่น	สนุกสนานในแต่ละวัน	เคลื่อนไหวที่ดี	กายเป็นประจำ	
	อายุ	เหมาะสม	ควรมีความยืดหยุ่น	สนุกสนานในแต่ละวัน	เคลื่อนไหวที่ดี	กายเป็นประจำ	

ตาราง 21 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. พัฒนาการ(ทักษะ) การเคลื่อนไหว	ด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว (performance-P) หรือ ทักษะกลไก เป็นทักษะ	เด็กอายุ 7-9 ปี นั้น เป็นวัยที่ควรเน้นเรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน การที่เด็ก จะมีการเคลื่อนไหว จะมีพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อประกอบการเล่นกีฬาในทักษะที่ซับซ้อนมากขึ้นเด็ก จะต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีและถูกต้องมาก่อน ซึ่งเกิดจากการฝึกทักษะซ้ำๆ ผ่านเกม กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน	การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย 1. ทักษะการจัดท่าร่างกาย (Body Management Skills) เป็นการรักษาสมดุลร่างกายทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ 2. ทักษะการเคลื่อนที่ (Locomotor Skills) เป็นการเคลื่อนไหวที่ตีและถูกต้อง	การพัฒนาส่งเสริมให้เด็กได้เล่น ออกกำลังกาย ส่วนของแขน และขา เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการเคลื่อนไหวของเด็กๆ โดยมีกิจกรรม เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาต่างๆ เป็นต้น เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ กล้ามเนื้อบริเวณ แขน ขา ลำตัว รวมไปถึงความแข็งแรงของ	ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กในวัยนี้ เป็นทักษะพื้นฐานต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนที่แบบบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement/ object control skills) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (combination movement) การเคลื่อนที่ร่วมกับผู้อื่น (movement with other)	การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานควรจะต้องได้รับการพัฒนา ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) การเคลื่อนที่แบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนที่แบบบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement/ object control skills) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (combination movement) การเคลื่อนที่ร่วมกับผู้อื่น (movement with other)
พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี (ขั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 - 3) ที่ควรจะต้องได้รับการพัฒนา	การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ซึ่งแตกต่างจากทักษะ การเล่นกีฬา เช่น การเคลื่อนที่แบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนที่แบบบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement)	เด็กอายุ 7-9 ปี นั้น เป็นวัยที่ควรเน้นเรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน การที่เด็ก จะมีการเคลื่อนไหว จะมีพื้นฐานการเคลื่อนไหว เพื่อประกอบการเล่นกีฬาในทักษะที่ซับซ้อนมากขึ้นเด็ก จะต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีและถูกต้องมาก่อน ซึ่งเกิดจากการฝึกทักษะซ้ำๆ ผ่านเกม กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน	การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย 1. ทักษะการจัดท่าร่างกาย (Body Management Skills) เป็นการรักษาสมดุลร่างกายทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ 2. ทักษะการเคลื่อนที่ (Locomotor Skills) เป็นการเคลื่อนไหวที่ตีและถูกต้อง	การพัฒนาส่งเสริมให้เด็กได้เล่น ออกกำลังกาย ส่วนของแขน และขา เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการเคลื่อนไหวของเด็กๆ โดยมีกิจกรรม เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาต่างๆ เป็นต้น เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ กล้ามเนื้อบริเวณ แขน ขา ลำตัว รวมไปถึงความแข็งแรงของ	ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กในวัยนี้ เป็นทักษะพื้นฐานต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนที่แบบบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement/ object control skills) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (combination movement) การเคลื่อนที่ร่วมกับผู้อื่น (movement with other)	ซึ่งในแต่ละช่วงวัยนั้นควรมีความยากง่ายของกิจกรรมที่แตกต่างกัน

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ความฉลาดทางกาย มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการ(ทักษะ) การเคลื่อนไหว พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี	<p>ความฉลาดทางกาย (Physical Literacy) เป็นความสามารถทางกาย มุ่งเน้นพัฒนาการของนักเรียนโดยรวม ซึ่งมีความเข้าใจและกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเท่านั้น แต่ยังหมายถึง ความรู้และความเข้าใจของนักเรียนว่าทำไมกิจกรรมทางกายจึงมีความสำคัญ รวมถึงนักเรียนที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางกาย</p>	<p>มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กคือธรรมชาติของเด็กใน การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆซึ่งเด็กจะประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้ตามการ พัฒนาการของร่างกายอาจจะเกิด จากการลองผิดลอง ถูกเกิดจากสมองได้ เกิดการเรียนรู้ว่านี่คือ เหตุของความสามารถทางกาย</p>	<p>ขอเรียนพัฒนาโดย อิงตัวของนักเรียน ซึ่งมีได้หมายถึงเพียงแค่ว่าเขาใจและกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมเท่านั้น แต่ยังหมายถึงรวมถึงความรู้และความเข้าใจของนักเรียนที่ประกอบกิจกรรมทางกาย</p>	<p>ความฉลาดทางกาย เป็นการอธิบายถึงการผสมผสานของแรงจูงใจ (motivation) ความมั่นใจ(confidence) ความสามารถทางกาย (physical competence) ความรู้(knowledge) และความเข้าใจ (understanding) โดยเหตุนี้ ผู้ที่มีความฉลาดทางกายมากกว่าจะ ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายมากกว่า</p>	<p>ความฉลาดทางกาย เป็นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็ก มีความเกี่ยวข้องกับ ความเกี่ยวของกัน ไม่สามารถแยกจากกันได้ คือถ้าเด็กมีความฉลาดทางกายที่ดี จะส่งผลถึงการ ส่งเสริม และความรู้ทางกายที่เด็กจะเคลื่อนไหวในทุกด้าน จะมีประสิทธิภาพ มีพัฒนาการและทักษะ การเคลื่อนไหวที่ดีที่สุด ด้านที่ตนคิดและลักษณะนิสัยในการฝึกทักษะกิจกรรมทางกายเป็นประจำ</p>	<p>ความฉลาดทางกาย เป็นความสามารถทางกาย มุ่งเน้นพัฒนาการของเด็ก โดยรวม ซึ่งมีความหมายถึงเพียงแต่ความเข้าใจและการฝึกกิจกรรมทางกายเท่านั้น แต่ยังหมายถึงความรู้และความเข้าใจของนักเรียน ว่าทำไมกิจกรรมทางกายจึงมีความสำคัญ รวมทั้งนักเรียนที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางกาย</p>

ตาราง 21 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
4. แนวทางการจัดกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	กิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	ใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อกระตุ้นในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน	ใช้กิจกรรมที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน โดยใช้พัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กควรรีบได้ก่อน	การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กควรรีบได้ก่อน	ใช้เกมที่เน้นการเคลื่อนไหวง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การวิ่งลัด รับ-ส่งลูกบอล (เน้นเรื่องความปลอดภัย)	เด็กอายุ 7 ปี ควรจัดกิจกรรมที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน โดยเริ่มจากง่ายไปยาก จากซับซ้อนน้อย ไปซับซ้อนมาก โดยเน้นกิจกรรมที่เป็นอิสระ และมีความซับซ้อนน้อย อย่างเกม การละเล่นพื้นบ้าน เช่น วิ่งเปี้ยว อีมอญ ซ่อนผา การเต้นประกอบเพลง การเล่านิทาน เป็นต้น โดยอยู่ภายใต้ของความปลอดภัย
จุดมุ่งหมาย	เริ่มจากง่ายไปยาก มีความซับซ้อนของกิจกรรมน้อยไปยาก	พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น วิ่งเปี้ยว ลัดซิวสาร เป็นต้น หรือการวิ่งเปี้ยว ลัดซิวสาร เป็นต้น หรือการเคลื่อนไหวเป็นสถานี หรือทำเป็นฐานต่อเนื่องแต่ละทักษะ	ขั้นพื้นฐาน โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้าน เช่น วิ่งเปี้ยว อีมอญ ซ่อนผา	พัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กควรรีบได้ก่อน	ซับซ้อน เช่น การวิ่งลัด รับ-ส่งลูกบอล (เน้นเรื่องความปลอดภัย)	กิจกรรมที่เป็นอิสระ และมีความซับซ้อนน้อย อย่างเกม การละเล่นพื้นบ้าน เช่น วิ่งเปี้ยว อีมอญ ซ่อนผา การเต้นประกอบเพลง การเล่านิทาน เป็นต้น โดยอยู่ภายใต้ของความ
ระยะเวลา						
4.1 เด็กอายุ 7 ปี (ระดับชั้น)						
ระดับชั้นปีที่ 1)						
ควรจัดอย่างไร						

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
4.2 เด็กอายุ 8 ปี (ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2) ควรจะจัดอย่างไร	กิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เริ่มจากง่ายไปยาก แต่มีความซับซ้อนมากขึ้น เน้นความถูกต้องของทักษะการเคลื่อนไหว	ใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อกระตุ้นในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน หรือฐาน หรือการเคลื่อนไหวเป็นสถานี แต่ละทักษะ เน้นการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง	กิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เริ่มจากง่ายไปยาก และมีความซับซ้อนที่มากขึ้น	การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว เน้นการเคลื่อนไหวที่มีความง่ายไปยาก ให้มีความซับซ้อนของกิจกรรมที่ยากขึ้น เน้นการผสมผสานระหว่างกิจกรรม	ใช้เกมที่เน้นการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การวิ่งผลัด รับ-ส่งลูกบอล โดยใช้ 2 คนประกบคองบอล (เน้นเรื่องความปลอดภัย) พร้อมเสริมแรงด้วยภาษากาย คำชื่นชม	เด็กอายุ 8 ปี กิจกรรมที่ควรจัดควรเป็นกิจกรรมที่ยังคงเน้นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานเริ่มจากง่ายไปยาก แต่มีความซับซ้อนมากขึ้น การใช้อุปกรณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น เน้นความถูกต้องของทักษะการเคลื่อนไหว โดยใช้เกม การละเล่นไทย เน้นเรื่องความปลอดภัย พร้อมเสริมแรงด้วยภาษากาย คำชื่นชม

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
4.3 เด็กอายุ 9 ปี (ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3) ควรจะจัดอย่างไร	เน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบบังคับ สิ่งของและอุปกรณ์ ประกอบ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวร่วมกันผู้เรียน กิจกรรมที่เริ่มมีความซับซ้อนมากขึ้น	ใช้เกมการละเล่น พื้นบ้านไทยเพื่อกระตุ้นในการพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน หรือการเคลื่อนไหวเป็นสถานี หรือทำเป็นฐานต่อเนื่อง แต่ละทักษะ แต่อาจเพิ่มความซับซ้อนของทักษะมากขึ้นได้	เน้นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ถูกตอง และเคลื่อนไหวที่ตื่นอยางต่อเนื่อง	การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว เน้นการเคลื่อนไหวที่มีความง่ายไปยาก ให้ความสำคัญกับส่วนของกิจกรรมที่ยากขึ้น เน้นการผสมผสานระหว่างกิจกรรม มีการใช้อุปกรณ์หรือสื่อจูงใจในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว หรืออาจจะเป็นอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกบอล ลูกเทนนิส ในการทำกิจกรรม	ใช้เกมที่เน้นการเคลื่อนไหวงายๆที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การวิ่งผลัด รับ-ส่งลูกบอล โดยการวิ่งเหยงเท้า (เน้นเรื่องความปลอดภัย) พหวมเสริมแรงดยการกล่าวคำชื่นชม	เด็กอายุ 9 ปี เน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบบังคับ สิ่งของและอุปกรณ์ ประกอบ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น หรือทำเป็นฐานต่อเนื่องแต่ละทักษะ ก็พว แขง การแข่งวิ่งเบียว หรือกีฬาประเภททีม แต่อาจเพิ่มความซับซ้อนของทักษะมากขึ้นได้ เน้นเรื่องความปลอดภัย พหวมเสริมแรงดย การกล่าวคำชื่นชม

จากตาราง 21 พบว่าความฉลาดรู้ทางกาย เป็นความสามารถทางกายที่มุ่งเน้น พัฒนาการของเด็กโดยรวม ซึ่งหมายรวมถึงความรู้และความเข้าใจของเด็กด้วยว่า ทำไมกิจกรรมทางกายจึงมีความสำคัญ เข้าใจในประโยชน์ที่ได้รับ และเน้นพัฒนาการด้านทัศนคติและลักษณะนิสัยในการฝึกทักษะกิจกรรมทางกายเป็นประจำ โดยจะต้องมีการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่จำเป็นทั้งการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน และการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น (movement with other) ซึ่งในแต่ละช่วงวัยนั้นควรจัดกิจกรรมเร้าที่มีความยากง่ายของกิจกรรมแตกต่างกัน เช่นในเด็กอายุ 7 ปี ควรจัดกิจกรรมที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน โดยเริ่มจากง่ายไปยาก จากซับซ้อนน้อย ไปซับซ้อนมาก โดยเน้นกิจกรรมที่เป็นอิสระ และมีความซับซ้อนน้อย ในขณะที่เด็กอายุ 8 ปี ควรเป็นกิจกรรมที่ยังคงเน้นการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน แต่มีความซับซ้อนมากขึ้น เน้นความถูกต้องของทักษะการเคลื่อนไหว พร้อมเสริมแรงด้วยการกล่าวคำชื่นชม และในเด็กอายุ 9 ปี ควรเน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบ การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น หรือทำเป็นฐานต่อเนื่องแต่ละทักษะ รวมถึงกีฬาประเภทแข่งขัน เพิ่มความซับซ้อนของทักษะมาก รวมถึงเน้นเรื่องความปลอดภัย พร้อมเสริมแรงด้วยการกล่าวคำชื่นชม

ซึ่งเมื่อพิจารณาจากผลการประเมินพัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ จำนวน 9 ทักษะตามกรอบการวิจัยที่กำหนดที่แสดงให้เห็นว่าเด็กอายุ 9 ปี (นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3) มีความสามารถ/ทักษะต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กอายุ/ระดับชั้นอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังที่ปรากฏในผลการวิจัยตอนที่ 1.2 นั้น ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญถึงแนวทางในการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 9 ปี (นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3) โดยเฉพาะ ซึ่งสามารถแสดงได้ดังตาราง 22

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
แนวทางการจัด	5. ทักษะการขว้าง (Throwing)	5. ทักษะการขว้าง (Throwing)	5. ทักษะการขว้าง (Throwing)	5. ทักษะการขว้าง (Throwing)	5. ทักษะการขว้าง (Throwing)	: กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะ ทักษะการขว้าง (Throwing)
โปรแกรมกิจกรรม	: กิจกรรม ขว้างบอลให้เพื่อนรับ ขว้างบอลเขา เป่าหมาย ขว้างกระทบ สิ่งของ	: กิจกรรม ขว้างบอลให้เพื่อนรับ ขว้างบอลเขา เป่าหมาย ขว้างกระทบ สิ่งของ	: กิจกรรม ขว้างบอลให้เพื่อนรับ ขว้างบอลเขา เป่าหมาย ขว้างกระทบ สิ่งของ	: กิจกรรม ขว้างบอลให้เพื่อนรับ ขว้างบอลเขา เป่าหมาย ขว้างกระทบ สิ่งของ	: กิจกรรม ขว้างบอลให้เพื่อนรับ ขว้างบอลเขา เป่าหมาย ขว้างกระทบ สิ่งของ	: กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะ คือ กิจกรรมขว้างบอลให้เพื่อนรับ ขว้างบอลเขา เป่าหมาย ขว้างกระทบ สิ่งของ ขว้างบอลเขา หวง
ความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน	: ระยะเวลา 3 วันต่อ สัปดาห์ วันละ 60 นาที ทั้งหมด 8 สัปดาห์	: ระยะเวลา 3 วันต่อ สัปดาห์ วันละ 60 นาที ทั้งหมด 60 นาที ทั้งหมด 8 สัปดาห์	: ระยะเวลา 3 วันต่อ สัปดาห์ วันละ 60 นาที ทั้งหมด 8 สัปดาห์	: ระยะเวลา 3 วันต่อ สัปดาห์ วันละ 60 นาที ทั้งหมด 8 สัปดาห์	: ระยะเวลา 3 วันต่อ สัปดาห์ วันละ 60 นาที ทั้งหมด 8 สัปดาห์	: ระยะเวลา 3 วันต่อ สัปดาห์ วันละ 60 นาที ทั้งหมด 8 สัปดาห์
ของเด็กอายุ 9 ปี (นักเรียนในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 3)	: วัตถุประสงค์ ทางการศึกษา ไม่แพง	: วัตถุประสงค์ ทางการศึกษา ไม่แพง	: วัตถุประสงค์ ทางการศึกษา ไม่แพง	: วัตถุประสงค์ ทางการศึกษา ไม่แพง	: วัตถุประสงค์ ทางการศึกษา ไม่แพง	: วัตถุประสงค์ ทางการศึกษา ไม่แพง
	: การประเมินเชิงคุณภาพ เชิงปริมาณ	: การประเมินเชิงคุณภาพ เชิงปริมาณ	: การประเมินเชิงคุณภาพ เชิงปริมาณ	: การประเมินเชิงคุณภาพ เชิงปริมาณ	: การประเมินเชิงคุณภาพ เชิงปริมาณ	: การประเมินเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
แนวทางการจัด	6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)	6. ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)
โปรแกรมกิจกรรม	มือ (Striking)	มือ (Striking)	มือ (Striking)	มือ (Striking)	มือ (Striking)	การตีบอลด้วยมือ (Striking)
ความฉลาดรู้ทางกาย	: กิจกรรมตีลูกโป่งตี	: กิจกรรมตีลูกโป่งตี	: กิจกรรมตีลูกโป่งตี	: กิจกรรมตีลูกโป่งตี	: กิจกรรมตีลูกโป่งตี	คือ กิจกรรมตีลูกโป่งตีเข้า
เพื่อเสริมสร้าง	เขาเป้าหมายตีบอล	เขาเป้าหมายตีบอล	เขาเป้าหมายตีบอล	เขาเป้าหมายตีบอล	เขาเป้าหมายตีบอล	เป้าหมายตีบอลโดน
พัฒนาการ	โดนเป้าหมายตีให้	โดนเป้าหมายตีให้	โดนเป้าหมายตีให้	โดนเป้าหมายตีให้	โดนเป้าหมายตีให้	เป้าหมายตีให้เพื่อนรับ
เคลื่อนไหวพื้นฐาน	: ระยะเวลา 3 วันต่อ	: ระยะเวลา 3 วันต่อ	: ระยะเวลา 3 วันต่อ	: ระยะเวลา 3 วันต่อ	: ระยะเวลา 3 วันต่อ	: ระยะเวลาการพัฒนาที่
ของเด็กราย 9 ปี	สัปดาห์ วันละ 60 นาที	สัปดาห์ วันละ 60 นาที	สัปดาห์ วันละ 60 นาที	สัปดาห์ วันละ 60 นาที	สัปดาห์ วันละ 60 นาที	เหมาะสมคือ 3 วันต่อ
(นักเรียนในระดับชั้น	ทั้งหมด 8 สัปดาห์	ทั้งหมด 8 สัปดาห์	ทั้งหมด 8 สัปดาห์	ทั้งหมด 8 สัปดาห์	ทั้งหมด 8 สัปดาห์	สัปดาห์ วันละ 60 นาที
ประถมศึกษาปีที่ 3)	: วัตถุประสงค์ ง่าย มี	: วัตถุประสงค์ ง่าย มี	: วัตถุประสงค์ ง่าย มี	: วัตถุประสงค์ ง่าย มี	: วัตถุประสงค์ ง่าย มี	ทั้งหมด 8 สัปดาห์
	ความปลอดภัย ราคา	ความปลอดภัย ราคา	ความปลอดภัย ราคา	ความปลอดภัย ราคา	ความปลอดภัย ราคา	: วัตถุประสงค์ ง่าย มี
	ไม่แพง มีสีสันและ	ไม่แพง มีสีสันและ	ไม่แพง มีสีสันและ	ไม่แพง มีสีสันและ	ไม่แพง มีสีสันและ	ความปลอดภัย ราคาไม่แพง
	ขนาดแตกต่างกัน	ขนาดแตกต่างกัน	ขนาดแตกต่างกัน	ขนาดแตกต่างกัน	ขนาดแตกต่างกัน	มีสีสันและขนาดแตกต่างกัน
	: การประเมิน เสิ้	: การประเมิน เสิ้	: การประเมิน เสิ้	: การประเมิน เสิ้	: การประเมิน เสิ้	: การประเมิน เสิ้
	คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	ประเมินทั้งเชิงคุณภาพและ
		คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	คุณภาพ เสิ้ปริมาณ	เชิงปริมาณ

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
แนวทางการจัด	9. ทักษะการสงบ การตอน	9. ทักษะการสงบ การตอน	9. ทักษะการสงบ การตอน	9. ทักษะการสงบ การตอน	9. ทักษะการสงบ การตอน	: กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะ การสงบ
โปรแกรมกิจกรรม	(Bouncing) : กิจกรรม สงบ การตอน	(Bouncing) : กิจกรรม สงบ การตอน	(Bouncing) : กิจกรรม สงบ การตอน	(Bouncing) : กิจกรรม สงบ การตอน	(Bouncing) : กิจกรรม สงบ การตอน	การสงบ (Bouncing) คือ สงบ การตอน
ความฉลาดรู้ทางกาย	: กิจกรรม สงบ การตอน	: กิจกรรม สงบ การตอน	: กิจกรรม สงบ การตอน	: กิจกรรม สงบ การตอน	: กิจกรรม สงบ การตอน	: กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะ การสงบ
เพื่อเสริมสร้าง	พัฒนาการการ	พัฒนาการการ	พัฒนาการการ	พัฒนาการการ	พัฒนาการการ	พัฒนาการการ
เคลื่อนไหวพื้นฐาน	เคลื่อนไหวพื้นฐาน	เคลื่อนไหวพื้นฐาน	เคลื่อนไหวพื้นฐาน	เคลื่อนไหวพื้นฐาน	เคลื่อนไหวพื้นฐาน	เคลื่อนไหวพื้นฐาน
ของเด็กรุ่น 9 ปี	ของเด็กรุ่น 9 ปี	ของเด็กรุ่น 9 ปี	ของเด็กรุ่น 9 ปี	ของเด็กรุ่น 9 ปี	ของเด็กรุ่น 9 ปี	ของเด็กรุ่น 9 ปี
(นักเรียนในระดับชั้น	(นักเรียนในระดับชั้น	(นักเรียนในระดับชั้น	(นักเรียนในระดับชั้น	(นักเรียนในระดับชั้น	(นักเรียนในระดับชั้น	(นักเรียนในระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 3)	ประถมศึกษาปีที่ 3)	ประถมศึกษาปีที่ 3)	ประถมศึกษาปีที่ 3)	ประถมศึกษาปีที่ 3)	ประถมศึกษาปีที่ 3)	ประถมศึกษาปีที่ 3)

จากตาราง 22 พบว่าในแต่ละทักษะนั้นจะมีแนวทาง/วิธีการที่จะพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่แตกต่างกันไปบ้างตามลักษณะเฉพาะของแต่ละทักษะนั้น ๆ แต่โดยรวมแล้วจะต้องเน้นทักษะที่ให้เด็กอายุ 9 ปี (นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3) เป็นผู้ลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญในทักษะนั้น ๆ โดยมีระยะเวลาในการฝึกฝนที่พอเพียง ซึ่งในประเด็นนี้บทบาทของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จึงมีความจำเป็นในการที่จะกระตุ้นเร้าให้เกิดความฉลาดรู้ทางกายในตัวนักเรียน ตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

ซึ่งบทบาทของครูผู้สอนในวิชาพลศึกษาที่ควรเป็นนั้น จากการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ได้สะท้อนแนวทางการปฏิบัติ ดังปรากฏตามตาราง 23



ตาราง 23 บทบาทของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาต่อการจัดโปรแกรม/กิจกรรมพัฒนาความสามารถทางกายเพื่อการพัฒนาร่างกายเพื่อการเล่นในวัยพื้นฐานสำหรับเด็กอายุ 7-9 ปี (n=5)

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ในความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าครูผู้สอนมี ความสำคัญอย่างไรต่อ การพัฒนาความฉลาดรู้ ทางกาย และการ พัฒนาการเคลื่อนไหว พื้นฐานสำหรับเด็กอายุ 9 ปี(นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1-3)	สำคัญมากเนื่องจากครู พลศึกษาต้องมีความ เชี่ยวชาญชำนาญทางพ ศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียน ให้เกิดการเรียนรู้ต่างๆที่ เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละ ช่วงวัย รวมถึงการเลือก กิจกรรมที่เหมาะสมด้วย	มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากครูเป็นผู้ที่ต้อง เข้าใจพัฒนาการของเด็ก เข้าใจเรื่องการเคลื่อนไหว พื้นฐานของเด็ก และ เป็นคนที่ต้องจัดรูปแบบ กิจกรรมเพื่อให้เด็กเกิด การเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เด็กเกิด พัฒนาการตามการ เคลื่อนไหวที่ดีตามวัย และถูกต้องเพื่อเป็น พื้นฐานในการทำกิจกรรม ที่ซับซ้อนมากขึ้นต่อไป	มีความสำคัญเพราะครู จะต้องดูแลเขาใจความ ฉลาดรู้ทางกาย โดยเฉพาะการนำไม้ ประกอบการเล่นไม่ว่าจะ เป็นกระบวนการเล่น วิธีการสอน รวมถึงการจัด กิจกรรมการเล่นที่ช่วย พัฒนาความฉลาดรู้ทาง กาย และต้องคำนึงถึง ความปลอดภัย กิจกรรม ต้องมีความท้าทาย กิจกรรมจะต้องเป็นกลาง ในการพัฒนานักเรียนทั้ง เก่งและอ่อนให้สามารถ พัฒนาไปพร้อมๆ กัน	ครูผู้สอนถือว่ามีความสำคัญต่อการ พัฒนาความฉลาดรู้ทาง กาย และการพัฒนาการ เคลื่อนไหวพื้นฐาน สำหรับเด็กเรียนชั้น ประถมศึกษปีที่ 1-3 มากเพราะ ครูคือผู้ที่ให้ ความรู้ ส่งเสริมและ พัฒนานักเรียน โดยจัด กิจกรรมนำสู่การเล่น ให้กับเด็ก ๆ ไม้ว่าจะเป็น กิจกรรมที่เสริมสร้าง พัฒนาการ เคลื่อนไหวพื้นฐาน ให้ เหมาะสม	มีความสำคัญอย่างมาก เพราะครูเป็นผู้พื้นฐาน ทักษะการเล่นไหว้ ถึง ครูสร้างทักษะที่ดีๆ ให้กับเด็กไปเด็กจะได้รับ ทักษะการเล่นไหว้ที่ไม่ ถูกต้องเด็กจะได้รับ บาดเจ็บ และพัฒนาการ ทักษะการเล่นไหว้ก็จะ ช้ากว่าเด็กที่ได้รับความ ถูกต้อง	มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากครูเป็นผู้ที่ต้องเข้าใจเรื่อง พัฒนาการของเด็ก เขาใจเรื่อง การเล่นในวัยพื้นฐานของ เด็กและความฉลาดรู้ทางกาย โดยเฉพาะการนำไม้ใช้ ประกอบการเล่นไม่ว่าจะเป็น กระบวนการเล่น วิธีการสอน รวมถึงการจัดกิจกรรมการ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ใน รูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกต้อง ภายใต้ ความปลอดภัย เพื่อเป็นพื้นฐาน ในการทำกิจกรรมที่ซับซ้อนมาก ขึ้นต่อไป อีกทั้งสร้างความ สนุกสนานเพลิดเพลิน ส่งผลให้ เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี ตามมา

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ การเคลื่อนไหว พัฒนาสำหรับเด็ก อายุ 7-9 ปี(นักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1-3) นั้น ครูผู้สอนควรมีบทบาทในการจัด กิจกรรมเพื่อให้เกิด กิจกรรมจะใ้บางที่ จะช่วยให้เกิด ผลสัมฤทธิ์ที่ดี นักเรียน	1. ครูต้องมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการพัฒนา ความฉลาดรู้ทางกาย 2. ครูต้องเข้าใจเรื่อง จิตวิทยาตามแรงจูงใจ เพื่อให้เด็กเกิดความมั่นใจ 3. ครูเข้าใจในกระบวนการสอนและ การเลือกกิจกรรมเพื่อให้เกิด การเรียนรู้ 4. ครูต้องจัดกิจกรรมจน ผู้เรียนอยากปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี	ครูต้องมีความรู้ ความเข้าใจทักษะการ เคลื่อนไหวของเด็ก และมีเจตคติที่ดีต่อ การสอน ครูจัด กิจกรรมพัฒนาการ เคลื่อนไหวของเด็ก ต้องอยู่บนพื้นฐาน ของความสนุกสนาน และหลากหลาย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และความปลอดภัย และความปลอดภัย	ครูต้องเข้าใจ กระบวนการสอน รวมถึง วิธีการสอน จนถึง การจัดกิจกรรม การช่วยพัฒนา สอนที่ช่วยพัฒนา ความฉลาดรู้ทางกาย และต้อง ดำเนินถึงความปลอดภัย กิจกรรม ตลอดจนมีความสนุกสนาน และปลอดภัย กิจกรรมจะต่อเป็น กลางในการพัฒนา นักเรียนทั้งเก่งและ อ่อนให้สามารถ พัฒนาไปพร้อมๆ กัน	1. ครูผู้สอนเป็นผู้จัดกิจกรรมทำให้เกิดการเรียนรู้ กำหนดให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ผ่านการเล่น และฝึก ปฏิบัติบ่อยๆ 2. จัดบรรยากาศการเรียนรู้ให้ เหมาะสมโดยควบคุมกระบวนการ การเรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมายตามที่ กำหนดไว้ 3. เป็นผู้ชี้แนะไม่ใช่ชี้นำ (ต้องคอยสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ ของผู้เรียนและบรรยายภาคการ เรียนที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา) 4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในกิจกรรมการเรียนรู้โดยทั่วถึงกัน	ครูผู้สอนต้องมีความรู้ เรื่องพัฒนาการของ ผู้เรียนในช่วงอายุที่ แตกต่างกัน เพื่อจะ พัฒนาการเคลื่อนไหว พื้นฐานของเด็กได้ถูกต้อง เหมาะสม ผู้วิจัยสร้าง แรงจูงใจวิธีการทำให้ เด็กเกิดความมั่นใจ แบบ ฝึกและวิธีการสอน สามารถพัฒนา สมรรถภาพทางกาย ควบคู่ไปกับความรู้ ความเข้าใจ เพื่อให้เด็กนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันได้อย่าง แท้จริง	1. ครูต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน พัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย 2. ครูเข้าใจกระบวนการสอนและ วิธีการสอน การจัดสรรเวลาเพื่อให้ มีโอกาสในการลงมือปฏิบัติ และ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้ ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านความฉลาดรู้ทางกาย 3. ครูต้องรู้หลักจิตวิทยาเรื่อง การเสริมแรง แรงจูงใจเพื่อให้เกิดความ มั่นใจ 4. ครูต้องจัดบรรยากาศการเรียนรู้ ให้เหมาะสมเกิดความสนุกสนาน การ เรียน 5. ครูเลือกกิจกรรมที่พัฒนา สมรรถภาพทางกายควบคู่กับ ความรู้ ความเข้าใจรวมถึงสามารถ พัฒนาผู้เรียนได้ทั้งเด็กเก่งและเด็ก อ่อน และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

ตาราง 23 (ต่อ)

ประเด็นคำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ 1	ผู้เชี่ยวชาญ 2	ผู้เชี่ยวชาญ 3	ผู้เชี่ยวชาญ 4	ผู้เชี่ยวชาญ 5	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล
						6. ครูต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยเป็นหลัก 7. ครูเป็นผู้ที่แนะนำไม่ใช้ซ้ำ (ต้องคอยสังเกตพฤติกรรม การเรียนรู้ของผู้เรียนและบรรยากาศการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา) 8. ครูต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้ด้วยกันตลอด 9. ครูมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนทำให้บรรยากาศในการเรียนการสอนเกิดความ เป็นกันเองและมีความเป็นมิตรที่ต่อกันคอยช่วย แก้ไขปัญหาให้ผู้เรียนบรรลุ ความสำเร็จ

จากตาราง 22 และตาราง 23 เมื่อนำผลการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน มาเปรียบเทียบและสังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็นการพัฒนากิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อ เสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีในแต่ละทักษะ คือ ทักษะการ เดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการ กลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) ด้านกิจกรรม ควรจัดให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ควรจะต้องได้รับการพัฒนา ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนไหวแบบบังคับ สิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement/ object control skills) การเคลื่อนไหว แบบผสมผสาน (combination movement) การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น (movement with other) ซึ่งในแต่ละช่วงวัยนั้นควรมีความยากง่ายของกิจกรรมที่แตกต่างกัน ระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนา ทักษะที่เหมาะสม คือ 3 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาวันละ 60 นาที ทั้งหมดเป็นจำนวน 8 สัปดาห์ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ ควรมีความหลากหลายของขนาดและสี สีสัน มีความปลอดภัย ง่าย และราคาไม่แพง

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อ เสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการ เคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีนั้น มีทั้งหมด 9 ทักษะ คือ ทักษะการเดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) ซึ่งในการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งจะใช้เวลาในการฝึก 60 นาที ฝึกปฏิบัติ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยแบ่งวิธีการฝึกปฏิบัติเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ: ใช้เวลา 5 นาที ครูนำปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ไปยังกล้ามเนื้อมัดเล็ก และเอ็นข้อต่อต่าง ๆ เริ่มจาก กลุ่มกล้ามเนื้อคอ กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ ต้นแขน กลุ่มกล้ามเนื้อลำตัว และกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขา

2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน: ใช้เวลา 5 นาที ครูเป็นผู้กระตุ้นและสร้างบรรยากาศให้ เด็กพร้อมสำหรับการเรียนรู้ โดยการใช้กิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เพื่อเป็น การกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้เด็กเกิดความสนใจและมีความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียน

3. ขั้นสอน: ใช้เวลา 10 นาที ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องให้เด็กได้ยืน และได้เห็นอย่างทั่วถึงกัน เพื่อให้เด็กรู้ เข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ นอกจากนั้น ยังเป็นการกระตุ้น ให้เด็กเกิดแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในการรับรู้และเรียนรู้

4. ขั้นปฏิบัติ: ใช้เวลา 25 นาที เด็กได้ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากขั้นนำเข้าสู่บทเรียน และขั้นสอนมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่และแสดงออกโดยการปฏิบัติกิจกรรมการ เคลื่อนไหว นอกจากนั้นยังเป็นการหาข้อบกพร่องและทำการแก้ไขเพื่อให้เด็กสามารถพัฒนา ความคิด การวิเคราะห์ การตัดสินใจและความสามารถจากการปฏิบัติตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้าง ขึ้น

5. ขั้นการคลายอุ่น: ใช้เวลา 5 นาที ครูนำปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จาก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ไปยังกล้ามเนื้อมัดเล็ก และเอ็นข้อต่อต่าง ๆ เริ่มจาก กลุ่มกล้ามเนื้อคอ กลุ่ม กล้ามเนื้อไหล่ ต้นแขน กลุ่มกล้ามเนื้อลำตัว และกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขา โดยการคลายอุ่นนั้นต้อง ปฏิบัติอย่างช้า ๆ

6. ขั้นสรุปผล: ใช้เวลา 10 นาที ครูและเด็กร่วมกันทบทวน การคิด การวิเคราะห์และ ไตร่ตรองในสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติหลังจากการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว

หมายเหตุ ครูผู้สอนสามารถปรับลดเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเหมาะสมกับ คาบเรียนที่สอนอยู่ได้ตามสมควร

โดยสามารถสรุปรายละเอียดของกิจกรรมการฝึกทั้ง 8 สัปดาห์ 24 ครั้ง ได้ดังตาราง 4.16 (รายละเอียดของกิจกรรมแต่ละกิจกรรมอยู่ในคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทาง กายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในภาคผนวก)

ตาราง 24 สรุปรายละเอียดของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวน 24 ครั้ง

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลาการฝึก
1/1	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว : การทรงตัวแบบอยู่กับที่ (Static Balance)	60 นาที
1/2	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การเดิน(Walking) และการกระโดด(Jumping)	60 นาที
1/3	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกระโดด(Jumping)	60 นาที
2/4	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกระโดด(Jumping)	60 นาที
2/5	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การวิ่ง (Running)	60 นาที
2/6	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การวิ่ง(Running)	60 นาที
3/7	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การวิ่ง(Running)	60 นาที
3/8	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกระโดด(Jumping)	60 นาที

ตาราง 24 (ต่อ)

ลำดับที่/ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลาการฝึก
3/9	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกระโดด(Jumping)	60 นาที
4/10	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกลิ้งบอล(Rolling)	60 นาที
4/11	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกลิ้งบอล(Rolling)	60 นาที
4/12	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การขว้าง(Throwing)	60 นาที
5/13	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การตีบอลด้วยมือ(Striking)	60 นาที
5/14	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การตีบอลด้วยมือ(Striking)	60 นาที
5/15	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การตีบอลด้วยมือ(Striking)	60 นาที
6/16	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การตีบอลด้วยมือ(Striking)	60 นาที

ตาราง 24 (ต่อ)

สัปดาห์ที่/ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลาการฝึก
6/17	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การเตะ(Kicking)	60 นาที
6/18	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การเตะ(Kicking)	60 นาที
7/19	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)	60 นาที
7/20	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)	60 นาที
7/21	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)	60 นาที
8/22	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)	60 นาที
8/23	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)	60 นาที
8/24	ทักษะการเคลื่อนไหวแบบ ประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills)	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)	60 นาที

ตอนที่ 3 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ในตอนนี้เป็นการประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยประเมินจากแหล่งข้อมูลจำนวน 2 แหล่ง คือ 1)ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อประเมินคุณภาพในด้านความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมฯ โดยกำหนดเกณฑ์การผ่านคือ ค่ามัธยฐานต้องเท่ากับหรือมากกว่า 3.50 และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์จะต้องเท่ากับหรือน้อยกว่า 1.50 จึงจะแสดงว่าผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องต้องกันว่าโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นมีความถูกต้องและความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้ 2)ครูผู้สอนในระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ของโรงเรียนในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 386 คน เพื่อประเมินคุณภาพในด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯ เมื่อนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ในสถานการณ์/บริบทที่เป็นจริง โดยกำหนดเกณฑ์การผ่านคือ ค่าเฉลี่ยต้องเท่ากับหรือมากกว่า 3.50 และต้องมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อดำเนินการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของครูผู้สอนเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดด้วยสถิติทดสอบที ซึ่งสามารถแสดงผลการวิจัยได้เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 3.1 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความถูกต้องและความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ

สามารถแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังตาราง 25

ตาราง 25 ค้ำัฒัณฐานของความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี (n=5)

ลำดับ	รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับ ความถูกต้อง และความเหมาะสม
1.	ขั้นตอนการใช้โปรแกรม			
1.1	ขั้นยัดเหยียดกล้ามเนื้อ	5.00	0.00	มากที่สุด
1.2	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	5.00	0.50	มากที่สุด
1.3	ขั้นสอน	5.00	0.00	มากที่สุด
1.4	ขั้นปฏิบัติ	5.00	1.00	มากที่สุด
1.5	ขั้นการคลายอุ่น	5.00	0.50	มากที่สุด
1.6	ขั้นสรุปผล	5.00	0.50	มากที่สุด
2.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1			
2.1	ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
2.2	ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
2.3	ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
2.4	ด้านประเมินผล	5.00	0.00	มากที่สุด
2.5	เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.00	มากที่สุด
3.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2			
3.1	ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
3.2	ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
3.3	ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
3.4	ด้านประเมินผล	5.00	0.00	มากที่สุด
3.5	เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.00	มากที่สุด
4.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3			
4.1	ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
4.2	ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
4.3	ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
4.4	ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
4.5	เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด

ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับ ความถูกต้อง และความเหมาะสม
5.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4			
5.1	ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
5.2	ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
5.3	ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
5.4	ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
5.5	เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
6.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 5			
5.1	ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	1.00	มากที่สุด
5.2	ด้านกิจกรรม	5.00	1.00	มากที่สุด
5.3	ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	1.00	มากที่สุด
5.4	ด้านประเมินผล	5.00	1.00	มากที่สุด
5.5	เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	1.00	มากที่สุด
7.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 6			
7.1	ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
7.2	ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
7.3	ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
7.4	ด้านประเมินผล	5.00	1.00	มากที่สุด
7.5	เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	1.00	มากที่สุด
8.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7			
8.1	ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
8.2	ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
8.3	ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
8.4	ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
8.5	เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด

ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับ ความถูกต้อง และความเหมาะสม
9.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 8			
	5.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	5.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	5.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	5.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	5.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
10.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 9			
	10.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	1.00	มากที่สุด
	10.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	10.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	10.4 ด้านประเมินผล	5.00	1.00	มากที่สุด
	10.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	1.00	มากที่สุด
11.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10			
	11.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	11.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	11.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	11.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	11.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
12.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 11			
	12.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	1.00	มากที่สุด
	12.2 ด้านกิจกรรม	5.00	1.00	มากที่สุด
	12.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	1.00	มากที่สุด
	12.4 ด้านประเมินผล	5.00	1.00	มากที่สุด
	12.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	1.00	มากที่สุด

ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับ ความถูกต้อง และความเหมาะสม
13.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 12			
	13.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	13.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	13.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	13.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	13.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
14.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 13			
	14.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	14.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	14.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	14.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	14.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
15.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 14			
	15.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	15.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	15.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	15.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	15.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
16.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 15			
	12.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	12.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	12.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	1.00	มากที่สุด
	12.4 ด้านประเมินผล	5.00	1.00	มากที่สุด
	12.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด

ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับ ความถูกต้อง และความเหมาะสม
17.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 16			
	17.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	17.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	17.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	17.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	17.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
18.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 17			
	18.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	18.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	18.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	18.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	18.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
19.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 18			
	19.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	19.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	19.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	19.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	19.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
20.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 19			
	20.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	20.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	20.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	20.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	20.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด

ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับ ความถูกต้อง และความเหมาะสม
21.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 20			
	21.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	21.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	21.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	21.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	21.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
22.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 21			
	22.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	22.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	22.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	22.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	22.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
23.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 22			
	23.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
	23.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	23.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
	23.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	23.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
24.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 23			
	24.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	1.00	มากที่สุด
	24.2 ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
	24.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	1.00	มากที่สุด
	24.4 ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
	24.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด

ตาราง 25 (ต่อ)

ลำดับ	รายการประเมิน	Md	IQR	ระดับ ความถูกต้อง และความเหมาะสม
25.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 24			
25.1	ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	5.00	0.50	มากที่สุด
25.2	ด้านกิจกรรม	5.00	0.50	มากที่สุด
25.3	ด้านวิธีปฏิบัติ	5.00	0.50	มากที่สุด
25.4	ด้านประเมินผล	5.00	0.50	มากที่สุด
25.5	เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	5.00	0.50	มากที่สุด
26.	ในภาพรวมของโปรแกรมฯ	5.00	0.50	มากที่สุด

จากตาราง 25 พบว่าในมุมมองผู้เชี่ยวชาญ มีความเห็นว่ามาตรฐานด้านความถูกต้อง และความเหมาะสมของโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหว พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีค่ามัธยฐานเท่ากับ 5.00 ในทุกรายการที่ประเมินในแต่ละสัปดาห์และแต่ละครั้งที่ฝึกปฏิบัติ และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์อยู่ระหว่าง 0.50 -1.00 น. ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ มาตรฐานที่กำหนด ($Md \geq 3.50$, $IQR \leq 1.50$) แสดงว่าผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คนมีความเห็น สอดคล้องตอกันว่าโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นมีความถูกต้องและเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด สามารถที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของ เด็กอายุ 7-9 ปี ได้

ตอนที่ 3.2 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรม กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก อายุ 7-9 ปี ในด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้โดยครูผู้สอน

3.2.1 ข้อมูลพื้นฐานของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 26 จำนวนและร้อยละของตัวแปรส่วนบุคคล ของผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจของโปรแกรมกิจกรรมจิตกรรมความฉลาดทาง
 ภายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวนตามรายอำเภอ ของจังหวัดกำแพงเพชร (n=386)

ตัวแปร	อำเภอ												รวมทั้งหมด						
	เมืองกำแพงเพชร		โพธาราม		คลองขลุง		เนินสามคีรี		พรานกระต่าย		โกสัมพีนคร				ตากกระเปือ		ชาณุวรลักษบุรี		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. อายุ																			
1.1 20-25 ปี	11	2.85	4	1.04	8	2.07	5	1.30	6	1.55	2	0.52	4	1.04	5	1.30	45	11.66	
1.2 26-30 ปี	26	6.74	15	3.89	13	3.37	8	2.07	15	3.89	5	1.30	12	3.11	12	3.11	106	27.46	
1.3 31 ปีขึ้นไป	67	17.36	22	5.70	31	8.03	16	4.15	31	8.03	12	3.11	30	7.77	26	6.74	235	60.88	
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00	
2. เพศ																			
2.1 ชาย	49	12.69	20	5.18	30	7.77	23	5.96	32	8.29	9	2.33	28	7.25	24	6.22	215	55.70	
2.2 หญิง	55	14.25	21	5.44	22	5.70	6	1.55	20	5.18	10	2.59	18	4.66	19	4.92	171	44.30	
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.14	43	11.14	386	100.00	
3. วุฒิการศึกษา																			
3.1 ปริญญาตรี	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00	
3.1.1 ผู้ศึกษาและพลศึกษา	54	13.99	24	6.22	22	5.70	14	3.63	27	6.99	10	2.59	22	5.70	27	6.99	200	51.81	
3.1.2 ประถมศึกษา	31	8.03	8	2.07	15	3.89	6	1.55	17	4.40	6	1.55	12	3.11	9	2.33	104	26.94	
3.1.3 สาขาอื่น ๆ	19	4.92	9	2.33	15	3.89	9	2.33	8	2.07	3	0.76	12	3.11	7	1.81	82	21.24	
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00	

ตาราง 26 (ต่อ)

อำเภอ																		
ตัวแปร	เมื่อกำแพงเพชร		ไทรยาง		คลองสูง		บึงสามัคคี		พยานกระต่าย		โกลันหินนคร		ลานกระบือ		เขาญะลักขันธุ์		รวมทั้งหมด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. ประสบการณ์การเป็นครู																		
4.1 น้อยกว่า 5 ปี	11	2.85	4	1.04	8	2.07	5	1.30	6	1.55	2	0.52	4	1.04	5	1.30	45	11.66
4.2 5-10 ปี	45	11.66	24	6.22	19	4.92	10	2.59	22	5.70	9	2.33	20	5.18	20	5.18	169	43.78
4.3 10 ปีขึ้นไป	48	12.44	13	3.37	25	6.48	14	3.63	24	6.22	8	2.07	22	5.70	18	4.66	172	44.56
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00
5. ประสบการณ์การเป็นครูประถมศึกษา																		
5.1 น้อยกว่า 5 ปี	11	2.85	4	1.04	8	2.07	5	1.30	6	1.55	2	0.52	4	1.04	5	1.30	45	11.66
5.2 5-10 ปี	45	11.66	24	6.22	19	4.92	10	2.59	22	5.70	9	2.33	20	5.18	20	5.18	169	43.78
5.3 10 ปีขึ้นไป	48	12.44	13	3.37	25	6.48	14	3.63	24	6.22	8	2.07	22	5.70	18	4.66	172	44.56
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00
6. ประสบการณ์การสอนระดับชั้นประถมศึกษา																		
6.1 ชั้นป. 1	21	5.44	8	2.07	8	2.07	6	1.55	11	2.85	3	0.78	9	2.33	4	1.04	70	18.13
6.2 ชั้นป. 2	19	4.92	7	1.81	12	3.11	5	1.30	8	2.07	1	0.26	6	1.55	8	2.07	66	17.10
6.3 ชั้นป. 3	27	6.99	13	3.37	10	2.59	6	1.55	15	3.89	6	1.55	13	3.37	12	3.11	102	26.42
6.4 ชั้นป. 1-3	37	9.59	13	3.37	22	5.70	12	3.11	18	4.66	9	2.33	18	4.66	19	4.92	148	38.34
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00

ตาราง 26 (ต่อ)

อำเภอ		โครงการ		คลองขลุง		บึงสามัคคี		พยานกระต่าย		โกลันทีนคร		ลานกระบือ		ชาลบุรีรักษ์บุรี		รวมทั้งหมด		
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
7. ประสบการณ์ในการสอนรายวิชาทางพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3																		
7.1 ปัจจุบันยังสอนอยู่	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00
8. โดยเฉลี่ยแล้ว นักเรียนที่ท่านสอนในแต่ละห้อง มีจำนวน																		
8.1 น้อยกว่า 10 คน	49	12.69	19	4.92	33	8.55	19	4.92	32	8.29	9	2.33	26	6.74	21	5.44	208	53.89
8.2 10-20 คน	47	12.18	20	5.18	17	4.40	9	2.33	19	4.92	10	2.59	18	4.66	20	5.18	160	41.45
8.3 21-30 คน	8	2.07	2	0.52	2	0.52	1	0.26	1	0.26	0	0.00	2	0.52	2	0.52	18	4.66
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00
9. ขนาดของโรงเรียนที่สอนอยู่ในปัจจุบัน																		
9.1 ขนาดเล็ก	49	12.69	19	4.92	33	8.55	19	4.92	32	8.29	9	2.33	26	6.74	21	5.44	208	53.89
9.2 ขนาดกลาง	47	12.18	20	5.18	17	4.40	9	2.33	19	4.92	10	2.59	18	4.66	20	5.18	160	41.45
9.3 ขนาดใหญ่	8	2.07	2	0.52	2	0.52	1	0.26	1	0.26	0	0.00	2	0.52	2	0.52	18	4.66
รวม	104	26.94	41	10.62	52	13.47	29	7.51	52	13.47	19	4.92	46	11.92	43	11.14	386	100.00

จากตาราง 26 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีครูอายุ 31 ปีขึ้นไปในทุกอำเภอ อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 67 คน ร้อยละ 17.36 รองลงมาอำเภอพรานกระต่าย และอำเภอคลองขลุง จำนวน 31 คน ร้อยละ 8.03 ส่วนเพศ พบว่า ส่วนมากเป็นเพศชาย ในทุกอำเภอ โดย เพศชาย ทุกอำเภอ จำนวน 215 คน ร้อยละ 55.70 และเพศหญิงทุกอำเภอ จำนวน 171 คน ร้อยละ 44.30 โดยมีวุฒิการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 104 คน ร้อยละ 26.94 อำเภอพรานกระต่าย และอำเภอคลองขลุง จำนวน 52 คน ร้อยละ 13.47 ในทุกอำเภอ ส่วนมากอยู่สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 48 คน ร้อยละ 12.44 อำเภอคลองขลุง จำนวน 25 คน ร้อยละ 6.48 ประสบการณ์การเป็นครูและประสบการณ์การเป็นครูประถมศึกษา ส่วนมากมีอายุ 10 ปีขึ้นไป อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 48 คน ร้อยละ 12.44 รองลงมาอำเภอคลองขลุง จำนวน 25 คน ร้อยละ 6.48 และอำเภอพรานกระต่าย จำนวน 24 คน ร้อยละ 6.22 และส่วนประสบการณ์การสอนระดับชั้นประถมศึกษา พบว่า ส่วนมากครูสอนทั้งระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 37 คน ร้อยละ 9.59 อำเภอคลองขลุง จำนวน 22 คน ร้อยละ 5.70 และอำเภอขาณุวรลักษบุรี จำนวน 19 คน ร้อยละ 4.92 ประสบการณ์การสอนพลศึกษาปัจจุบันยังสอนอยู่ทุกอำเภอ อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 104 คน ร้อยละ 26.94 รองลงมา อำเภอพรานกระต่ายและอำเภอคลองขลุง จำนวน 52 คน ร้อยละ 13.47 โดยส่วนมากเฉลี่ยมีนักเรียนที่สอนแต่ละห้องจำนวนน้อยกว่า 10 คน อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 49 คน ร้อยละ 12.69 รองลงมา อำเภอคลองขลุง จำนวน 33 คน ร้อยละ 8.55 และอำเภอพรานกระต่าย จำนวน 32 คน ร้อยละ 8.29 โดยส่วนใหญ่โรงเรียนที่สอนในปัจจุบันมีขนาดเล็ก อำเภอเมืองกำแพงเพชร จำนวน 49 คน ร้อยละ 12.69 รองลงมา อำเภอคลองขลุง จำนวน 33 คน ร้อยละ 8.55 และอำเภอพรานกระต่าย จำนวน 32 คน ร้อยละ 8.29

3.2.2 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้โดยครูผู้สอน สามารถแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังตาราง 27

ตาราง 27 ผลการประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ($M \geq 3.50$) ($n=386$)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ความเป็นประโยชน์				ความเป็นไปได้			
		M	SD	t	Sig.	M	SD	t	Sig.
1.	ขั้นตอนการใช้โปรแกรม								
	1.1 ขั้นยัดเหยียด กล้ามเนื้อ	3.82	.54	11.52*	<.01	3.96	.73	12.43*	<.01
	1.2 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	3.76	.73	6.90*	<.01	4.11	.71	17.04*	<.01
	1.3 ขั้นสอน	3.90	.77	10.08*	<.01	4.24	.75	19.32*	<.01
	1.4 ขั้นปฏิบัติ	3.89	.73	10.34*	<.01	4.06	.84	13.23*	<.01
	1.5 ขั้นการคลายอุ่น	3.86	.80	8.84*	<.01	3.97	.87	10.59*	<.01
	1.6 ขั้นสรุปผล	4.02	.69	14.81*	<.01	3.99	.86	11.16*	<.01
2.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1								
	2.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.85	.95	12.43*	<.01	3.90	.74	10.63*	<.01
	2.2 ด้านกิจกรรม	3.67	.96	17.04*	<.01	3.84	.80	8.23*	<.01
	2.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.76	.90	19.32*	<.01	4.12	.75	16.45*	<.01
	2.4 ด้านประเมินผล	3.75	.90	13.23*	<.01	3.97	.71	12.82*	<.01
	2.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	4.10	.80	10.59*	<.01	3.78	.81	6.83*	<.01
3.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2								
	3.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.89	.80	9.55*	<.01	3.88	.72	10.41*	<.01
	3.2 ด้านกิจกรรม	3.87	.79	9.27*	<.01	3.97	.68	13.53*	<.01
	3.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.94	.72	11.92*	<.01	3.96	.78	11.75*	<.01
	3.4 ด้านประเมินผล	3.85	.71	9.69*	<.01	3.96	.72	12.56*	<.01
	3.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.93	.67	12.63*	<.01	3.91	.74	10.97*	<.01
4.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3								
	4.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.87	.87	8.30*	<.01	3.80	.69	8.51*	<.01
	4.2 ด้านกิจกรรม	3.67	.75	4.52*	<.01	3.74	.71	6.75*	<.01
	4.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.60	.79	2.59*	.01	4.36	.72	23.63*	<.01
	4.4 ด้านประเมินผล	3.76	.75	6.75*	<.01	4.33	.73	22.41*	<.01
	4.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.77	.71	7.53*	<.01	4.34	.75	21.94*	<.01

ตาราง 27 (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ความเป็นประโยชน์				ความเป็นไปได้			
		M	SD	t	Sig.	M	SD	t	Sig.
5.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4								
	5.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	4.37	.48	35.37*	<.01	3.80	.65	9.02*	<.01
	5.2 ด้านกิจกรรม	4.41	.49	36.29*	<.01	3.94	.62	14.00*	<.01
	5.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	4.40	.49	35.96*	<.01	3.92	.68	12.11*	<.01
	5.4 ด้านประเมินผล	4.51	.50	39.55*	<.01	3.87	.82	8.87*	<.01
	5.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	3.84	.60	11.06*	<.01	3.77	.76	6.93*	<.01
6.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 5								
	5.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	3.79	.74	7.68*	<.01	3.74	.74	6.23*	<.01
	5.2 ด้านกิจกรรม	3.90	.62	12.48*	<.01	3.66	.80	3.96*	<.01
	5.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.91	.66	12.21*	<.01	3.68	.68	5.19*	<.01
	5.4 ด้านประเมินผล	3.73	.79	5.67*	<.01	3.61	.76	2.75*	.01
	5.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	3.82	.73	8.62*	<.01	3.41	.83	2.09*	.04
7.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 6								
	7.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	3.59	.77	2.18*	.03	3.68	.74	4.88*	<.01
	7.2 ด้านกิจกรรม	3.60	.77	2.58*	.01	3.60	.84	2.30*	.02
	7.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.68	.79	4.38*	<.01	3.71	.82	4.94*	<.01
	7.4 ด้านประเมินผล	3.73	.74	6.06*	<.01	3.73	.73	6.16*	<.01
	7.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	3.73	.74	6.15*	<.01	3.68	.83	4.24*	<.01
8.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7								
	8.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	3.81	.68	8.83*	<.01	3.79	.65	8.73*	<.01
	8.2 ด้านกิจกรรม	3.69	.74	5.10*	<.01	3.83	.62	10.51*	<.01
	8.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.73	.72	6.36*	<.01	3.75	.63	7.90*	<.01
	8.4 ด้านประเมินผล	3.60	.73	2.79*	.01	3.72	.70	6.07*	<.01
	8.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	3.96	.73	12.30*	<.01	3.76	.73	6.94*	<.01
9.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 8								
	5.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์	3.72	.73	5.84*	<.01	3.92	.79	10.35*	<.01
	5.2 ด้านกิจกรรม	3.71	.85	4.81*	<.01	3.89	.87	8.90*	<.01
	5.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.72	.84	5.17*	<.01	3.91	.79	10.15*	<.01
	5.4 ด้านประเมินผล	3.87	.82	8.75*	<.01	3.91	.71	11.43*	<.01
	5.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ	3.87	.84	8.56*	<.01	3.85	.78	8.91*	<.01

ตาราง 27 (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ความเป็นประโยชน์				ความเป็นไปได้			
		M	SD	t	Sig.	M	SD	t	Sig.
10.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 9								
	10.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.87	.76	9.59*	<.01	4.19	.56	24.36*	<.01
	10.2 ด้านกิจกรรม	3.87	.74	9.77*	<.01	4.18	.72	18.51*	<.01
	10.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.87	.82	8.97*	<.01	4.30	.58	26.90*	<.01
	10.4 ด้านประเมินผล	4.05	.83	13.11*	<.01	4.29	.67	23.08*	<.01
	10.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	4.37	.72	23.85*	<.01	4.23	.62	23.11*	<.01
11.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10								
	11.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	4.23	.79	18.28*	<.01	4.11	.88	13.73*	<.01
	11.2 ด้านกิจกรรม	4.11	.72	16.74*	<.01	4.04	.94	11.40*	<.01
	11.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	4.18	.70	19.19*	<.01	3.89	.95	8.11*	<.01
	11.4 ด้านประเมินผล	4.10	.82	14.36*	<.01	3.79	1.0	5.63*	<.01
	11.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	4.25	.66	22.48*	<.01	4.06	.93	11.89*	<.01
12.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 11								
	12.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.73	.90	4.94*	<.01	3.96	.75	12.03*	<.01
	12.2 ด้านกิจกรรม	3.82	.74	8.37*	<.01	4.07	.74	15.24*	<.01
	12.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	4.12	.69	17.61*	<.01	3.85	.84	8.09*	<.01
	12.4 ด้านประเมินผล	4.02	.60	17.25*	<.01	3.87	.77	9.51*	<.01
	12.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.95	.68	12.81*	<.01	3.85	.82	8.36*	<.01

ตาราง 27 (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ความเป็นประโยชน์				ความเป็นไปได้			
		M	SD	t	Sig.	M	SD	t	Sig.
12.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 11								
	12.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.73	.90	4.94*	<.01	3.96	.75	12.03*	<.01
	12.2 ด้านกิจกรรม	3.82	.74	8.37*	<.01	4.07	.74	15.24*	<.01
	12.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	4.12	.69	17.61*	<.01	3.85	.84	8.09*	<.01
	12.4 ด้านประเมินผล	4.02	.60	17.25*	<.01	3.87	.77	9.51*	<.01
	12.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.95	.68	12.81*	<.01	3.85	.82	8.36*	<.01
13.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 12								
	13.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	4.06	.70	15.87*	<.01	3.65	.94	3.21*	<.01
	13.2 ด้านกิจกรรม	3.92	.71	11.73*	<.01	3.88	.83	9.03*	<.01
	13.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.82	.82	7.73*	<.01	3.84	.86	7.85*	<.01
	13.4 ด้านประเมินผล	3.78	.77	7.21*	<.01	3.98	.72	13.14*	<.01
	13.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.67	.85	3.94*	<.01	3.99	.66	14.68*	<.01
14.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 13								
	14.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	4.02	.63	16.26*	<.01	3.94	.65	13.32*	<.01
	14.2 ด้านกิจกรรม	4.20	.60	22.95*	<.01	4.05	.56	19.32*	<.01
	14.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	4.18	.67	19.80*	<.01	4.03	.63	16.66*	<.01
	14.4 ด้านประเมินผล	4.04	.67	16.04*	<.01	3.97	.59	15.69*	<.01
	14.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.95	.68	13.06*	<.01	3.92	.67	12.21*	<.01

ตาราง 27 (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ความเป็นประโยชน์				ความเป็นไปได้			
		M	SD	t	Sig.	M	SD	t	Sig.
15.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 14								
	15.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.94	.59	14.75*	<.01	3.91	.81	9.90*	<.01
	15.2 ด้านกิจกรรม	4.02	.57	17.87*	<.01	3.90	.84	9.23*	<.01
	15.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	4.06	.65	17.11*	<.01	4.06	.86	12.81*	<.01
	15.4 ด้านประเมินผล	3.97	.71	13.13*	<.01	4.06	.74	15.05*	<.01
	15.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.91	.78	10.24*	<.01	4.03	.71	14.60*	<.01
16.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 15								
	12.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	4.04	.75	14.16*	<.01	4.09	.80	14.48*	<.01
	12.2 ด้านกิจกรรม	4.21	.67	20.70*	<.01	3.97	.87	10.66*	<.01
	12.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	4.18	.58	23.04*	<.01	3.99	.79	12.36*	<.01
	12.4 ด้านประเมินผล	4.11	.77	15.57*	<.01	4.16	.73	17.96*	<.01
	12.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	4.19	.64	21.23*	<.01	4.10	.62	18.98*	<.01
17.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 16								
	17.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	4.10	.77	15.34*	<.01	3.97	.60	15.32	<.01
	17.2 ด้านกิจกรรม	4.06	.67	16.60*	<.01	3.95	.68	12.92	<.01
	17.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	4.10	.68	17.45*	<.01	4.07	.81	13.96	<.01
	17.4 ด้านประเมินผล	3.96	.59	15.47*	<.01	3.85	.74	9.44	<.01
	17.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.97	.68	13.38*	<.01	4.01	.58	17.08	<.01

ตาราง 27 (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ความเป็นประโยชน์				ความเป็นไปได้			
		M	SD	t	Sig.	M	SD	t	Sig.
18.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 17								
	18.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.90	.68	11.53*	<.01	3.73	.91	5.00*	<.01
	18.2 ด้านกิจกรรม	4.02	.79	12.78*	<.01	3.62	.94	2.43*	.02
	18.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.80	.76	7.74*	<.01	3.67	.91	3.60*	<.01
	18.4 ด้านประเมินผล	3.62	.86	2.78*	.01	3.59	.90	1.89	.06
	18.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.99	.75	12.79*	<.01	3.76	.75	6.79*	<.01
19.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 18								
	19.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.55	.77	1.26	.21	3.58	.85	1.73	.08
	19.2 ด้านกิจกรรม	3.69	.74	5.02*	<.01	3.59	.85	2.05*	.04
	19.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.86	.58	12.13*	<.01	3.73	.85	5.35*	<.01
	19.4 ด้านประเมินผล	3.77	.89	6.06*	<.01	3.66	.78	3.91*	<.01
	19.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.61	.84	2.61*	.01	3.89	.65	11.59*	<.01
20.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 19								
	20.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.82	.73	8.49*	<.01	3.84	.89	7.58*	<.01
	20.2 ด้านกิจกรรม	4.01	.59	17.11*	<.01	3.72	.87	4.95*	<.01
	20.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.75	.72	6.80*	<.01	3.81	.79	7.63*	<.01
	20.4 ด้านประเมินผล	3.86	.68	10.35*	<.01	3.89	.79	9.83*	<.01
	20.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.70	.81	4.84*	<.01	3.97	.76	12.20*	<.01

ตาราง 27 (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ความเป็นประโยชน์				ความเป็นไปได้			
		M	SD	t	Sig.	M	SD	t	Sig.
21.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 20								
	21.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.95	.80	11.07*	<.01	4.02	.68	15.14*	<.01
	21.2 ด้านกิจกรรม	4.00	.82	11.96*	<.01	3.99	.75	12.84*	<.01
	21.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.96	.78	11.53*	<.01	4.32	.68	23.67*	<.01
	21.4 ด้านประเมินผล	4.08	.73	15.57*	<.01	3.92	.79	10.55*	<.01
	21.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.96	.74	12.18*	<.01	4.08	.68	16.67*	<.01
22.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 21								
	22.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.98	.78	12.26*	<.01	3.95	.69	12.77*	<.01
	22.2 ด้านกิจกรรม	4.08	.81	14.00*	<.01	4.02	.66	15.50*	<.01
	22.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.91	.77	10.45*	<.01	4.01	.60	16.60*	<.01
	22.4 ด้านประเมินผล	3.81	.80	7.55*	<.01	3.85	.76	9.10*	<.01
	22.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.91	.71	11.37*	<.01	3.54	.91	.89	.37
23.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 22								
	23.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.65	.86	3.43*	<.01	4.08	.71	15.88*	<.01
	23.2 ด้านกิจกรรม	3.88	.92	8.00*	<.01	3.99	.56	17.07*	<.01
	23.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.78	.82	6.62*	<.01	3.88	.68	10.95*	<.01
	23.4 ด้านประเมินผล	4.01	.73	13.57*	<.01	3.95	.65	13.57*	<.01
	23.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.93	.68	12.35*	<.01	3.85	.62	11.00*	<.01

ตาราง 27 (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ความเป็นประโยชน์				ความเป็นไปได้			
		M	SD	t	Sig.	M	SD	t	Sig.
24.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 23								
	24.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.94	.73	11.88*	<.01	3.89	.66	11.48*	<.01
	24.2 ด้านกิจกรรม	3.83	.70	9.23*	<.01	3.66	.77	3.94*	<.01
	24.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.98	.57	16.32*	<.01	3.95	.74	11.95*	<.01
	24.4 ด้านประเมินผล	3.90	.71	11.20*	<.01	3.91	.65	12.44*	<.01
	24.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.97	.76	12.14*	<.01	3.72	.77	5.58*	<.01
25.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 24								
	25.1 ด้านหัวข้อ/ วัตถุประสงค์	3.67	.79	4.16*	<.01	3.93	.53	16.18*	<.01
	25.2 ด้านกิจกรรม	3.88	.69	10.81*	<.01	3.87	.76	9.68*	<.01
	25.3 ด้านวิธีปฏิบัติ	3.88	.67	11.04*	<.01	3.79	.63	9.01*	<.01
	25.4 ด้านประเมินผล	3.66	.78	3.98*	<.01	3.79	.61	9.39*	<.01
	25.5 เอกสาร/เนื้อหา ประกอบ	3.86	.61	11.52*	<.01	3.72	.58	7.49*	<.01
26.	ในภาพรวมของ โปรแกรมฯ	4.03	.73	14.28*	<.01	4.01	.78	12.85*	<.01

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 27 พบว่าในความคิดเห็นของครูผู้สอนที่มีต่อโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความเป็นประโยชน์นั้น กิจกรรมและรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ตลอดจนภาพรวมของโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยของความเป็นประโยชน์ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 3.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกรายการ ยกเว้นกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 18 หัวข้อด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์ ที่พบว่ามีค่าเฉลี่ยของความเป็นประโยชน์ ไม่แตกต่างจาก 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ในขณะที่เมื่อพิจารณาในด้านความเป็นไปได้ กิจกรรมและรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ตลอดจนภาพรวมของโครงการมีค่าเฉลี่ยของความเป็นไปได้ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 3.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 เกือบทุกรายการ ยกเว้น กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 17 หัวข้อด้านประเมินผล กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 18 หัวข้อด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์ และกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 21 หัวข้อด้านเอกสาร/เนื้อหาประกอบ ที่พบว่ามีความคล้ายของความเป็นไปได้ ไม่แตกต่างจาก 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แสดงว่าในความคิดเห็นของครูผู้สอนเห็นค่าโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีความเป็นประโยชน์ และเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี(นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 -3) จริง



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

วิธีดำเนินงานวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาของการวิจัยเป็น 3 ระยะ ตามความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Document Synthesis) ในเรื่องของการฉลาดรู้ทางกาย กิจกรรมทางกาย ทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยผู้วิจัยดำเนินการสำรวจ ค้นหา และวิเคราะห์ แจกแจงเนื้อหาของเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อ 1) สร้างแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี 2) สร้างแบบสำรวจความต้องการจำเป็นที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมความรอบรอบรู้ทางกาย ฯ เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดกำแพงเพชร และ 3) สร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญถึงแนวทางในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยดำเนินการเก็บข้อมูลจาก 1) เด็กอายุระหว่าง 7-9 ปี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน Krejcie (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 375 คน แต่เพื่อความน่าเชื่อถือและความครอบคลุมของข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 390 คน ซึ่งมากกว่าขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้ แล้วดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Sampling) 2) ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนที่อยู่ในสังกัดสำนักงานเขต

พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอำเภอสว่างแดนดิน เขต 1 จำนวน 204 โรงเรียน โดยเก็บจากตัวแทนครูที่สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นป.1- 3 ของโรงเรียนนั้น ๆ โรงเรียนละ 1 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 204 คน 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย/กิจกรรมทางกาย /กิจกรรมพัฒนาทักษะหรือพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก อายุ 7 -9 ปี และการสร้างโปรแกรมทางพลศึกษา/โปรแกรมความฉลาดรู้ทางกาย/โปรแกรมการพัฒนาหรือเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน จำนวน 5 ท่าน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด

การวิเคราะห์ข้อมูล ในส่วนของข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอ้างอิง ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) แบบ Independent Sample t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA) และการเปรียบเทียบพหุคูณ (multiple comparison test) ด้วยสถิติทดสอบของแอลเอสดี (LSD) ในขณะที่การประเมินความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ค่าดัชนีความต้องการจำเป็นประยุกต์ (Modified Priority Need Index) ในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับการสรุปอุปนัย (Analytic Induction) และการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparative) เพื่อสรุปออกมาเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี ได้ทำการสร้างโปรแกรมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยแบ่งทักษะออกเป็น 9 ทักษะ คือ ทักษะการเดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) โดยมีระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ครั้งละ 60 นาที และมีกิจกรรมรวมกันทั้งหมด 59 กิจกรรม

ระยะที่ 3 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี เป็นการประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการ

เคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยประยุกต์ใช้แนวคิดของสมาคมการประเมินแห่งสหรัฐอเมริกา และแนวทางการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ (Expert Judgement) ร่วมกับการประเมินจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholder Based Evaluation) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์คัดเลือกที่กำหนด พิจารณาตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านของความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรม โดยใช้แบบประเมินฯ ที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่ามัธยฐาน (Median) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (Interquartile Range) โดยกำหนดเกณฑ์การผ่านคือค่ามัธยฐานต้องเท่ากับหรือมากกว่า 3.50 และมีพิสัยระหว่างควอไทล์เท่ากับหรือน้อยกว่า 1.50 จากนั้นดำเนินการการประเมินคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยนำไปให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา ในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 386 คน ซึ่งคำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรของคอกเคอร์น และได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) พิจารณาตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) แบบ One Sample t-test โดยเทียบกับเกณฑ์การผ่านมาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ที่ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 จากนั้นดำเนินการปรับปรุงและเผยแพร่รายงานการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาและประเมินพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า
 - 1.1 การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Document Synthesis) ในเรื่องของความฉลาดรู้ทางกาย กิจกรรมทางกาย ทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อ

เสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยผู้วิจัยดำเนินการสำรวจ ค้นหา และวิเคราะห์ แยกแยะเนื้อหาของเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามประเด็นสำคัญ คือ

1.1.1 แนวคิด หลักการของการเสริมสร้างทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เหมาะสมกับเด็กในช่วงอายุ 7 – 9 ปี เพื่อสร้างเป็นแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7 -9 ปี พบว่า การเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่สามารถทำให้วัยต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานประสานกัน จะส่งผลทำให้วัยเหล่านั้นสามารถทำงานร่วมกับระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อได้ดีขึ้นและทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งการเคลื่อนไหวจะมี 3 ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การยืนบิดลำตัว การนั่งเหยียดแขน เป็นต้น การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การวิ่ง การกระโดด และการเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ เช่น การยกสิ่งของหรือการจับถืออุปกรณ์แล้วเคลื่อนที่ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันของมนุษย์

1.1.2 แนวคิดและหลักการของการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย การจัดกิจกรรมทางกาย เพื่อสร้างแบบสำรวจกิจกรรมความรอบรอบรู้ทางกาย ฯ ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อใช้ประกอบเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนากิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานว่าเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ร่างกายหลายส่วน และเป็นพื้นฐานของความฉลาดหรือความสามารถทางกาย (physical literacy) ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นฐานรากของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (foundational movements) หรือเป็นรูปแบบที่ต้องเกิดก่อนทักษะอื่นใด ยิ่งมีความชำนาญและมีทักษะเฉพาะที่มีความซับซ้อนมากขึ้นเท่าไรก็จะมีส่งผลดีต่อการเล่น (play) เกมและกีฬาเฉพาะอย่างได้มากเท่านั้นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจำแนกเป็นทักษะกลุ่มย่อยดังนี้

1.1.2.1 ทักษะการจัดการกับร่างกาย (body management skills) หมายถึง การรักษาสสมดุลร่างกายทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ตัวอย่างคือการก้มการลงสู่พื้นการก้มและการเหยียดการบิดและการหมุน การเหวี่ยงและการปีนป่าย ทักษะเฉพาะของการรักษาสสมดุลร่างกาย (ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งขนาดใหญ่และเล็ก รวมทั้งใช้คนเดียว ใช้กับเพื่อน และใช้กับกลุ่ม) เทคนิคการก้ม /การหมุนการกลับตัวการเปลี่ยนสลับที่การลงสู่พื้นอย่างปลอดภัยและการปีนป่ายทักษะการจัดการกับร่างกายพัฒนาได้ด้วยการใช้ร่างกายและการใช้มือหากไม่มีความสามารถในการจัดการกับร่างกายการใช้และการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอื่น ๆ จะเป็นเรื่องยาก

1.1.2.2 ทักษะการเคลื่อนที่ (locomotor skills) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางต่าง ๆ จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง การกระโดดเท้าเดียว การกระโจน การกระโดดสองเท้า การวิ่งแบบควมบ้า การกระโดดสลับเท้า และการว่ายน้ำ ซึ่งเป็นเทคนิคการเคลื่อนที่แบบเคลื่อนที่โดยให้นักเรียนได้ค้นพบวิธีเคลื่อนที่แบบต่าง ๆ ด้วยตนเองการเคลื่อนที่เลียนแบบสัตว์เป็นกิจกรรมที่เด็ก ๆ ชอบมากเพราะสนุกและปฏิบัติได้ง่าย ๆ และครูก็สอนได้ง่ายรวมทั้งการเล่นตามชื่อเรื่องก็เป็นอีกกิจกรรมทางกายอีกรูปแบบหนึ่ง

1.1.2.3 ทักษะการควบคุมวัตถุ (object control skills) ต้องใช้วิธีต่าง ๆ ในการควบคุมและใช้วัตถุประกอบกันวัตถุที่ใช้ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ฮูลาฮูป ไม้ตีรับบิน ใช้การควบคุมด้วยมือ เท้า และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเช่นการขว้างการโยนการรับ การจับการเตะการโหม่งการเดาะการตีการกระดอน และการเลี้ยง

สรุปแล้วพัฒนาการของทักษะการเคลื่อนที่พื้นฐาน (fundamental movement skills) หรือทักษะกลไก (motor skills) มีความสำคัญอย่างมากต่อการสร้างเสริมรากฐาน (foundation) ของการมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาเด็ก ๆ ที่ไม่มีโอกาสได้พัฒนาด้านนี้จะมีอุปสรรคและประสบการณ์ยากลำบากเมื่อต้องเข้าร่วมในประสบการณ์การเล่นกีฬาหรือโปรแกรมต่าง ๆ ของโรงเรียนที่ต้องใช้ทักษะมากขึ้น

1.2 ผลการสำรวจพัฒนาการการเคลื่อนที่พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เมื่อนำแบบทดสอบพัฒนาการการเคลื่อนที่พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน พบว่า แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนที่พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) เมื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป) จึงถือว่าแบบทดสอบมีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับเด็กอายุ 7-9 ปี จำนวน 30 คน พบว่า แบบทดสอบมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .22 - .33 และมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ .82 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (อำนาจจำแนก มากกว่าหรือเท่ากับ .20 ,ความเชื่อมั่นมากกว่าหรือเท่ากับ .70) แสดงว่าแบบทดสอบมีคุณภาพ สามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนที่พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ไปทดสอบกับเด็กอายุ 7-9 ปี ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 จำนวน 390 คน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนที่พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และเขต

อำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดกำแพงเพชรดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าเด็กที่มีปัญหาในเรื่องของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมากที่สุดคือ เด็กอายุ 9 ปี (ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3)

1.3 ผลสำรวจโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่โรงเรียนระดับประถมศึกษาจัดให้กับนักเรียนในความรับผิดชอบของตัวเอง เมื่อนำแบบสอบถามฯ ที่ผ่านการปรับแก้จากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทแล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เมื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งกำหนดเกณฑ์การผ่านคือมีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป จึงจะถือว่าข้อคำถามและเครื่องมือชุดดังกล่าวมีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้ จากนั้นนำแบบสอบถามความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนในระดับชั้น ป. 1-3) ของโรงเรียนประถมศึกษาเก็บจากตัวแทนครูที่สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้น ป.1-3 ของโรงเรียนนั้น ๆ โรงเรียนละ 1 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 204 คน พบว่า ในด้านการประเมินผล (ซึ่งปรับใช้ทั้ง 3 ช่วงอายุ) การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การกลิ้งบอล การขว้าง การตีบอลด้วยมือ การเตะ การรับบอลสองมือระดับอก การส่งบอลกระดอนพื้น มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด และ การประเมินองค์ประกอบของร่างกายด้วยการวัดน้ำหนักวัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย ตามลำดับ

1.4 ผลการสังเคราะห์แนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน นำมาเปรียบเทียบ และสังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็นการพัฒนา กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยมีทั้งหมด 9 ทักษะ คือ ทักษะการเดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) ด้านกิจกรรม ควรจัดให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานควรจะต้องได้รับการพัฒนา ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนไหว

แบบบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement/ object control skills) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (combination movement) การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น (movement with other) ซึ่งในแต่ละช่วงวัยนั้นควรมีความยากง่ายของกิจกรรมที่แตกต่างกัน ระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาทักษะที่เหมาะสม คือ 3 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาวันละ 60 นาที ทั้งหมดเป็นจำนวน 8 สัปดาห์ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ควรมีความหลากหลายของขนาดและสี สีสัน มีความปลอดภัย หาง่าย และราคาไม่แพง

2. ผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี แบ่งทักษะการพัฒนออกเป็น 9 ทักษะ คือ ทักษะการเดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) โดย 9 ทักษะนี้จะมีกิจกรรมทั้งหมด 59 กิจกรรม ใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติ ครั้งละ 60 นาที ฝึกปฏิบัติ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยแบ่งการฝึกปฏิบัติเป็น 6 ขั้นตอน คือ ขั้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน ขั้นปฏิบัติ ขั้นการคลายอุ่น และขั้นการสรุปผล

3. ผลการประเมินของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก 7-9 ปีจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ได้ค่ามัธยฐานของความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมและคู่มือการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก 7-9 ปี สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ มีค่ามัธยฐานมากกว่า 3.50 ทุกรายการประเมิน และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ไม่เกิน 1.50 มีความถูกต้องและความเหมาะสมอยู่ในระดับ มากที่สุด ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก 7-9 ปี จากครูผู้สอนเพื่อหาความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก 7-9 ปี ในความคิดเห็นของครูผู้สอนที่มีต่อโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความเป็นประโยชน์นั้น กิจกรรมและรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ตลอดจนภาพรวมของโครงการมีค่าเฉลี่ยของความเป็นประโยชน์ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 3.50 อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ในขณะที่เมื่อพิจารณาในด้านความเป็นไปได้ กิจกรรม และรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ตลอดจนภาพรวมของโครงการมีค่าเฉลี่ยของความเป็นไปได้ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 3.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกรายการ ยกเว้น กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 17 หัวข้อด้านประเมินผล กิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 18 หัวข้อด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์ และกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 21 หัวข้อด้านเอกสาร/เนื้อหา ประกอบ ที่พบว่ามีค่าเฉลี่ยของความเป็นไปได้ ไม่แตกต่างจาก 3.50 ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แสดงว่าในความคิดเห็นของครูผู้สอนเห็นค่าโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีความเป็นประโยชน์และเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 -3 (เด็กอายุ 7-9 ปี) จริง

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายผลตามข้อค้นพบในแต่ละขั้นตอน 3 ขั้นตอน ของการพัฒนาโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลการศึกษาและประเมินพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี

การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Document Synthesis) ในเรื่องของความฉลาดรู้ทางกาย กิจกรรมทางกาย ทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ และแนวทางในการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยผู้วิจัยดำเนินการ สัมภาษณ์ ค้นหา และวิเคราะห์ แจกแจงเนื้อหาของเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามประเด็นสำคัญ คือ แนวคิด หลักการของการเสริมสร้างทักษะและพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เหมาะสมกับเด็กในช่วงอายุ 7-9 ปี เพื่อสร้างเป็นแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า การเคลื่อนไหว หมายถึง กิจกรรมที่สามารถทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานประสานกัน จะส่งผลทำให้อวัยวะเหล่านั้นสามารถทำงานร่วมกับระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อได้ดีขึ้นและทำให้อวัยวะเกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งการเคลื่อนไหวจะมี 3 ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การยืนบิดลำตัว การนั่งเหยียดแขน เป็นต้น การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น การวิ่ง การกระโดด และการเคลื่อนไหวแบบใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ เช่น การยกสิ่งของหรือการจับถืออุปกรณ์แล้วเคลื่อนที่ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นการเคลื่อนไหว

พื้นฐานที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ แนวคิดและหลักการของการเสริมสร้างความฉลาดรู้ทางกาย การจัดการกิจกรรมทางกาย เพื่อสร้างแบบสำรวจกิจกรรมความรอบรอบรู้ทางกาย ฯ ของโรงเรียนระดับประถมศึกษา และเพื่อใช้ประกอบเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนากิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานว่าเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้ร่างกายหลายส่วน และเป็นพื้นฐานของความฉลาดหรือความสามารถทางกาย (physical literacy) ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นฐานรากของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (foundational movements) หรือเป็นรูปแบบที่ต้องเกิดก่อนทักษะอื่นใด ยังมีความชำนาญและมีทักษะเฉพาะที่มีความซับซ้อนมากขึ้นเท่าไรก็จะยิ่งส่งผลดีต่อการเล่น (play) เกมและกีฬาเฉพาะอย่างได้มากเท่านั้น สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หมายถึงกระบวนการของการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีการทำงานร่วมกันและประสานงานซึ่งกันและกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นให้สามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพโดยแบ่งประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นได้เป็น 3 ประเภทคือ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ และการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ

ผลการสำรวจพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เมื่อนำแบบทดสอบพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน พบว่า แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เมื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด สอดคล้องกับ Kirkendall et al. (1987) ที่กำหนดค่าไว้ว่า ค่ามาตรฐานการประเมินค่าความเที่ยงตรงที่ดีมากต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC 0.80-1.00 จึงจะสามารถวัดความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ได้ และสอดคล้องกับ Rovinelli and Hambleton (1977) ที่ได้กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.80-1.00 หมายความว่า มีความเที่ยงตรงระดับดีมาก ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.70-0.79 หมายความว่า มีความเที่ยงตรงระดับดี ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.50-0.69 หมายความว่า มีความตรงระดับยอมรับได้ และจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และเขตอำเภอต่างๆ ในจังหวัดกำแพงเพชรดังกล่าวข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าเด็กที่มีปัญหาในเรื่องของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมากที่สุดคือ เด็กอายุ 9 ปี (ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3) สอดคล้องกับผล

การศึกษาของ บัณรสี เอี่ยมสะอาด (2559) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการประเมินตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก พบว่า บางโรงเรียนขาดแคลนอุปกรณ์กีฬา ครูผู้สอนจะใช้วิธีซ้ำ ๆ หรือกำหนดชนิดกีฬาให้นักเรียน ตามที่ผู้สอนที่ถนัด การที่โรงเรียนขาดอุปกรณ์กีฬา สถานที่ สนามกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ นั้นทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน ส่งผลให้นักเรียนขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะ

ผลการสำรวจโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่โรงเรียนระดับประถมศึกษาจัดให้กับนักเรียนในควมรับผิดชอบของตนเอง เมื่อนำแบบสอบถาม ที่ผ่านการปรับแก้จากอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญา นิพนธ์แล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อหาคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) เมื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด สอดคล้องกับ Kirkendall et al. (1987) ที่กำหนดค่าไว้ว่า ค่ามาตรฐานการประเมินค่าความเที่ยงตรงที่ดีมากต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC 0.80-1.00 จึงจะสามารถวัดความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ได้ และสอดคล้องกับ Rovininelli and Hambleton (1977) ที่ได้กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.80-1.00 หมายความว่า มีความตรงระดับดีมาก ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.70-0.79 หมายความว่า มีความตรงระดับดี ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.50-0.69 หมายความว่า มีความตรงระดับ ยอมรับได้ และจากผลของสภาพการดำเนินการปัจจุบัน และความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนในระดับชั้น 1-3) ของโรงเรียนประถมศึกษา พบว่าการประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การกลิ้งบอล การขว้าง การตีบอลด้วยมือ การเตะ การรับบอลสองมือระดับอก การส่งบอลกระดอนพื้น มีความต้องการจำเป็นมากที่สุด รองลงมาได้แก่ และการประเมินองค์ประกอบของร่างกายด้วยการวัดน้ำหนักวัดส่วนสูงเพื่อหาค่าดัชนีมวลกายตามลำดับ สะท้อนให้เห็นว่า การประเมินการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกลิ้งบอล การขว้าง การตีบอลด้วยมือ การเตะ การรับบอลสองมือระดับอก การส่งบอลกระดอนพื้น มีความต้องการจำเป็นมากในการพัฒนาทักษะ

แนวทางการสร้างโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน นำมาเปรียบเทียบ และสังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็นการพัฒนาโปรแกรมความฉลาดรู้

ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยมีทั้งหมด 9 ทักษะ คือ ทักษะการเดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) ด้านกิจกรรม ควรจัดให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ควรจะต้องได้รับการพัฒนา ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (non-locomotor movement) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement) การเคลื่อนไหวแบบบังคับสิ่งของและใช้อุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement/ object control skills) การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน (combination movement) การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น (movement with other) ซึ่งในแต่ละช่วงวัยนั้นควรมีความยากง่ายของกิจกรรมที่แตกต่างกัน ระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาทักษะที่เหมาะสม คือ 3 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาวันละ 60 นาที ทั้งหมดเป็นจำนวน 8 สัปดาห์ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ควรมีความหลากหลายของขนาดและสี สีสัน มีความปลอดภัย หาง่าย และราคาไม่แพง สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2547) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กไว้ดังนี้ คือ กิจกรรมที่นำมาจัดให้เด็กนั้นควรเป็นกิจกรรมที่มีความสร้างสรรค์ เน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยให้ทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหว ครูผู้สอนคอยสังเกตช่วยเหลือสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก ลักษณะกิจกรรมการเคลื่อนไหวไม่ซับซ้อน เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความอิสระตามพัฒนาการ ให้เป็นธรรมชาติ หรือตามเสียงดนตรี มีพื้นที่เหมาะสมเพียงพอ และปลอดภัยในการจัดกิจกรรม เพื่อประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ ระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาทักษะที่เหมาะสม คือ 3 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาวันละ 60 นาที ทั้งหมดเป็นจำนวน 8 สัปดาห์ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ควรมีความหลากหลายของขนาดและสี สีสัน มีความปลอดภัย หาง่าย และราคาไม่แพง

2. ผลการสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี

การสร้างและพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีนั้น ได้แบ่งการฝึกการเคลื่อนไหวออกเป็น 9 ทักษะ คือ ทักษะการเดิน (Walking) ทักษะการวิ่ง (Running) ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping) ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling) ทักษะการขว้าง (Throwing) ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking) ทักษะการเตะ (Kicking) ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving) และทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) ในการแบ่งทักษะย่อยเป็น 9 ทักษะนี้ ได้สังเคราะห์ข้อมูลจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และได้วิเคราะห์ความจำเป็นว่า 9 ทักษะนี้มีความจำเป็นที่

ต้องพัฒนา สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของตัวชี้วัด กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 3 มาตรฐาน พ3.1 ที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีกิจกรรมทางกาย มีการเล่นเกม และมีการเล่นกีฬา และสอดคล้องกับ พรณีย์ ชูทัย เจนจิต (2538) ได้กล่าวว่า งานตามขั้นพัฒนาการเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา เพราะถ้าเด็กพลาดโอกาสที่จะได้เรียนทักษะใด ทักษะหนึ่งในช่วงเวลาที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหาตามมาภายหลังอย่างไรก็ตามแนวคิดของ Havighurst ได้กล่าวถึงวัยเด็กตอนกลาง(6-12ปี) ว่าควรมีลักษณะพัฒนาการที่พึงมีพึงเป็น ดังนี้ เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการเล่นเกมกีฬาทางกายภาพ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เรียนรู้บทบาท ทางสังคมที่เหมาะสมกับเพศหญิงและเพศชาย เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมวัย ซึ่งสอดคล้องกับ ญัฐพรหม อินทยศ (2553) ที่ว่าเด็กเริ่มมีพัฒนาการด้านความรู้สึก ด้านคุณค่าและจริยธรรม เริ่มมีความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความผูกพันกับครอบครัวน้อยลง พัฒนาด้านการอ่าน เขียน และคณิตศาสตร์เบื้องต้นและพัฒนาความเข้าใจตนเองและโลกได้

ทั้งนี้ในขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน ขั้นปฏิบัติ ขั้นการคลายอุ่นและขั้นสรุปผล โดยมีจุดประสงค์เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย อีกทั้งเปิดโอกาสให้เด็กระดับชั้นประถมศึกษาได้แสดงความสามารถจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง วิเคราะห์ ตีความ สรุปและตัดสินใจ ส่งผลต่อแรงจูงใจ ความสามารถ ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ PHE Canada (2010 อ้างถึงใน วาสนา คุณาภสิทธิ์, 2559) ได้เสนอแนะกลยุทธ์การจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมให้มากที่สุด ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในวัฒนธรรมและการสร้างความตระหนัก กระตุ้นให้นักเรียนเป็นผู้ที่เคลื่อนไหวอย่างชาญฉลาด มีความมั่นใจในตนเอง จูงใจให้นักเรียนปรับปรุงตนเองโดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับคนอื่น เปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนได้พัฒนาร่างกายตนเอง ปฏิบัติกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์และมีความปลอดภัย ปฏิบัติเป็นประจำและต่อเนื่องตลอดจนความเท่าเทียมกันในการได้รับความเอาใจใส่ดูแล

และการกำหนดระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้งจะใช้เวลา 60 นาที ฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่กล่าวว่า ความสม่ำเสมอ การฝึกหรือการปฏิบัติกิจกรรมในการออกกำลังกาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ผู้ที่ออก

กำลังกาย ควรกระทำการออกกำลังกายหรือการฝึกปฏิบัติบ่อยครั้ง แค่นั้นจึงจะได้ผล โดยทั่วไป ประโยชน์ของการออกกำลังกายและความปลอดภัยในการฝึกปฏิบัติ จะบังเกิดผลดีต่อสุขภาพเมื่อ ได้มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 20-60 นาทีขึ้นไป

3. ผลการประเมินของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พบว่า ได้ค้ำประกันฐานของความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมและคู่มือ การใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก 7-9 ปี สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดคือ มีค้ำประกันฐานมากกว่า 3.50 ทุกรายการประเมิน และมีค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ไม่เกิน 1.50 มีความถูกต้องและความเหมาะสมอยู่ในระดับ มากที่สุด ดังนั้น จึงถือว่าโปรแกรมและคู่มือของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีคุณภาพ สามารถนำไปใช้ได้จริง และเห็นได้ว่า โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีกิจกรรมที่จัดไว้เป็นหมวดหมู่ เรียงกิจกรรมที่ง่ายไปยังกิจกรรมที่ยาก มีความหลากหลายของขนาดและสีสันทัน มีความปลอดภัย ง่าย และราคาไม่แพง เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กอายุ 7-9 ปี ซึ่งสอดคล้องกับ วรรคักดี เพียรชอบ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดกิจกรรมให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาชั้นนั้นควรเป็นกิจกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติ เหมาะสมกับวัย กิจกรรมไม่ง่ายไม่ยากเกินไป และควรเรียงลำดับความท้าทายของกิจกรรมให้กับนักเรียนเพื่อการพัฒนาของนักเรียน จึงทำให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เห็นด้วยกับโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ว่ามีความถูกต้องและความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาเด็ก

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จากครูผู้สอนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 386 คน เพื่อหาความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก 7-9 ปี ในความคิดเห็นของครูผู้สอนที่มีต่อโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความเป็นประโยชน์นั้น กิจกรรมและรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ตลอดจนภาพรวมของ

โครงการมีค่าเฉลี่ยของความเป็นประโยชน์ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 3.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ ในขณะที่เมื่อพิจารณาในด้านความเป็นไปได้ กิจกรรมและรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ตลอดจนภาพรวมของโครงการมีค่าเฉลี่ยของความเป็นไปได้ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 3.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกรายการ แสดงว่าในความคิดเห็นของครูผู้สอนเห็นค่าโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีความเป็นประโยชน์และเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 -3 (เด็กอายุ 7-9 ปี) จริง สะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรมและคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี สามารถนำไปใช้ได้จริง เพราะกระบวนการสร้างโปรแกรมมีความละเอียดและเป็นไปตามทฤษฎี และกิจกรรมในโปรแกรมมีความหลากหลาย มีความน่าสนใจ อุปกรณ์หาง่าย มีความปลอดภัย ขั้นตอนไม่ยากไม่ยุ่งยากเกินไป เหมาะสำหรับการนำไปใช้ในการพัฒนานักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ที่ได้อธิบายถึงการเคลื่อนไหวพื้นฐานไว้ว่า ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิต และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนแต่ละคนมีขีดความสามารถด้านการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถนำไปสู่การสร้างเกณฑ์ปกติในระดับโรงเรียนที่สะท้อนความสามารถและบริบทของโรงเรียนที่แท้จริง ดังนั้น ครูผู้สอนพลศึกษาจึงควรนำแบบทดสอบทักษะทั้ง 9 ทักษะนี้ นำไปวัดและประเมินความสามารถของนักเรียน ตลอดจนสร้างเกณฑ์ปกติในระดับโรงเรียนของตนเอง เพื่อจะได้ใช้เป็นเป้าหมายหรือเกณฑ์เปรียบเทียบในการพัฒนาความสามารถของนักเรียนที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนตนเอง

1.2 จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีคุณภาพ สามารถนำไปใช้ได้จริง ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอนพลศึกษา และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรนำโปรแกรม

กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยอาจดำเนินการได้ ทั้งการนำโปรแกรมเกมไปใช้เต็มรูปแบบ หรือนำไปใช้ในบางกิจกรรม โดยในการใช้ ครูผู้สอนควร พิจารณาผ่านผลการประเมินทักษะของนักเรียนในโรงเรียนของตนเองเป็นสำคัญ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ ในลักษณะของการสร้างฐานข้อมูลด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยจัดทำเป็นเกณฑ์ปกติในระดับภูมิภาค และในระดับประเทศ

2.2 ควรมีการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีในรูปแบบโปรแกรมประยุกต์ (Application) เพื่อที่ผู้สนใจสามารถนำไปใช้ได้สะดวกยิ่งขึ้น

2.3 ควรมีการวิจัยเชิงทดลอง โดยนำโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง

2.4 ควรมีการวิจัยในเชิงพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อพัฒนาสมรรถนะของครูผู้สอนวิชาพลศึกษาให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี (ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) โดยอาจจะบรรจุโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้ เป็นสาระสำคัญของหลักสูตรการฝึกอบรม

บรรณานุกรม

- Anshel A. M. H. K., Waywood P., Freedom M., Horval J., Hamill, and S. A. Plowman. (1991). *Dictionary of Sport and Exercise Science*. IL: Human Kinetics.
- Ballard K. D. Caldwell, C. Dunn, A. Hardison, J. Newkirk, M. Sauderson, V.S. Thaxton, and C. Thomas. (2005). *Move More, NC's Recommended Standards for Physical Activity in School*. North Carolina DHHS: NC Division of Public Health.
- Bouchard, C. R., S. N. Blair, and W. L. Haskell. (2012). *Physical Activity and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouchard C., R. J. Shephard, and T. Stephens (eds.). (1993). *Physical Activity, Fitness, and Health : A Consensus Statement*. Champaign, H: Human Kinetics.
- Brukner P., K. Khan, and J. Kron. (2004). *The Encyclopedia of Exercise, Sport and Health*. NSW: Unwin.
- Canadian Sport Centers. (2010). *Physical and Health Education Canadian Sport for Life*. n.d. *Developing Physical Literacy: A Guide For Parents of Children Ages 0 to 12*: Vancouver Canadian Sport Centers.
- Caspersen, C. J., K. E. Powell, and G. M. Christenson. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126–131.
- Corbin, C.B., G.J. Welk, W.R. Corbin, and K.A. Welk. (2008). *Concepts of Fitness and Wellness : A Comprehensive Lifestyle Approach*. Boston: McGraw-Hill.
- Fede M.H. (2012). Physical Activity Strategies for Improved Cognition : The Mind/Body Connection. *JOHERD*, 25(8), 16-20.
- Global Advocacy Council for Physical Activity. (2010). The Toronto Chapter for Physical Activity: A Global Call for Action (Online). <http://www.globalpa.org.uk>., May 20, 2019

- Haskell, L. W, I. M. Lee, R. R. Pate, K. E. Powell, and S. N. Blair. (2007). Physical Activity and Public Update Recommendation for the American College of Sports Medicine and American Heart Association. *Journal of American Heart Association*, 116, 1081-1093.
- Hayden-Davies D. (2005). How Does the Concept of Physical Literacy Relate to What is And What Could be The Practice of Physical Education. *British Journal of Teaching Physical Education*, 36(3), 45-48.
- Hoeger, W. K., and A. S. Hoeger. (2002). *Principles and Labs for Fitness and Wellness* (6th ed). Toronto: Thomson Learning.
- Human Kinetics. (Ed.). (2005). *Physical Activity Science*. IL: Human Kinetics.
- Institute of Physical Education. (2016). 6th Institute of Physical Education International Conference 2016. July 6-8, 2016.
- Kansas State University. (2016). What is Physical Activity? (Online). <https://www.k-state.edu/kines/kineseducation/whatispa.html>., June 30, 2016
- Kirkendall, D. R., J.J. Gruber, and R.E. Johnson. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators* (2nd ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Krejcie, R. V., and D. W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 3.
- National Association for Sport and Physical Education. (2008). *Comprehensive School Physical Activity Program*. VA: HASPE Publication.
- Penney D., and T. Chandle. (2000). Physical Education: What future(s).W. *Sport, Education and Philosophy and Theory*, 37, 705-718.
- Ring J. E., T. J. Hall, and L. H. Williams. (2010). *Schoolwide Physical Activity*. IL: Human Kinetics.
- Rovininelli R. J., and Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criteria- referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49-60.
- Shephard. (1995). Physical activity, fitness, and health: The current consensus. *Quest*, 42, 288-303.

Wall J., and N. Murray. (1994). *Children and Movement: Physical Education in the Elementary School*. Iowa: William C Brown Publishers.

Whitehead. (2010). *Physical Literacy Throughout the Lifecourse*. New York: Routledge.

World Health Organization. (2016a). *All deaths in Thailand are due to inactivity*.

World Health Organization. (2016b). *Physical Activity and Older Adults* (Online).

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/., July 11, 2016

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573*. กรุงเทพฯ: เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2547). *การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ขวบ*. กรุงเทพฯ: โชติสุขการพิมพ์.

เกษม นครเขตต์. (2558). "ตั้งเป้าเพิ่ม "กิจกรรมทางกาย"(Online). <http://www.thaihealth.or.th>., 22 กรกฎาคม 2562

เกษม นครเขตต์. (2556). *รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตลอดช่วงชีวิต*. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันตนาการ, 2, 26.

จิรนนท์ เจริญชัยภินันท์. (2560). *การพัฒนาโปรแกรมการการสอนครูพลศึกษาสำหรับครูที่ไม่มีวุฒิพลศึกษาในระดับประถมศึกษา*. (ปริญญาโท กศ.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). *การฝึกกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก*. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). *ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง*. กรุงเทพฯ: สนิธนาโกปปีเซ็นเตอร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *การประยุกต์หลักการพื้นฐานในการฝึกซ้อม (FITT)*. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันตนาการ, 40(2), 5-12.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). *ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวกับการพัฒนาสมอง*. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันตนาการ, 41(1), 5-16.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2560). *กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)* (Online).

<http://www.tahper.or.th/Chiang%20mai/9956/58.pdf>., 27 กรกฎาคม 2562

- ณัฐพรหม อินทยศ. (2533). จิตวิทยาการศึกษา. เพชรบูรณ์: สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขต เพชรบูรณ์.
- ดิศพล นุปผาชาติ. (2558). วิชาพลศึกษาสำคัญต่อการพัฒนาผู้เรียนอย่างไร. ครุคุปตสาร, 1(2), 25-36.
- ทิตินา เขมมณี. (2552). รูปแบบการเรียนการสอน : ทางเลือกที่หลากหลาย (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บัณรสี เขียมสะอาด. (2559). การพัฒนารูปแบบการประเมินผลตามสภาพจริงในการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษา ดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พรอณี ชูทัย เจนจิต. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัทต้นอ่อน แกรมมี จำกัด.
- พัฒนา ชัชพงศ์. (2553). อ้างจาก <http://www.ibabybestbuy.com.html.23/6/2561>
- ยุวสิน วัฒนพยุกุล. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบกว้างเพื่อเสริมสร้างทักษะพิสัย ด้านการเคลื่อนไหวแบบมีทักษะของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษา. (ปริญญา นิพนธ์. กศ.ด. (สุขศึกษาและพลศึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เยาวนา ดลแมน. (2535). ผลการศึกษาการจัดประสบการณ์แบบบูรณาการกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะระดับกิจกรรมในวงกลมที่มีผลต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย. (ปริญญา นิพนธ์มหาบัณฑิต (การศึกษาปฐมวัย)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- เยาวรัตน์ ประปักษ์ขาม และคณะ. (2549). การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย (Online). http://www.hiso.or.th/hiso/brochure/b14_1.php?color=4&title=2&lesson=14., 10 กรกฎาคม 2562
- เรืองวัฒน์ ประทุมอ่อน. (2559). ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพนทองพัฒนวิทยา. (วิทยานิพนธ์). ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรรณภรณ์ มะลิรัตน์. (2554). ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่ม ที่มีผลต่อทักษะ ทางสังคมของเด็กปฐมวัย. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2561). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2552). ทักษะพื้นฐานสู่การเล่นกีฬาและการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: องค์การค้ำของ สกสศ.
- วิทยากร เชียงกูล. (2548). เรียนลึก รู้ไว ใช้สมองอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- วิทยากร เชียงกูล. (2558). การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส).
- วิทยากร เชียงกูล. (2559). การพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในประเทศไทย. วารสารศึกษาศาสตร์พลศึกษาและสันตนาการ, 42(2), 1.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (*Classical Test Theory*) (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2546). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (Online). <https://app.box.com/s/p5nijo6chyifo8mhtxgo>., 15 กรกฎาคม 2562
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2548). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2549). แนวทางเวชปฏิบัติการจัดกิจกรรมทางกาย (*Physical Activity*) สำหรับผู้สูงอายุกับโรคหัวใจ. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สมบูรณ์ อินทร์ธมยา. (2547). การพัฒนาเครื่องมือวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2535). คู่มือการจัดกิจกรรมเกมและการเล่นกลางแจ้งสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- อนันต์ อัดชู. (2526). กายวิภาคและสรีรวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อัจฉรา ปุระาคม และคณะ. (2556). คู่มือการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย (Online). <http://parc.padatabase.net/attachment/e3.pdf>., 14 กรกฎาคม 2562

ไอย์ศรัย ภีรภาพรกุล. (2558). การพัฒนาเครื่องมือวัดการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อบ่งชี้
ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์
ปริญญาดุขฎีบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
กรุงเทพฯ.







ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย



แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

คำชี้แจง

1.แบบประเมินทักษะฉบับนี้ใช้ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยประกอบด้วยรายการทดสอบ จำนวน 2 กลุ่ม 9 รายการ คือ

1.1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ จำนวน 3 รายการ คือ

- 1.1.1 ทักษะการเดิน (Walking)
- 1.1.2 ทักษะการวิ่ง (Running)
- 1.1.3 ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)

1.2 ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ จำนวน 6 รายการ คือ

- 1.2.1 ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)
- 1.2.2 ทักษะการขว้าง (Throwing)
- 1.2.3 ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)
- 1.2.4 ทักษะการเตะ (Kicking)
- 1.2.5 ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)
- 1.2.6 ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)

2.ผู้ประเมินให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ปฏิบัติทักษะในแต่ละรายการ และพิจารณาให้คะแนนความสามารถของแต่ละทักษะที่นักเรียนแสดงออก โดยในแต่ละรายการ จะมีคะแนนการประเมินอยู่ระหว่าง 0 – 4 คะแนน ตามเกณฑ์การประเมินในแต่ละทักษะ

3.ผู้ประเมินพิจารณาความสามารถของผู้เข้ารับการทดสอบ แล้วกรอกคะแนนความสามารถลงในแบบสรุปคะแนนผลการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ผู้จัดทำแบบประเมินทักษะ

นายนิติพันธ์ บุตรจ้อย

นิสิตหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เกณฑ์การประเมินทักษะเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

1.1 ทักษะการเดิน (Walking)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกร้าวเท้าไปด้านหลัง สลับกัน อย่างต่อเนื่อง และลงน้ำหนักด้วยส้นเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่ง ตรงกัน ขามกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตามองตรงไปด้านหลัง	
3 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกร้าวเท้าไปด้านหลัง สลับกัน อย่างต่อเนื่อง และลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งตรงกัน ขามกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตามองตรงไปด้านหลัง	
2 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกร้าวเท้าไปด้านหลัง สลับกัน อย่างต่อเนื่อง และลงน้ำหนักด้วยส้นเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งข้าง เดียวกันกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตามองตรงไปด้านหลัง	
1 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกร้าวเท้าไปด้านหลัง สลับกัน อย่างต่อเนื่อง แต่ไม่ลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง ไม่แกว่งข้าง เดียวกันกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหลัง	
0 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกร้าวเท้าไปด้านหลัง สลับกัน แต่ไม่ต่อเนื่อง ไม่ลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง ไม่แกว่งข้าง เดียวกันกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหลัง	

1.2 ทักษะการวิ่ง (Running)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่องและลงน้ำหนักด้วยส้นเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งตรงกันข้ามกับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตามองตรงไปด้านหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่องและลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งตรงกันข้ามกับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	
2 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่องและลงน้ำหนักด้วยส้นหรือปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งไม่สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	
1 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่อง แต่ไม่ลงน้ำหนักด้วยส้นเท้าหรือปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งไม่สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	
0 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน ไม่ต่อเนื่องไม่ลงน้ำหนักด้วยส้นเท้าหรือปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งไม่สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	

1.3 ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนสามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า มีการผ่อนแรงโดยย่อตัวลงด้วยข้อเท้า เข่าและสะโพก และแกว่งแขนทั้งสองข้างไปด้านหลังหรือด้านบน สายตามองไปด้านหลังหรือด้านบน	
3 คะแนน	ผู้เรียนสามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า มีการผ่อนแรงโดยย่อตัวลงด้วยข้อเท้า เข่าและสะโพกและไม่แกว่งแขนทั้งสองข้าง	
2 คะแนน	ผู้เรียนสามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าโดยไม่มี การผ่อนแรง และไม่แกว่งแขนทั้งสองข้าง	
1 คะแนน	ผู้เรียนสามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และลงสู่พื้นเต็มฝ่าเท้าโดยไม่มี การผ่อนแรง และไม่แกว่งแขนทั้งสองข้าง	
0 คะแนน	ผู้เรียนไม่สามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกันได้ และลงสู่พื้นไม่เต็มฝ่าเท้า ไม่มี การผ่อนแรง และไม่แกว่งแขนทั้งสองข้าง	

2. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

2.1 ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของ พร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยย่อตัวลงพร้อมกับก้าวขาที่ตรงกันข้ามกับแขนที่เหวี่ยงไปข้างหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของ พร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยย่อตัวลงพร้อมกับก้าวขาเดียวกันกับแขนที่เหวี่ยงไปข้างหน้า	
2 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของ พร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยก้มตัวลง	
1 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของ พร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยการยื่นตัวตรง	
0 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของ ไม่พร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยการยื่นตัวตรง	

2.2 ทักษะการขว้าง (Throwing)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับเหนือไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง ถอยเท้าข้างเดียวกับที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง พร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า โดยก้าวเท้าตาม	
3 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับเหนือไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง ถอยเท้าข้างเดียวกับที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง พร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า แต่ไม่ก้าวเท้าตาม	
2 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับเหนือไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง เท้าทั้งสองข้างยื่นเท่ากันพร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า โดยก้าวเท้าตาม	
1 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับเหนือไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง เท้าทั้งสองข้างยื่นเท่ากันพร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า โดยไม่ก้าวเท้าตาม	
0 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับต่ำกว่าไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง เท้าทั้งสองข้างยื่นเท่ากันพร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า โดยไม่ก้าวเท้าตาม	

2.3 ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นจากมือเล็กน้อย มืออีกข้างที่ใช้ตีเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีโดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าข้างเดียวกับมือที่โยนบอลไปด้านหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นจากมือเล็กน้อย มืออีกข้างที่ใช้ตีเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีโดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน	
2 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นจากมือเล็กน้อย มืออีกข้างที่ใช้ตี ไม่มีการเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีโดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน	
1 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นสูงจากมือมาก มืออีกข้างที่ใช้ตี ไม่มีการเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีแต่ไม่โดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน	
0 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นสูงจากมือไม่มากพอ มืออีกข้างที่ใช้ตี ไม่มีการเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีแต่ไม่โดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน	

2.4 ทักษะการเตะ (Kicking)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนวางเท้านำไว้มองลูกบอล เหยียดเท้าอีกข้างไปด้านหลัง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนวางเท้านำไว้เลยลูกบอล เหยียดเท้าอีกข้างไปด้านหลัง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	
2 คะแนน	ผู้เรียนวางเท้านำไว้หลังลูกบอล เหยียดเท้าอีกข้างไปด้านหลัง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	
1 คะแนน	ผู้เรียน ยืนตรง เหยียดเท้าอีกข้างไปด้านหลัง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	
0 คะแนน	ผู้เรียน ยืนตรง เหยียดเท้าอีกข้างไปด้านข้าง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	

2.5 ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนสามารถรับบอลด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง ผอนแรงด้วยการพับแขนเข้าหาหน้าอก	
3 คะแนน	ผู้เรียนสามารถรับบอลด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง ไม่มีการผอนแรงด้วยการพับแขนเข้าหาหน้าอก	
2 คะแนน	ผู้เรียนสามารถรับบอลด้วยแขนทั้งสองข้าง ไม่มีการผอนแรงด้วยการพับแขนเข้าหาหน้าอก	
1 คะแนน	ผู้เรียนสามารถรับบอลด้วยการกอดลูกบอล ไม่มีการผอนแรงด้วยการพับแขนเข้าหาหน้าอก	
0 คะแนน	ผู้เรียนไม่สามารถรับบอลได้	

2.6 ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่บริเวณระดับอก ขณะส่งบอลลงพื้นมีการก้าวเท้าตาม พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	
3 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่บริเวณระดับเหนือศีรษะ ขณะส่งบอลลงพื้นมีการก้าวเท้าตาม พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	
2 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่บริเวณระดับเหนือศีรษะ ขณะส่งบอลลงเท้าทั้งสองข้างยื่นเท้ากัน พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	
1 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่บริเวณข้างศีรษะ ขณะส่งบอลลงพื้น เท้าทั้งสองข้างยื่นเท้ากัน พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	
0 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่บริเวณข้างศีรษะ ขณะส่งบอลลงพื้น เท้าทั้งสองข้างยื่นอย่างไม่มั่นคง พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	

แบบสรุปละคะแนนผลการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ชื่อ - นามสกุล.....โรงเรียน.....

เพศ ชาย หญิง

อายุ 7 ปี 8 ปี 9 ปี

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร ไทรงาม พรานกระต่าย

ลานกระบือ โกสัมพีนคร

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนน 4 3 2 1 หรือ 0 ที่ตรงตามการปฏิบัติจริง

โดยพิจารณาจากเกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

รายการประเมินและระดับคะแนน						หมายเหตุ
1.ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	4	3	2	1	0	
1.1 ทักษะการเดิน (Walking)						
1.2 ทักษะการวิ่ง (Running)						
1.3 ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)						
รวมคะแนนส่วนที่ 1						
2.ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	4	3	2	1	0	
2.1 ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)						
2.2 ทักษะการขว้าง (Throwing)						
2.3 ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)						
2.4 ทักษะการเตะ (Kicking)						
2.5 ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)						
2.6 ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)						
รวมคะแนนส่วนที่ 2						
รวมคะแนนทั้งสิ้น						

ลงนาม.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....



**แบบสอบถามความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อ
เสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี
(นักเรียนในระดับชั้น ป.1-3) ของโรงเรียนประถมศึกษา**

คำชี้แจง

1.แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยในระดับปริญญาเอกหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินความต้องการจำเป็นของผู้สอนในรายวิชาพลศึกษา ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 3 เพื่อนำไปสู่การสร้างโปรแกรม/กิจกรรมความรอบรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานกับนักเรียนในระดับชั้นดังกล่าว

3.แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 3 ตอนดังนี้

3.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาข้อความคำถาม และตอบตามสถานภาพที่เป็นจริง

3.2 แบบสอบถามสภาพการดำเนินการในปัจจุบันและความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมุ่งประเมิน 4 ประเด็น คือ

3.2.1 ประเด็นที่ 1 ด้านเนื้อหา

3.2.2 ประเด็นที่ 2 ด้านการจัดกิจกรรม

3.2.3 ประเด็นที่ 3 ด้านการจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย

3.2.4 ประเด็นที่ 4 ด้านการประเมินผล

ซึ่งในละข้อคำถามของแต่ละประเด็น ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาข้อความด้านซ้ายมือ และให้ข้อมูลที่ตรงกับสภาพการดำเนินการปัจจุบันที่กระทำอยู่ และความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนาที่ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการได้รับการพัฒนาในช่องระดับค่าคะแนนทางด้านขวามือ

3.3 แบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้ให้ข้อมูลประกอบเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างโปรแกรม/กิจกรรมความรอบรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนในระดับชั้น ป.1-3) ของโรงเรียนประถมศึกษา

4.ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริง และตรงกับความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุด โดยข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากผู้ตอบแบบสอบถาม จะถูกนำไปวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวม ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อการแสดงความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด

ด้วยความขอบพระคุณต่อการให้ความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลในครั้งนี้

นายนิติพันธ์ บุตรจួយ

นิสิตหลักสูตร กศ.ด.(สุขศึกษาและพลศึกษา)

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาข้อความคำถาม และตอบตามสถานภาพที่เป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่สอดคล้องหรือตรงกับข้อมูลของท่าน และกรอกรายละเอียดเพิ่มเติมในช่องว่างที่ระบุ

1. ด้านสถานภาพส่วนบุคคล

1.1 อายุ 20 – 25 ปี 26 – 30 ปี 31 ปีขึ้นไป

1.2 เพศ ชาย หญิง

1.3 วุฒิการศึกษา

ปริญญาตรี สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ประถมศึกษา

อื่นๆ ระบุ..... ปริญญาโทสาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ประถมศึกษา อื่นๆ ระบุ..... ปริญญาเอก สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา ประถมศึกษา อื่นๆ ระบุ.....

อื่นๆ สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ประถมศึกษา

อื่นๆ ระบุ.....

1.4 ประสบการณ์การเป็นครู น้อยกว่า 5 ปี 5 – 10 ปี 10 ปีขึ้นไป

2. ประสบการณ์การเป็นครูประถมศึกษา น้อยกว่า 5 ปี 5 – 10 ปี 10 ปี

ขึ้นไป

3. ประสบการณ์การสอนนักเรียนระดับประถมศึกษาในระดับชั้น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ป.1

ป.2

ป.3

4. ประสบการณ์ในสอนรายวิชาทางพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

เคยสอนแต่ปัจจุบันไม่ได้สอนแล้ว ปัจจุบันยังสอนอยู่ ไม่เคย

5. โดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนที่ท่านสอนในแต่ละห้องเรียน มีจำนวน

น้อยกว่า 10 คน 10 – 20 คน 20 – 30 คน 30 คนขึ้นไป

6. ขนาดของโรงเรียนที่สอนอยู่ในปัจจุบัน

ขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ ขนาดใหญ่พิเศษ

7. สถานที่ตั้งของโรงเรียน

เมืองกำแพงเพชร

ไทรงาม

พรานกระต่าย

ลานกระบือ

โกสัมพีนคร

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพการดำเนินการในปัจจุบันและความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนา

คำชี้แจง

ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาข้อความประเด็นต่าง ๆ ทางซ้ายมือ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องสภาพการดำเนินการในปัจจุบัน และช่องความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนา ทางด้านขวา โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

คะแนน	สภาพการดำเนินการในปัจจุบัน	คะแนน	ความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนา
5	มีสภาพการดำเนินการในปัจจุบันที่เป็นไปตามข้อความดังกล่าวมาก	5	มีความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนาตามข้อความดังกล่าวมาก
4	มีสภาพการดำเนินการในปัจจุบันที่เป็นไปตามข้อความดังกล่าวค่อนข้างมาก	4	มีความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนาตามข้อความดังกล่าวค่อนข้างมาก
3	มีสภาพการดำเนินการในปัจจุบันที่เป็นไปตามข้อความดังกล่าวปานกลาง	3	มีความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนาตามข้อความดังกล่าวปานกลาง
2	มีสภาพการดำเนินการในปัจจุบันที่เป็นไปตามข้อความดังกล่าวค่อนข้างน้อย	2	มีความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนาตามข้อความดังกล่าวค่อนข้างน้อย
1	มีสภาพการดำเนินการในปัจจุบันที่เป็นไปตามข้อความดังกล่าวน้อย	1	มีความต้องการจำเป็นต่อการพัฒนาตามข้อความดังกล่าวน้อย

ตัวอย่าง

ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาข้อความด้านซ้ายมือ ที่ระบุว่า “การเลือก/กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้อบรมชาติของการเคลื่อนไหวร่างกาย” แล้ว พบว่า ตัวเองนั้นมีการดำเนินการในสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับ ค่อนข้างน้อย และต้องการได้รับองค์ความรู้ ตลอดจนทักษะเพื่อการพัฒนาในประเด็นดังกล่าว ค่อนข้างมาก ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องทำเครื่องหมายดังนี้

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาให้ข้อมูลประกอบเพิ่มเติมเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสร้างโปรแกรม/กิจกรรมความรอบรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับนักเรียนในระดับชั้น ป.1-3 ของโรงเรียนประถมศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ด้านเนื้อหา

ประเด็นที่ 2 ด้านการจัดกิจกรรม

ประเด็นที่ 3 ด้านการจัดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย

ประเด็นที่ 4 ด้านการประเมินผล

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูล



แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง:แนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย
เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี

คำชี้แจง

1.แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยในระดับปริญญาเอก
หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ

2.แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อหาแนวทางการจัดโปรแกรม
กิจกรรมความรอบรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี โดย
กำหนดประเด็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์กับโครงสร้างผู้เชี่ยวชาญ

ด้วยความขอบพระคุณต่อการให้ความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลในครั้งนี้

นายนิติพันธ์ บุตรจួយ
นิสิตหลักสูตร กศ.ด.(สุขศึกษาและพลศึกษา)
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. จากผลการประเมินพัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) โดยประกอบด้วยทักษะต่างๆ จำนวน 9 ทักษะ พบว่าเด็กอายุ 9 ปี มีความสามารถ/ทักษะต่างๆ ต่างๆระดับชั้นอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญ หากต้องการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 9 ปี (นักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3) จะมีแนวทางการจัดกิจกรรมอย่างไร เพื่อพัฒนาพัฒนาการในแต่ละทักษะดังกล่าว

5.1 แนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 9 ปี

ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานที่ควรพัฒนา	รายละเอียดของกิจกรรมที่ควรจัด	ระยะเวลาที่ เหมาะสม	วัสดุอุปกรณ์/สื่อต่างๆที่ ควรใช้เพื่อการพัฒนา	แนวทางในการวัดประเมิน
1. ทักษะการเดิน (Walking)
2. ทักษะการวิ่ง (Running)
3. ทักษะการกระโดด

<p>๒. ขาพรวดพราด (Jumping)</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>๔. ทักษะการกลิ้ง บอล (Rolling)</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>๕. ทักษะการขว้าง (Throwing)</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>
<p>๖. ทักษะการตีบอล ด้วยไม้ (Striking)</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>	<p>.....</p>

7. ทักษะการเตะ (Kicking)
8. ทักษะการรับบอล สองมือระดับอก (Receiving)
9. ทักษะการส่งบอล กระดอนพื้น (Bouncing)
10. อื่นๆ เพิ่มเติม (ระบุ).....

5.2 การจัดลำดับ หรือการวางโครงสร้างของโปรแกรมในแต่ละสัปดาห์ของการจัดกิจกรรมควรเป็นอย่างไร

สัปดาห์ที่	ความสามารถของ กลุ่มเป้าหมายที่ต้องได้รับการพัฒนา	กิจกรรมที่ควรจะต้องดำเนินการจัดให้กับกลุ่มเป้าหมาย
1
2
3
4
5
6	

6. ในความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าครูผู้สอนมีความสำคัญอย่างไรต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย และการพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กอายุ 7-9 ปี (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3)

.....

.....

.....

.....

7. ในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กอายุ 7-9 ปี(นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3) นั้น ครูผู้สอนควรมีบทบาทในการจัดกิจกรรมอะไรบ้างที่จะช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดีต่อนักเรียน

.....

.....

.....

.....

8. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ หรือการพัฒนาโปรแกรม

.....

.....

.....

(.....)

ผู้บันทึกข้อมูล

...../...../.....



**แบบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทาง
กายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี**
คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยในระดับปริญญาเอกหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาสาขาศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ

2. แบบประเมินฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของ
โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก
อายุ 7-9 ปี โดยพิจารณาควบคู่กับคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง
พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

3. แบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 2 ตอนดังนี้

3.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เชี่ยวชาญ

3.2 แบบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาด
รู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีลักษณะเป็นแบบ
มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามประเด็นการประเมินที่กำหนด ซึ่งในแต่ละ
ประเด็น ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมความ
ฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี และแบบ
ประเมินปลายเปิด เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อมูลประกอบเพิ่มเติมที่เป็นข้อเสนอแนะของความ
ถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ
การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีในแต่ละประเด็น

4. ขอให้ผู้เชี่ยวชาญ ตอบแบบประเมินตามสภาพความเป็นจริง และตรงกับความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุด โดยข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญ จะถูกนำวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวม ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อการแสดงความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด

ด้วยความขอบพระคุณต่อการให้ความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลในครั้งนี้



นายนิติพันธ์ บุตรจួយ

นิสิตหลักสูตร กศ.ด.(สุขศึกษาและพลศึกษา)

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**แบบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมฉลาดรู้ทาง
กายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี**

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เชี่ยวชาญ

ชื่อ- นามสกุล ผู้เชี่ยวชาญ.....

สังกัด.....ตำแหน่งทางวิชาการ.....

ความสามารถ/ประสบการณ์/ความเชี่ยวชาญ

.....

วัน/เดือน/ปีที่ประเมิน.....

**ตอนที่ 2 แบบประเมินความถูกต้องและความเหมาะสมของโปรแกรมกิจกรรมฉลาด
รู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี**

คำชี้แจง

ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาประเด็นต่าง ๆ ทางซ้ายมือ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง
ความถูกต้องของโปรแกรมฯ และช่องความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ทางด้านขวา โดยมีเกณฑ์ใน
การพิจารณาดังนี้

คะแนน	ความถูกต้องของโปรแกรมฯ	คะแนน	ความเหมาะสมของโปรแกรมฯ
5	มีความถูกต้องของโปรแกรมฯเป็นไป ตามประเด็นดังกล่าวมาก	5	มีความเหมาะสมของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวมาก
4	มีความถูกต้องของโปรแกรมฯเป็นไป ตามประเด็นดังกล่าวค่อนข้างมาก	4	มีความเหมาะสมของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวค่อนข้างมาก
3	มีความถูกต้องของโปรแกรมฯเป็นไป ตามประเด็นดังกล่าวปานกลาง	3	มีความเหมาะสมของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวปานกลาง
2	มีความถูกต้องของโปรแกรมฯเป็นไป ตามประเด็นดังกล่าวค่อนข้างน้อย	2	มีความเหมาะสมของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวค่อนข้างน้อย
1	มีความถูกต้องของโปรแกรมฯเป็นไป ตามประเด็นดังกล่าวน้อย	1	มีความเหมาะสมของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวน้อย

ตาราง (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
25.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 24											
	25.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์											
	25.2 ด้านกิจกรรม											
	25.3 ด้านวิธีปฏิบัติ											
	25.4 ด้านประเมินผล											
	25.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ											
26.	ในภาพรวมของโปรแกรมฯ											

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูล



แบบประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยในระดับปริญญาเอกหลักสูตร การศึกษาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. แบบประเมินฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ ของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของ เด็กอายุ 7-9 ปี โดยพิจารณาควบคู่กับคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

3. แบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 2 ตอนดังนี้

3.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

3.2 แบบประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมกิจกรรมความ ฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีลักษณะเป็น แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามประเด็นการประเมินที่กำหนด ซึ่งในแต่ละ ประเด็น ให้ผู้ตอบแบบประเมินพิจารณาความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ของโปรแกรม กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี และแบบประเมินปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบประเมินได้ให้ข้อมูลประกอบเพิ่มเติมที่เป็น ข้อเสนอแนะของความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทาง กายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปีในแต่ละประเด็น

4. ขอให้ผู้ตอบแบบประเมิน ตอบแบบประเมินตามสภาพความเป็นจริง และตรงกับความ
ความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุด โดยข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากผู้ตอบแบบประเมิน จะถูกนำ
วิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวม ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อการแสดงความคิดเห็นของผู้ตอบแบบ
ประเมินแต่อย่างใด

ด้วยความขอบพระคุณต่อการให้ความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลในครั้งนี้



นายนิติพันธ์ บุตรจួយ

นิสิตหลักสูตร กศ.ด.(สุขศึกษาและพลศึกษา)

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน

คำชี้แจง : ให้ผู้ตอบแบบประเมินพิจารณาข้อความคำถาม และตอบตามสถานภาพที่เป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่สอดคล้องหรือตรงกับข้อมูลของท่าน และกรอกรายละเอียดเพิ่มเติมในช่องว่างที่ระบุ

1. ด้านสถานภาพส่วนบุคคล

1.1 อายุ 20 – 25 ปี 26 – 30 ปี 31 ปีขึ้นไป

1.2 เพศ ชาย หญิง

1.3 วุฒิการศึกษา

ปริญญาตรี สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ประถมศึกษา

อื่น ๆ ระบุ..... ปริญญาโท สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ประถมศึกษา อื่น ๆ ระบุ..... ปริญญาเอกสาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา ประถมศึกษา อื่น ๆ ระบุ.....

อื่น ๆ สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ประถมศึกษา

อื่น ๆ ระบุ.....

1.4 ประสบการณ์การเป็นครู น้อยกว่า 5 ปี 5 – 10 ปี 10 ปีขึ้นไป

2. ประสบการณ์การเป็นครูประถมศึกษา น้อยกว่า 5 ปี 5 – 10 ปี 10 ปี

ขึ้นไป

3. ประสบการณ์การสอนนักเรียนระดับประถมศึกษาในระดับชั้น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ป.1

ป.2

ป.3

4. ประสบการณ์ในสอนรายวิชาทางพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

เคยสอนแต่ปัจจุบันไม่ได้สอนแล้ว

ปัจจุบันยังสอนอยู่

ไม่เคย

5. โดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนที่ท่านสอนในแต่ละห้องเรียน มีจำนวน

น้อยกว่า 10 คน 10 – 20 คน 20 – 30 คน 30 คนขึ้นไป

6. ขนาดของโรงเรียนที่สอนอยู่ในปัจจุบัน

ขนาดเล็ก

ขนาดกลาง

ขนาดใหญ่

ขนาดใหญ่พิเศษ

7. สถานที่ตั้งของโรงเรียน

เมืองกำแพงเพชร ไทรงาม พรานกระต่าย ลานกระบือ

โกสัมพีนคร คลองขลุง คลองลาน บึงสามัคคี

ทวายทองวัฒนา ชาญวรลักษบุรี ปางศิลาทอง

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของโปรแกรมกิจกรรม
ความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี
คำชี้แจง

ให้ผู้ตอบแบบประเมินพิจารณาประเด็นต่าง ๆ ทางซ้ายมือ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องความเป็นประโยชน์ของโปรแกรมฯ และช่องความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯ ทางด้านขวา โดยมี
เกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

คะแนน	ความเป็นประโยชน์ของ โปรแกรมฯ	คะแนน	ความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯ
5	มีความเป็นประโยชน์ของ โปรแกรมฯ เป็นไปตามประเด็น ดังกล่าวมาก	5	มีความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวมาก
4	มีความเป็นประโยชน์ของ โปรแกรมฯ เป็นไปตามประเด็น ดังกล่าวค่อนข้างมาก	4	มีความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวค่อนข้างมาก
3	มีความเป็นประโยชน์ของ โปรแกรมฯ เป็นไปตามประเด็น ดังกล่าวปานกลาง	3	มีความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวปานกลาง
2	มีความเป็นประโยชน์ของ โปรแกรมฯ เป็นไปตามประเด็น ดังกล่าวค่อนข้างน้อย	2	มีความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวค่อนข้างน้อย
1	มีความเป็นประโยชน์ของ โปรแกรมฯ เป็นไปตามประเด็น ดังกล่าวน้อย	1	มีความเป็นไปได้ของโปรแกรมฯตาม ประเด็นดังกล่าวน้อย

ตัวอย่าง

ผู้ตอบแบบประเมินพิจารณาข้อความด้านซ้ายมือ ที่ระบุว่า 1. ขั้นตอนการใช้โปรแกรม
กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี
ในข้อ 1.1 ขั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยพิจารณาควบคู่กับคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้
ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี แล้วพิจารณาว่า มี
ความเป็นประโยชน์ของโปรแกรมฯ เป็นไปตามประเด็นดังกล่าว ค่อนข้างมาก และมีความเป็นไปได้
ของโปรแกรมตามประเด็นดังกล่าว ค่อนข้างมาก ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องทำเครื่องหมายดังนี้


ตาราง (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นการประเมิน	ความเป็นประโยชน์					ความเป็นไปได้					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
17.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 16											
	17.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์											
	17.2 ด้านกิจกรรม											
	17.3 ด้านวิธีปฏิบัติ											
	17.4 ด้านประเมินผล											
	17.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ											
18.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 17											
	18.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์											
	18.2 ด้านกิจกรรม											
	18.3 ด้านวิธีปฏิบัติ											
	18.4 ด้านประเมินผล											
	18.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ											
19.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 18											
	19.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์											
	19.2 ด้านกิจกรรม											
	19.3 ด้านวิธีปฏิบัติ											
	19.4 ด้านประเมินผล											
	19.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ											
20.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 19											
	20.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์											
	20.2 ด้านกิจกรรม											
	20.3 ด้านวิธีปฏิบัติ											
	20.4 ด้านประเมินผล											
	20.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ											

ตาราง (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นการประเมิน	ความเป็นประโยชน์					ความเป็นไปได้					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
25.	รายละเอียดในสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 24											
	25.1 ด้านหัวข้อ/วัตถุประสงค์											
	25.2 ด้านกิจกรรม											
	25.3 ด้านวิธีปฏิบัติ											
	25.4 ด้านประเมินผล											
	25.5 เอกสาร/เนื้อหาประกอบ											
26	ในภาพรวมของโปรแกรมฯ											

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูล



ภาคผนวก ข

โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้น
พื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-ปี 9



จัดทำโดย

นายนิติพันธ์ บุตรจួយ

นิสิตหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำนำ

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี เล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้สำหรับครูระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 เพื่อพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยมีขั้นตอนในการสอน 6 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนเหยียดกล้ามเนื้อ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอนขั้นปฏิบัติ ขั้นการคลายอุ่น และขั้นสรุปผล ซึ่งส่งผลให้เด็กอายุ 7-9 ปี มีการพัฒนาการการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ดีขึ้นในคู่มือเล่มนี้ประกอบไปด้วย

1. ขั้นตอนการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี
2. โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ปฏิบัติ 8 สัปดาห์
3. รูปกิจกรรม วิธีการปฏิบัติ และปริมาณการปฏิบัติ โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี
4. ทายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
5. แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3

ข้าพเจ้า นายนิติพันธ์ บุตรชุย ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. สุปรภาณี ขวัญบุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร. อนันต์ มาลารัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำคู่มือรูปแบบความฉลาดรู้ทางกายสำหรับเด็กอายุ 7-9 ปี เล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กระดับชั้นประถมศึกษาให้มีความฉลาดรู้ทางกาย (Physical Literacy) ต่อไป

นายนิติพันธ์ บุตรชุย

นิสิตหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ	หน้า
ขั้นตอนการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี	1
โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ปฏิบัติ 8 สัปดาห์	2 - 58
รูปกิจกรรม วิธีการปฏิบัติ และปริมาณการปฏิบัติ โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี	59 - 80
ทำยี่ดเหยียดกล้ามเนื้อ	81 - 99
แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี	100 - 110

โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของเด็กอายุ 7-9 ปี

กลุ่มเป้าหมาย	เด็กอายุ 7-9 ปี (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3)
ระยะเวลา	8 สัปดาห์ ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที
วัตถุประสงค์	เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

ขั้นตอนการใช้โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มี 6 ขั้นตอน ได้แก่

1. ขั้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ: ใช้เวลา 5 นาที ครูนำปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ไปยังกล้ามเนื้อมัดเล็ก และเอ็นข้อต่อต่าง ๆ เริ่มจาก กลุ่มกล้ามเนื้อคอ กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ ต้นแขน กลุ่มกล้ามเนื้อลำตัว และกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขา
2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน: ใช้เวลา 5 นาที ครูเป็นผู้กระตุ้นและการสร้างบรรยากาศให้เด็กพร้อมสำหรับการเรียนรู้ โดยการใช้องค์ประกอบที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้เด็กเกิดความสนใจและมีความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียน
3. ขั้นสอน: ใช้เวลา 10 นาที ครูอธิบายและสาธิตการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องให้เด็กได้ยินและได้เห็นอย่างทั่วถึงกัน เพื่อให้เด็กดู เข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ นอกจากนี้ ยังเป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในการรับรู้และเรียนรู้
4. ขั้นปฏิบัติ: ใช้เวลา 25 นาที เด็กได้ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากขั้นนำเข้าสู่บทเรียนและขั้นสอนมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่และแสดงออกโดยการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังเป็นการหาข้อบกพร่องและทำการแก้ไขเพื่อให้เด็กสามารถพัฒนาความคิด การวิเคราะห์ การตัดสินใจและความสามารถจากการปฏิบัติตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
5. ขั้นการคลายอุ่น: ใช้เวลา 5 นาที ครูนำปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จากกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ไปยังกล้ามเนื้อมัดเล็ก และเอ็นข้อต่อต่าง ๆ เริ่มจาก กลุ่มกล้ามเนื้อคอ กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ ต้นแขน กลุ่มกล้ามเนื้อลำตัว และกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขา โดยการคลายอุ่นนั้นต้องปฏิบัติอย่างช้า ๆ
6. ขั้นสรุปผล: ใช้เวลา 10 นาที ครูและเด็กร่วมกันทบทวน การคิด การวิเคราะห์และไตร่ตรองในสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติหลังจากการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว


โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
1/1	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถทรงตัวด้วย เท้าสองเท้าและด้วยเท้า ข้างเดียว 2. สามารถทรงตัวขณะ ร่างกายมีการเคลื่อนที่ หรือการย้ายตำแหน่งจาก ที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดย ไม่เหวี่ยงกายเสียการทรง ตัว	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว : การทรงตัว แบบอยู่กับที่ (Static Balance) 1. ยืนยึดเหยียดตามแนว 5 นาที 2. ยืนนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ยืนสอน 10 นาที 4. ยืนปฏิบัติ 25 นาที - ยืนขาเดียว (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 46) - ดันพื้นยกขา (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 46) - ยกขาข้างแขน (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 46) - เดินต่อเท้า (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 47)	1. ยืนยึดเหยียดตามแนว 5 นาที 2. ยืนนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ยืนสอน 10 นาที 4. ยืนปฏิบัติ 25 นาที - ยืนขาเดียว 1. ยืนตรง 2. ยกแขนทั้ง 2 ข้างกางออก 3. ยกขา 1 ข้าง งอเข่า (ประมาณ 90 องศา) ไปด้านหลังปลายเท้าชี้พื้น - ดันพื้นยกขา 1. ใช้มือทั้ง 2 ข้าง ยันพื้น แขนตั้ง 2. ใช้เท้าทั้ง 2 ข้าง ยันพื้น ขาค้าง 3. ยกตัวขึ้น 4. ยกขาขึ้น เหยียดตรงไปด้านหลัง	- แบบประเมินทักษะ การเดิน(Walking)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>5. รับประทานอาหารอุ่น 5 นาที</p> <p>6. รับประทานอาหาร 10 นาที</p>	<p>- ยกขาข้างแขน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง 2. ยกแขนทั้ง 2 ข้างขนานพื้น 3. ยกขา 1 ข้างไปด้านหลัง <p>ขณะเดียวกันโน้มตัวไปด้านหลังให้ได้มากที่สุด</p> <p>- เดินต่อเท้า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กเดินต่อเท้าตามเส้นทางที่กำหนดไว้ 2. ปลายเท้าทั้งสองข้างจะตอกลงไปข้างหน้า 3. การเดินปลายเท้าที่อยู่ด้านหลัง (ขาข้างที่อยู่ด้านหลัง) จะตอกลงสัมผัสกับส่วนเท้าที่อยู่ด้านหน้า (ขาข้างที่อยู่ด้านหน้า) 4. มีข้อทั้งสองข้างจับที่เอวของตนเอง 	


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
1/2	<p>ทักษะการเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills) วัตถุประสงค์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถทรงตัวขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนที่หรือการย้ายตำแหน่งจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยไม่ไหวร่างกายเสียทรงตัว 2. สามารถกระโดดสปริงข้อเท้า 	<p>รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การเดิน (Walking) และการกระโดด (Jumping)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ชั้นยี่สิบเอ็ดยกตามเนื้อ 5 นาที 2. ชั้นนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ชั้นสอน 10 นาที 4. ชั้นปฏิบัติ 25 นาที <p>- เดินต่อเท้าตามเส้น (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 47)</p> <p>- การขยับเขยื้อนทรงตัวบนกล่อง (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 47)</p> <p>- วงกลมพาเพลิน (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 51)</p> <p>- กระโดดข้ามรั้ว</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. ชั้นการคลายอุ่น 5 นาที 6. ชั้นสรุปผล 10 นาที <ol style="list-style-type: none"> 1. ชั้นยี่สิบเอ็ดยกตามเนื้อ 5 นาที 2. ชั้นนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ชั้นสอน 10 นาที 4. ชั้นปฏิบัติ 25 นาที <p>- เดินต่อเท้าตามเส้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กเดินต่อเท้าตามเส้นที่กำหนดไว้เพื่อนำลูกบอลไปใส่ตะกร้า 2. ปลายเท้าทั้งสองข้างจะตอกลงไปข้างหน้า 3. การเดินปลายเท้าที่อยู่ด้านหลัง (ขาข้างที่อยู่ด้านหลัง) จะตอกลงสัมผัสด้วยกัน <p>สนทนาที่อยู่ด้านหน้า (ขาข้างที่อยู่ด้านหน้า)</p>	<p>- แบบประเมินทักษะการเดิน(Walking)</p> <p>- แบบประเมินทักษะการกระโดด (Jumping)</p>

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 51)</p> <p>5. ขึ้นการคลาษายุดน 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>- การขึ้นยืนทรงตัวบนกล่อง</p> <p>1. ให้เด็กก้าวเท้าขึ้นไปยืนบนกล่อง โพมยาง</p> <p>2. เทาทั้งสองข้างขึ้นบนกล่องโพมทั้ง สองเทา</p> <p>3. ยกมือขึ้นและกางแขนทั้งสองข้าง ออกให้ขนานกับพื้น</p> <p>4. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนดให้ก้าว ลง</p> <p>- วงกลมพาเพลิน</p> <p>1. ยืนในวงกลมที่วางบนพื้น</p> <p>2. ย่อเข่าพร้อมทั้งถายหน้าหนัก ทั้งหมดไปที่เท้าทั้ง 2 ข้างพร้อมกับออก แรงถีบพื้นให้ตัวลอยไปในทิศทางที่ ต้องการ: ด้านหน้า ด้านซ้าย ด้านขวา</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>ตามหลัง</p> <p>3. เวลาลงดูพื้นที่เท่าทั้ง 2 ข้างสัมพันธ์ กันพร้อมกัน</p> <p>4. กลับมาเขียนอยู่ในตารางเริ่มต้น - กระโดดข้ามรั้ว</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง 2. ให้เด็กวิ่งมายังจุดที่กำหนดไว้ 3. เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึง ระยะที่ได้คาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออก แรงกระโดดข้ามเชือกหรือข้ามรั้วที่วาง กันไว้โดยไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของ ร่างกายถูกเชือกหรือรั้ว <p>4. เวลาลงดูพื้นที่เท่าทั้ง 2 ข้างสัมพันธ์ กันพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมาเขียนอยู่ในตารางเริ่ม</p>	


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
1/3	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถกระโดดสบริง ชอเท่า 2. สามารถลงสู่พื้นด้วย เท้าทั้งสองข้าง พร้อมกัน	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกระโดด (Jumping) 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - กระโดดข้ามน้ำ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 51) - วิ่ง-กระโดด-ลงสู่พื้น (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 52) - กระโดดแตะผนัง (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 52) - กระโดดไต่ระดับ	5. ฝึกการคลายอุ่น 5 นาที 6. ฝึกสรุปผล 10 นาที 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - กระโดดข้ามน้ำ 1. ยืนตรง (หันหน้าเข้าหาเส้นที่ กำหนดไว้) 2. ย่อเข้าพร้อมทั้งถอยนำหน้า ทั้งหมดไปที่เท้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมยกบอดก แรงถีบพื้นให้ตัวลอยข้ามเส้น 3. กระโดดข้ามเส้นจากบริเวณที่มี ความห่างของเส้นน้อยไปถึงบริเวณที่มี ความห่างของเส้นมาก	- แบบประเมินทักษะ การกระโดด (Jumping)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 52)</p> <p>5. ขึ้นการทดลอง 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>4. เวลาลงสู่พื้นเหวที่ทั้ง 2 ข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม</p> <p>- รั้ง-กระโดด-ลงสู่พื้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง 2. ให้เด็กวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้ 3. เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่ได้คาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออกแรงกระโดดเข้าไปยืนในทรงงอกลม <p>4. เวลาลงสู่พื้นเหวที่ทั้ง 2 ข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม</p> <p>- กระโดดแตะผนัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง แขนทั้ง 2 ข้างแนบลำตัว 2. ย่อเข่าพร้อมทั้งถ่างขาหน้าหนัก 	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>ทั้งหมดไปที่ท่าทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับบอก แรงถีบพื้ให้ตัวลอยไปขึ้นดานบน เพื่อเมื่อสามารถแตะเครื่องหมาย กาทบาทที่ติดไว้บนก่าแพงได้</p> <p>3. เวลาลงสู่พื้ในท่าทั้ง 2 ข้างสัมผัส พื้พร้อมกัน</p> <p>4. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่มต้น - กระโดดได้ระดับ</p> <p>1. ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเชือกที่ กำหนดไว้</p> <p>2. ย่อเข้าพร้อมทั้งถายน้ำหนัก ทั้งหมดไปที่ท่าทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับบอก แรงถีบพื้ให้ตัวลอยข้ามเชือก</p> <p>3. กระโดดข้ามเชือกจากระดับเชือกที่ มีความสูงน้อยไปถึงระดับที่มีความสูง</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
2/4	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถกระโดดสปริง ขวเขา 2. สามารถลงสู่พื้นด้วย เท้าทั้งสองข้าง พร้อมกัน	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกระโดด (Jumping) 1. ขึ้นยืนเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ขึ้นนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ขึ้นสอน 10 นาที 4. ขึ้นปฏิบัติ 25 นาที - กระโดดขวามือ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 51) - วิ่ง-กระโดด-ลงสู่พื้น (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 52)	มาก 4. เวลาลงสู่พื้นเเททาง 2 ข้างสัมผัส พื้นพร้อมกัน 5. ขึ้นการคลายอุ่น 5 นาที 6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที 1. ขึ้นยืนเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ขึ้นนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ขึ้นสอน 10 นาที 4. ขึ้นปฏิบัติ 25 นาที - กระโดดขวามือ 1. ยืนตรง (หันหน้าขวาหาเส้นที่ กำหนดไว้) 2. ย่อเข่าพร้อมทั้งถายน้ำหนัก ทั้งหมดไปเเททาง 2 ข้าง พร้อมกับอก แรงถีบพื้นให้ตัวลอยข้ามเส้น	- แบบประเมินทักษะ การกระโดด (Jumping)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>- วงกลมพาเพลิน (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 51)</p> <p>- กระโดดข้ามรั้ว (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 51)</p> <p>5. ขึ้นการคัลายฉุน 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>3. กระโดดข้ามเส้นจากบริเวณที่มี ความห่างของเส้นน้อยไปถึงบริเวณที่มี ความห่างของเส้นมาก</p> <p>4. เวลาวิ่งดูพื้นที่เท่าที่ 2 ข้างสัมผัส พื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม - วิ่ง-กระโดด-ลงสู่พื้น</p> <p>1. ยืนตรง</p> <p>2. ให้เด็กวิ่งมายังจุดที่กำหนดไว้</p> <p>3. เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึง ระยะที่ได้คาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออก แรงกระโดดเข้าไปยืนในห่วงวงกลม</p> <p>4. เวลาวิ่งดูพื้นที่เท่าที่ 2 ข้างสัมผัส พื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม</p>	


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>- วงกลมพาเพลิน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนในห้วงวงกลมที่วางบนพื้น 2. ย่อเข่าพร้อมทั้งถายหน้าหนักทั้งหมดไปที่เท้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมยกข้อศอกแรงถีบพื้นให้ตัวลอยไปในทิศทางที่ต้องการ: ด้านหน้า ด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหลัง 3. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าทั้ง 2 ข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน 4. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่มต้น <p>- กระโดดข้ามรั้ว</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง 2. ให้เด็กริ๊งมายังจุดที่กำหนดไว้ 3. เมื่อริ๊งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่ได้คาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออก 	


ลำดับที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
2/5	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills) วัตถุประสงค์ : สามารถเคลื่อนไหวที่โดยการ นำหน้าหันกลับด้วยการ เดินแต่มีความเร็ว	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การวิ่ง (Running) 1. ชั้นปีที่ ๒ เรียน ๕ นาที 2. ชั้นปีที่ ๓ เรียน ๕ นาที 3. ชั้นปีที่ ๔ เรียน ๕ นาที 4. ชั้นปีที่ ๕ เรียน ๕ นาที - วิ่งและเล่น-กรวย	แรงกระโดดข้ามเชือกหรือข้ามรั้วที่วาง กันไว้โดยไม่เหวี่ยงในเดสทอปหนึ่งของ ร่างกายถูกเชือกหรือรั้ว 4. เวลาลงสู่พื้นให้เท่าที่ 2 ข้างสัมผัส พื้นพร้อมกัน 5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม 5. ขึ้นการคลาไคลน ๕ นาที 6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที	- แบบประเมินทักษะ การวิ่ง (Running)


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
	มากกว่าการเดิน	<p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 48)</p> <p>- ริ้งกาวยาว</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 48)</p> <p>- ริ้งสลับเดินเป็นสี่เหลี่ยม</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 48)</p> <p>- ริ้งเป็นเลขแปด</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 49)</p> <p>5. ขึ้นการคลายคู่ 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>2. ให้เด็กวิ่งไปที่กรวยและโดยให้มือแตะที่ยอดกรวย</p> <p>3. ริ้งไปที่เส้นและให้มือแตะเส้น</p> <p>4. ริ้งกลับมายังจุดเริ่ม</p> <p>- ริ้งกาวยาว</p> <p>1. ขึ้นตรง หลังกรวยเริ่ม</p> <p>2. ให้เด็กวิ่งโดยให้เท้าเหยียบรูปเท้าที่แปะไว้ที่พื้น</p> <p>- ริ้งสลับเดินเป็นสี่เหลี่ยม</p> <p>1. ขึ้นตรง บริเวณจุดเริ่ม</p> <p>2. ให้เด็กวิ่งสลับกับเดินตามเส้นที่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กำหนดให้วิ่งบริเวณด้านยาวและเดินบริเวณด้านกว้าง</p> <p>3. ริ้งวนซ้ายและวนขวา</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
2/6	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills) วัตถุประสงค์ :	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การวิ่ง (Running) 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที	- ฝึกเป็นเลขแปด 1. ฝึกวิ่งข้อมกรวย 2 กรวยที่ตั้ง ห่างกันเป็นรูปเลขแปด 2. ยืนบริเวณจุดเริ่ม "X" ข้างกรวย (กรวยอยู่ซ้ายมือ) 3. เริ่มไปข้อมกรวยด้านซ้าย (กรวย อยู่ขวามือ) 4. ฝึกกลับมาข้อมกรวยด้านขวา (กรวยอยู่ซ้ายมือ) 5. ฝึกการคลายคู่ 5 นาที 6. ฝึกสรุปผล 10 นาที	- แบบประเมินทักษะ การวิ่ง (Running)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
	สามารถเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อไม่ให้อวัยวะส่วนใดของร่างกายเดินสิ่งกีดขวาง	3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - ฝึกตามแผนไปและกลับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 48) - ฝึกเป็นสามเหลี่ยม (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 49) - ฝึกเป็นรูปดอกไม้สี่แฉก (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 49) - ฝึกทรีพอยท์ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 50) 5. ฝึกการคลายอุ่น 5 นาที 6. ฝึกสรุปผล 10 นาที	- ฝึกตามแผนไปและกลับ 1. ยืนตรง บริเวณหลังเส้น "START" 2. ให้เด็กวิ่งจากเส้น "START" (หมายเลข 1) ไปยังเส้นหมายเลข 2 และวิ่งกลับมายังเส้น "START" 3. วิ่งจากเส้นเริ่ม "START" ไปยังเส้นหมายเลข 3 และวิ่งกลับมายังเส้น "START" - ฝึกเป็นสามเหลี่ยม 1. ยืนตรง บริเวณหลังกรวยหมายเลข 1 "START" 2. เมื่อเริ่มวิ่งให้เด็กวิ่งอ้อมกรวยหมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) และไปอ้อมกรวยหมายเลข 2 (ให้กรวยอยู่ทางขวามือ) เพื่อกลับมาก้อมกรวย	


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>หมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) อีกครึ่ง</p> <p>3. เมื่อออมกรวยหมายเลข 1 แล้วให้เด็กวิ่งไปออมกรวยหมายเลข 3 (ให้กรวยอยู่ทางขวามือ) เพื่อกลับมาก่ออมกรวยหมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) อีกครึ่ง</p> <p>- วิ่งเป็นรูปดอกไม้สีแดง</p> <p>1. ยืนตรงบริเวณกึ่งกลางโพงยางตรงกลางระหว่างกรวยทั้ง 4 กรวย</p> <p>2. เมื่อเริ่มวิ่งให้เด็กวิ่งไปออมกรวยหมายเลข 1 และวิ่งมาผ่านตรงกลาง (กึ่งโพงยางอยู่ทางด้านขวาของเด็ก) เพื่อไปออมกรวยหมายเลข 2</p> <p>3. เมื่อวิ่งออมกรวยหมายเลข 2 แล้ว</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>ให้ร้องมาผ่านตรงกลาง(กล่องโพงมายง อยู่ทางด้านขวาของเด็ก) เพื่อไปคอม กรวยหลายเลข 3</p> <p>4. เมื่อร้องออกมากรวยหมายเลข 3 แล้ว</p> <p>ให้ร้องมาผ่านตรงกลาง (กล่องโพงมายง อยู่ทางด้านขวาของเด็ก)เพื่อไปคอม กรวยหลายเลข 4</p> <p>5. เมื่อร้องออกมากรวยหมายเลข 4 แล้ว</p> <p>ให้ร้องมาหยุดตรงกลางทางกล่องโพง 6. ตอนทีร้องออกมากรวยทั้ง 4 กรวย กรวยจะตองอยู่ทางซ้ายของเด็กทั้ง 4 กรวยในแต่ละรอบและจะตองอยู่ ทางขวาของเด็กทั้ง 4 กรวยในแต่ละ รอบ</p> <p>- จิงทวีพย์</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็น 4 ทีมๆ ละเท่าๆ กัน 2. ให้แต่ละทีมเขียนชื่อที่มุมของตนเอง 3. ให้แต่ละทีมวิ่งที่ละคนไปหยิบลูกบอลที่วางไว้ในวงตรงกลาง (วิ่งจนครบทุกคน) 4. หยิบลูกบอลที่มีสัญลักษณ์ตรงกับตราประจำทีม (หยิบครั้ง 1 ลูกต่อ 1 คน) 5. ทีมไหนวิ่งครบทุกคนแล้วให้นั่งลง 6. เมื่อทุกทีมวิ่งเสร็จให้นับจำนวนลูกบอลและตรวจเช็คความถูกต้องของสัญลักษณ์ 5. ขึ้นการฉายย้อน 5 นาที 6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที 	


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
3/7	<p>ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills)</p> <p>วัตถุประสงค์ : สามารถเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนย้ายร่างกายเพื่อไม่ให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดนสิ่งกีดขวาง</p>	<p>รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนที่ทางการวิ่ง (Running)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขึ้นยืดยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ชำนาญเข้าสู่วิทยาการ 5 นาที 3. ขึ้นสอยน 10 นาที 4. ขึ้นปฏิบัติ 25 นาที <p>- วิ่งและเล่น-กรวย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 48)</p> <p>- วิ่งเป็นสามเหลี่ยม (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 49)</p> <p>- วิ่งเป็นเลขแปด (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 49)</p> <p>- ขึงทริ้วยี่ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 50)</p> <p>5. ขึ้นการคลายอุ่น 5 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขึ้นยืดยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ชำนาญเข้าสู่วิทยาการ 5 นาที 3. ขึ้นสอยน 10 นาที 4. ขึ้นปฏิบัติ 25 นาที <p>- วิ่งและเล่น-กรวย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรงบริเวณจุดกึ่งกลางระหว่างกรวยกับเส้น 2. ให้เด็กวิ่งไปที่กรวยและโดยไข่ม่อและที่หยุดกรวย 3. วิ่งไปที่เส้นและไข่ม่อและเส้น 4. วิ่งกลับมายังจุดเริ่ม <p>- วิ่งเป็นสามเหลี่ยม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง บริเวณหลังกรวยหมายเลข 1 "START" 2. เมื่อเริ่มวิ่งให้เด็กวิ่งอ้อมกรวย 	<p>- แบบประเมินทักษะการวิ่ง (Running)</p>

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>หมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) และไปอ้อมกรวยหมายเลข 2 (ให้กรวยอยู่ทางขวามือ) เพื่อกลับมาอ้อมกรวยหมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) อีกครั้ง</p> <p>3. เมื่ออ้อมกรวยหมายเลข 1 แล้วให้เด็กวิ่งไปอ้อมกรวยหมายเลข 3 (ให้กรวยอยู่ทางขวามือ) เพื่อกลับมาอ้อมกรวยหมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) อีกครั้ง</p> <p>- วิ่งเป็นเลขแปด</p> <p>1. ให้เด็กวิ่งอ้อมกรวย 2 กรวยที่ตั้งห่างกันเป็นรูปเลขแปด</p> <p>2. ยืนบริเวณจุดเริ่ม "X" ทางกรวย (กรวยอยู่ซ้ายมือ)</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>3. เริ่มไปขอสมัครรายดานซ้าย (กรวย อชฺฐวามีอ)</p> <p>4. วิ่งกลับมาขอสมัครรายดานขวา (กรวยอชฺฐวามีอ) ดังภาพ - ซึ่งทรัพย์สิน</p> <p>1. แบ่งเด็กออกเป็น 4 ทีมๆ ละเท่าๆ กัน</p> <p>2. ให้แต่ละทีมยืนอยู่ที่มุมของตนเอง</p> <p>3. ให้แต่ละทีมวิ่งทีละคนไปหยิบลูก บอลที่วางไว้ตรงตรงกลาง (วิ่งจนครบ ทุกคน)</p> <p>4. หยิบลูกบอลที่มีสัญลักษณ์ตรงกับ ตราประจำทีม (หยิบครั้ง 1 ลูกต่อ 1 คน)</p> <p>5. ทีมไหนวิ่งครบทุกคนแล้วให้นั่งลง</p>	


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
3/8	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถกระโดดด้วยขา ข้างเดียวแล้วลงสู่พื้นด้วย ขาข้างเดิม 2. ตัวยอยอยู่ในอากาศ นานกว่าปกติ	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวการกระโดด (Jumping) 1. ชั้นยัดเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ชั้นสอน 10 นาที 4. ชั้นปฏิบัติ 25 นาที - กระโดดข้ามรั้ว (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 51) - วิ่ง-กระโดด-ลงสู่พื้น (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 52)	6. เมื่อทุกทีมวิ่งเสร็จให้นับจำนวนลูก บอลและตรวจสอบความถูกต้องของ สัญลัษณ์ 5. ชั้นการคลายอุ่น 5 นาที 6. ชั้นสรุปผล 10 นาที 1. ชั้นยัดเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ชั้นสอน 10 นาที 4. ชั้นปฏิบัติ 25 นาที - กระโดดข้ามรั้ว 1. ยืนตรง 2. ให้เด็กวิ่งมายังจุดที่กำหนดไว้ 3. เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึง ระยะที่ได้คาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออก แรงกระโดดข้ามเชือกหรือข้ามรั้วที่วาง	- แบบประเมินทักษะ การกระโดด (Jumping)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>- ภาระงานเขียน</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 53)</p> <p>- ภาระงานนำเสนอ</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 54)</p> <p>5. ขึ้นการคล้ายดูน 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>กันไว้โดยไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของ</p> <p>ร่างกายถูกเชือกหรือรั้ว</p> <p>4. เวลาลงดูพื้นให้เท่าทั้ง 2 ข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม</p> <p>- ริ้ง-กระโดด-ลงดูพื้น</p> <p>1. ยืนตรง</p> <p>2. ให้เด็กวิ่งมายังจุดที่กำหนดไว้</p> <p>3. เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่เด็กคาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออกแรงกระโดดเข้าไปยืนในทรงวงกลม</p> <p>4. เวลาลงดูพื้นให้เท่าทั้ง 2 ข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม</p> <p>- ภาระงานเขียน</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-5 คน 2. ยืนตรงเข้าแถวตอนหลังจุดเริ่ม 3. เมื่อเด็กวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่เด็กคาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออกแรงกระโจนข้ามเชือกหรือข้ามรั้วที่วางไว้ 4. เวลาลงสู่พื้นให้ทางที่ลดอยข้ามเชือกหรือข้ามรั้วสัมผัสพื้นก่อน 5. วิ่งไปแตะมือเพื่อนคนแรกและตนเองไปต่อท้ายแถว 6. เพื่อนคนที่ถูกแตะมือให้ปฏิบัติลักษณะเดียวกับคนแรก <p>- ภาระใจข้ามน้ำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเส้นหรือเชือก 	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
3/9	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถกระโดดด้วย ขาข้างเดียวแล้วลงสู่พื้น ด้วยขาข้างเดิม 2. ตัวยอยอยู่ในอากาศ นานกว่าปกติ	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกระโดด (Jumping) 1. ขันยัดเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ขันนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ขันสอน 10 นาที 4. ขันปฏิบัติ 25 นาที - การกระโดดข้ามตวยเท้าขาเดียว (ดูจากเอกสารประกอบหน้า 53) - การกระโดดข้ามหาง	2. ให้เด็กกระโดดข้ามเส้นหรือเชือกที่มี ความสูงมากขึ้น 3. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าขาที่ลอยข้าม เชือกหรือข้ามรั้วสัมพันธ์ก่อน 5. ขันการคลายอุ่น 5 นาที 6. ขันสรุปผล 10 นาที 1. ขันยัดเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ขันนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ขันสอน 10 นาที 4. ขันปฏิบัติ 25 นาที - การกระโดดข้ามตวยเท้าขาเดียว 1. ยืนตรง บริเวณจุดเริ่ม 2. ให้เด็กวิ่งมายังจุดที่กำหนดไว้ 3. เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึง ระยะที่เด็กคาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออก	- แบบประเมินทักษะ การกระโดด (Jumping)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 53)</p> <p>- กระตุ้นความเข้าใจ</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 53)</p> <p>- กระตุ้นความเข้าใจ</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 54)</p> <p>5. ขึ้นการคล้าย 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>แรงกระตุ้นความเข้าใจที่ทางใจ</p> <p>4. เวลาหลังดูพื้นที่เป้าหมายที่ลดความเข้าใจหรือความรับผิดชอบ</p> <p>- การกระตุ้นเป้าหมาย</p> <p>1. ยืนตรง อยู่ตรงกลางระหว่างทางวงกลมที่วางไว้ที่พื้น</p> <p>2. ให้เด็กกระโดดเข้าไปยืนในวง</p> <p>3. เวลาหลังดูพื้นที่เป้าหมายที่ลดความเข้าใจหรือความรับผิดชอบ</p> <p>4. ให้เด็กหันหน้าไปยังหลังอีกอันและกระโดดออกจากที่ตนเองยืนอยู่ไปยังหลังเป้าหมาย</p> <p>5. เวลาหลังดูพื้นที่เป้าหมายที่ลดความเข้าใจหรือความรับผิดชอบ</p> <p>6. ปฏิบัติสลับไปมา</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>- กระจงใจชามเชือก</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-5 คน 2. ยืนตรงเข้าแถวตอนหลังจุดเริ่ม 3. เมื่อเด็กวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่เด็กคาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออกแรงกระจงใจชามเชือกหรือชามรั้วที่วางไว้ 4. เวลาลงดูพื้นให้หาทางที่ลดยชามเชือกหรือชามรั้วสัมผัสพื้นก่อน 5. วิ่งไปแตะมือเพื่อนคนแรกและตนเองไปต่อท้ายแถว 6. เพื่อนคนที่ถูกแตะมือให้ปฏิบัติลักษณะเดียวกับคนแรก 	


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
4/10	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถออกแรงกลิ้งลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการ	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกลิ้งบอล(Rolling) 1. ใช้นิ้วชี้เหยียดกลิ้งภายใน 5 นาที 2. ใช้นิ้วนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ใช้นิ้วสอน 10 นาที 4. ใช้นิ้วปฏิบัติ 25 นาที	- ระวังไขว้หน้า 1. ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเส้นหรือเชือก 2. ให้เด็กกระโดดข้ามเส้นหรือเชือกที่มีความสูงมากขึ้น 3. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าห่างที่ลอดข้ามเชือกหรือข้ามรั้วสัมผัสพื้นก่อน 5. ใช้นิ้วการคล้อย 5 นาที 6. ใช้นิ้วสรุปผล 10 นาที	- แบบประเมินทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
	2.สามารถใช้มือทั้งสอง ข้างหยุดลูกบอลที่ถูกต้อง มา	<ul style="list-style-type: none"> - ยืนกลิ้งบอล (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 54) - กลิ้งบอลเป็นรูปดาว (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 54) - กลิ้งบอลเขาเป้าหมาย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 55) 5. ขึ้นการคลายอุ่น 5 นาที 6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน 2. ให้เด็กที่ถือลูกบอล กลิ้งลูกบอลให้เพื่อน 3. ปฏิบัติสลับไปมา - กลิ้งบอลเป็นรูปดาว 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน 2. ให้แต่ละกลุ่มนั่งจัดสมาธิ หันหน้าเข้าหากันเป็นรูปหาเหลี่ยม 3. ให้ลูกบอลกับเด็กคนที่ 1 ของแต่ละกลุ่ม 4. ให้แต่ละกลุ่มส่งบอลเป็นรูปดาว (ตามหมายเลขที่แต่ละคนได้รับ) - กลิ้งบอลเขาเป้าหมาย 1. ยืนตรง หลังจุดที่กำหนด 	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
4/11	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถออกแรงกลิ้ง ลูกบอลไปในทิศทางที่ ต้องการ 2. สามารถใช้มือทั้งสอง ข้างหยุดลูกบอลที่ถูกกลิ้ง มา	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การกลิ้ง บอล(Rolling) 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - กลิ้งบอลลดขาเป็นเลข 8 (ดูจากเอกสารประกอบหน้า 54) - กลิ้งบอลเป็นรูปดาว (ดูจากเอกสารประกอบหน้า 54)	2. ฝึกเด็กกลิ้งลูกบอลให้เข้ากลาง ที่ตั้ง 5. ฝึกการกลิ้ง 5 นาที 6. ฝึกสรุปผล 10 นาที 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเขาสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - กลิ้งบอลลดขาเป็นเลข 8 1. ฝึกยืนตรง แยกเท้าห่างประมาณช่วง ไหล่ 2. ฝึกใช้มือกลิ้งลูกบอลออกมาและลด หัวขาของตนเองเป็นเลขแปด - กลิ้งบอลเป็นรูปดาว 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน	- แบบประเมินทักษะ การกลิ้งบอล (Rolling)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>- กติกาบอลเขาเป้าหมาย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 55)</p> <p>5. ขึ้นการคละยวุ่น 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>2. ให้แต่ละกลุ่มนั่งจัดสมาธิ หันหน้า เข่าหากันเป็นรูปห้าเหลี่ยม</p> <p>3. ให้ดูกับบอลกับเด็กคนที่ 1 ของแต่ละ กลุ่ม</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มส่งบอลเป็นรูปดาว (ตามหมายเลขที่แต่ละคนได้รับ)</p> <p>- กติกาบอลเขาเป้าหมาย</p> <p>1. ยืนตรง หลังจุดที่กำหนด</p> <p>2. ให้เด็กกickingบอลให้เข้ากลาง ที่ตั้ง</p> <p>5. ขึ้นการคละยวุ่น 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	
4/12	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ :	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวการขว้าง (Throwing)	<p>1. ขึ้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที</p> <p>2. ขึ้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที</p> <p>3. ขึ้นสอน 10 นาที</p>	- แบบประเมินทักษะ การขว้าง (Throwing)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
	<p>สามารถการออกแรงของวง ลูกบอลโดยให้มือข้างที่ ถือลูกบอลยกขึ้นอยู่สูง กว่าหัวไหล่</p>	<p>2. นำเข้าสูบทเรียน 5 นาที 3. สั้นสอน 10 นาที 4. สั้นปฏิบัติ 25 นาที - ขวางลูกบอลให้เพื่อนรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 55) - ขวางลูกบอลไปยังเป้าหมาย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 55) - ขวางลูกบอลเข้าทรง (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 56) - ขวางลูกบอลกระแทกวัตถุ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 56)</p> <p>5. สั้นการคลายอุ่น 5 นาที 6. สั้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>4. สั้นปฏิบัติ 25 นาที - ขวางลูกบอลให้เพื่อนรับ 1. จับคู่กับเพื่อน หันหน้าเข้าหากัน 2. คนที่ถือลูกบอล ขวางลูกบอลให้ เพื่อนรับ 3. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ขวางลูกบอล กลับให้เพื่อนคนที่ขวางมาให้ 4. ปฏิบัติสลับไปมา - ขวางลูกบอลไปยังเป้าหมาย 1. ยืนตรง หลังเส้นที่กำหนดไว้ 2. ให้เด็กหยิบและขวางลูกบอลไป กระทบฝ่ามือ โดยกำหนดให้ เป้าหมาย 3 แบบได้แก่ แบบวงกลม แบบสามเหลี่ยม แบบหกเหลี่ยม 3. สัณลักษณ์ของลูกบอลที่ขวางกับ</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>เป้าหมายที่ผ่านนี้จะต่องเป็นแบบเดียวกัน</p> <p>4. เมื่อสิ้นช่วงบริเวณหลังเส้นหมายเลข 1 หมุดแฉกให้ถอยมาขึ้นหลังเส้นหมายเลข 2 และ หมายเลข 3 ตามลำดับ</p> <p>- ช่วงดูขอบเขตหาวง</p> <p>1. ยืนตรง แยกเท้าทางประมาณช่วงไหล่</p> <p>2. ช่วงดูขอบเขตให้เข้าห้วงวงกลมที่แขนไป</p> <p>3. ช่วงได้คนละ 2 ครั้ง</p> <p>- ช่วงดูขอบเขตกระทันหัน</p> <p>1. ยืนตรง แยกเท้าทางประมาณช่วงไหล่ ข้างขวาย</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
5/13	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถการไหว้มือเปล่า บังคับลูกโป่ง 2. สามารถไหว้มือจับ อุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้าย	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การตีบอล ควมมีดี(Striking) 1. ฝึกเดี่ยวตีบอลตามแนว 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - ฝึกเดี่ยวตีลูกโป่ง	2. ใช้ลูกบอลที่อยู่ข้างกายขวาวงวด นำที่ตั้งไว้ให้ลม 3. เปลี่ยนจุดที่ยืนขว้างลูกบอลโดย วิธีการหมุนวนแบบทวนเข็มนาฬิกาและ แบบตามเข็มนาฬิกา 4. ขว้างได้จุดละ 1 ครั้ง 5. ฝึกการคลายอุณ 5 นาที 6. ฝึกสรุปผล 10 นาที	- แบบประเมินทักษะ การตีบอลควมมีดี (Striking)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
	<p>ไม่พบสอบและออกแรงตี</p> <p>ดูบอล</p>	<p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 56)</p> <p>- ใช้แม่แบบมีต้นตูดูกโป่ง</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57)</p> <p>- ตีบอลบ่นยอตกกรวย</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57)</p> <p>- ตีบอลให้โดนเป้า</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57)</p> <p>5. ฐานการคล้ายอื่น 5 นาที</p> <p>6. ฐานสรุปผล 10 นาที</p>	<p>ตกพื้น</p> <p>- ใช้แม่แบบมีต้นตูดูกโป่ง</p> <p>1. ยืนตรง</p> <p>2. ใช้แม่แบบมีต้นตูดูกโป่งโดยไม่เหวี่ยง</p> <p>ดูโป่งตกพื้น</p> <p>- ตีบอลบ่นยอตกกรวย</p> <p>1. ยืนทาน้ำ เทาตามบริเวณข้างกรวย</p> <p>หันหน้าเข้าหาลูกบอล</p> <p>2. ใช้แม่แบบมีต้นตูดูกบอลที่วางอยู่</p> <p>บ่นยอตกกรวย</p> <p>- ตีบอลให้โดนเป้า</p> <p>1. ยืนทาน้ำ เทาตามบริเวณข้างกรวย</p> <p>หันหน้าเข้าหาลูกบอล</p> <p>2. ใช้แม่แบบมีต้นตูดูกบอลที่วางอยู่</p> <p>บ่นยอตกกรวย</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
5/14	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1.สามารถกรไทม์เพลดา บังคับลูกโป่ง 2.สามารถไทม์อ๊อบ อุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้าย ไม่แบบบอลและออกแรงตี ลูกบอล	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การตีบอล ด้วยมือ(Striking) 1.ชั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2.ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3.ชั้นสอน 10 นาที 4.ชั้นปฏิบัติ 25 นาที - ใช้แม่แบบมินตันตีลูกโป่ง (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57) - ตีบอลบนยอดคกรวย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57)	3. ให้ลูกบอลไปตักยังจุดที่กำหนดไว้ ทั้ง 3 จุด 4. ตีลูกบอลแต่ละจุดละ 2 ครั้ง 5. ชั้นการคลายอุ่น 5 นาที 6. ชั้นสรุปผล 10 นาที 1. ชั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ชั้นสอน 10 นาที 4. ชั้นปฏิบัติ 25 นาที - ใช้แม่แบบมินตันตีลูกโป่ง 1. ยืนตรง 2. ใช้แม่แบบมินตันตีลูกโป่งโดยไม่เท - ตีบอลบนยอดคกรวย 1. ยืนหน้า เท้าตามบริเวณขากรวย หน้าหน้าเข่าหาลูกบอล	- แบบประเมินทักษะ การตีบอลด้วยมือ (Striking)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
5/15	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถการใช้มือเปล่า	- ตีบอลให้โดนเป้า (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57) 5.ขั้นการคลายค้อน 5 นาที 6.ขั้นสรุปผล 10 นาที	2. ใช้แม่แบบมีต้นตีลูกบอลที่วางอยู่ บนยอดกรวย - ตีบอลให้โดนเป้า 1. ยืนเท่านำ เทาตามบริเวณข้าง กรวยหันหน้าเข้าหาลูกบอล 2. ใช้แม่แบบมีต้นตีลูกบอลที่วางอยู่ บนยอดกรวย 3. ให้ลูกบอลไปตกยังจุดที่กำหนดไว้ ทั้ง3 จุด 5. ขั้นการคลายค้อน 5 นาที 6. ขั้นสรุปผล 10 นาที	- แบบประเมินทักษะ การตีบอลด้วยมือ (Striking)
		รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การตีบอล ด้วยมือ(Striking) 1.ขั้นยัดเหยียดค้อน 5 นาที 2.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที	1. ขั้นยัดเหยียดค้อน 5 นาที 2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ขั้นสอน 10 นาที 4. ขั้นปฏิบัติ 25 นาที	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
	<p>บังคับปลูกโป่ง</p> <p>2.สามารถใช้อุปกรณ์ อุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้าย ไม่แบบสับและออกแรงตี ลูกบอล</p>	<p>3.ขึ้นสอน 10 นาที</p> <p>4.ขึ้นปฏิบัติ 25 นาที</p> <p>- ตีบอลบนยอดกรวย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57)</p> <p>- ตีบอลให้เขาเป่า (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57)</p> <p>- ศูนย์หน้า (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 58)</p> <p>5.ขึ้นการคล้ายคูณ 5 นาที</p> <p>6.ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>- ตีบอลบนยอดกรวย</p> <p>1.ยืนหน้า เท้าตามบริเวณข้างกรวย หันหน้าเขาหาลูกบอล</p> <p>2. ใช้ไม้แบดมินตันตีลูกบอลที่วางอยู่ บนยอดกรวย</p> <p>- ตีบอลให้เขาเป่า</p> <p>1. ยืนหน้า เท้าตามบริเวณข้าง กรวย หันหน้าเขาหาลูกบอล</p> <p>2. ใช้ไม้แบดมินตันตีลูกบอลที่วางอยู่ บนยอดกรวย</p> <p>3. ให้ลูกบอลไปตักยังจุดที่กำหนดไว้ ทั้ง 3 จุด</p> <p>- ศูนย์หน้า</p> <p>1. จับคู่กับเพื่อน คนที่ตีลูกบอลให้ยืน หน้า เท้าตาม</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
6/16	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1.สามารถกรไทม์แปลดา บังคับลูกโป่ง 2.สามารถไทม์ข้อจับ อุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้าย ไม่แบบบอลและออกแรงตี ลูกบอล	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การตีบอล ด้วยมือ(Striking) 1.ขั้นยัดเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2.ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3.ขั้นสอน 10 นาที 4.ขั้นปฏิบัติ 25 นาที - ตีบอลบนยอดกรวย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57) - ตีบอลให้เขาเป่า (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57) - ศูนย์หน้า	2. ใช้แบบบอลตีลูกบอลที่เพ็อนกลิ้ง มาให้ไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ 5. ขั้นการคลายอุ่น 5 นาที 6. ขั้นสรุปผล 10 นาที 1. ขั้นยัดเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ขั้นสอน 10 นาที 4. ขั้นปฏิบัติ 25 นาที - ตีบอลบนยอดกรวย 1.ยืนหน้า เท้าตามบริเวณข้างกรวย หันหน้าเข้าหาลูกบอล 2. ใช้แบบมินตันตีลูกบอลที่วางอยู่ บนยอดกรวย - ตีบอลให้เขาเป่า 1. ยืนหน้า เท้าตามบริเวณข้าง	- แบบประเมินทักษะ การตีบอลด้วยมือ (Striking)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 58)</p> <p>- ใช้แบบประเมินต้นตูดูกโป่ง</p> <p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 57)</p> <p>5. ขึ้นการคลายอุณ 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>กรวย หันหน้าเข้าหาตุลบกบอล</p> <p>2. ใช้แบบบอลตูดูกบอลที่วางอยู่</p> <p>บนยอดกรวยไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้</p> <p>- ศูนย์หน้า</p> <p>1. จับคู่กับเพื่อน คนที่ตูดูกบอลให้ยื่นเท้าหน้า เท้าตาม</p> <p>2. ใช้แบบบอลตูดูกบอลที่เพื่อนกลิ้งมาให้ไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้</p> <p>- ใช้แบบประเมินต้นตูดูกโป่ง</p> <p>1. ยืนตรง</p> <p>2. ใช้แบบประเมินต้นตูดูกโป่งโดยไม่ให้ตุลโป่งตกพื้น</p> <p>5. ขึ้นการคลายอุณ 5 นาที</p> <p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
6/17	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : สามารถใช้เท้าเตะบอลไป ยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้อย่างแม่นยำ	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การเตะ (Kicking) 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - เตะบอลเข้ากรอบ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 58) - เตะบอล 2 จุด (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 58) - กิ่งแฉะ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 58) - เตะบอลส่งเพื่อน (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 59) 5. ฝึกการคลายอุ่น 5 นาที	1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - เตะบอลเข้ากรอบ 1. ยืนตรง 2. เตะบอลด้วยขาทางด้านในขวาที่ ถนัดไปยังเป้าหมายที่กำหนด - เตะบอล 2 จุด 1. กำหนดลูกบอล 2 จุด เป้าหมายมี เป้าหมายเดียว 2. ให้เด็กเตะบอลจากจุดที่กำหนดไป หาเป้าหมายที่กำหนดไว้ 3. แล้วยืดขาไปเตะลูกบอลอีก 1 จุด เตะบอลที่วางไว้ ไปหาเป้าหมายจุดเดิม	แบบประเมินทักษะ การเตะ (Kicking)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>6. ฝึกสรุปผล 10 นาที</p>	<p>- กติกาเกมเตะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน หันหน้าเข้าหากัน ให้คนหนึ่งถือบอลแล้ววิ่งมาให้เพื่อนเตะบอลกลับไปหาเพื่อนที่วิ่งมาจับบอล 2. กติกาให้เพื่อนเตะคนละ 10 ลูกแล้วสลับกันทำ <p>- เตะบอลส่งเพื่อน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนหันหน้าเข้าหากัน 2. ให้เด็กที่มีบอลเตะบอลด้วยขาขวาตามแนวตรงยาวที่ถนัด เตะบอลส่งให้เพื่อนจับบอลด้วยเท้า 3. เมื่อจับบอลแล้วให้เตะบอลกลับไปให้เพื่อน 	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
6/18	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : สามารถใช้เท้าเตะบอลไป ยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้อย่างแม่นยำ	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การเตะ (Kicking) 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - ตะบอดส่งเพื่อน (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 59) - ตะบอดเป็นทีม (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 59) - เส่งแถวเตะ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 59)	4. ปฏิบัติสลับกันไปมา 5. ฝึกการคลายอุ่น 5 นาที 6. ฝึกสรุปผล 10 นาที 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - ตะบอดส่งเพื่อน 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนหันหน้า เข้าหากัน 2. ให้เด็กที่มีบอลเตะบอลด้วยขา ทางด้านในตรงขาข้างที่ถนัด เตะบอล ส่งให้เพื่อนจับลูกบอลด้วยเท้า 3. เมื่อรับบอลแล้วให้เตะบอลกลับไป เพื่อน	แบบประเมินทักษะ การเตะ(Kicking)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		5. ฐานการคล้ายดูน 5 นาที 6. ฐานสรุปผล 10 นาที	4. ปฏิบัติสลับกันไปมา - เตะบอลเป็นทีม 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน สองกลุ่ม ยืนขาแถวตอนหลังเส้นทั้งสองฝั่ง หันหน้าเข้าหากัน 2. คนหน้าสุดที่เตะบอล เตะบอลให้เพื่อนที่อยู่หน้าสุดของอีกฝั่ง แลวิ่งมาต่อท้ายแถวของฝั่งตรงกันข้าม 3. คนที่รับบอลจากเพื่อน เตะบอลกลับไปให้เพื่อนที่อยู่อีกฝั่งรับแลวิ่งไปต่อท้ายแถวของอีกฝั่ง 4. ปฏิบัติสลับกันจนครบทุกคนของทั้งสองกลุ่ม - เลียงแถวเตะ 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>ยื่นเป็นแถวตอนหลังจุดเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> ให้คนแรกเดินบอกลบไปหากรวยที่วางไว้แล้วหันกลับมาตะบองให้กับเพื่อนคนต่อไปที่รออยู่ตรงจุดเริ่มต้น คนต่อไปที่ได้ถูกบอกลบจากเพื่อนให้เดินถูกบอกลบไปที่กรวยที่กำหนดแล้วหันกลับมาตะบองให้เพื่อนคนต่อไป แล้ววิ่งไปต่อหลังสุดเหมือนคนแรก ปฏิบัติสลับกันไปจนครบทุกคน ชั้นการคลายอุ่น 5 นาที ชั้นสรุปผล 10 นาที 	
7/19	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถออกแรงโยน	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การรับบอล ส้อมมีระดับดอก(Receiving) 1. ยืนเดี่ยวเดี่ยวดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ยืนนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที	1. ยืนเดี่ยวเดี่ยวดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ยืนนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ยืนส้อม 10 นาที 4. ยืนปฏิบัติ 25 นาที	- แบบประเมินทักษะการรับบอลของมือระดับดอก (Receiving)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
	<p>ดูบอลโดยการหงายมือ</p> <p>2. สามารถเทียบแขนออกแรงส่งลูกบอล</p>	<p>3. ฝึกสอน 10 นาที</p> <p>4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที</p> <p>- โยนลูกบอลให้ตรงเป้าหมาย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 60)</p> <p>- โยนลูกบอลให้เพื่อนรับหลังเส้น (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 60)</p> <p>- ส่งบอลให้เพื่อนรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 60)</p> <p>5. ฝึกการคลายคูน 5 นาที</p> <p>6. ฝึกสรุปผล 10 นาที</p>	<p>- โยนลูกบอลให้ตรงเป้าหมาย</p> <p>1. ยืนตรง หลังเส้นที่กำหนดไว้</p> <p>2. ให้เด็กหยิบและโยนลูกบอลไปกระทบฝาผนัง โดยกำหนดให้มีเป้าหมาย 3 แบบ ได้แก่ แบบวงกลม แบบสามเหลี่ยม แบบหกเหลี่ยม</p> <p>3. สัจลักษณ์ของลูกบอลที่โยนกับเป้าหมายที่ฝาผนังจะตอ่งเป็นแบบเดียวกัน</p> <p>- โยนลูกบอลให้เพื่อนรับหลังเส้น</p> <p>1. เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากันหลังเส้นหมายเลข 1</p> <p>2. เด็กที่ถือลูกบอล โยนลูกบอลให้เพื่อนรับ</p> <p>3. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้โยนลูกบอล</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>กลับให้เพื่อนคนที่โยนมาให้</p> <p>4. ทิ้ง 2 คนขยับไปยืนหลังเส้น หมายเลข 2 และปฏิบัติแบบเดียวกัน</p> <p>5. ทิ้ง 2 คนขยับไปยืนหลังเส้น หมายเลข 3 และปฏิบัติแบบเดียวกัน</p> <p>6. ทิ้ง 2 คนขยับไปยืนหลังเส้น หมายเลข 2 และปฏิบัติแบบเดียวกัน</p> <p>7. ทิ้ง 2 คนขยับไปยืนหลังเส้น หมายเลข 1 และปฏิบัติแบบเดียวกัน</p> <p>- ส่งบอลให้เพื่อนรับ</p> <p>1. เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้า เข้าหากัน</p> <p>2. ส่งลูกบอล 2 มีระดับคอระหว่าง ของตนเองไปมา</p> <p>5. ขึ้นการคลายอุ่น 5 นาที</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
7/20	<p>ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถใช้มือทั้งสองข้างจับลูกบอลอยู่บริเวณหน้าอก 2. สามารถออกแรงผลักลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการ</p>	<p>รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การรับบอลสองมือระดับอก(Receiving) 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ให้นำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - ส่งบอลกระดอนให้เพื่อนรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 61) - ส่งบอลผสมให้เพื่อน (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 61) - สไลด์ส่งบอลให้เพื่อนรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 61) 5. ฝึกการคลាយอุ่น 5 นาที</p>	<p>6. ฝึกสรุปผล 10 นาที 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที 2. ให้นำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - ส่งบอลกระดอนให้เพื่อนรับ 1. ฝึกจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน 2. ส่งลูกบอล 2 มีระดับอกกระดอน 1. ฝึกส่งบอลผสมให้เพื่อน 1. ฝึกจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน 2. คนหนึ่งส่งลูกบอล 2 มีระดับอกกระดอนให้คูของตนเอง</p>	<p>- แบบประเมินทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)</p>

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที</p>	<p>3. คนหนึ่งส่งบอล 2 มีอรรถบอกลูกใหญ่ของตนเอง</p> <p>- สไลด์ส่งบอลให้เพื่อนรับ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน 2. ให้เด็กคนที่ถือลูกบอลยืนตรงกลางเพื่อนที่เหลือในกลมให้เขาแถวหน้ากระดาน หันหน้ามาทางเพื่อนที่ถือลูกบอล 3. ให้เด็กที่ถือลูกบอล ส่งลูกบอล 2 มีอรรถบอกลูกให้เพื่อนรับ 4. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ส่งลูกบอล 2 มีอรรถบอกลูกให้เพื่อนคนที่ส่งลูกบอลมาให้ 5. เล่นไปเรื่อยๆ ให้ตรงกับเพื่อนที่จะส่งลูกบอลให้ 	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
7/21	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : 1. สามารถใช้มือทั้งสองข้างจับลูกบอล อยู่บริเวณหน้าอก 2. สามารถออกแรงผลักลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการ	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การรับบอล สองมือระดับอก(Receiving) 1. ชั้นยัดเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ชั้นสอน 10 นาที 4. ชั้นปฏิบัติ 25 นาที - โยน/ทุ่มบอลกับพื้นและรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 62) - ส่งบอลกระดอนพื้นให้เพื่อนรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 61)	6. ปฏิบัติจนครบทุกคนแล้วจึงเปลี่ยนให้เพื่อนในกลุ่มออกมาเป็นคนที่ยืนตรงกลาง 5. ชั้นการคลายอุ่น 5 นาที 6. ชั้นสรุปผล 10 นาที 1. ชั้นยัดเหยียดกลามเนื้อ 5 นาที 2. ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ชั้นสอน 10 นาที 4. ชั้นปฏิบัติ 25 นาที - โยน/ทุ่มบอลกับพื้นและรับ 1. ยืนตรง 2. ให้เด็กโยน/ทุ่มลูกบอลให้สูงกวาศีรษะเด็กจนลอยและปล่อยให้ลูกบอลตกกระเด็นพื้น 1 ครั้ง 3. ให้เด็กโยน/ทุ่ม 2 ข้างจับ	- แบบประเมินทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<ul style="list-style-type: none"> - ส่งบอลผสมให้เพื่อน (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 61) - สไลด์ส่งบอลให้เพื่อนรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 61) 5. ฐานการคลาย้อน 5 นาที 6. ฐานสรุปผล 10 นาที 	<p>ดูบอลในขณะที่ดูบอลโดยขยับเข้ามาอยู่ระดับหน้าอก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ส่งบอลกระดอนพื้นให้เพื่อนรับ <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน 2. ส่งลูกบอล 2 มีระดับอกกระดอนพื้นระหว่างดูของตนเองไปมา <ul style="list-style-type: none"> - ส่งบอลผสมให้เพื่อน <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน 2. คนหนึ่งส่งลูกบอล 2 มีระดับอกกระดอนพื้นในทิศของตนเอง 3. คนหนึ่งส่งบอล 2 มีระดับอกให้ดูของตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - สไลด์ส่งบอลให้เพื่อนรับ 	


สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน 2. ให้เด็กคนที่ถือลูกบอลยืนตรงกลางเพื่อนที่เหลือในกลุ่มให้เขาแฉวยหน้า กระดาน หินนามาท่างเพื่อนที่ถือลูกบอล 3. ให้เด็กที่ถือลูกบอล ส่งลูกบอล 2 มีอรรถบอกลให้เพื่อนรับ 4. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ส่งลูกบอล 2 มีอรรถบอกลไปให้เพื่อนคนที่ส่งลูกบอลมาให้ 5. เล่นไปเรื่อยๆ ให้ตรงกับเพื่อนที่จะส่งลูกบอลให้ 6. ปฏิบัติจนครบทุกคนแล้วจึงเปลี่ยนให้เพื่อนในกลุ่มออกมาเป็นคนที่ยืนตรงกลาง 	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
8/22	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : สามารถใช้มือทั้งสองข้าง จับบอลขณะที่บอลลอย อยู่ในอากาศ	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การส่งบอล กระดอนพื้น(Bouncing) 1. ฝึกโยนบอลกลับมาเหนือ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - โยน/ทุ่มบอลกับพื้นและรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 62) - โยนบอลให้เพื่อนรับ (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 62) - ส่งบอลกระดอนพื้น (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 62) - ยืนเลี้ยงบอลในวง	5. ฝึกการคลายบอล 5 นาที 6. ฝึกสรุปผล 10 นาที 1. ฝึกโยนบอลกลับมาเหนือ 5 นาที 2. ฝึกนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - โยน/ทุ่มบอลกับพื้นและรับ 1. ยืนตรง 2. ให้เด็กโยน/ทุ่มลูกบอลให้สูงกว่า ศีรษะเล็กน้อยและปล่อยให้ลูกบอลตก กระดอนพื้น 1 ครั้ง 3. ให้เด็กโยนบอล 2 ข้างจับลูกบอล ในขณะที่ลูกบอลลอยขึ้นมาอยู่ระดับ หน้าอก - โยนบอลให้เพื่อนรับ	- แบบประเมินทักษะ การส่งบอลกระดอน พื้น(Bouncing)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>(ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 63)</p> <p>5. รับประทานอาหาร 5 นาที</p> <p>6. ฟื้นฟูสภาพ 10 นาที</p>	<p>1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง แยก เท้าห่างประมาณช่วงไหล่ หันหน้าเข้า หากัน</p> <p>2. ให้เด็กที่ถือลูกบอลโยนลูกบอลให้ เพื่อนรับ</p> <p>3. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้โยนลูกบอล กลับให้เพื่อนคนที่โยนมา</p> <p>4. ปฏิบัติสลับไปมา</p> <p>- สบอกลกระดองพน</p> <p>1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หัน หน้าเข้าหากัน</p> <p>2. ให้เด็กที่ถือลูกบอล ส่งลูกบอล 2 มือระดับอกกระดองพน 1 ครั้ง ให้ เพื่อนรับ</p> <p>3. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ส่งลูกบอล 2</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
8/23	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ :	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การส่งบอล กระดอนพื้น(Bouncing) 1. ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5 นาที	มีระดับบอดี้กระดอนพื้น 1 ครั้ง กลับให้ เพื่อนคนที่ส่งลูกบอลมาให้ 4. ปฏิบัติสลับไปมา - ยืนเลี้ยงบอลในวง 1. ยืนตรง หลังทรงกลม 2. โหม่อเลี้ยงลูกบอลกับพื้นอยู่กับที่ โดยให้บอลกระดอนพื้น 1 ครั้ง 3. การเลี้ยงลูกบอลจะตองให้ลูกบอล ที่กระดอนพื้นอยู่ในทรงวงกลมที่ กำหนดไว้ 5. ฝึกการคลายอุ้ม 5 นาที 6. ฝึกสรูปผล 10 นาที	- แบบประเมินทักษะ การส่งบอลกระดอน พื้น(Bouncing)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
	<p>สามารถใช้นิ้วทั้ง 5 การ ออกแรงดันลูกบอลเพื่อเห ลูกบอลกระดอนขึ้นมา</p>	<p>2. ให้นำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที 3. ฝึกสอน 10 นาที 4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - เลี้ยงบอลออมกรวย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 63) - เลี้ยงบอลเป็นรูปดาว (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 63) - เลี้ยงบอลเป็นทิม (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 63) 5. ฝึกการคลายบอล 5 นาที 6. ฝึกสรุปผล 10 นาที</p>	<p>4. ฝึกปฏิบัติ 25 นาที - เลี้ยงบอลออมกรวย 1. ยืนตรง แยกเท้าห่างประมาณช่วง ไหล่ 2. ให้เด็กเลี้ยงลูกบอลกระดอนพื้นวง ออมกรวย 2 กรวยที่ตั้งห่างกันเป็นรูป เลขแปด 3. ห้ามไม่ให้ลูกบอลและสวนหนึ่ง สวนใดของร่างกายโดนกรวย - เลี้ยงบอลเป็นรูปดาว 1. ยืนตรง บริเวณจุดเริ่ม 2. ให้เด็กเลี้ยงลูกบอลกระดอนพื้นวง ออมกรวยที่ตั้งห่างกันเป็นรูปดาว 3. ห้ามไม่ให้ลูกบอลและสวนหนึ่ง สวนใดของร่างกายโดนกรวย</p>	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<ul style="list-style-type: none"> - เลี้ยงบอลเป็นทีม 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน ยืนเข้าแถวตอนหลังกรวย 2. ให้คนแรกของแถววิ่งไปหยิบลูกบอลที่วางไว้ในทรงวงกลมและเลี้ยงลูกบอลกระดอนพินกลับมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป 3. เมื่อเพื่อนได้รับลูกบอลแล้วให้เลี้ยงลูกบอลกระดอนพินเพื่อเอาลูกบอลไปวางไว้ในทรงวงกลมและวิ่งกลับมาเตะมือเพื่อนคนต่อไป 4. ปฏิบัติสลับกันไปจนครบทุกคนในกลุ่ม 5. ขึ้นการฉายย้อน 5 นาที 6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที 	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
8/24	ทักษะการเคลื่อนไหว แบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) วัตถุประสงค์ : สามารถใช้นิ้วทั้ง 5 การ ออกแรงดันลูกบอลเพื่อให้ ลูกบอลกระดอนขึ้นมา	รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว การส่งบอล กระดอนพื้น(Bouncing) 1. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 5 นาที 2. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 5 นาที 3. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 10 นาที 4. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 25 นาที - ส่งบอลกระดอนพื้น (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 62) - ส่งบอลกระดอนพื้นให้เพื่อน (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 62) - เลี้ยงบอลเป็นทีม (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 63) - เลี้ยงบอลคอมกรวย (ดูจากเอกสารประกอบหน้าที่ 63) 5. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 5 นาที	1. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 5 นาที 2. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 5 นาที 3. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 10 นาที 4. ใช้นิ้วชี้แตะลูกบอล 25 นาที - ส่งบอลกระดอนพื้น 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หัน หน้าเข้าหากัน 2. ให้เด็กที่ถือลูกบอล ส่งลูกบอล 2 มือระดับอกกระดอนพื้น 1 ครั้ง ให้ เพื่อนรับ 3. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ส่งลูกบอล 2 มือระดับอกกระดอนพื้น 1 ครั้ง กลับให้ เพื่อนคนที่ส่งลูกบอลมาให้ 4. ปฏิบัติสลับไปมา - ส่งบอลสมให้เพื่อน	- แบบประเมินทักษะ การส่งบอลกระดอน พื้น(Bouncing)

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
		<p>6. ชื่นชมรูปผล 10 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน 2. คนหนึ่งส่งลูกบอล 2 มีระดับบอกกระดองพื่นใหญ่ของตนเอง 3. คนหนึ่งส่งบอล 2 มีระดับบอกใหญ่ของตนเอง <ul style="list-style-type: none"> - เลี้ยงบอลเป็นทีม <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน ยืนแถวแถวตอนหลังกรวย 2. ให้คนแรกของแถววิ่งไปหยิบลูกบอลที่วางไว้ในทรงวงกลมและเลี้ยงลูกบอลกระดองพื่นกลับมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป 3. เมื่อเพื่อนได้รับลูกบอลแล้วให้เลี้ยงลูกบอลกระดองพื่นเพื่อเอาลูกบอลไป 	

สัปดาห์ที่/ ครั้งที่	หัวข้อ/วัตถุประสงค์	กิจกรรม	วิธีปฏิบัติ	ประเมินผล
			<p>วางไว้ในห้วงวงกลมและวิ่งกลับมามาตะ มือเพื่อนคนต่อไป</p> <p>4. ปฏิบัติสลับกันไปจนครบทุกคนใน กลุ่ม</p> <p>- เล่นบอลออมกรวย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง แยกเท้าห่างประมาณช่วง ไหล่ 2. ให้เด็กโยนลูกบอลกระดอนพื้นวิ่ง ออมกรวย 2 กรวยที่ตั้งห่างกันเป็นรูป เลขแปด 3. ห้ามไม่ให้ลูกบอลและส่วนหนึ่ง ส่วนใดของร่างกายโดนกรวย 5. ขึ้นการคละภายใน 5 นาที 6. ขึ้นสรุปผล 10 นาที 	

รูปกิจกรรม วิธีการปฏิบัติ และปริมาณการปฏิบัติ โปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

1. ทักษะการจัดการกับร่างกาย (Body Management Skills) ประกอบรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การทรงตัวแบบอยู่กับที่ (Static Balance) เป็นลักษณะการทรงตัวด้วยเท้าสองเท้าและด้วยเท้าข้างเดียวรวมถึงการใช้วัยวะอื่นช่วยในการทรงตัว เช่น การกางแขน การงอเข่า เป็นต้น ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
1. ยืนขาเดียว 	1. ยืนตรง 2. ยกแขนทั้ง 2 ข้างกางออก 3. ยกขา 1 ข้าง งอเข่า (ประมาณ 90 องศา) ไปด้านหลังปลายเท้าชี้พื้น	ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 เวลา 10 วินาที ครั้งที่ 2 เวลา 15 วินาที
2. ดันพื้นยกขา 	1. ไข่มือกทั้ง 2 ข้าง ยันพื้น แขนตั้ง 2. ไข่มือกทั้ง 2 ข้าง ยันพื้น ขาตั้ง 3. ยกตัวขึ้น 4. ยกขาขึ้น เหยียดตรงไปด้านหลัง	ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 เวลา 15 วินาที ครั้งที่ 2 เวลา 30 วินาที
3. ยกขากางแขน 	1. ยืนตรง 2. ยกแขนทั้ง 2 ข้างขนานพื้น 3. ยกขา 1 ข้างไปด้านหลัง ขณะเดียวกันโน้มตัวไปด้านหน้าให้ได้มากที่สุด	ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 เวลา 15 วินาที ครั้งที่ 2 เวลา 30 วินาที


2. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Skills) ประกอบด้วย

รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การเดิน(Walking) เป็นการการเคลื่อนที่หรือการย้ายตำแหน่งจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยไม่ให้ร่างกายเสียการทรงตัว ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>1. เดินต่อเท้า</p>  <p>หมายเหตุ : เส้นระยะทาง 5 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กเดินต่อเท้าตามเส้นที่กำหนดไว้ 2. ปลายเท้าทั้งสองข้างจะต้องชี้ไปข้างหน้า 3. การเดินปลายเท้าที่อยู่ด้านหลัง (ขาข้างที่อยู่ด้านหลัง) จะต้องสัมผัสกับสันเท้าที่อยู่ด้านหน้า (ขาข้างที่อยู่ด้านหน้า) 4. มือทั้งสองข้างจับที่เอวของตนเอง 	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ
<p>2. เดินต่อเท้าตามเส้น</p>  <p>หมายเหตุ : ระยะทางระหว่างจุดเริ่มถึงตะกร้ายาว 5 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กเดินต่อเท้าตามเส้นปะที่กำหนดไว้เพื่อนำลูกบอลไปใส่ตะกร้า 2. ปลายเท้าทั้งสองข้างจะต้องชี้ไปข้างหน้า 3. การเดินปลายเท้าที่อยู่ด้านหลัง (ขาข้างที่อยู่ด้านหลัง) จะต้องสัมผัสกับสันเท้าที่อยู่ด้านหน้า (ขาข้างที่อยู่ด้านหน้า) 	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ
<p>3. ก้าวขึ้นยืนทรงตัวบนกล่อง</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กก้าวเท้าขึ้นไปยืนบนกล่อง โฝมยาง 2. เท้าทั้งสองข้างยืนบนกล่อง โฝมทั้งสองเท้า 	ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 เวลา 5 วินาที ครั้งที่ 2 เวลา 10 วินาที

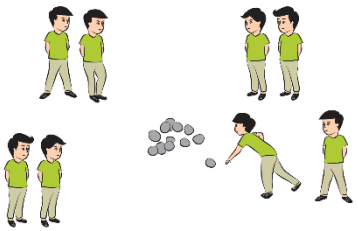
ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
หมายเหตุ : 1. วางกล่องโฟมยวงวางห่างกัน 30 เซนติเมตร 2. กล่องโฟมยวงสูง 15 เซนติเมตร	3. ยกมือขึ้นและกางแขนทั้งสองข้างออกให้ขนานกับพื้น 4. เมื่อครบตามเวลาที่กำหนดให้ก้าวลง	

รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การวิ่ง (Running) คือการเคลื่อนที่โดยการถ่างน้ำหนัก คล้ายกับการเดิน แต่ในขณะที่ก้าวเท่านั้นมืออยู่หนึ่งจังหวะที่เท้าทั้งสองจะพ่นพื้นจังหวะการก้าวเท้าจะเร็วกว่าการเดิน ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
1. วิ่งแตะเส้น-กรวย  หมายเหตุ : เส้นกับกรวยห่างกัน 5 เมตร	1. ยืนตรงบริเวณจุดกึ่งกลางระหว่างกรวยกับเส้น 2. ให้เด็กวิ่งไปที่กรวยและโดยใช้มือแตะที่ยอดกรวย 3. วิ่งไปที่เส้นและใช้มือแตะเส้น 4. วิ่งกลับมายังจุดเริ่ม	แตะเส้น-แตะกรวย นับ 1 รอบ ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ
2. วิ่งก้าวขายาว  หมายเหตุ : 1. ระยะห่างระหว่างรูปเท้า 60 เซนติเมตร 2. รูปเท้าจำนวน 5 รูป	1. ยืนตรง หลังกรวยเริ่ม 2. ให้เด็กวิ่งโดยให้เท้าเหยียบรูปเท้าที่แปะไว้ที่พื้น	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>3. วิ่งสลับเดินเป็นสี่เหลี่ยม</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เส้น RUN ยาว 5 เมตร 2. เส้น WALK ยาว 3 เมตร 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง บริเวณจุดเริ่ม 2. ให้เด็กวิ่งสลับกับเดินตามเส้นที่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กำหนดให้วิ่งบริเวณด้านยาว และเดินบริเวณด้านกว้าง 3. วิ่งวนซ้ายและวนขวา 	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ
<p>4. วิ่งตามเส้นไปและกลับ</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เส้นหมายเลข 1 ห่างกับเส้นหมายเลข 2 ระยะห่าง 3 เมตร 2. เส้นหมายเลข 1 ห่างกับเส้นหมายเลข 3 ระยะห่าง 5 เมตร 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง บริเวณหลังเส้น "START" 2. ให้เด็กวิ่งจากเส้น "START" (หมายเลข 1) ไปยังเส้นหมายเลข 2 และวิ่งกลับมายังเส้น "START" 3. วิ่งจากเส้นเริ่ม "START" ไปยังเส้นหลายเลข 3 และวิ่งกลับมายังเส้น "START" 	ปฏิบัติอย่างน้อย 1 รอบ
<p>5. วิ่งเป็นเลขแปด</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <p>กรวยห่างกัน 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กวิ่งออกมกรวย 2 กรวยที่ตั้งห่างกันเป็นรูปเลขแปด 2. ยืนบริเวณจุดเริ่ม "X" ข้างกรวย (กรวยอยู่ซ้ายมือ) 3. เริ่มไปออกมกรวยด้านซ้าย (กรวยอยู่ขวามือ) 4. วิ่งกลับมาออกมกรวยด้านขวา (กรวยอยู่ซ้ายมือ) ดังภาพ 	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ


ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p data-bbox="300 353 571 389">6. วิ่งเป็นสามเหลี่ยม</p>  <p data-bbox="300 613 539 703">หมายเหตุ : กรวยห่างกัน 3 เมตร</p>	<ol data-bbox="724 358 1082 1272" style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง บริเวณหลังกรวย หมายเลข 1 “START” 2. เมื่อเริ่มวิ่งให้เด็กวิ่งอ้อมกรวยหมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) และไปอ้อมกรวย หมายเลข 2 (ให้กรวยอยู่ทางขวามือ) เพื่อกลับมาอ้อมกรวยหมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) อีกครั้ง 3. เมื่ออ้อมกรวยหมายเลข 1 แล้วให้เด็กวิ่งไปอ้อมกรวยหมายเลข 3 (ให้กรวยอยู่ทางขวามือ) เพื่อกลับมาอ้อมกรวยหมายเลข 1 (ให้กรวยอยู่ทางซ้ายมือ) อีกครั้ง <p data-bbox="724 1240 810 1272">ดังภาพ</p>	<p data-bbox="1114 353 1378 389">ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ</p>
<p data-bbox="300 1299 635 1335">7. วิ่งเป็นรูปดอกไม้สี่แฉก</p>  <p data-bbox="300 1653 539 1742">หมายเหตุ : กรวยห่างกัน 3 เมตร</p>	<ol data-bbox="724 1303 1082 1989" style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรงบริเวณกลองไฟมยางตรงกลางระหว่างกรวยทั้ง 4 กรวย 2. เมื่อเริ่มวิ่งให้เด็กวิ่งไปอ้อมกรวยหมายเลข 1 และวิ่งมาผ่านตรงกลาง (กลองไฟมยางอยู่ทางด้านขวาของเด็ก) เพื่อไปอ้อมกรวยหมายเลข 2 3. เมื่อวิ่งอ้อมกรวยหมายเลข 2 แล้วให้วิ่งมาผ่านตรงกลาง (กลองไฟมยางอยู่ทางด้านขวาของเด็ก) เพื่อไปอ้อมกรวย 	<p data-bbox="1114 1299 1378 1335">ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ</p>



ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
	<p>หลายเลข 3</p> <p>4. เมื่อวิ่งออกมากรวยหมายเลข 3 แล้วให้วิ่งมาผ่านตรงกลาง (กลองโคมยางอยู่ทางด้านขวาของเด็ก) เพื่อไปออกมากรวยหลายเลข 4</p> <p>5. เมื่อวิ่งออกมากรวยหมายเลข 4 แล้วให้วิ่งมาหยุดตรงกลางข้างกลองโคม</p> <p>6. ตอนที่วิ่งออกมากรวยทั้ง 4 กรวยกรวยจะต้องอยู่ทางซ้ายของเด็กทั้ง 4 กรวยในแต่ละรอบและจะต้องอยู่ทางขวาของเด็กทั้ง 4 กรวยในแต่ละรอบ</p>	
<p>8. ซิงทรัพย์</p>  <p>หมายเหตุ : แต่ละเส้นยาว 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็น 4 ทีมๆ ละเท่าๆ กัน 2. ให้แต่ละทีมยืนอยู่ที่มุมของตนเอง 3. ให้แต่ละทีมวิ่งทีละคนไปหยิบลูกบอลที่วางไว้ในวงตรงกลาง (วิ่งจนครบทุกคน) 4. หยิบลูกบอลที่มีสัญลักษณ์ตรงกับตราประจำทีม (หยิบครั้ง 1 ลูกต่อ 1 คน) 5. ทีมไหนวิ่งครบทุกคนแล้วให้นั่งลง 6. เมื่อทุกทีมวิ่งเสร็จให้นับจำนวนลูกบอลและตรวจสอบ 	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ


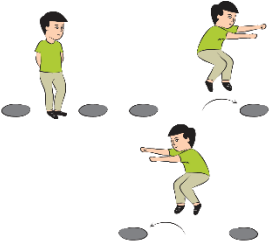

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
	ความถูกต้องของสัญลักษณ์	


รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การกระโดด (Jumping) แยกออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่
 1. การกระโดดไกล 2. การกระโดดสูง เป็นการกระโดดสปริงข้อเท้าทั้งสองของให้ตัวลอยพ้นจากพื้นและลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้างพร้อมกัน การลงสู่พื้นนั้นจะต้องมีการย่อเข้าเพื่อลดแรงกระแทกและลงด้วยปลายเท้า และ 3. การกระโจน คือการวิ่งช้า ๆ ให้ตัวลอยอยู่ในอากาศนานกว่าปกติ แล้วลงพื้นด้วยปลายเท้า งอเข้า เป็นการรวมทักษะการเดินและการวิ่งเข้าด้วยกัน ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
1. การกระโดดไกล (Horizontal)		
1.1 วงกลมพาเพลิน  หมายเหตุ : ห่วงมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เมตร	1. ยืนในห่วงวงกลมที่วางบนพื้น 2. ย่อเข้าพร้อมทั้งถ่าน้ำหนักทั้งหมดไปที่เท้าทั้ง 2 ข้างพร้อมกับออกแรงถีบพื้นให้ตัวลอยไปในทิศทางที่ต้องการ: ด้านหน้า ด้านซ้าย ด้านขวา ด้านหลัง 3. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าทั้ง 2 ข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน 4. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่มต้น	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ
1.2 กระโดดข้ามรั้ว  หมายเหตุ : 1. รั้วสูง 15 เซนติเมตร 2. จุดเริ่มต้นห่างจากจุดที่	1. ยืนตรง 2. ให้เด็กวิ่งมายังจุดที่กำหนดไว้ 3. เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่เด็กคาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออกแรงกระโดดข้ามเชือกหรือข้ามรั้วที่วางกันไว้โดยไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายถูกเชือกหรือ	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 ครั้ง

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>กำหนดให้กระโดด</p> <p>1.50 เมตร</p>	<p>รู้</p> <p>4. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าทั้ง 2 ข้าง สัมผัสพื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม</p>	
<p>1.3 กระโดดข้ามน้ำ</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <p>1. ปลายข้างหนึ่งห่าง 10 เซนติเมตร</p> <p>2. ปลายอีกข้างหนึ่งห่างกัน 75 เซนติเมตร</p>	<p>1. ยืนตรง (หันหน้าเขาหาเส้นที่กำหนดไว้)</p> <p>2. ย่อเข้าพร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักทั้งหมดไปที่เท้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับออกแรงถีบพื้นให้ตัวลอยข้ามเส้น</p> <p>3. กระโดดข้ามเส้นจากบริเวณที่มีความห่างของเส้นน้อยไปถึงบริเวณที่มีความห่างของเส้นมาก</p> <p>4. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าทั้ง 2 ข้าง สัมผัสพื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม</p>	<p>ปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง</p>
<p>1.4 วิ่ง-กระโดด-ลงสู่พื้น</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <p>1. ห่วงมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เมตร</p> <p>2. จุดเริ่มต้นห่างจากจุดที่กำหนดให้กระโดด 1.50 เมตร</p>	<p>1. ยืนตรง</p> <p>2. ให้เด็กวิ่งมายังจุดที่กำหนดไว้</p> <p>3. เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่เด็กคาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออกแรงกระโดดเข้าไปยืนในห่วงวงกลม</p> <p>4. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าทั้ง 2 ข้าง สัมผัสพื้นพร้อมกัน</p> <p>5. กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่ม</p>	<p>ปฏิบัติอย่างน้อย 2 ครั้ง</p>


ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
2. การกระโดดสูง (Vertical)		
<p data-bbox="300 409 547 443">2.1 กระโดดแตะผนัง</p>  <p data-bbox="300 936 595 1093">หมายเหตุ : เครื่องหมาย X สูงจากพื้น 2 เมตร</p>	<ol data-bbox="683 409 1086 981" style="list-style-type: none"> ยืนตรง แขนทั้ง 2 ข้างแนบลำตัว ย่อเข่าพร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักทั้งหมดไปที่เท้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับออกแรงถีบพื้นให้ตัวลอยไปขึ้นด้านบนเพื่อให้มือสามารถแตะเครื่องหมาย X ที่ติดไว้บนกำแพงได้ เวลาลงสู่พื้นให้เท้าทั้ง 2 ข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน กลับมายืนอยู่ในท่าเริ่มต้น 	<p data-bbox="1109 409 1385 454">ปฏิบัติอย่างน้อย 2 ครั้ง</p>
<p data-bbox="300 1171 547 1205">2.2 กระโดดไต่ระดับ</p>  <p data-bbox="300 1462 619 1731">หมายเหตุ : 1. ปลายข้างหนึ่งห่าง 10 เซนติเมตร 2. ปลายอีกข้างหนึ่งห่างกัน 75 เซนติเมตร</p>	<ol data-bbox="683 1171 1086 1798" style="list-style-type: none"> ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเชือกที่กำหนดไว้ ย่อเข่าพร้อมทั้งถ่ายน้ำหนักทั้งหมดไปที่เท้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับออกแรงถีบพื้นให้ตัวลอยข้ามเชือก กระโดดข้ามเชือกจากระดับเชือกที่มีความสูงน้อยไปถึงระดับที่มีความสูงมาก เวลาลงสู่พื้นให้เท้าทั้ง 2 ข้างสัมผัสพื้นพร้อมกัน 	<p data-bbox="1109 1171 1385 1216">ปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง</p>

3. การกระโจน (Leaping)		
<p>3.1 การกระโจนข้ามด้วยเท้าข้างเดียว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง บริเวณจุดเริ่ม ให้เด็กวิ่งมายังจุดที่กำหนดไว้ เมื่อวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่เด็กคาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออกแรงกระโจนข้ามเชือกที่วางไว้ เวลาลงสู่พื้นให้เท้าข้างที่ลอยข้ามเชือกหรือข้ามรั้วสัมผัสพื้นก่อน 	<p>ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ</p>
<p>3.2 การกระโจนเข้าหวง</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <ol style="list-style-type: none"> หวงมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เมตร หวงวางห่างกัน 1 เมตร 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง อยู่ตรงกลางระหว่างหวงวงกลมที่วางไว้ที่พื้น ให้เด็กกระโจนเข้าไปยืนในหวง เวลาลงสู่พื้นให้เท้าข้างที่ลอยข้ามเชือกหรือข้ามรั้วสัมผัสพื้นก่อน ให้เด็กหันหน้าไปยังหวงอีกอันและกระโจนออกจากหวงที่ตนเองยืนอยู่ไปยังหวงเป้าหมาย เวลาลงสู่พื้นให้เท้าข้างที่ลอยข้ามเชือกหรือข้ามรั้วสัมผัสพื้นก่อน ปฏิบัติสลับไปมา 	<p>ไป-กลับ นับ 1 รอบ ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ</p>
<p>3.3 กระโจนข้ามเชือก</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <ol style="list-style-type: none"> เชือกสูงจากพื้น 	<ol style="list-style-type: none"> แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-5 คน ยืนตรงเข้าแถวตอนหลังจุดเริ่ม เมื่อเด็กวิ่งมาถึงจุดที่กำหนดไว้หรือถึงระยะที่เด็กคาดคะเนไว้แล้วให้เด็กออกแรงกระโจนข้ามเชือกหรือข้ามรั้วที่วางไว้ 	<p>ปฏิบัติจนครบทุกคน ในกลุ่ม</p>

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>50 เซนติเมตร</p> <p>2. จุดเริ่มต้นของทั้งสองกลุ่มอยู่ห่างจากเชือกกลุ่มละ 1.50 เมตร</p>	<p>4. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าข้างที่ลอยข้ามเชือกหรือข้ามรั้วล้มผัสพื้นก่อน</p> <p>5. วิ่งไปแตะมือเพื่อนคนแรกและตนเองไปต่อท้ายแถว</p> <p>6. เพื่อนคนที่ถูกแตะมือให้ปฏิบัติลักษณะเดียวกับคนแรก</p>	
<p>3.4 กระโจนข้ามรั้ว</p>  <p>หมายเหตุ : เชือกสูงจากพื้น 0.50, 0.75, 1 เมตร</p>	<p>1. ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเส้นหรือเชือก</p> <p>2. ให้เด็กกระโจนข้ามเส้นหรือเชือกที่มีความสูงมากขึ้น</p> <p>3. เวลาลงสู่พื้นให้เท้าข้างที่ลอยข้ามเชือกหรือข้ามรั้วล้มผัสพื้นก่อน</p>	ปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง

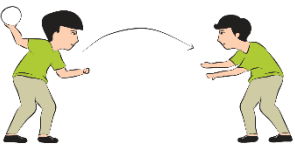
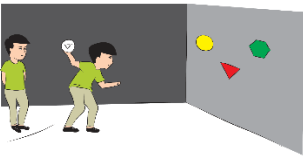
3. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Skills) ประกอบด้วย

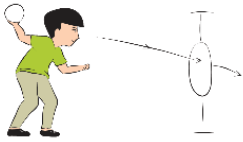
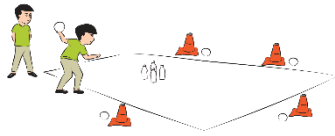
รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การกลิ้ง (Rolling) คือการใช้กล้ามเนื้อในการควบคุมแรงขณะที่ออกแรงกลิ้งลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการรวมถึงการใช้มือทั้งสองข้างหยุดลูกบอลที่ถูกกลิ้งมา ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>1. กลิ้งบอลลอดขาเป็นเลข 8</p> 	<p>1. ยืนตรง แยกเท้าห่างประมาณ ช่วงไหล่</p> <p>2. ใช้มือกลิ้งลูกบอลอ้อมขาและลอดหว่างขาของตนเองเป็นเลขแปด</p>	วนรอบขาซ้าย-ขวา นับ 1 รอบ ปฏิบัติอย่างน้อย 5 รอบ

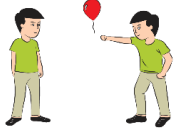
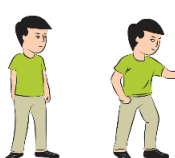

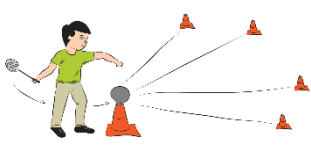
ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>2. ยืนกลิ้งบอล</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน 2. ให้เด็กที่ถือลูกบอล กลิ้ง ลูกบอลให้เพื่อน 3. ปฏิบัติสลับไปมา 	กลิ้งลูกบอลไป-กลับ นับ 1 ครั้ง ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง
<p>3. กลิ้งบอลเป็นรูปดาว</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน 2. ให้แต่ละกลุ่มนั่งขัดสมาธิ หันหน้าเข้าหากันเป็นรูป ห้าเหลี่ยม 3. ให้ลูกบอลกับเด็กคนที่ 1 ของ แต่ละกลุ่ม 4. ให้แต่ละกลุ่มส่งบอลเป็น รูปดาว (ตามหมายเลขที่แต่ละ คนได้รับ) 	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ
<p>4. กลิ้งบอลเข้าเป้าหมาย</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กลองเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยม จัตุรัส ขนาด 30 x 30 เซนติเมตร 2. จุดที่ยืนกลิ้งบอลอยู่ห่าง จากกลอง 3 เมตร 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง หลังจุดที่กำหนด 2. ให้เด็กกลิ้งลูกบอลให้เข้ากลอง ที่ตั้ง 	ปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง

รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การขว้าง (Throwing) คือการออกแรงขว้างสิ่งของ โดยให้มือข้างที่ถือสิ่งของยกขึ้นอยู่สูงกว่าหัวไหล่พร้อมทั้งออกแรงขว้างสิ่งของไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>1. ขว้างลูกบอลให้เพื่อนรับ</p>  <p>หมายเหตุ : ทั้ง 2 คนยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> จับคู่กับเพื่อน หันหน้าเขาหากัน คนที่ถือลูกบอล ขว้างลูกบอลให้เพื่อนรับ เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ขว้างลูกบอล กลับให้เพื่อนคนที่ขว้างมาให้ ปฏิบัติสลับไปมา 	<p>ขว้างลูกบอลไป-กลับ นับ 1 ครั้ง ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง</p>
<p>2. ขว้างลูกบอลไปยังเป้าหมาย</p>  <p>หมายเหตุ : จุดเริ่มกับกรวยห่างกัน 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง หลังเส้นที่กำหนดไว้ ให้เด็กหยิบและขว้างลูกบอลไปกระทบฝาผนัง โดยกำหนดให้มีเป้าหมาย 3 แบบได้แก่ แบบวงกลม แบบสามเหลี่ยม แบบหกเหลี่ยม สัญลักษณ์ของลูกบอลที่ขว้างกับเป้าหมายที่ฝาผนังจะต้องเป็นแบบเดียวกัน เมื่อยืนขว้างบริเวณหลังเส้นหมายเลข 1 หมุดแล้วให้ถอยมายืนหลังเส้นหมายเลข 2 และหมายเลข 3 ตามลำดับ 	<p>ขว้างลูกบอลให้ตรงกับสัญลักษณ์อย่างน้อยสัญลักษณ์ละ 3 ครั้ง</p>

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>3. ขว้างลูกบอลเข้าห่วง</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <ol style="list-style-type: none"> จุดเริ่มกับห่วงห่างกัน 3 เมตร ห่วงมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เมตร ห่วงสูงจากพื้น 1.5 เมตร 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง แยกเท้าห่างประมาณ ช่วงไหล่ ขว้างลูกบอลให้เข้าห่วงวงกลมที่แขวนไว้ ขว้างได้ครั้งละ 2 ครั้ง 	ปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง
<p>4. ขว้างลูกบอลกระทบวัตถุ</p>  <p>หมายเหตุ :</p> <p>แต่ละเส้นยาว 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง แยกเท้าห่างประมาณ ช่วงไหล่ ข้างกรวย ใช้ลูกบอลที่อยู่ข้างกรวยขว้างขวัดน้ำที่ตั้งไว้ให้ล้ม เปลี่ยนจุดที่ยืนขว้างลูกบอล โดยวิธีการหมุนวนแบบทวนเข็มนาฬิกาและแบบตามเข็มนาฬิกา ขว้างได้จุดละ 1 ครั้ง 	ปฏิบัติจุดละ 1 ครั้ง

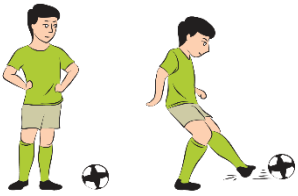
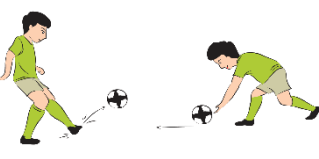
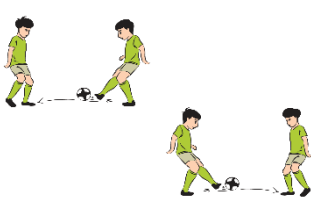
รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การตีบอลด้วยมือข้างเดียว (One-Handed Striking) คือการใช้มือเปล่าและการใช้มือจับอุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้ายไม้เบสบอลและออกแรงตีลูกบอลไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

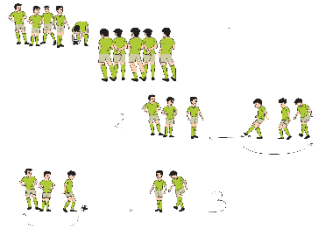
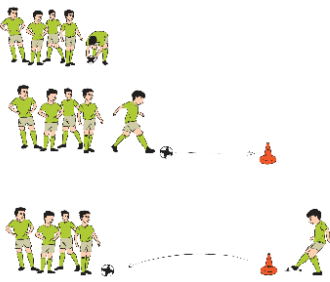
ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
1. ใช้มือเดียวตีลูกโป่ง 	1. ยืนตรง 2. ใช้มือเลี้ยงลูกโป่งโดยไม่ให้ลูกโป่งตกพื้น	ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 เวลา 10 วินาที ครั้งที่ 2 เวลา 15 วินาที
2. ใช้ไม้แบดมินตันตีลูกโป่ง  หมายเหตุ : ระวังเหยียงไม้ไปโดนเพื่อน	1. ยืนตรง 2. ใช้ไม้แบดมินตันตีลูกโป่งโดยไม่ให้ลูกโป่งตกพื้น	ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 เวลา 10 วินาที ครั้งที่ 2 เวลา 15 วินาที
3. ตีบอลบนยอดกรวย 	1. ยืนเท้าหน้า เท้าตามบริเวณข้างกรวย หันหน้าเข้าหาลูกบอล 2. ใช้ไม้แบดมินตันตีลูกบอลที่วางอยู่บนยอดกรวย	ปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง
4. ตีบอลให้โดนเป้า 	1. ยืนเท้าหน้า เท้าตามบริเวณข้างกรวย หันหน้าเข้าหาลูกบอล 2. ใช้ไม้แบดมินตันตีลูกบอลที่วางอยู่บนยอดกรวย 3. ให้ลูกบอลไปตกยังจุดที่กำหนดไว้ทั้ง 3 จุด 4. ตีลูกบอลได้จุดละ 2 ครั้ง	ปฏิบัติจุดละ 2 ครั้ง ทั้งหมด 3 จุด รวมเป็น 6 ครั้ง

รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การตีบอลด้วยมือสองข้าง (Two-Handed Striking) คือการใช้มือจับอุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้ายไม้เบสบอลและออกแรงตีลูกบอลไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
1. ตีบอลบนยอดแหลม 	1. ยืนเท้าหน้า เท้าตามบริเวณข้างกรวย หันหน้าเข้าหาลูกบอล 2. ใช้ไม้เบสบอลตีลูกบอลที่วางอยู่บนยอดกรวย	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 ครั้ง
2. ตีบอลให้เขาเป้า  หมายเหตุ : คนที่ตีลูกบอลอยู่ห่างจาก คนรับประมาณ 3 เมตร	1. ยืนเท้าหน้า เท้าตามบริเวณข้างกรวย หันหน้าเข้าหาลูกบอล 2. ใช้ไม้เบสบอลตีลูกบอลที่วางอยู่บนยอดกรวยไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 ครั้ง
3. ศูนย์หน้า  หมายเหตุ : คนที่ตีลูกบอลอยู่ห่างจากคนรับ ประมาณ 3 เมตร	1. จับคู่กับเพื่อน คนที่ตีลูกบอลให้ยืนเท้าหน้า เท้าตาม 2. ใช้ไม้เบสบอลตีลูกบอลที่เพื่อนกลิ้งมาให้ไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้	ปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง

รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การเตะ (Kicking) ลักษณะของการใช้เท้าข้างที่ถนัด หรือเท้าข้างที่ไม่ถนัดเตะลูกบอลไปในทิศทางที่เราต้องการ ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

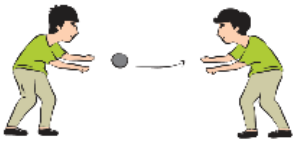
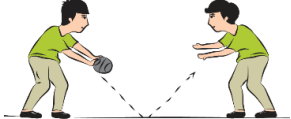
ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
1. เตะบอลเขารอบ 	1. ยืนตรง 2. เตะบอลด้วยข้างเท้าด้านในข้างที่ถนัดไปยังเป้าหมายที่กำหนด	ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง
2. เตะบอล 2 จุด 	1. กำหนดลูกบอล 2 จุด เป้าหมายมีเป้าหมายเดียว 2. ให้เด็กเตะบอลจากจุดที่กำหนดไปหาเป้าหมายที่กำหนดไว้ 3. แล้วให้เด็กวิ่งไปที่ลูกบอลอีก 1 จุด เตะบอลที่วางไว้ ไปหาเป้าหมายจุดเดิม	ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง
3. กลิ้งแล้วเตะ 	1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน หันหน้าเข้าหากัน ให้คนหนึ่งถือบอลแล้วกลิ้งมาให้เพื่อนเตะบอลกลับไปหาเพื่อนที่กลิ้งมารับบอล 2. กลิ้งบอลให้เพื่อนเตะคนละ 10 ลูกแล้วสลับกันทำ	ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง
4. เตะบอลส่งเพื่อน 	1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนหันหน้าเข้าหากัน 2. ให้เด็กที่มีบอลเตะบอลด้วยข้างเท้าด้านในด้วยเท้าข้างที่ถนัดเตะบอลส่งให้เพื่อนจับลูกบอล	ปฏิบัติอย่างน้อย 3 รอบ

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
	<p>ด้วยเท้า</p> <p>3. เมื่อรับบอลแล้วให้เตะบอลกลับให้เพื่อน</p> <p>4. ปฏิบัติสลับกันไปมา</p>	
<p>5. เเตะบอลเป็นทีม</p> 	<p>1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆละ 5 คน สองกลุ่ม ยืนเข้าแถวตอนหลังเส้นทั้งสองฝั่ง หันหน้าเข้าหากัน</p> <p>2. คนหน้าสุดที่มีบอล เเตะบอลให้เพื่อนที่อยู่หน้าสุดของอีกฝั่ง แล้ววิ่งมาต่อท้ายแถวของฝั่งตรงกันข้าม</p> <p>3. คนที่รับบอลจากเพื่อน เเตะบอลกลับให้เพื่อนที่อยู่อีกฝั่งรับ แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวของอีกฝั่ง</p> <p>4. ปฏิบัติสลับกันจนครบทุกคนของทั้งสองกลุ่ม</p>	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ
<p>6. เลี้ยงแถวเตะ</p> 	<p>1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆละ 5 คน ยืนเป็นแถวตอนหลังจุดเริ่มต้น</p> <p>2. ให้คนแรกเลี้ยงบอลไปหากรวยที่วางไว้แล้วหันกลับมาเตะบอลให้กับเพื่อนคนต่อไปที่รออยู่ตรงจุดเริ่มต้น</p> <p>3. คนต่อไปที่ได้ลูกบอลจากเพื่อน ให้เลี้ยงลูกบอลไปที่กรวยที่กำหนดแล้วหันกลับมาเตะบอล</p>	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
	ให้เพื่อนคนต่อไป แล้ววิ่งไปต่อ หลังสุดเหมือนคนแรก 4. ปฏิบัติสลับกันไปจนครบทุก คน	

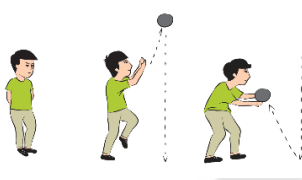
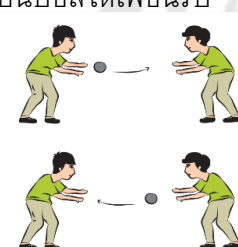
รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)
ลักษณะของการใช้มือทั้งสองข้างรับลูกบอลอยู่บริเวณหน้าอก ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว
ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>1. โยนลูกบอลให้ตรง เป้าหมาย</p>  <p>หมายเหตุ : จุดเริ่มกับกรวยห่างกัน 3 เมตร</p>	<p>1. ยืนตรง หลังเส้นที่กำหนดไว้ 2. ให้เด็กหยิบและโยนลูกบอลไป กระทบฝาผนัง โดยกำหนดให้มี เป้าหมาย 3 แบบได้แก่ แบบ วงกลม แบบสามเหลี่ยม 3. สัญลักษณ์ของลูกบอลที่โยน กับเป้าหมายที่ฝาผนังจะต้อง เป็นแบบเดียวกัน</p>	โยนลูกบอลให้ตรงกับ สัญลักษณ์อย่างน้อย สัญลักษณ์ละ 3 ครั้ง
<p>2. โยนลูกบอลให้เพื่อนรับ หลังเส้น</p>  <p>หมายเหตุ : แต่ละเส้นห่างกัน 1 เมตร</p>	<p>1. เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากันหลังเส้น หมายเลข 1 2. เด็กที่ถือลูกบอล โยนลูกบอล ให้เพื่อนรับ 3. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้โยน ลูกบอลกลับให้เพื่อนคนที่โยน มาให้ 4. 2 คนขยับไปยืนหลังเส้น หมายเลข 2 และปฏิบัติแบบ</p>	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
	<p>เดียวกัน</p> <p>5. ทั้ง 2 คนขยับไปยืนหลังเส้น หมายเลข 3 และปฏิบัติแบบ เดียวกัน</p> <p>6. ทั้ง 2 คนขยับไปยืนหลัง เส้นหมายเลข 2 และปฏิบัติ แบบเดียวกัน</p> <p>7. ทั้ง 2 คนขยับไปยืนหลังเส้น หมายเลข 1 และปฏิบัติแบบ เดียวกัน</p>	
<p>1. ส่งบอลให้เพื่อนรับ</p>  <p>หมายเหตุ : ทั้ง 2 คนยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร</p>	<p>1. เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน</p> <p>2. ส่งลูกบอล 2 มือระดับอก ระหว่างคู่ของตนเองไปมา</p>	<p>ส่งลูกบอลไป-กลับ นับ 1 ครั้ง ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง</p>
<p>2. ส่งบอลกระดอนพื้นให้ เพื่อนรับ</p>  <p>หมายเหตุ : ทั้ง 2 คนยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร</p>	<p>1. เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน</p> <p>2. ส่งลูกบอล 2 มือระดับอก กระดอนพื้นระหว่างคู่ของ ตนเองไปมา</p>	<p>ส่งลูกบอลไป-กลับ นับ 1 ครั้ง ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง</p>

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>3. ส่งบอลผสมให้เพื่อน</p>  <p>หมายเหตุ : ทั้ง 2 คนยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน 2. คนหนึ่งส่งลูกบอล 2 มือระดับ อกกระดอนพื้นให้คู่ของตนเอง 3. คนหนึ่งส่งบอล 2 มือระดับอก ให้คู่ของตนเอง 	<p>ส่งลูกบอลไป-กลับ นับ 1 ครั้ง ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง</p>
<p>4. สไลด์ส่งบอลให้เพื่อนรับ</p>  <p>หมายเหตุ : คนที่ส่งลูกบอลอยู่ห่างจาก เพื่อนที่รับลูกบอล 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน 2. ให้เด็กคนที่ถือลูกบอลยืนตรง กลาง เพื่อนที่เหลือในกลุ่มให้ เขาแถวหน้ากระดาน หันหน้า มาทางเพื่อนที่ถือลูกบอล 3. ให้เด็กที่ถือลูกบอล ส่งลูกบอล 2 มือระดับอกให้เพื่อนรับ 4. เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ส่ง ลูกบอล 2 มือระดับอกกลับให้ เพื่อนคนที่ส่งลูกบอลมาให้ 5. เลื่อนไปยืนให้ตรงกับเพื่อนที่จะ ส่งลูกบอลให้ 6. ปฏิบัติจนครบทุกคนแล้วจึง เปลี่ยนให้เพื่อนในกลุ่มออกมา เป็นคนที่ยืนตรงกลาง 	<p>ปฏิบัติจนครบทุกคนใน กลุ่ม</p>

รูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว: การส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing) ลักษณะของการใช้มือทั้งสองข้างหรือข้างเดียวส่งลูกบอลกระดอนพื้นขึ้นไปหาเป้าหมาย หรือการเลี้ยงลูกด้วยการกระดอนพื้น ด้วยการกำหนดทิศทางของลูกได้ดี ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>1. โยน/ทุ่มบอลกับพื้นและรับ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ยืนตรง ให้เด็กโยน/ทุ่มลูกบอลให้สูงกว่าศีรษะเล็กน้อยและปล่อยให้ลูกบอลตกกระเด่งพื้น 1 ครั้ง ให้เด็กใช้มือทั้ง 2 ข้างจับลูกบอลในขณะที่ลูกบอลลอยขึ้นมาอยู่ระดับหน้าอก 	ปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง
<p>2. โยนบอลให้เพื่อนรับ</p>  <p>หมายเหตุ : ยืนห่างกันประมาณ 1.50 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง แยกเท้าห่างประมาณช่วงไหล่ หันหน้าเข้าหากัน ให้เด็กที่ถือลูกบอลโยนลูกบอลให้เพื่อนรับ เมื่อรับลูกบอลแล้วให้โยนลูกบอลกลับให้เพื่อนคนที่โยนมา ปฏิบัติสลับไปมา 	โยนลูกบอลไป-กลับ นับ 1 ครั้ง ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง
<p>3. ส่งบอลกระดอนพื้น</p>  <p>หมายเหตุ : ยืนห่างกันประมาณ 2.50 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรง หันหน้าเข้าหากัน ให้เด็กที่ถือลูกบอล ส่งลูกบอล 2 มีระดับอกกระดอนพื้น 1 ครั้ง ให้เพื่อนรับ เมื่อรับลูกบอลแล้วให้ส่งลูกบอล 2 มีระดับอกกระดอนพื้น 1 ครั้ง กลับให้เพื่อนคนที่ส่งลูกบอลมาให้ 	โยนลูกบอลไป-กลับ นับ 1 ครั้ง ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง

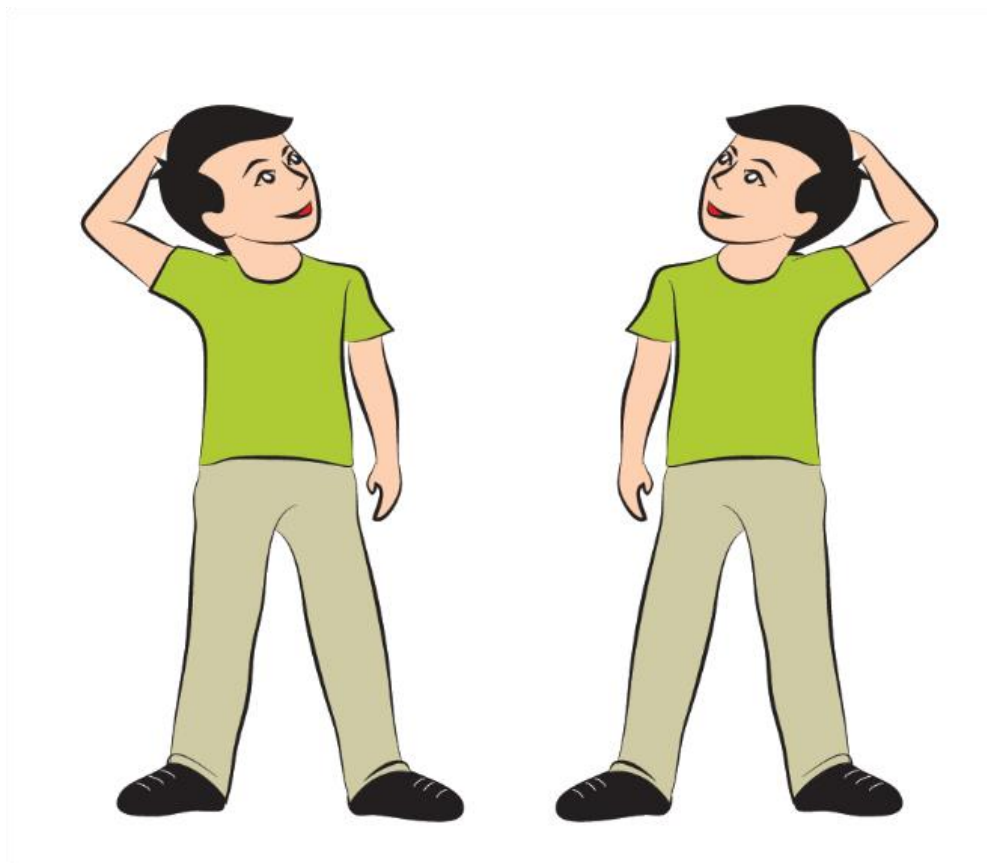
ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
	4. ปฏิบัติสลับไปมา	
<p>3. ส่งบอลผสมให้เพื่อน</p>  <p>หมายเหตุ : ทั้ง 2 คนยืนห่างกันประมาณ 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กจับคู่กับเพื่อน ยืนตรงหันหน้าเข้าหากัน 2. คนหนึ่งส่งลูกบอล 2 มือระดับอกกระดอนพื้นให้คู่ของตนเอง 3. คนหนึ่งส่งบอล 2 มือระดับอกให้คู่ของตนเอง 	ส่งลูกบอลไป-กลับ นับ 1 ครั้ง ปฏิบัติอย่างน้อย 5 ครั้ง
<p>1. ยืนเลี้ยงบอลในวง</p>  <p>หมายเหตุ : วงกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง หลังหวงวงกลม 2. ใช้มือเลี้ยงลูกบอลกับพื้นอยู่กับที่โดยให้บอลกระดอนพื้น 1 ครั้ง 3. การเลี้ยงลูกบอลจะต้องให้ลูกบอลที่กระดอนพื้นอยู่ในหวงวงกลมที่กำหนดไว้ 	ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 เวลา 15 วินาที ครั้งที่ 2 เวลา 30 วินาที
<p>2. เลี้ยงบอลอ้อมกรวย</p>  <p>หมายเหตุ : กรวยวางห่างกัน 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง แยกเท้าห่างประมาณ ช่วงไหล่ 2. ให้เด็กเลี้ยงลูกบอลกระดอนพื้นวิ่งอ้อมกรวย 2 กรวยที่ตั้งห่างกันเป็นรูปเลขแปด 3. ห้ามไม่ให้ลูกบอลและส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดนกรวย 	ปฏิบัติอย่างน้อย 3 รอบ
<p>3. เลี้ยงบอลเป็นรูปดาว</p>  <p>หมายเหตุ : มีทั้งหมด 5 กรวย แต่ละกรวยห่างกัน 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยืนตรง บริเวณจุดเริ่ม 2. ให้เด็กเลี้ยงลูกบอลกระดอนพื้นวิ่งอ้อมกรวยที่ตั้งห่างกันเป็นรูปดาว 3. ห้ามไม่ให้ลูกบอลและส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดนกรวย 	ปฏิบัติอย่างน้อย 2 รอบ

ชื่อกิจกรรมและรูปประกอบ	วิธีการปฏิบัติ	ปริมาณในการปฏิบัติ
<p>4. เลี้ยงบอลเป็นทีม</p>  <p>หมายเหตุ : จุดเริ่มกับกรวยห่างกัน 3 เมตร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน ยืนเข้าแถวตอนหลังกรวย 2. ให้คนแรกของแถววิ่งไปหยิบลูกบอลที่วางไว้ในห่วงวงกลมและเลี้ยงลูกบอลกระดอนพื้นกลับมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป 3. เมื่อเพื่อนได้รับลูกบอลแล้วให้เลี้ยงลูกบอลกระดอนพื้นเพื่อเอาลูกบอลไปวางไว้ในห่วงวงกลมและวิ่งกลับมาเตะมือเพื่อนคนต่อไป 4. ปฏิบัติสลับกันไปจนครบทุกคนในกลุ่ม 	<p>ปฏิบัติจนครบทุกคนในกลุ่ม</p>

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ

1.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง



รูปภาพที่ 1

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรงเอียงศีรษะไปข้างขวา
2. ใช้มือขวาจับศีรษะทางด้านซ้าย
3. ออกแรงดึงศีรษะไปทางขวาให้รู้สึกตึงบริเวณต้นคอด้านซ้ายแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่ก้มลงมหายใจ ดังรูปภาพที่ 1
4. เมื่อปฏิบัติข้างขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

1.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง



รูปภาพที่ 2

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตรงก้มหน้าลง
2. ใช้มือทั้งสองข้างประสานกันวางอยู่ที่ตำแหน่งด้านหลังศีรษะ ดังรูปภาพที่ 2
3. ออกแรงกดศีรษะให้ก้มลงมาทางด้านหน้าจนรู้สึกตึงบริเวณต้นคอด้านหลังแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กั้นลมหายใจ

1.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหน้า



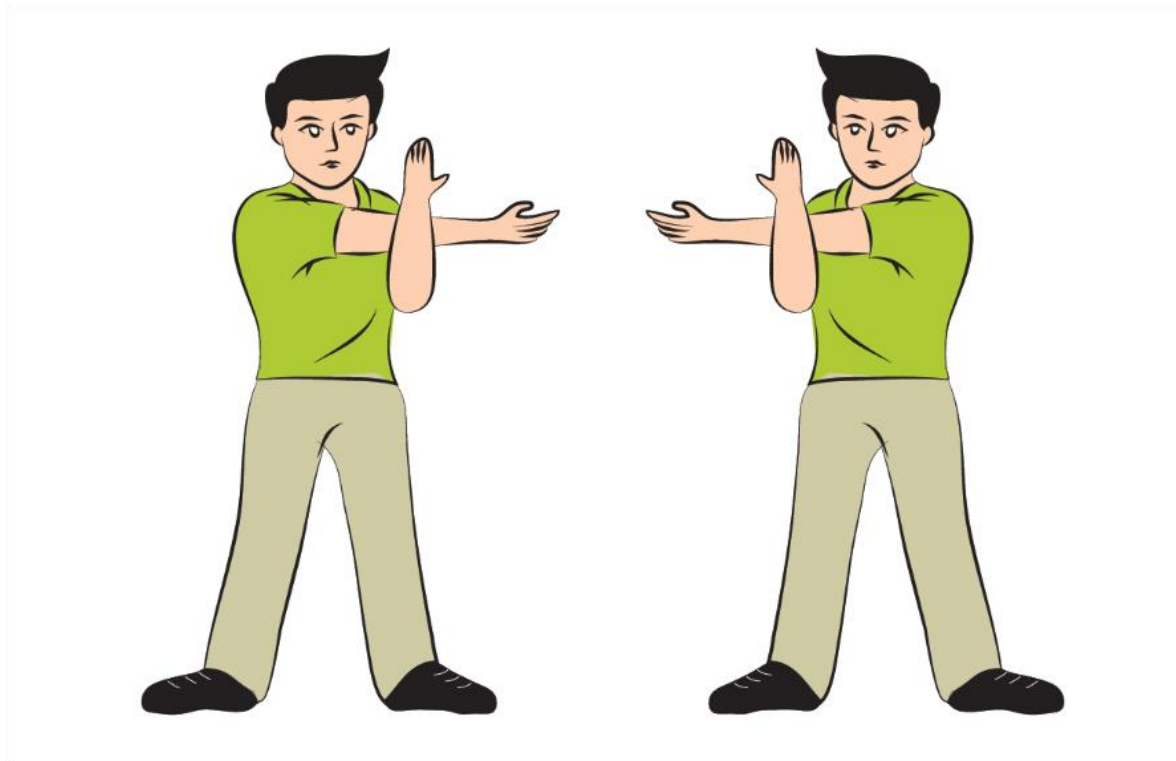
รูปภาพที่ 3

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรงเงยหน้าขึ้น
2. ใช้ฝ่ามือประกบกันแล้วใช้หัวแม่มือทั้งสองข้างแตะไว้ใต้คาง ดังรูปภาพที่ 3
3. ออกแรงใช้หัวแม่มือดันคางพร้อมกับเงยหน้าขึ้นไปมองบนฟ้าจนรู้สึกตึงบริเวณต้นคอ ด้านหน้าแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่ก้มลงมหายใจ

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ ต้นแขน

2.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ และกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

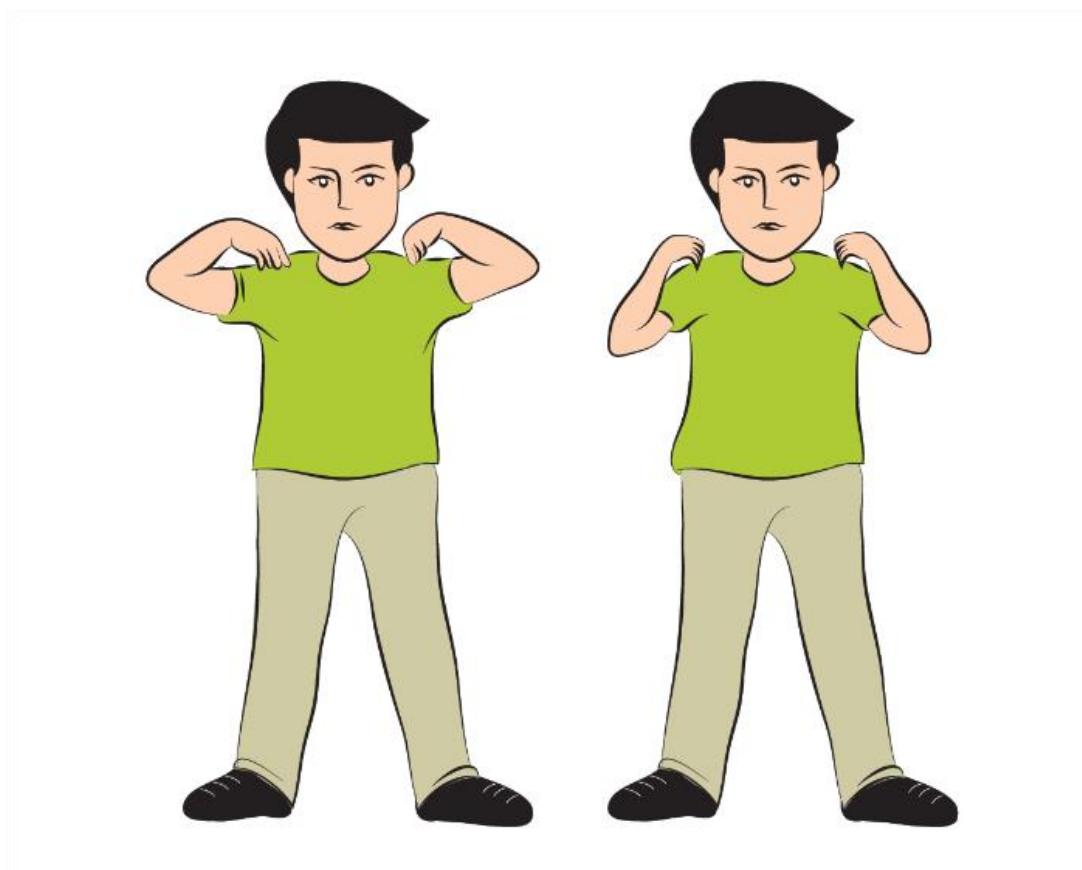


รูปภาพที่ 4

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ยกแขนขวาผ่านลำตัวมาทางด้านซ้าย
2. ใช้แขนซ้ายยกขึ้นมาคล้องแขนขวาบริเวณเหนือข้อศอกเล็กน้อย ดังรูปภาพที่ 4
3. ออกแรงดึงลอคข้อศอกเข้าหาตัวเอง เมื่อรู้สึกตึงบริเวณไหล่ขวาและต้นแขนด้านหลัง แล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่ก้มลงมหายใจ
4. เมื่อปฏิบัติข้างขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

2.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหน้า และด้านหลัง

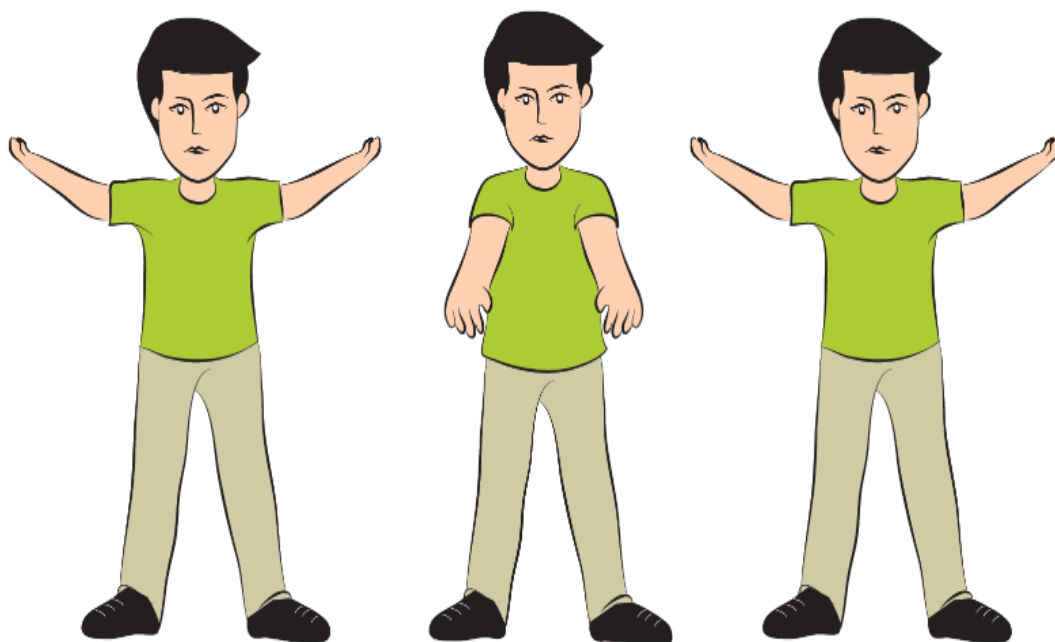


รูปภาพที่ 5

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ยกแขนขวาและแขนซ้ายขึ้นมาจับไหล่ ดังรูปภาพที่ 5
2. หมุนไหล่ทั้งสองข้างไปข้างหน้า จำนวน 10 รอบ
3. เมื่อปฏิบัติการหมุนไปข้างหน้าเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างหลัง โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

2.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อแขน ด้านหน้าและด้านหลัง

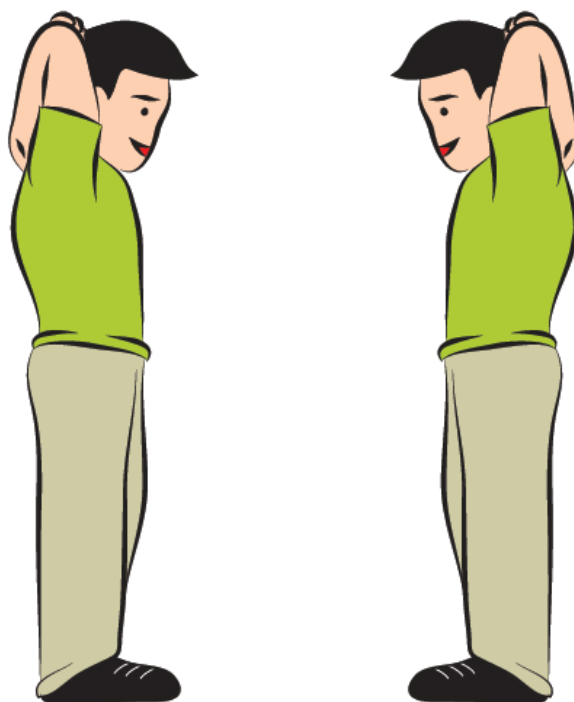


รูปภาพที่ 6

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ยกแขนขวาและแขนซ้ายขึ้นไปข้างหน้า ดังรูปภาพที่ 6
2. หมุนแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า จำนวน 10 รอบ
3. เมื่อปฏิบัติการหมุนไปข้างหน้าเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างหลัง โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

2.4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง และกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



รูปภาพที่ 7

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ยกแขนขวาเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกลงด้านหลังศีรษะต้นแขนขวาอยู่ด้านข้าง ฝ่ามือแปะที่หลัง และมือซ้ายจับที่ข้อศอก ดังรูปภาพที่ 7
2. ออกแรงดึงข้อศอกลงมาทางด้านไหล่ด้านซ้าย เมื่อรู้สึกตึงบริเวณไหล่ขวา และต้นแขนด้านหลังแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่ก้มลงมหายใจ
3. เมื่อปฏิบัติข้างขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว

3.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และกล้ามเนื้อสะโพก



ขั้นตอนการปฏิบัติ

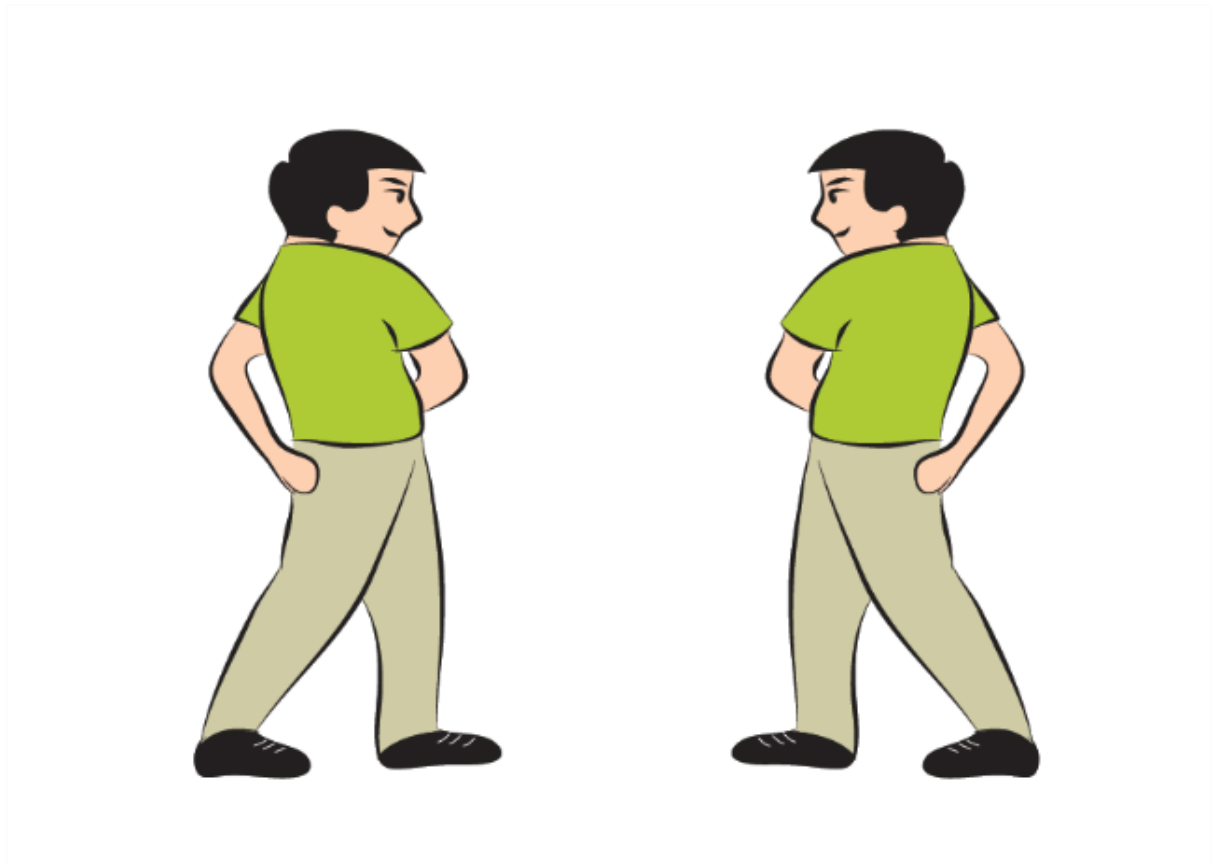
1. ยืนแยกเท้ากว้างกว่าไหล่เล็กน้อย หลังเหยียดตรง
2. ยกแขนขวาสูงขึ้นเหนือศีรษะฝ่ามือหันไปทางด้านซ้ายของลำตัว มือซ้ายจับที่บริเวณเอว

ดังรูปภาพที่ 8

3. งอลำตัวลงมาทางด้านซ้าย แขนขวากดลงมาทางด้านซ้ายของลำตัว ต้นแขนอยู่ข้างใบหู ไม่งอข้อศอก เมื่อรู้สึกตึงบริเวณลำตัวข้างขวา และต้นแขนด้านหลังแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กั้นลมหายใจ

4. เมื่อปฏิบัติข้างขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

3.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง



รูปภาพที่ 9

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้ากว้างกว่าไหล่เล็กน้อย มือทั้งสองข้างหมุนสลับจับบริเวณเอว หลังเหยียดตรง
2. บิดลำตัวไปด้านขวาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงบริเวณลำตัวข้างขวาแล้วหยุดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที โดยไม่ก้มลงมหายใจ ดังรูปภาพที่ 9
3. เมื่อปฏิบัติข้างขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

3.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว หลังส่วนล่าง และต้นขาด้านหลัง



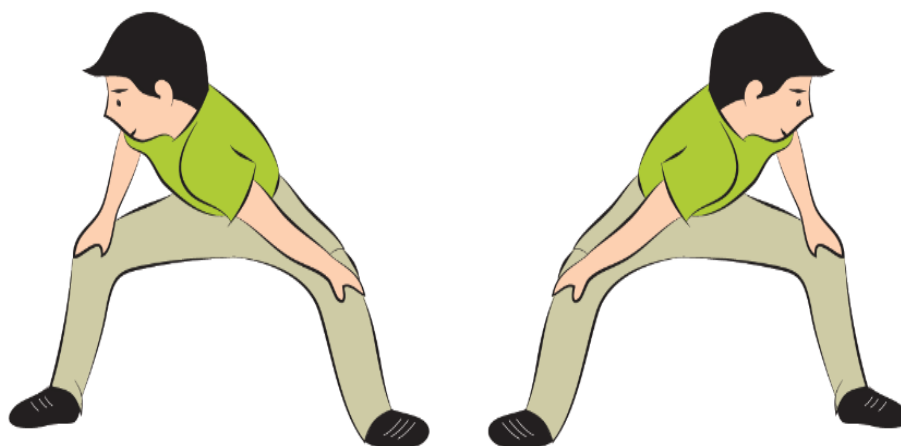
รูปภาพที่ 10

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ก้มตัวไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างเหยียดตรงลงพื้น
2. ใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างแตะที่ปลายเท้า เมื่อรู้สึกตึงบริเวณลำตัว หลังส่วนล่าง และต้นขาด้านหลังแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่ก้มล้มหายใจ ดังรูปภาพที่ 10

4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา

4.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหน้า ด้านหลัง ขาหนีบลำตัวด้านข้าง และไหล่

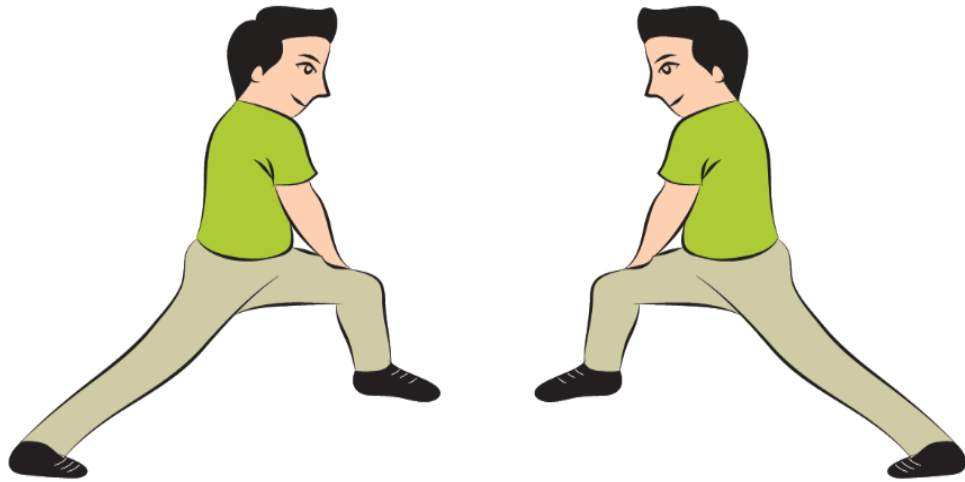


รูปภาพที่ 11

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง แยกเท้ากว้างกว่าไหล่ ปลายเท้าชี้ออกทางด้านหน้า
2. งอเข่า ย่อตัวลง มือทั้งสองข้างจับที่หัวเข่าในลักษณะค้ำยัน
3. ออกแรงใช้มือดันเข่าทั้งสองข้างแยกออก บิดไหล่ขวาไปด้านหน้า ย่อเข่า และบิดลำตัวไปทางซ้าย ทิ้งน้ำหนักตัวลงพื้นให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงบริเวณข้างลำตัว ต้นขาด้านหลัง และสะโพกแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั่นลมหายใจ ดังรูปภาพที่ 11
4. เมื่อปฏิบัติข้างขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

4.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหน้า และน่อง

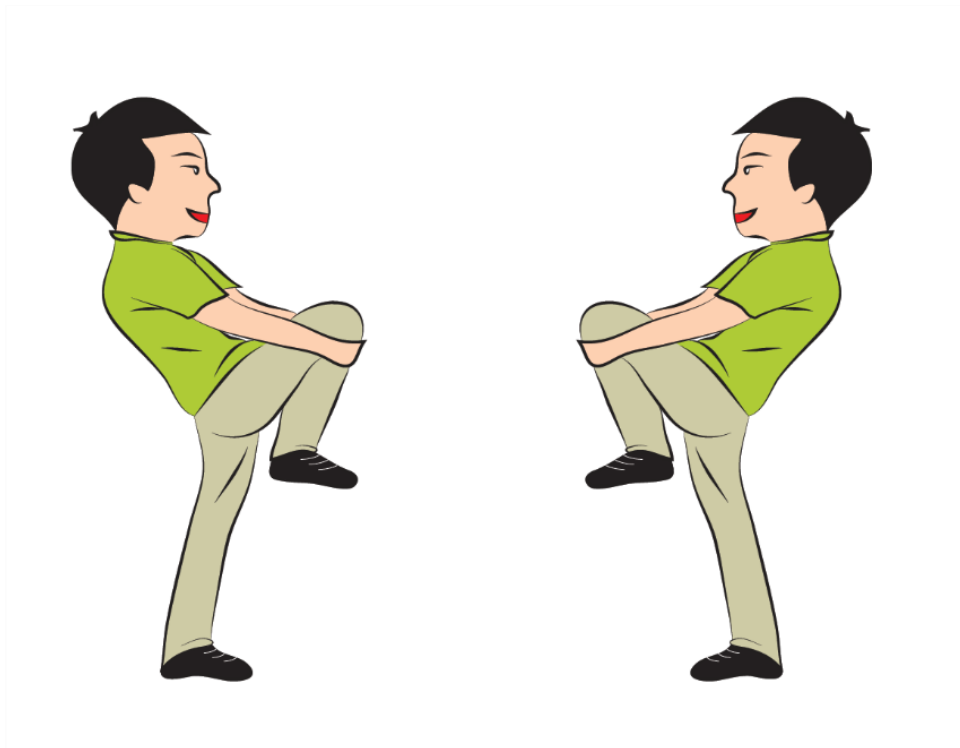


รูปภาพที่ 12

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ก้าวเท้าขวาเข้ามาข้างหน้า งอเข่าขวาอย่าต่ำลง ลำตัวตั้งตรงขาซ้ายเหยียดตรง ฝ่าเท้าติดพื้น มือทั้งสองข้างจับที่เข่า ดังรูปภาพที่ 12
2. ก้าวเท้าไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ให้เข่าอตั้งฉากกับพื้น เมื่อรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า และน่องแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั่นลมหายใจ
3. เมื่อปฏิบัติข้างขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

4.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และด้านหลัง



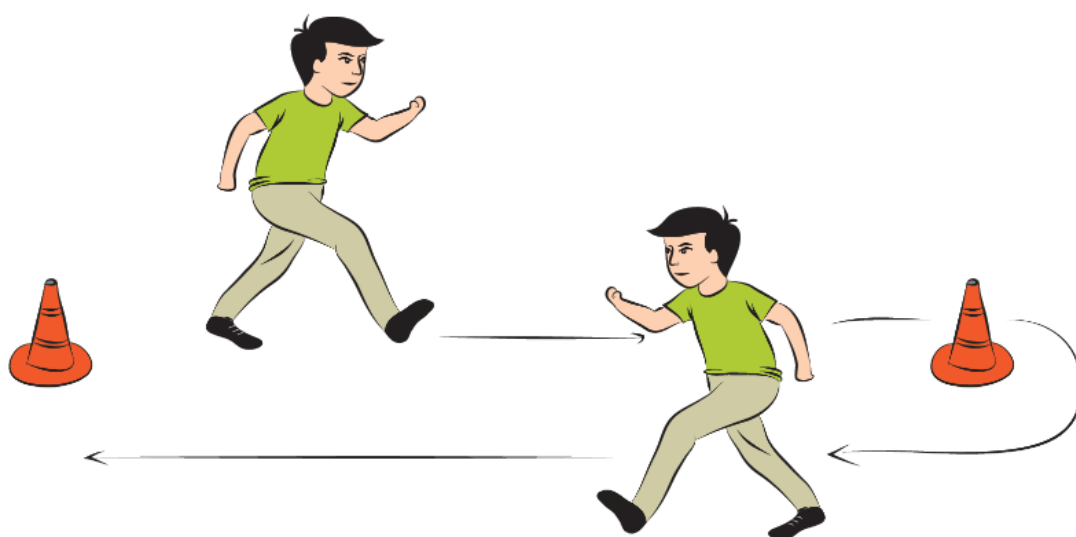
รูปภาพที่ 13

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนทรงตัวด้วยขาข้างซ้าย ยกเข่าขวาขึ้นมาให้สูงกว่าระดับเอวแล้วใช้มือทั้งสองข้างดึงเข่าขวาค้างไว้ดังรูปภาพที่ 13
2. ออกแรงดึงเข้าหาลำตัวให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า และต้นขาด้านหลังแล้วหยุดค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที โดยไม่กลั้นลมหายใจ
3. เมื่อปฏิบัติข้างขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย โดยปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

ทำอบอุ่นร่างกายแบบเคลื่อนที่

1. วิ่งตรง (Run Straight)



รูปภาพที่ 14

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เข้าแถวตอนหลังกรวย ระยะทางจากกรวยที่ 1 ไปยังกรวยที่ 2 ระยะทาง 10 เมตร (จำนวนแถวขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน)
 2. ให้สัญญาณนกหวีดเริ่ม
 3. ให้นักเรียนวิ่งไปข้างหน้าอ้อมกรวยที่ 2 แล้ววิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วต่อท้ายแถว
- โดยปฏิบัติ 2 รอบ ดังรูปภาพที่ 14

2. วิ่งถอยหลัง (Run Back)

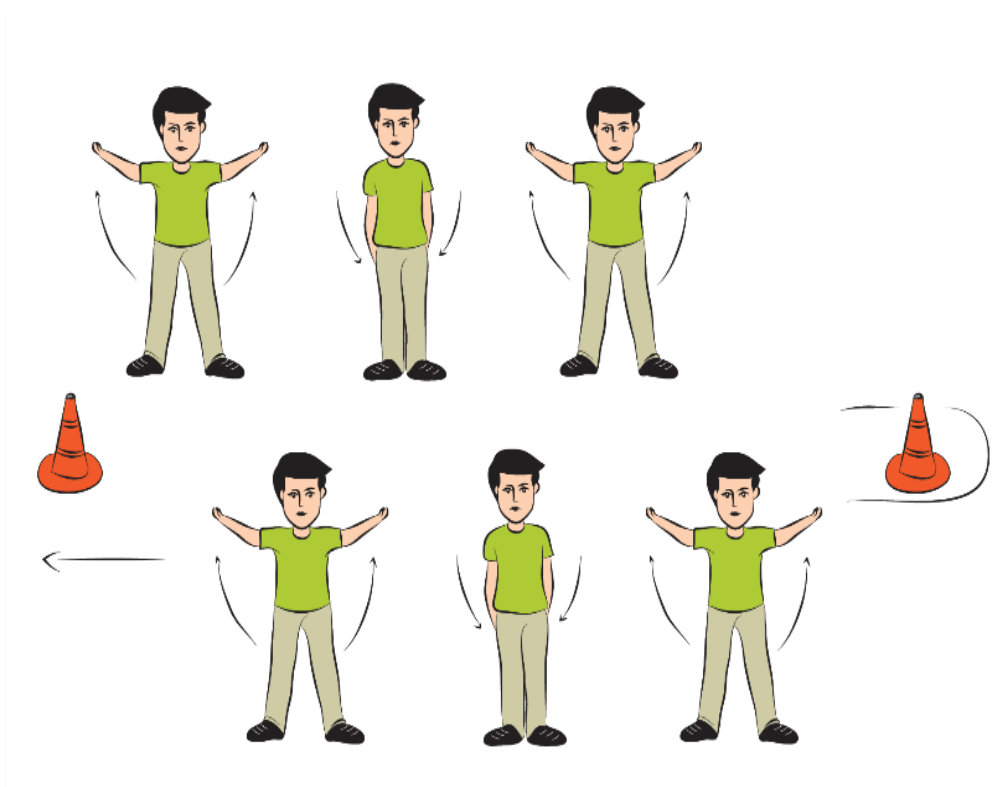


รูปภาพที่ 15

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เข้าแถวตอนหลังกรวยโดยหันหลังให้กับกรวยฝั่งตรงข้าม ระยะทางจากกรวยที่ 1 ไปยังกรวยที่ 2 ระยะทาง 10 เมตร (จำนวนแถวขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน)
2. ให้สัญญาณนกหวีดเริ่ม
3. ให้นักเรียนวิ่งถอยหลังไปยังกรวยที่ 2 ฝั่งตรงข้ามแล้ววิ่งถอยหลังอ้อมกรวยที่ 2 กลับมายังจุดเริ่มต้น โดยปฏิบัติ 2 รอบ ดังรูปภาพที่ 15

3. การสไลด์ (Slide)

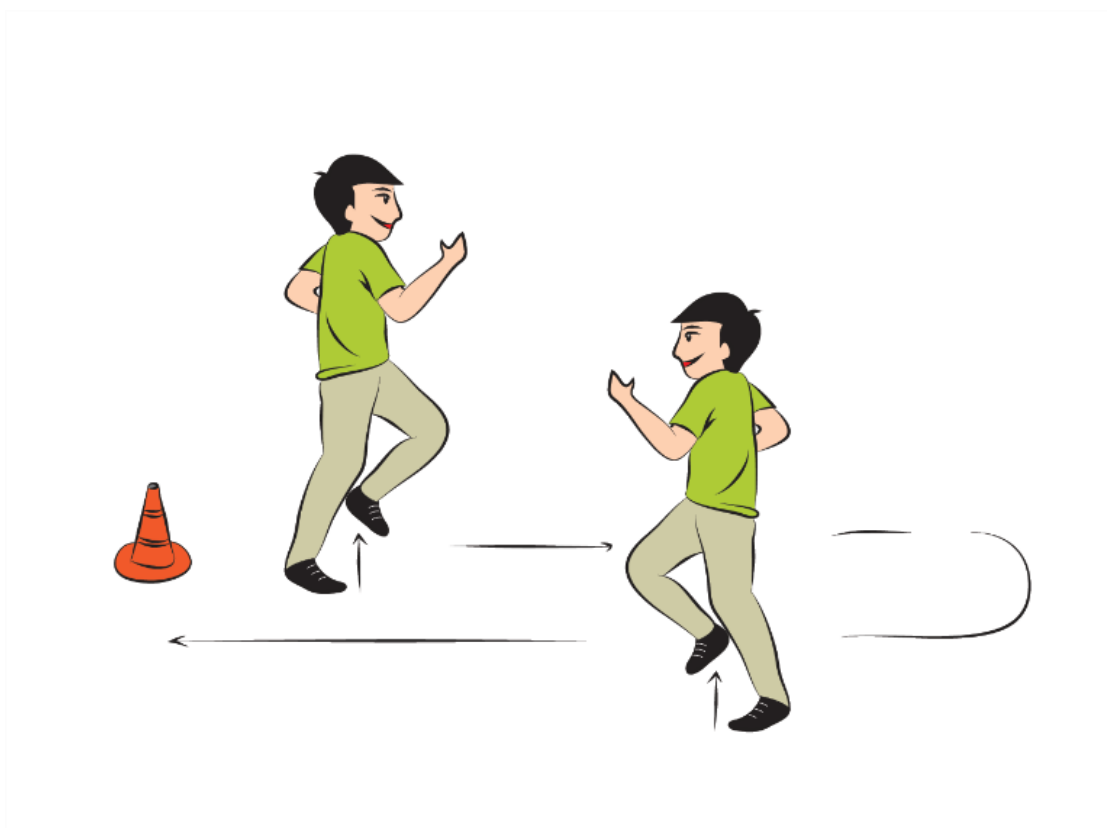


รูปภาพที่ 16

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เข้าแถวตอนหลังกรวยโดยยืนห่างให้กับกรวยฝั่งตรงข้าม ระยะทางจากกรวยที่ 1 ไปยังกรวยที่ 2 ระยะทาง 10 เมตร (จำนวนแถวขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน)
2. ให้สัญญาณนกหวีดเริ่ม
3. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ด้วยการสไลด์ด้านข้างด้วยปลายเท้า พร้อมกับกางแขนกระโดดตบไปด้วยในขณะสไลด์ อ้อมกรวยที่ 2 ฝั่งตรงข้ามแล้วกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วต่อท้ายแถว โดยปฏิบัติ 2 รอบ ดังรูปภาพที่ 16

4. กระโดดสลับเท้า (Skip)



รูปภาพที่ 17

ขั้นตอนการปฏิบัติ

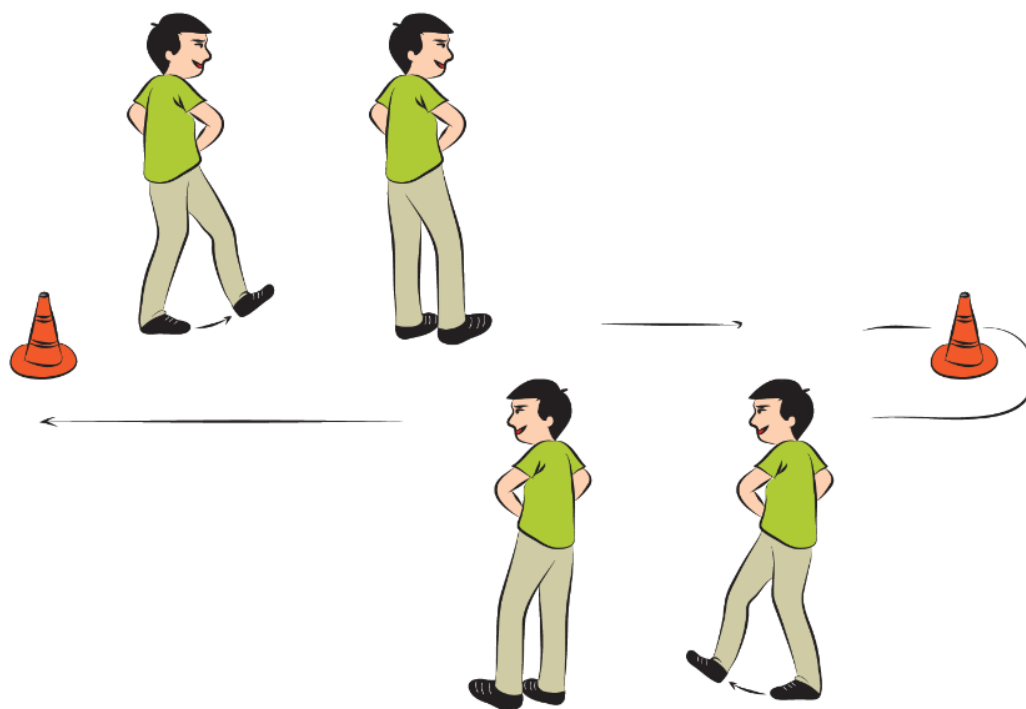
1. เข้าแถวตอนหลังกรวยโดยยืนหันข้างให้กับกรวยฝั่งตรงข้าม ระยะทางจากกรวยที่ 1 ไปยังกรวยที่ 2 ระยะทาง 10 เมตร (จำนวนแถวขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน)

2. ให้สัญญาณนกหวีดเริ่ม

3. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ด้วยการกระโดดเตะเท้าไปด้านหน้า เตะเท้าสลับซ้ายขวา เข้าไม่สูงมาก แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าอ้อมกรวยที่ 2 ฝั่งตรงข้ามแล้วกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วต่อท้ายแถวโดยปฏิบัติ 2 รอบ

ดังรูปภาพที่ 17

5. การควมม้า (Gallop)

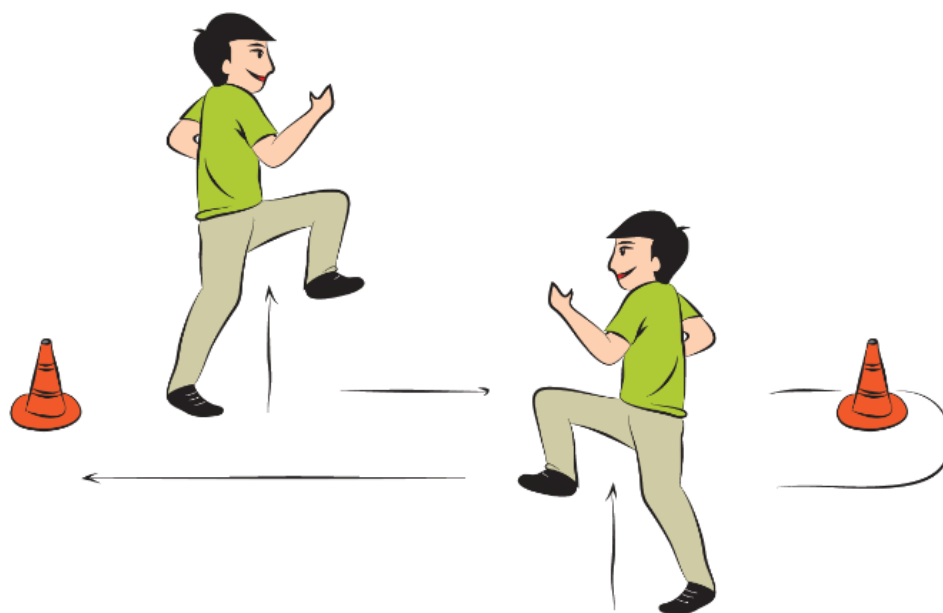


รูปภาพที่ 18

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เข้าแถวตอนหลังกรวยโดยยืนหันข้างให้กับกรวยฝั่งตรงข้าม ระยะทางจากกรวยที่ 1 ไปยังกรวยที่ 2 ระยะทาง 10 เมตร (จำนวนแถวขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน)
2. ให้สัญญาณนกหวีดเริ่ม
3. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ด้วยการก้าวเท้าซ้ายนำ เท้าขวาตาม และ เท้าขวานำ เท้าซ้ายตาม โดยก้าวเท้าหลังชิดตามอย่างรวดเร็ว เคลื่อนที่ไปด้านหน้าอ้อมกรวยที่ 2 ฝั่งตรงข้ามแล้วกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วต่อท้ายแถว โดยปฏิบัติ 2 รอบ ดังรูปภาพที่ 18

6. กระโดดเขย่งเท้า (Hop)



รูปภาพที่ 19

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เข้าแถวตอนหลังกรวยโดยยืนหันข้างให้กับกรวยฝั่งตรงข้าม ระยะทางจากกรวยที่ 1 ไปยังกรวยที่ 2 ระยะทาง 10 เมตร (จำนวนแถวขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน)
2. ให้สัญญาณนกหวีดเริ่ม
3. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ด้วยการกระโดดเขย่งปลายเท้าสลับเท้าข้างซ้ายขวา โดยการแทงเข้าไปข้างหน้า ความสูงของเข่าตั้งจากเสมอกับสะโพก และยกแขนสลับขึ้นลงคนละข้างกับเข่า จากนั้นเคลื่อนที่ไปด้านหน้าอ้อมกรวยที่ 2 ฝั่งตรงข้ามแล้วกลับมายังจุดเริ่มต้น แล้วต่อท้ายแถวโดยปฏิบัติ 2 รอบ ดังรูปภาพที่ 19



แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี

คำชี้แจง

1. แบบประเมินทักษะฉบับนี้ใช้ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กอายุ 7-9 ปี โดยประกอบด้วยรายการทดสอบ จำนวน 2 กลุ่ม 9 รายการ คือ

1.1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ จำนวน 3 รายการ คือ

1.1.1 ทักษะการเดิน (Walking)

1.1.2 ทักษะการวิ่ง (Running)

1.1.3 ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)

1.2 ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ จำนวน 6 รายการ คือ

1.2.1 ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)

1.2.2 ทักษะการขว้าง (Throwing)

1.2.3 ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)

1.2.4 ทักษะการเตะ (Kicking)

1.2.5 ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)

1.2.6 ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)

2. ผู้ประเมินให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ปฏิบัติทักษะในแต่ละรายการ และพิจารณาให้คะแนนความสามารถของแต่ละทักษะที่นักเรียนแสดงออก โดยในแต่ละรายการ จะมีคะแนนการประเมินอยู่ระหว่าง 0 – 4 คะแนน ตามเกณฑ์การประเมินในแต่ละทักษะ

3. ผู้ประเมินพิจารณาความสามารถของผู้เข้ารับการทดสอบ แล้วกรอกคะแนนความสามารถลงในแบบสรุปคะแนนผลการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ผู้จัดทำแบบประเมินทักษะ

นายนิติพันธ์ บุตรจួយ

นิสิตหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาศึกษาศาสตร์และพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เกณฑ์การประเมินทักษะเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

1.1 ทักษะการเดิน (Walking)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากวเท้าไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่องและลงน้ำหนักด้วยส้นเท้า เขนทั้งสองข้าง แกว่ง ตรงกันข้ามกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตามองตรงไปด้านหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากวเท้าไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่องและลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า เขนทั้งสองข้าง แกว่งตรงกันข้ามกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตามองตรงไปด้านหน้า	
2 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากวเท้าไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่องและลงน้ำหนักด้วยส้นเท้า เขนทั้งสองข้าง แกว่งข้างเดียวกันกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตามองตรงไปด้านหน้า	
1 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากวเท้าไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่อง แต่ไม่ลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า เขนทั้งสองข้าง ไม่แกว่งข้างเดียวกันกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	
0 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากวเท้าไปด้านหน้า สลับกัน แต่ไม่ต่อเนื่อง ไม่ลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า เขนทั้งสองข้าง ไม่แกว่งข้างเดียวกันกับเท้าที่ก้าวเดินออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	

1.2 ทักษะการวิ่ง (Running)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่อง และลงน้ำหนักด้วยส้นเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งตรงกันข้ามกับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตามองตรงไปด้านหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน อย่าง ต่อเนื่อง และลงน้ำหนักด้วยปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งตรงกันข้ามกับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	
2 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน อย่าง ต่อเนื่อง และลงน้ำหนักด้วยส้นหรือปลายเท้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งไม่สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	
1 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน อย่างต่อเนื่อง แต่ไม่ลงน้ำหนักด้วยส้นเท้าหรือปลายเท้า แขนทั้ง สองข้าง แกว่งไม่สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	
0 คะแนน	ผู้เรียนปฏิบัติกรากาวเท้าวิ่งไปด้านหน้า สลับกัน ไม่ต่อเนื่องไม่ลงน้ำหนักด้วยส้นเท้าหรือปลายเท้า แขนทั้ง สองข้าง แกว่งไม่สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าววิ่งออกไป สายตาไม่มองตรงไปด้านหน้า	

1.3 ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนสามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า มีการผ่อนแรงโดยย่อตัวลงด้วยข้อเท้า เข่าและสะโพก และแกว่งแขนทั้งสองข้างไปด้านหลังหรือด้านบน สายตามองไปด้านหลังหรือด้านบน	
3 คะแนน	ผู้เรียนสามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า มีการผ่อนแรงโดยย่อตัวลงด้วยข้อเท้า เข่าและสะโพกและไม่แกว่งแขนทั้งสองข้าง	
2 คะแนน	ผู้เรียนสามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าโดยไม่มีการผ่อนแรงและไม่แกว่งแขนทั้งสองข้าง	
1 คะแนน	ผู้เรียนสามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และลงสู่พื้นเต็มฝ่าเท้าโดยไม่มีการผ่อนแรงและไม่แกว่งแขนทั้งสองข้าง	
0 คะแนน	ผู้เรียนไม่สามารถกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นด้วยการส่งแรงจากขาทั้งสองข้างพร้อมกันได้ และลงสู่พื้นไม่เต็มฝ่าเท้า ไม่มีการผ่อนแรงและไม่แกว่งแขนทั้งสองข้าง	

2. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์

2.1 ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของพร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยย่อตัวลงพร้อมกับก้าวขาที่ตรงกันข้ามกับแขนที่เหวี่ยงไปข้างหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของพร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยย่อตัวลงพร้อมกับก้าวขาเดียวกันกับแขนที่เหวี่ยงไปข้างหน้า	
2 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของพร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยก้มตัวลง	
1 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของพร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยการยื่นตัวตรง	
0 คะแนน	ผู้เรียนสามารถเหวี่ยงแขนขาใดข้างหนึ่งไปด้านหลังโดยถือสิ่งของไม่พร้อมกับเหวี่ยงแขนกลับมา และปล่อยสิ่งของให้ลงสัมผัสพื้น โดยการยื่นตัวตรง	

2.2 ทักษะการขว้าง (Throwing)

2.2 ทักษะการขว้าง (Throwing)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับเหนือไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง ถอยเท้าข้างเดียวกับที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง พร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า โดยก้าวเท้าตาม	
3 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับเหนือไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง ถอยเท้าข้างเดียวกับที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง พร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า แต่ไม่ก้าวเท้าตาม	
2 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับเหนือไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง เท้าทั้งสองข้างยื่นเท้ากันพร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า โดยก้าวเท้าตาม	
1 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับเหนือไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง เท้าทั้งสองข้างยื่นเท้ากันพร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า โดยไม่ก้าวเท้าตาม	
0 คะแนน	ผู้เรียนถือสิ่งของอยู่ระดับต่ำกว่าไหล่ด้วยมือใดมือหนึ่ง เงื่อแขนข้างที่ถือสิ่งของไปด้านหลัง เท้าทั้งสองข้างยื่นเท้ากันพร้อมกับขว้างสิ่งของไปด้านหน้า โดยไม่ก้าวเท้าตาม	

2.3 ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นจากมือเล็กน้อย มืออีกข้างที่ใช้ตีเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีโดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าข้างเดียวกับมือที่โยนบอลไปด้านหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นจากมือเล็กน้อย มืออีกข้างที่ใช้ตีเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีโดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน	
2 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นจากมือเล็กน้อย มืออีกข้างที่ใช้ตี ไม่มีการเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีโดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน	
1 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นสูงจากมือมาก มืออีกข้างที่ใช้ตี ไม่มีการเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีแต่ไม่โดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน	
0 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือข้างหนึ่งโยนบอลลอยขึ้นสูงจากมือไม่มากพอ มืออีกข้างที่ใช้ตี ไม่มีการเหยียดไปด้านหลัง เหวี่ยงมือตีแต่ไม่โดนบอล และเหวี่ยงแขนส่งแรงตามบอล วางเท้าทั้งสองข้างเท่ากัน	

2.4 ทักษะการเตะ (Kicking)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนวางเท้านำไขว้ข้างลูกบอล เหยิงเท้าอีกข้างไปด้านหลัง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	
3 คะแนน	ผู้เรียนวางเท้านำไขว้เลยลูกบอล เหยิงเท้าอีกข้างไปด้านหลัง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	
2 คะแนน	ผู้เรียนวางเท้านำไขว้หลังลูกบอล เหยิงเท้าอีกข้างไปด้านหลัง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	
1 คะแนน	ผู้เรียน ยืนตรง เหยิงเท้าอีกข้างไปด้านหลัง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	
0 คะแนน	ผู้เรียน ยืนตรง เหยิงเท้าอีกข้างไปด้านข้าง พร้อมกับเตะลูกบอลส่งไปด้านหน้า	

2.5 ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนสามารถรับบอลด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง ผอนแรงด้วยการพับแขนเข้าหาหน้าอก	
3 คะแนน	ผู้เรียนสามารถรับบอลด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง ไม่มีการผอนแรงด้วยการพับแขนเข้าหาหน้าอก	
2 คะแนน	ผู้เรียนสามารถรับบอลด้วยแขนทั้งสองข้าง ไม่มีการผอนแรงด้วยการพับแขนเข้าหาหน้าอก	
1 คะแนน	ผู้เรียนสามารถรับบอลด้วยการกอดลูกบอล ไม่มีการผอนแรงด้วยการพับแขนเข้าหาหน้าอก	
0 คะแนน	ผู้เรียนไม่สามารถรับบอลได้	

2.6 ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)

คะแนน	ทักษะหรือความสามารถที่แสดงออก	หมายเหตุ
4 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่ในบริเวณระดับอก ขณะส่งบอลลงพื้นมีการก้าวเท้าตาม พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	
3 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่ในบริเวณระดับเหนือศีรษะ ขณะส่งบอลลงพื้นมีการก้าวเท้าตาม พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	
2 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่ในบริเวณระดับเหนือศีรษะ ขณะส่งบอลลงเท้าทั้งสองข้างยื่นเท้ากัน พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	
1 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่ในบริเวณข้างศีรษะ ขณะส่งบอลลงพื้น เท้าทั้งสองข้างยื่นเท้ากัน พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	
0 คะแนน	ผู้เรียนใช้มือทั้งสองข้างจับบอลอยู่ในบริเวณข้างศีรษะ ขณะส่งบอลลงพื้น เท้าทั้งสองข้างยื่นอย่างไม่นิ่ง พร้อมส่งลูกบอลกระดอนพื้น	

แบบสรุปลักษณะผลการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ชื่อ - นามสกุล..... โรงเรียน.....

เพศ ชาย หญิง

อายุ 7 ปี 8 ปี 9 ปี

อำเภอ เมืองกำแพงเพชร ไทรงาม พรานกระต่าย ลานกระบือ โกสัมพีนคร

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับคะแนน 4 3 2 1 หรือ 0 ที่ตรงตามการปฏิบัติจริง โดยพิจารณาจากเกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

รายการประเมินและระดับคะแนน						หมายเหตุ
1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	4	3	2	1	0	
1.1 ทักษะการเดิน (Walking)						
1.2 ทักษะการวิ่ง (Running)						
1.3 ทักษะการกระโดด 2 ขาพร้อมกัน (Jumping)						
รวมคะแนนส่วนที่ 1						
2. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	4	3	2	1	0	
2.1 ทักษะการกลิ้งบอล (Rolling)						
2.2 ทักษะการขว้าง (Throwing)						
2.3 ทักษะการตีบอลด้วยมือ (Striking)						
2.4 ทักษะการเตะ (Kicking)						
2.5 ทักษะการรับบอลสองมือระดับอก (Receiving)						
2.6 ทักษะการส่งบอลกระดอนพื้น (Bouncing)						
รวมคะแนนส่วนที่ 2						
รวมคะแนนทั้งสิ้น						

ลงนาม.....ผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....



ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ที่ อว 8718/875



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 เมษายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบประเมิน เรื่อง แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 2) แบบสอบถาม เรื่อง แบบสอบถามความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนประถมศึกษา กับ 1) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 390 คน และ 2) ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ 1-3 จำนวน 204 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2564 ถึงเดือน พฤษภาคม 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161

ที่ อว 8718/905



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 เมษายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรอบรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และอาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างแนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี 2) และ 2) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161

ที่ อว 8718/905



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 เมษายน 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรอบรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.พงศษา บุตรนาค เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างแนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี 2) และ 2) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉาย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/906

วันที่ 23 เมษายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรดุษย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรอบรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ลักขมี ฉิมวงษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างแนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี และ 2) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.091 935 4161

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรดุษย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศิริพรชัย อ.

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/905



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 เมษายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางเกศินี บึงมุ่ม ครูชำนาญการพิเศษ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างแนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี 2) และ 2) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉาย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161

ที่ อว 8718/905



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 เมษายน 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านวังชะโอน

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉุย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มารรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นายอารมณ ทองทับ ครูชำนาญการพิเศษ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างแนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี และ 2) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานเด็กอายุ 7-9 ปี ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉุย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161

ที่ อว 8718/865



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 เมษายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์อชัช วีระศิริวัฒน์

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และ 2) แบบสอบถามความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อชัช เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161

ที่ อว 8718/865



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 เมษายน 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และ 2) แบบสอบถามความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉาย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161

ที่ อว 8718/865



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 เมษายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชัยณรงค์ กงแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และ 2) แบบสอบถามความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161

ที่ อว 8718/865



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 เมษายน 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทินกร ชอัมพงษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ 1) แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และ 2) แบบสอบถามความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉาย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161

ที่ อว 8718/865



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

19 เมษายน 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

เนื่องด้วย นายนิติพันธ์ บุตรฉาย นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “โปรแกรมกิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และ อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
1) แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 และ 2) แบบสอบถามความต้องการจำเป็นต่อโปรแกรม/กิจกรรมความรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จัดให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนิติพันธ์ บุตรฉาย และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 091 935 4161



ภาคผนวก ง

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ลำดับที่	ชื่อ-นามสกุล	หน่วยงาน
1	รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณอภิสิทธิ์	
2	รองศาสตราจารย์รัช วีระศิริวัฒน์	
3	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์	มหาวิทยาลัยนเรศวร
4	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชัยณรงค์ กงแก้ว	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทินกร ชอัมพงษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครสวรรค์
6	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสวี แสงอุทัย	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
7	อาจารย์ ดร.พงศชา บุตรนาค	มหาวิทยาลัยราชภัฏ กาญจนบุรี
8	อาจารย์ ดร.ลักษมี ฉิมวงษ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ
9	อาจารย์เกศินี บึงมูม	โรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม
10	อาจารย์อารมณ ทองทับ	โรงเรียนบ้านวังชะโอน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายนิติพันธ์ บุตรฉาย
วัน เดือน ปี เกิด	8 พฤษภาคม 2527
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2549 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2553 ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2564 ปริญญาเอก การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	806/45 ตำบลโนเมือง อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร 62000

