



รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

THE DUAL PARTNERSHIP MANAGEMENT MODEL APPLING MOVEMENT ACTIVITIES
ENHANCING PHYSICAL FITNESS FOR PRESCHOOL CHILDHOOD

อรุณ นีราศรพ

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DUAL PARTNERSHIP MANAGEMENT MODEL APPLING MOVEMENT
ACTIVITIES ENHANCING PHYSICAL FITNESS FOR PRESCHOOL
CHILDHOOD



A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF EDUCATION (Health Education & Physical Education)

Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
ของ
อรชุลี นิราศรพ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาดุริยางค์บัณฑิต สาขาวิชาดุริยางค์ศึกษาและพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก (อาจารย์ ดร.อนันต์ มลารัตน์)	 ประธาน (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสมอ)
..... ที่ปรึกษาร่วม (รองศาสตราจารย์ ดร.ธัญญา ปิยะมรรคา)	 กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญ จันทร์)
..... ที่ปรึกษาร่วม (อาจารย์ ดร. สานิต ประจักษ์บาน)	 กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจน กุล)

ชื่อเรื่อง	รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
ผู้วิจัย	อรุณี นิราศพร
ปริญญา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. อนันต์ มลารัตน์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ปกครองนักเรียน 24 คน ครูผู้สอน 8 คน ผู้บริหารโรงเรียน 12 คน และผู้เชี่ยวชาญ 9 คน เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง แล้ววิเคราะห์เนื้อหา สรุปอุปนัย และเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล 2) สร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบ ทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เชี่ยวชาญ 9 คน นักเรียน 20 คน ผู้ปกครอง 20 และครูผู้สอน 1 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าที แบบ Dependent Samples t- test 3) ทดลองใช้และประเมินผลการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยในสถานการณ์จริง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ผู้ปกครอง 30 คน ครูผู้สอน 1 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบค่าที แบบ Dependent Samples t-test และสถิติทดสอบค่าที แบบ Independent Samples t-test ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะของกิจกรรมในชั้นเรียน ยังไม่ได้เน้นการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง บทบาทอยู่ที่ครูผู้สอนเป็นหลัก ผู้ปกครองขาดการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม จึงต้องมีการพัฒนาโดยใช้รูปแบบกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย (TIPOS Model) ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง คือ ครู(Teachers :T) ผู้ปกครอง(Parents :P) และนักเรียน(Students :S) 2) กิจกรรม คือ กิจกรรมในชั้นเรียน(In-class :I) ซึ่งฝึกโดยครู 24 กิจกรรมย่อย กิจกรรมนอกชั้นเรียน(Out-class :O) ซึ่งฝึกที่บ้านโดยผู้ปกครอง 16 กิจกรรมย่อย และกิจกรรมบูรณาการที่ฝึกโดยครูและผู้ปกครอง 1 กิจกรรมย่อย ผลการทดลองใช้รูปแบบพบว่า ผลการทดลองนำร่อง นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกทักษะ และเมื่อปรับแก้ไขและทดลองในกลุ่มสถานการณ์จริงพบว่า กลุ่มทดลอง มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น และดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองหลังการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองอยู่ในระดับมากที่สุด และค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองและครูอยู่ในระดับมากที่สุด

คำสำคัญ : กิจกรรมการเคลื่อนไหว, กิจกรรมแบบทวิภาคี, สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย

Title	THE DUAL PARTNERSHIP MANAGEMENT MODEL APPLING MOVEMENT ACTIVITIES ENHANCING PHYSICAL FITNESS FOR PRESCHOOL CHILDHOOD
Author	ONCHULEE NIRADROP
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Dr. Anan Malarat

The study aims to (1) examine the states, problems, needs, and guidelines for a dual partnership management model applying movement activities to enhance physical performance among preschoolers. The participants included twenty-four parents, eight students, twelve school administrators, and nine experts. The participants were interviewed in semi-structured manner. The content analysis and analytical comparison of information constancy were employed to code the data; (2) creating and developing the dual partnership management model applying movement activities to enhance physical fitness for preschoolers. The participants included nine experts, twenty students, twenty parents, and one teacher. The data were analyzed using descriptive statistics and a dependent t-test; (3) tested and evaluated the dual partnership management model applying movement activities to enhance physical fitness for preschoolers in real situations. The participants included sixty students, who were divided into a experimental group (n=30), a control group (n=30), and one teacher. The data were analyzed using descriptive statistics, dependent and independent t-test. The findings suggested that the aspects of classroom activities contributed very little to practicing correct movement skills and furthermore, there was a lack of parental participation. Therefore, it is important to implement a dual partnership management model, TIPOS, which involves teachers, parents, and students, and processes through twenty four in-class activities with teachers, sixteen out of-class activities with parents, and an integrated activity with both teachers and parents. The findings of the pilot session revealed that the mobility of the students improved with a statistical significance level of .05, in almost all skills. When adjusting and experimenting in real situations, it was found that the experimental group had better movement skills than the control group with a statistical significance level of .05. The average for the physical fitness test results of the experimental group increased and were higher than that the control group with a statistical significance level of .05. The level of parental participation was at the highest level, and the average level of satisfaction among parents and teachers was at the highest level.

Keyword : movement activities, dual partnership activities, physical fitness, preschool, childhood

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี สืบเนื่องจากความเมตตากรุณาของอาจารย์ ดร. อนันต์ มาลารัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ และอาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ความเห็น คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ศิษย์รู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์สละเวลาอันมีค่า ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัย และให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย เพื่อให้ได้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร คณะครู นักเรียนและผู้ปกครองระดับชั้นอนุบาลโรงเรียน สาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลองในการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา คุณป้า และครอบครัวตระการวชิรหัตถ์ที่คอยให้กำลังใจและให้การสนับสนุนอยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้ นอกจากนี้ขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจอย่างเต็มเปี่ยมกับผู้วิจัยตลอดมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจบ้างไม่มากก็น้อย

อรชุลี นีราศรพ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	12
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	17
สมมุติฐานของการวิจัย	18
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
1. หลักสูตรการศึกษาระดับปฐมวัย พุทธศักราช 2560	20
2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวและพัฒนาศึกษาของเด็กปฐมวัย	26
3. บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของเด็ก.....	44
4. สมรรถภาพทางกาย.....	45
5. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการมีส่วนร่วม	54

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	69
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	77
ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิ ภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	80
ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการ เคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	87
ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการ เคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	96
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล	106
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบ ทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก ปฐมวัย	107
ตอนที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรม การ เคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	114
ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และผลการประเมินการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการ เคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	134
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	152
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	152
วิธีดำเนินการวิจัย	152
สรุปผลการวิจัย	155
อภิปรายผล	161
ข้อเสนอแนะ	171
บรรณานุกรม	174
ภาคผนวก.....	181

ประวัติผู้เขียน.....	350
----------------------	-----



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่อายุ 3 ปี ครึ่ง – 6 ปี ครึ่ง.....	33
ตาราง 2 สรุปแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้สำหรับงานวิจัยครั้งนี้	54
ตาราง 3 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือวัดผลในรูปแบบจากผู้เชี่ยวชาญ (n=9) ..	90
ตาราง 4 สรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	102
ตาราง 5 สภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในปัจจุบันของโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา	108
ตาราง 6 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนปฐมวัย	110
ตาราง 7 ความต้องการจำเป็นในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนปฐมวัย	111
ตาราง 8 ลักษณะของกิจกรรม	116
ตาราง 9 รายละเอียดกิจกรรมการฝึกโดยครูผู้สอน (T1 - T24).....	117
ตาราง 10 รายละเอียดกิจกรรมการฝึกโดยผู้ปกครอง (P1 – P16)	118
ตาราง 11 รายละเอียดกิจกรรมการฝึกโดยความร่วมมือของครูและผู้ปกครอง (TPS).....	119
ตาราง 12 ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ในภาพรวม โดยผู้เชี่ยวชาญ (n=9).....	123
ตาราง 13 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองนำร่องใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (n=20)	125
ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการนั่งอตัว ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20).....	125
ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการยืนเขย่ง ปลายเท้า ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)	126
ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบ การลุก - นั่ง 30 วินาที ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)	127

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการยืนกระโดดไกล ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนักร้อง (n=20).....	127
ตาราง 18 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการวิ่ง 20 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนักร้อง (n=20).....	128
ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนทดสอบทักษะ การเคลื่อนไหว ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนักร้อง (n=20)	129
ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนักร้อง (n=20)	131
ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัด กิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก ปฐมวัย ของกลุ่มทดลองนักร้อง (n=20).....	132
ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพึงพอใจของผู้ปกครองและครูต่อการใช้ รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ...	133
ตาราง 23 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้ กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (n=56)	135
ตาราง 24 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการนั่งอตัว ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n=56).....	135
ตาราง 25 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้า ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=56).....	136
ตาราง 26 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการ ทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=56).....	137
ตาราง 27 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการ ทดสอบการยืนกระโดดไกล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=56).....	138
ตาราง 28 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการ ทดสอบการวิ่ง 20 เมตร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=56).....	139

ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=56)	140
ตาราง 30 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบทักษะ การเคลื่อนไหวก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง (n=30).....	141
ตาราง 31 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม (n=26)	143
ตาราง 32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=56).....	144
ตาราง 33 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=56).....	146
ตาราง 34 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย....	147
ตาราง 35 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม (n=26).....	147
ตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=56)	148
ตาราง 37 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ....	149
ตาราง 38 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองและครู ต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลอง (n=31).....	150

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	17
ภาพประกอบ 2 แสดงขั้นตอนการวิจัย	79
ภาพประกอบ 3 การจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย (TIPOS MODEL)	122



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เด็กปฐมวัยเป็นเด็กที่อยู่ในวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงด้านจิตใจ ความคิดความรู้และความจำ ซึ่งการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของวัยเด็กปฐมวัย โดยการออกกำลังกายจะทำให้กระดูกมีความเจริญตามที่ควรและกระบวนการของการเคลื่อนไหวจะช่วยพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การมีทักษะเบื้องต้น (basic skill) ที่ดี อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวมีส่วนช่วยให้เด็กปฐมวัยได้มีการพัฒนาในด้านทักษะเบื้องต้น โดยเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นอนุบาล ซึ่งเป็นวัยที่ควรจะได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านต่างๆ อย่างถูกต้องมาตั้งแต่ระยะที่อยู่ในระยะแรกของชีวิต (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2547) ทักษะเบื้องต้น จึงถือเป็นความสามารถพื้นฐานที่เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญและจำเป็นของการนำไปสู่คุณภาพและประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันต่อไปข้างหน้า การออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ จะมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ เด็กปฐมวัยที่ขาดการออกกำลังกายหรือไม่มีการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ จะมีผลให้สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ยิ่งไปกว่านั้นมีการศึกษาที่มีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ พบว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดี มีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ดังนั้นการขาดการออกกำลังกายหรือไม่มีการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวในเด็กปฐมวัย จึงมีผลเสียที่นอกจากปัญหาในเรื่องของสุขภาพแล้ว ยังรวมไปถึงการศึกษาด้วย

การจัดการศึกษาปฐมวัย เป็นการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี ทั้งนี้เพราะช่วงวัยนี้ ถือเป็นโอกาสทองที่จะสามารถวางรากฐานบุคลิกภาพและการพัฒนาทางสมองให้กับเด็ก เพื่อให้สามารถเติบโตไปเป็นประชากรที่ดีมีคุณภาพของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับเยาวชนฯ เศรษฐา ศิระยุทธิ (2542) ที่กล่าวว่า การศึกษาปฐมวัยเป็นการศึกษาที่จัดให้กับเด็ก 6 ปีแรก โดยเน้นการส่งเสริมให้ได้รับการเตรียมความพร้อมทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สอดคล้องตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ ก่อนเข้าเรียนในระดับประถมศึกษา ซึ่งลักษณะของการจัดการศึกษาอนุบาลศึกษาหรือปัจจุบันเรียกว่าการศึกษาปฐมวัยนั้น เป็นการจัดการศึกษาให้แก่

เด็กปฐมวัย โดยลักษณะของการจัดการศึกษาจะเน้นการดูแลควบคู่ไปกับการให้การศึกษาเด็กปฐมวัย ซึ่งการจัดการศึกษาปฐมวัยจะมีลักษณะพิเศษที่แตกต่างไปจากระดับอื่นๆ ทั้งนี้เพราะเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่สำคัญต่อการวางรากฐานของบุคลิกภาพและการพัฒนาทางสมอง สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542) ที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมพัฒนาการทางกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัยที่นอกจากการสร้างเสริมสุขภาพและการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองแล้ว ยังช่วยพัฒนาสติปัญญาอารมณ์ และสังคมด้วย หลักสำคัญของการจัดกิจกรรมทางกายคือ การจัดให้กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่สนุกและมีบรรยากาศเร้าใจ ก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นพัฒนาการของเด็กปฐมวัยด้านหนึ่งที่ครูปฐมวัยต้องตระหนักและให้ความสนใจ เพราะพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นรากฐานของพัฒนาการด้านอื่นๆ ด้วย การจัดกิจกรรมพัฒนาการทางด้านร่างกายให้เกิดประสิทธิภาพ จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาการทุกด้านไปพร้อมกัน การจัดกิจกรรมพัฒนาการทางด้านสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น จะมุ่งเน้นถึงการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กอย่างเจาะจง ถ้าพิจารณาถึงกิจกรรมพลศึกษาแล้วกิจกรรมพัฒนาทางกายจะมีขอบข่ายกว้างขวางกว่า กล่าวคือ เป็นการสร้างเสริมทักษะการเคลื่อนไหวและแนวคิดการเคลื่อนไหวโดยเด็กสามารถพัฒนาการเดิน การวิ่ง การกระโดด การก้าวย่าง การควบคุมตัวเอง การใช้ท่วงท่าและเวลาที่ถูกต้อง ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ ผู้ปกครองสามารถเข้ามามีส่วนร่วมช่วยพัฒนาเด็กในด้านร่างกายได้เช่นกัน คือ พ่อแม่ควรจัดเวลา สถานที่ เพื่อให้ลูกได้เคลื่อนไหว ออกกำลังกายและเล่นได้อย่างปลอดภัย ซึ่งจะส่งผลให้เด็กปฐมวัยเรียนรู้ได้มากจากการเล่น การแสดงออก รวมถึงการเลียนแบบท่าทางจากคนที่เล่นด้วย

การพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพดี เก่ง มีความสุข พึ่งพาตนเองได้และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมนั้นเป็นหน้าที่ของทุกคน ซึ่งทุกคนจะต้องตระหนักว่าการศึกษาไม่ใช่เป็นหน้าที่ของโรงเรียนแต่เพียงฝ่ายเดียว ดังเช่นที่ปรากฏในแนวทางของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พุทธศักราช 2562 ที่เน้นการประสานความร่วมมือกันระหว่างบ้านโรงเรียนและชุมชน เพื่อให้เกิดเป็นมิติที่สำคัญต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย ดังนั้น ผู้ปกครองจึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะมีส่วนร่วมช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับเด็ก เพราะผู้ปกครองเป็นบุคคลที่ใช้เวลาอยู่ร่วมกับเด็กมากที่สุด เป็นครูคนแรกๆ ของเด็ก ที่สอนให้พวกเขาเรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างที่บ้าน ผู้ปกครองคือหุ้นส่วนใหญ่ ที่ช่วยในการนำพาเด็กไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่เมื่อเด็กปฐมวัยเข้าเรียนในสถานศึกษาแล้ว การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะต้องเน้นให้เกิดกระบวนการเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว หากครูและผู้ปกครองมีการทำงานร่วมกันเป็นเหมือนหุ้นส่วนในการดูแลการเรียนรู้ของ

เด็กปฐมวัยแล้ว ก็จะส่งให้ดำเนินการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวไปอย่างราบรื่น มีประสิทธิภาพ อันเป็นผลมาจากกระบวนการที่มีการส่งเสริม และพัฒนาเด็กได้ตรงตามความถนัด ความสนใจของเด็กโดยตรง รวมทั้งสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของเด็กปฐมวัยได้ทันทั่วทั้งที่ มีงานวิจัยมากมายที่บ่งบอกถึงประโยชน์ของ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองอย่างจริงจังว่าจะช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จทางการศึกษาและชีวิตในหลายด้าน และรัฐบาลหลายประเทศ อาทิเช่น สหราชอาณาจักร ออสเตรเลีย หรือ สหรัฐอเมริกา ก็ได้กำหนดให้ทุกสถานศึกษาในทุกระดับ ส่งเสริมเสริมสร้าง เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กอย่างจริงจังจนเรียกได้ว่า “ผู้ปกครองเป็นหุ้นส่วน” ในการจัดการศึกษาให้กับเด็ก (วิวรรณ สารกิจปรีชา. 2553)

จากผลการศึกษาบทบาทของครอบครัวในการจัดการศึกษาของประเทศสิงคโปร์ เกาหลีใต้ หรือในฮ่องกง พบว่าบทบาทของผู้ปกครองที่เข้ามาเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนาผู้เรียนนั้น หากมีมากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรม หรือการสนับสนุนกิจกรรมต่างๆของโรงเรียนแล้ว สิ่งเหล่านี้จะมีส่วนสำคัญในการสร้างความสำเร็จของผู้เรียน (พร้อมพิไล บัวสุวรรณ. 2554) ดังนั้น การที่พ่อแม่ผู้ปกครองร่วมมือประสานสัมพันธ์กับโรงเรียน อบรบเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยทั้งที่บ้านและโรงเรียนให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน จะส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งคือผลประโยชน์ที่จะตกอยู่กับเด็กปฐมวัยในที่สุด เกิดการพัฒนาคุณภาพของตามที่พึงประสงค์ทุกประการ

จากกระแสการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะในสังคมเมืองใหญ่ เช่น ในเขตกรุงเทพมหานครนั้น ก่อให้เกิดภาวะบีบเร่งและกระตุ้นให้ทุกคนต้องเร่งรีบและใช้ชีวิตอย่างรวดเร็วมากขึ้น เด็กๆ ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อไปโรงเรียนให้ทันเวลา ต้องมีการเรียนเสริมวิชาการหลังเลิกเรียนตั้งแต่ระดับอนุบาล อีกทั้งยังต้องเผชิญกับสภาพปัญหาการจราจร ส่งผลให้เด็กปฐมวัยและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครมีกิจกรรมทางกายลดลงน้อยลง และมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ปกครองบางส่วนผลักภาระการพัฒนาและการส่งเสริมเด็กมาให้กับสถานศึกษาแต่เพียงฝ่ายเดียว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ บังอร เทพเทียน (2550) ที่พบว่า ภาวะการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไป จากครอบครัวขยายที่เด็กจะได้รับการดูแลจากญาติผู้ใหญ่จนถึงวัยเข้าโรงเรียน เป็นครอบครัวเดี่ยวที่ต้องรับส่งลูกเข้าสถานรับเลี้ยงเด็ก หรือศูนย์ดูแลเด็กเล็ก โดยหวังให้เด็กได้รับการดูแลและส่งเสริมพัฒนาการจากผู้ดูแล เมื่อประกอบเข้ากับความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่ได้เข้ามามีบทบาท ในการดำเนินชีวิตของคนไทยมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการเข้ามาของเครื่องอำนวยความสะดวกที่สามารถพกพาติดตัวได้ จึงเห็นเด็กปฐมวัยจับจ้องไปที่หน้าจอของสมาร์ทโฟนหรือ

แท็บเล็ตอยู่ตลอดเวลา การเลี้ยงลูกของผู้ปกครองในปัจจุบัน จึงเป็นการเลี้ยงในห้างสรรพสินค้า หรือตามร้านสะดวกซื้อ ที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าจากอุปกรณ์ของเล่นที่หลากหลาย โดยเฉพาะของเล่น อิเล็กทรอนิกส์ ที่เล่นได้จากทั้งในโปรแกรมคอมพิวเตอร์หรือจากเครื่องเล่นต่างๆ มีรายงานการวิจัย พบว่าเด็กวัย 2-5 ปี ใช้เวลาในการดูโทรทัศน์และใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉลี่ย 2 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเพิ่มมากขึ้นกว่าในอดีต ส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันและเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในชีวิตจริงลดน้อยลง ทั้งที่ร่างกายของเด็กในวัยนี้ต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หากแต่เด็กในสมัยนี้จะใช้เวลาในการนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การดูโทรทัศน์มากเกินไป จึงทำให้บางครั้งเด็กไม่ได้ใช้มือ แขน ขา เท่าที่เด็กควรได้รับ สิ่งที่พบจากการสำรวจสภาวะปัญหาสุขภาพของเด็กกลุ่มปฐมวัย พบว่า การเคลื่อนไหวของเด็กร้อยละ 18.30 มีพัฒนาการช้ากว่าวัย (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. 2552) สอดคล้องกับผลการศึกษาจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขซึ่งเคยสำรวจและประมาณการเกี่ยวกับสัดส่วนของเด็กไทยที่อาจจะเข้าสู่สภาวะเป็นเด็กอ้วนไว้ว่า ในปี พ.ศ. 2558 เด็กก่อนวัยเรียนในประเทศไทยจะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนสูงถึง 1 ใน 5 และมีรายงานว่าเฉพาะช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 36 (สง่า ดามาพงษ์. 2558) โดยมีสาเหตุหลักเนื่องมาจากขาดการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ไม่พอเพียง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าเด็กปฐมวัย ยังขาดการมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง และมีสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ ที่ยังไม่พัฒนาเพียงพอที่จะส่งผลต่อการมีพัฒนาการที่ดี ดังนั้นการเสริมสร้างให้เด็กปฐมวัยมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหว จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และจิตใจ สังคม และมีสมรรถภาพทางกายที่พัฒนาขึ้นได้อย่างสอดคล้องกับวัยและภาวะการเจริญเติบโต ทั้งนี้กระบวนการพัฒนาดังกล่าวจะต้องมีความต่อเนื่อง และมีการฝึกฝนด้วยระยะเวลาที่เพียงพอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กปฐมวัยได้มีการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ทั้งจากที่โรงเรียนเชื่อมโยงไปสู่ที่บ้าน โดยให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมคล้ายความ “เป็นหุ้นส่วน” ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยเป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เด็กปฐมวัยจะได้ฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวจากครูในชั้นเรียน แล้วยังได้ฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวกับผู้ปกครองของตนเองที่บ้าน เป็นการเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กในสังคมเมืองที่ต้องเร่งรีบกับการใช้ชีวิตให้ต่อเนื่องและเพียงพอ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพของเด็กปฐมวัย นำพามาซึ่งประโยชน์สูงสุดกับเด็กนักเรียนอีกด้วย โดย

กระบวนการดำเนินงานดังกล่าว มุ่งเน้นในกลุ่มของโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยที่ตั้งในเขต กรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ผู้ปกครองโดยส่วนใหญ่ที่มีความพร้อมและมีความต้องการในการสนับสนุนกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของบุตรหลานตนเองอยู่เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ประกอบกับการที่โรงเรียนมีความพร้อมทั้งด้านบุคลากร สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จึงสามารถที่ศึกษาเพื่อกำหนดรูปแบบ ตลอดจนทดลองใช้รูปแบบได้จนจบกระบวนการวิจัยได้จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย อันจะเป็นประโยชน์คือได้รูปแบบของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ที่เกิดจากการมีส่วนร่วมดำเนินงานของครูและผู้ปกครองเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ตลอดจนสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย และนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวระดับปฐมวัยให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพต่อนักเรียนมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต

คำถามการวิจัย

1. สภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็น และแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นอย่างไร
2. รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ควรมียุทธศาสตร์ประกอบและกระบวนการในรูปแบบเป็นอย่างไร
3. รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปใช้ได้จริงและก่อให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยมากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ความมุ่งหมายหลัก

เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ความมุ่งหมายเฉพาะ

1. เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

3. เพื่อทดลองใช้และประเมินผลการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยในสถานการณ์จริง

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ที่มีคุณภาพ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยได้อย่างเป็นรูปธรรม
2. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ให้เกิดความตระหนักและมีบทบาทในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย อย่างต่อเนื่อง
3. สามารถพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
4. ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของเด็กปฐมวัย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) มีการกำหนดช่วงระยะในการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ตามความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัย ซึ่งกำหนดขอบเขตของการวิจัยจำแนกตามระยะต่างๆ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลออกเป็น 3 แหล่ง ประกอบด้วย

1. เอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านพลศึกษา ด้านเด็กปฐมวัย ด้านการบริหารการศึกษาและกิจกรรมพลศึกษาในเด็กปฐมวัย
2. กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตที่เปิดสอนระดับชั้นอนุบาลและอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 4 โรงเรียน ประกอบด้วย 1) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) 2) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายประถม) 3) โรงเรียนสาธิตละอออุทิศมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และ 4) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ซึ่งได้มาโดยการสำมะโนประชากร (Census population) จากกลุ่มโรงเรียนเป้าหมาย โดยในแต่ละโรงเรียนกำหนดผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

2.1 ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย จำนวน 24 คน โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ปกครอง จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย ซึ่งแบ่งผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ นักเรียนที่มีระดับสมรรถภาพทางกายสูง 2 คน เป็น ชาย 1 คน หญิง 1 คน นักเรียนที่มีระดับสมรรถภาพทางกายปานกลาง 2 คน เป็น ชาย 1 คน หญิง 1 คน และนักเรียนที่มีระดับสมรรถภาพทางกายต่ำ 2 คน เป็น ชาย 1 คน และ หญิง 1 คน จากนั้นจึงเก็บข้อมูลจากผู้ปกครองของนักเรียนคนดังกล่าว รวมผู้ปกครองในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา 6 คน รวมทั้งหมดจำนวน 24 คน

2.2 ครูผู้สอน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากโรงเรียน ที่เป็นกรณีศึกษา 4 โรงเรียน โรงเรียนละ 2 คน รวมทั้งหมด 8 คน โดยกำหนดเกณฑ์ คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้

2.2.1 มีประสบการณ์การสอนในระดับปฐมวัย ไม่น้อยกว่า 5 ปี

2.2.2 สม่ครใจเข้าร่วมการวิจัย

ในกรณีที่ครูผู้สอนในโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษาผ่านคุณสมบัติมากกว่า 2 คน ผู้วิจัยจะเลือกจากครูที่มีประสบการณ์การสอนมากกว่า เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2.3 ผู้บริหารของโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา 4 โรงเรียน โดยในแต่ละโรงเรียนประกอบด้วย ผู้อำนวยการ 1 คน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ 1 คน และหัวหน้าโครงการปฐมวัย 1 คน โรงเรียนละ 3 คน รวมทั้งหมด 12 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามตำแหน่งที่ระบุ

3. ผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา 5 คน สาขาปฐมวัย 2 คน และสาขาการบริหารการศึกษา 2 คน รวมทั้งหมด 9 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้

3.1 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาพลศึกษา สาขาปฐมวัย และสาขาการบริหารการศึกษา หรือ

3.2 ในกรณีที่ไม่ได้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีบัณฑิต จะต้อง มีตำแหน่งทางวิชาการไม่น้อยกว่ารองศาสตราจารย์ และ

3.3 มีประสบการณ์การสอนในสาขาพลศึกษา สาขาปฐมวัย และสาขาการบริหารการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องตามสาขาที่ตนเองจบ ไม่น้อยกว่า 10 ปี

ขอบเขตด้านตัวแปร

ในระยะนี้ผู้วิจัยกำหนดตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้

1. สภาพของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย

2. ปัญหาของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย
3. ความต้องการจำเป็นของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย
4. แนวทางในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยกำหนดแหล่งข้อมูลในการวิจัยดังนี้

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล 3 แหล่ง ประกอบด้วย

1. สารสนเทศที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการกระบวนการวิจัย ในระยะที่ 1

2. ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบมาตรฐานด้านความถูกต้อง (Accuracy standards) มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety standards) มาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์ (Utility standards) และมาตรฐานด้านความเป็นไปได้ (Feasibility standards) ของรูปแบบ จำนวน 9 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา 5 คน สาขาปฐมวัย 2 คน และสาขาการบริหารการศึกษา 2 คน โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้

- 2.1 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาพลศึกษา สาขาปฐมวัย และสาขาการบริหารการศึกษา หรือ

- 2.2 ในกรณีที่ไม่ได้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีบัณฑิต จะต้อง มีตำแหน่งทางวิชาการไม่น้อยกว่ารองศาสตราจารย์ และ

- 2.3 มีประสบการณ์การสอนในสาขานั้นๆ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ไม่น้อยกว่า 10 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับผู้เชี่ยวชาญ ในระยะที่ 1 ข้อ 3.3

3. กลุ่มทดลองนำร่อง (Pilot study group) ใช้รูปแบบฯ โดยเลือกจากกลุ่มที่เป็นกรณีศึกษาในระยะที่ 1 จำนวน 1 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โครงการหลักสูตรภาคภาษาอังกฤษ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โดยมีผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย (Participants) ประกอบด้วย เด็กปฐมวัย 20 คน ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย 20 คน และครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในเด็กปฐมวัย 1 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) จำแนกตามกลุ่มต่างๆ ดังนี้

3.1 กลุ่มเด็กปฐมวัย กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ

3.1.1 ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย

3.1.2 ไม่มีอาการบาดเจ็บทางร่างกาย จนเป็นอุปสรรคต่อการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหว

3.1.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จนการวิจัยสิ้นสุด

3.2 กลุ่มผู้ปกครองเด็กปฐมวัย กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ

3.2.1 เป็นผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในข้อ 3.1

3.2.2 สนใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

3.2.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จนการวิจัยสิ้นสุด

3.3 กลุ่มครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในเด็กปฐมวัย กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก คือ

3.3.1 เป็นครูผู้สอนของนักเรียนในข้อ 3.1

3.3.2 สนใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

3.3.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จนการวิจัยสิ้นสุด

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ดังนี้

1. เด็กปฐมวัยเกิดการบาดเจ็บระหว่างการทดลองและไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยกระบวนการวิจัยอย่างต่อเนื่อง จนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยได้
2. ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยไม่มีเวลาฝึกกิจกรรมนอกชั้นเรียนให้กับเด็กปฐมวัย
3. ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยแสดงความประสงค์ที่จะออกจากกระบวนการวิจัยในระหว่างที่ดำเนินการวิจัยอยู่

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ ผลการสังเคราะห์สารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและแนวทางในการสร้างรูปแบบ

ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator Variable) คือ รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ

1. คุณภาพด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ของรูปแบบ ตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย

2.1 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของเด็กปฐมวัย

2.2 สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย

2.3 ความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

2.4 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย

ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดแหล่งข้อมูลในการทดลองเพื่อยืนยันการใช้รูปแบบ คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) ในภาคเรียนที่ 2 โดยเก็บข้อมูลจากการเลือก 2 ห้องเรียน โดยเป็นคนละกลุ่มกับกลุ่มทดลอง ประกอบด้วย

กลุ่มทดลอง จำนวน 1 ห้อง ได้แก่อนุบาล 3/2 โดยจำแนกเป็นกลุ่มย่อย ดังนี้

1. นักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้

1.1 มีความพร้อมที่เข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบ

1.2 ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย

1.3 ไม่มีอาการบาดเจ็บทางร่างกาย จนเป็นอุปสรรคต่อการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหว

1.4 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัยจนการวิจัยสิ้นสุด

2. กลุ่มผู้ปกครองเด็กอนุบาลที่สนใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้

2.1 เป็นผู้ปกครองเด็กอนุบาลในข้อ 1

2.2 สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

2.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย

จนการวิจัยสิ้นสุด

3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาเด็กอนุบาล (ที่ไม่ใช่กลุ่มการศึกษานำร่องการใช้รูปแบบ) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) จำนวน 1 คน โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้

3.1 เป็นครูผู้สอนของนักเรียนในข้อ 1

3.2 สมัครใจเข้าร่วมสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

3.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย

จนการวิจัยสิ้นสุด

กลุ่มควบคุม จำนวน 1 ห้อง ได้แก่อนุบาล 3/1 ประกอบด้วยนักเรียน จำนวน 26 คน

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ในทุกกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มเด็กอนุบาล ดำเนินการคัดออกเมื่อ

1.1 เกิดการบาดเจ็บระหว่างการทดลองและไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยกระบวนการวิจัยอย่างต่อเนื่อง จนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยได้

1.2 ผู้ปกครองแสดงความประสงค์ที่จะให้เด็กอนุบาล ที่อยู่ในความดูแลของตัวเอง ออกจากกระบวนการวิจัยในระหว่างที่ดำเนินการวิจัยอยู่

2. ผู้ปกครองเด็กอนุบาล ดำเนินการคัดออกเมื่อ

2.1 ไม่มีเวลาฝึกกิจกรรมนอกชั้นเรียนให้กับเด็กอนุบาล ตามแผนที่กำหนดไว้ได้

2.2 แสดงความประสงค์ที่จะออกจากกระบวนการวิจัยในระหว่างที่ดำเนินการวิจัยอยู่

3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาเด็กอนุบาล ดำเนินการคัดออกเมื่อ

3.1 ไม่มีเวลาฝึกกิจกรรมในชั้นเรียนให้กับเด็กอนุบาล ตามแผนที่กำหนดไว้ได้

3.2 ไม่มีเวลาให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกิจกรรมนอกชั้นเรียนที่ผู้ปกครองดำเนินการ ตามบทบาท หน้าที่ที่กำหนดไว้ได้

3.3 แสดงความประสงค์ที่จะออกจากกระบวนการวิจัยในระหว่างที่
ดำเนินการวิจัยอยู่

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี
โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัด
กิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็ก
ปฐมวัยซึ่งประกอบด้วย

1. ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย
2. สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย
3. ความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้
กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย
4. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้
กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movements)** หมายถึง การนำทักษะการ
เคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์มาประกอบกับจังหวะหรือเสียงของดนตรี เป็นการวางรากฐาน
การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรง ความคล่องตัวและความสัมพันธ์ระหว่าง
ระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว

2. **การพัฒนารูปแบบ** หมายถึง กระบวนการในการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบ
ทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์หลักการพัฒนาเด็กปฐมวัย
แนวคิดการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย หลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว แนวคิดการจัดการเรียน
การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ความเป็นหุ้นส่วนและแบบทวิภาคี

3. **สภาพของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย** หมายถึง ลักษณะ
การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยที่ปรากฏอยู่ในสถานการณ์ปัจจุบันของโรงเรียน
มหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายประถม)
โรงเรียนสาธิตละอออุทิศมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ซึ่งสะท้อนจากกระบวนการสังเกตการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

4. ปัญหาของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง ประเด็นที่เป็นอุปสรรค ความยากลำบากที่พบในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวในโรงเรียนของเด็กปฐมวัย

5. ความต้องการจำเป็นของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง สภาพการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวในโรงเรียนของเด็กปฐมวัยที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน กับสภาพการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวในโรงเรียนของเด็กปฐมวัยที่ควรจะเป็น

6. แนวทางในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง ทางปฏิบัติที่ควรทำในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัย

7. ผลการสังเคราะห์สารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและแนวทางในการสร้างรูปแบบ หมายถึง ผลที่ได้จากการบูรณาการข้อมูล เนื้อหา แนวคิด ทฤษฎีต่างๆ ในประเด็นสำคัญที่เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัย

8. รูปแบบกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง ความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างขององค์ประกอบกระบวนการ และการกำหนดบทบาทหน้าที่ในการจัดกิจกรรม ในงานวิจัยนี้คือนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3 ที่ประกอบด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ และกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบใช้อุปกรณ์ ด้วยความร่วมมือของครูและผู้ปกครองในลักษณะของการบูรณาการกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเข้าด้วยกัน ด้วยรูปแบบของ TIPOS Model ดังนี้

8.1 T = Teacher หมายถึง ครูผู้สอนนักเรียนปฐมวัย ซึ่งจะต้องมีบทบาทหน้าที่ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชั้นเรียนให้กับนักเรียน และมีบทบาทในการประสานความร่วมมือติดตาม กำกับ สนับสนุนผู้ปกครองให้มีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวนอกชั้นเรียนให้กับนักเรียนในปกครองของตนเอง

8.2 I = In-class Activities หมายถึง การฝึกปฏิบัติชุดของกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชั้นเรียนของนักเรียนปฐมวัย โดยครูเป็นผู้นำการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนที่ตัวเองรับผิดชอบจัดการเรียนรู้

8.3 P = Parents หมายถึง ผู้ปกครองนักเรียนปฐมวัยซึ่งจะต้องมีบทบาทหน้าที่ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวนอกชั้นเรียนให้กับนักเรียนในปกครองของตัวเอง รวมทั้งมีบทบาท

ในการประสานความร่วมมือกับครูผู้สอนในการกำกับ ติดตามพัฒนาการของผู้เรียนในปกครอง
ของตัวเอง

8.4 O = Out-class Activities หมายถึง การฝึกปฏิบัติชุดของกิจกรรมการเคลื่อนไหว
นอกชั้นเรียนของนักเรียนปฐมวัย โดยผู้ปกครองเป็นผู้นำการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนในปกครอง
ของตัวเอง

8.5 S = Students หมายถึง นักเรียนปฐมวัย มีบทบาทหน้าที่ในการฝึกปฏิบัติ
กิจกรรมการเคลื่อนไหวตามชุดกิจกรรมที่ครูและผู้ปกครองจัดให้ตามช่วงระยะเวลาที่กำหนด

9. คุณภาพด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้
ของรูปแบบตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง คุณลักษณะของรูปแบบซึ่งพิจารณาคุณลักษณะ
ดังนี้

9.1 ความถูกต้อง หมายถึง การนำรายละเอียด เนื้อหาที่น่าเชื่อถือที่เกี่ยวกับรูปแบบ
การจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว มาปรับปรุงให้มีความทันสมัยอยู่เสมอ
ซึ่งสามารถประเมินได้โดยการสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

9.2 ความเหมาะสม หมายถึง ความสอดคล้องกลมกลืน ไม่ขัดต่อวัตถุประสงค์ของ
รูปแบบ ที่ต้องได้รับการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญในเรื่องเนื้อหา และกระบวนการจัดกิจกรรมของ
รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถประเมินได้โดยการ
สอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

9.3 ความเป็นประโยชน์ หมายถึง สิ่งที่เป็นผลดีตามที่ได้มุ่งหมายไว้ จากรูปแบบ
การจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อให้เด็กปฐมวัย
มีสมรรถภาพทางกายและการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถประเมินได้โดยการสอบถามความ
คิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

9.4 ความเป็นไปได้ หมายถึง โอกาสหรือหนทางที่สามารถนำรูปแบบการจัด
กิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว ไปใช้ในการเรียนการสอนได้จริงและประสบ
ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ซึ่งสามารถประเมินได้โดยการสอบถามความคิดเห็นจาก
ผู้เชี่ยวชาญ

**10. ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการ
เคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย** หมายถึง

10.1 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของเด็กปฐมวัย หมายถึง กระบวนการของ
การเคลื่อนไหว เพื่อช่วยพัฒนาให้ส่วนต่างๆ ให้มีการทำงานร่วมกัน ประสานกันในระบบประสาท

และกล้ามเนื้อให้สามารถทำงานได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพและทำให้ได้มาซึ่งทักษะเบื้องต้น (Basic skill)

10.1.1 การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว ได้แก่ การคลาน ก้าวกระโดด การกระโดด วิ่งกระโดดควมม้าและการกระโดดข้าม ซึ่งการเคลื่อนไหวนี้เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross-motor Skill)

10.1.2 การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) คือ การเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่ ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว ได้แก่ การดึง การดัน การบิด การผลัก การกระดิก การนั่ง การยืน ซึ่งการเคลื่อนไหวนี้เป็นการพัฒนาการประสานสัมพันธ์การใช้ร่างกายสร้างสมดุล (Balance and Coordination skill)

10.1.3 การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ (Manipulative Movement) คือ การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ระหว่าง มือหรือเท้ากับตา ในการเคลื่อนย้ายที่กับอุปกรณ์ ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว ได้แก่ การเปิด-ปิดด้วยมือ การขว้าง การโยน การโบก และการจับ ซึ่งการเคลื่อนไหวนี้เป็นการพัฒนามือตาประสานสัมพันธ์และกล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine-motor Skill and Hand-eye Coordination)

10.2 สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย หมายถึง สภาวะของร่างกายของเด็กปฐมวัยที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังของกล้ามเนื้อและการทรงตัว แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมที่ใช้ ในการทดสอบแต่ละรายการจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของการนำไปใช้กับเด็กปฐมวัย และสามารถนำไปใช้ได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการทดสอบมากในการทดสอบ ซึ่งประกอบรายการทดสอบ จำนวน 5 รายการ คือ 1) นั่งงอตัวไปข้างหน้า 2) ยืนเขย่งปลายเท้า 3) วิ่งเร็ว 20 เมตร 4) ยืนกระโดดไกล และ 5) ลูกนั่ง 30 วินาที

10.3. ความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง ความรู้สึกทางบวกหรือความพอใจ หลังจากการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัยของครูผู้สอนและผู้ปกครองซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินความพึงพอใจของรูปแบบ

10.4. การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัย หมายถึง การที่ผู้ปกครองช่วยฝึกกิจกรรม

การเคลื่อนไหวให้กับเด็กเมื่ออยู่นอกเวลาเรียน (ที่บ้าน) ตามรูปแบบกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป้าหมาย เพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้เรียน ซึ่งประเมินได้จากแบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง

11. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กที่มีช่วงอายุ 5-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาล โดยในงานวิจัยนี้กำหนดเป็นนักเรียนในระดับชั้นอนุบาล 3

12. ครูผู้สอน หมายถึง บุคคลที่มีบทบาทหน้าที่เป็นครูผู้รับผิดชอบสอนนักเรียนในระดับชั้นอนุบาล 3 ในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวิชาพลศึกษาหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวอื่นๆ

13. ผู้ปกครองเด็กปฐมวัย หมายถึง ผู้ที่มีความสัมพันธ์กับนักเรียนในลักษณะเป็นบิดา มารดา ญาติ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายให้มีบทบาทหน้าที่ในการดูแล เลี้ยงดูเด็กปฐมวัย ตลอดจนการอบรมสั่งสอน การเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ให้กับเด็กปฐมวัย โดยในงานวิจัยนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3

14. ผู้บริหาร หมายถึง บุคคลที่มีบทบาทหน้าที่ในการกำหนดแนวนโยบายการดำเนินงานของสถานศึกษา ตลอดจนบริหารจัดการทรัพยากรต่างๆ เพื่อให้การดำเนินงานของสถานศึกษา เป็นไปตามแนวนโยบายที่กำหนด ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้แก่ผู้อำนวยการโรงเรียน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และหัวหน้าระดับปฐมวัย

15. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง บุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลสำคัญต่อการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยในงานวิจัยสามารถแยกเป็นสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง 3 สาขา คือ สาขาพลศึกษา สาขาปฐมวัย และสาขาการบริหารการศึกษา ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม ตามบทบาทหน้าที่ที่กำหนดในระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

15.1 ผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูลสารสนเทศของการวิจัย ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษาจำนวน 5 คน สาขาปฐมวัยจำนวน 2 คน และสาขาการบริหารการศึกษาจำนวน 2 คน

15.2 ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ จำแนกย่อยตามลักษณะของเครื่องมือ เป็น 2 กลุ่มย่อย ได้แก่

15.2.1 ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบฯ และเครื่องมืออื่นๆ นอกเหนือจากเครื่องมือที่มีลักษณะเฉพาะทางพลศึกษา ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษาจำนวน 5 คน สาขาปฐมวัยจำนวน 2 คน และสาขาการบริหารการศึกษาจำนวน 2 คน

15.2.2 ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวัดผลทางพลศึกษา ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษาจำนวน 5 คน

16. **โรงเรียนสาธิต** หมายถึง สถานศึกษาที่จัดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนในระบบ ที่อยู่ภายใต้สังกัดของมหาวิทยาลัยที่มีเขตที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เปิดสอนในระดับปฐมวัย ซึ่งมีทั้งหมด 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตละอออุทิศมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานการวิจัยในระยาะที่ 2 และ 3 ของการวิจัย ดังนี้

1.สมมติฐานการวิจัยในระยาะที่ 2 ของการวิจัย

1.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย มีความถูกต้อง เหมาะสม เป็นประโยชน์ และเป็นไปได้ในการนำไปใช้ในสถานการณ์จริงผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

1.2 เด็กปฐมวัยมีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง

1.3 ครูผู้สอนมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย อยู่ในระดับดีหรือดีมาก

1.4 ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย อยู่ในระดับดีหรือดีมาก

1.5 ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย อยู่ในระดับดีหรือดีมาก

2.สมมติฐานการวิจัยในระยาะที่ 3 ของการวิจัย

2.1 เด็กปฐมวัยมีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง

2.2 ครูผู้สอนมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย อยู่ในระดับดีหรือดีมาก

2.3 ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย อยู่ในระดับดีหรือดีมาก

2.4 ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย อยู่ในระดับดีหรือดีมาก

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเพื่อสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบทวิภาคี เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย

1.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย

1.2 วิสัยทัศน์

1.3 หลักการของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

1.4 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย สำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี

1.5 หลักการและแนวทางการจัดประสบการณ์

2. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและพลศึกษาของเด็กปฐมวัย

2.1 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

2.2 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

2.3 กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

2.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

2.5 ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

2.6 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

3. บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของเด็ก

4. สมรรถภาพทางกาย

4.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

4.2 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

4.3 องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย

4.4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย

5. แนวคิดและทฤษฎีการมีส่วนร่วม

5.1 ความหมายของการมีส่วนร่วม

5.2 ความสำคัญของการมีส่วนร่วม

5.3 รูปแบบการมีส่วนร่วม

5.4 แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษา

5.5 การจัดการศึกษาตามหลักทวิภาคี

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

6.1 งานวิจัยในประเทศ

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ดำเนินการทบทวนหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546 ให้มีความสอดคล้องและทันต่อการเปลี่ยนแปลงทุกด้าน เพื่อพัฒนาไปสู่หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยและแผนแม่บทกฎหมายต่างๆ มาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยให้มีความเหมาะสมชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งเป้าหมายในการพัฒนา คุณภาพเด็กและกระบวนการนำหลักสูตรไปสู่การปฏิบัติในระดับเขตพื้นที่การศึกษาและสถานศึกษา อย่างไรก็ตาม การจัดหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2560 จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังได้หากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งในระดับชาติ ชุมชน และครอบครัว เห็นคุณค่าของการศึกษาปฐมวัยมีความกระตือรือร้นที่จะเข้ามามีส่วนร่วมรับรู้และสนับสนุนการจัดการศึกษา โดยร่วมกันทำงานอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ในการวางแผน ส่งเสริม สนับสนุน ตรวจสอบ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไข เพื่อสิทธิที่เด็กทุกคนจะต้องได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูและการศึกษาที่มีคุณภาพ

1.1 ปรัชญาการศึกษาปฐมวัย

การศึกษาปฐมวัย เป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปีบริบูรณ์ อย่างเป็นองค์รวมบนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของเด็กแต่ละคนให้เต็มตามศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรักความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคนเพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

1.2 วิสัยทัศน์

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยมุ่งพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา อย่างมีคุณภาพและต่อเนื่องได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างมีความสุขและเหมาะสมตามวัย มีทักษะชีวิต และปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และสำนึกความเป็นไทย โดยความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อแม่ ครอบครัว ชุมชนและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก

1.3 หลักการของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560

เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมพัฒนาการตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ตลอดจนได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม ด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กกับผู้สอน เด็กกับผู้เลี้ยงดูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู การพัฒนาและให้การศึกษาแก่เด็กปฐมวัยเพื่อให้เด็กมีโอกาสพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นของพัฒนาการทุกด้านอย่างเป็นองค์รวมมีคุณภาพ และเต็มตามศักยภาพ โดยกำหนดหลักการดังนี้

1. ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกคน
2. ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและวิถีชีวิตของเด็ก ตามบริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย
3. ยึดพัฒนาการและการพัฒนาเด็กโดยองค์รวม ผ่านการเล่นอย่างมีความหมาย และมีกิจกรรมที่หลากหลาย ได้ลงมือกระทำในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เหมาะสมกับวัย และมีการพักผ่อนเพียงพอ
4. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กมีทักษะชีวิต และสามารถปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และมีความสุข
5. สร้างความรู้ ความเข้าใจ และประสานความร่วมมือในการพัฒนาเด็กระหว่างสถานศึกษากับพ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย

1.4 หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย สำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย สำหรับเด็กอายุ 3 - 6 ปี เป็นการจัดการศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา เด็กจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาตามวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล

จุดหมาย

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย สำหรับเด็กอายุ 3 - 6 ปี มุ่งให้เด็กมีพัฒนาการตามวัยเต็มตามศักยภาพและมีความสุขพร้อม ในการเรียนรู้ต่อไป จึงกำหนดจุดหมายเพื่อให้เกิดกับเด็กเมื่อจบการศึกษาระดับปฐมวัย ดังนี้

1. ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย แข็งแรง และมีสุขนิสัยที่ดี
2. สุขภาพจิตดี มีสุนทรียภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตใจที่ดีงาม
3. มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีวินัย และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

4. มีทักษะการคิด การใช้ภาษาสื่อสาร และการแสวงหาความรู้ได้เหมาะสมกับวัย

มาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์

แบ่งเป็นพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน มีจำนวน 12 มาตรฐานประกอบด้วย

1. พัฒนาการด้านร่างกาย ประกอบด้วย 2 มาตรฐาน คือ

มาตรฐานที่ 1 ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี

มาตรฐานที่ 2 กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้อย่าง

คล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน

2. พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ ประกอบด้วย 3 มาตรฐาน คือ

มาตรฐานที่ 3 มีสุขภาพจิตดีและมีความสุข

มาตรฐานที่ 4 ชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี และการเคลื่อนไหว

มาตรฐานที่ 5 มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจที่ดีงาม

3. พัฒนาการด้านสังคม ประกอบด้วย 3 มาตรฐาน คือ

มาตรฐานที่ 6 มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ

พอเพียง

มาตรฐานที่ 7 รักธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และความเป็นไทย

มาตรฐานที่ 8 อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดี

ของสังคมในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

4. พัฒนาการด้านสติปัญญา ประกอบด้วย 4 มาตรฐาน คือ

มาตรฐานที่ 9 ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย

มาตรฐานที่ 10 มีความสามารถในการคิดที่เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 11 มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์

มาตรฐานที่ 12 มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ และมีความสามารถในการ

แสวงหาความรู้ได้เหมาะสมกับวัย

ซึ่งในงานวิจัยนี้ขอนำเสนอในส่วนของตัวบ่งชี้และสภาพที่พึงประสงค์ของพัฒนาการด้านร่างกาย มาตรฐานที่ 2 ดังนี้

มาตรฐานที่ 2 กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว และประสานสัมพันธ์กัน

ตัวบ่งชี้	สภาพที่พึงประสงค์		
	อายุ 3-4 ปี	อายุ 4-5 ปี	อายุ 5-6 ปี
เคลื่อนไหวร่างกาย อย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์และ ทรงตัวได้	1. เดินได้ตามแนวที่กำหนดได้	1.เดินต่อเท้าไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงได้ โดยไม่ต้องกางแขน	1.เดินต่อเท้าไปถอยหลังเป็นเส้นตรงได้โดยไม่ต้องกางแขน
	2. กระโดดสองขาขึ้นลงอยู่กับที่ได้	2.กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้ โดยไม่เสียการทรงตัว	2.กระโดดขาเดียวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่เสียการทรงตัว
	3. วิ่งแล้วหยุดได้	3. วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้	3. วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างคล่องแคล่ว
	4. รับลูกบอลโดยใช้มือและลำตัวช่วย	4. รับลูกบอลโดยใช้มือสองข้าง	4. รับลูกบอลกระดอนขึ้นจากพื้นได้

สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ เป็นสื่อกลางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกด้าน ให้เป็นไปตามจุดหมายของหลักสูตรที่กำหนด สาระการเรียนรู้ประกอบด้วย ประสบการณ์สำคัญและสาระที่ควรเรียนรู้

ประสบการณ์สำคัญเป็นแนวทางสำหรับผู้สอนนำไปใช้ในการออกแบบการจัดประสบการณ์ให้เด็กเรียนรู้ ลงมือปฏิบัติ และได้รับการส่งเสริมพัฒนาการครอบคลุมทุกด้าน ในส่วนของด้านร่างกายนั้นประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย จะเป็นการสนับสนุนให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก และการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทในการทำกิจวัตรประจำวันหรือทำกิจกรรมต่างๆ และสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสดูแลสุขภาพและสุขอนามัยสุขนิสัย และการรักษาความปลอดภัย ดังนี้

ด้านร่างกาย	ประสบการณ์สำคัญ
1. การใช้กล้ามเนื้อใหญ่	1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ 2. การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ 3. การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุอุปกรณ์ 4. การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ของการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการขว้าง การจับ การโยน การเตะ 5. การเล่นเครื่องเล่นสนามอย่างอิสระ
2. การใช้กล้ามเนื้อเล็ก	1. การเล่นเครื่องเล่นสัมผัสและการสร้างสิ่งต่างๆ จากแท่งไม้ บล็อก 2. การเขียนภาพและการเล่นกับสี 3. การปั้น 4. การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยเศษวัสดุ 5. การหยิบจับ การใช้กรรไกร การฉีก การตัด การปะ และการร้อยวัสดุ
3. การรักษาสภาพอนามัยส่วนตน	1. การปฏิบัติตามสุขอนามัย สุขอนามัยที่ดีในกิจวัตรประจำวัน
4. การรักษาความปลอดภัย	1. การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยในกิจวัตรประจำวัน 2. การฟังนิทาน เรื่องราว เหตุการณ์เกี่ยวกับการป้องกันและรักษาความปลอดภัย 3. การเล่นเครื่องเล่นอย่างปลอดภัย 4. การเล่นเกมบทบาทสมมติเหตุการณ์ต่างๆ
5. การตระหนักรู้เกี่ยวกับร่างกายตนเอง	1. การเคลื่อนไหวโดยควบคุมตนเองไปในทิศทางระดับ และพื้นที่ 2. การเคลื่อนไหวข้ามสิ่งกีดขวาง

1.5 หลักการและแนวทางการจัดประสบการณ์

1.5.1 หลักการจัดประสบการณ์

1. จัดประสบการณ์การเล่นและการเรียนรู้อย่างหลากหลาย เพื่อพัฒนาเด็กโดยองค์รวมอย่างสมดุลและต่อเนื่อง
2. เน้นเด็กเป็นสำคัญ สนองความต้องการ ความสนใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคลและบริบทของสังคมที่เด็กอาศัยอยู่
3. จัดให้เด็กได้รับการพัฒนา โดยให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก
4. จัดการประเมินพัฒนาการให้เป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของการจัดประสบการณ์ พร้อมทั้งนำผลการประเมินมาพัฒนาเด็กอย่างต่อเนื่อง
5. ให้พ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็ก

1.5.2 แนวทางการจัดประสบการณ์

1. จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับจิตวิทยาพัฒนาการและการทำงานของสมองที่เหมาะสมกับอายุ วุฒิภาวะ และระดับพัฒนาการ เพื่อให้เด็กทุกคนได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ
2. จัดประสบการณ์ให้สอดคล้องกับแบบการเรียนรู้ของเด็ก เด็กได้ลงมือกระทำ เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้เคลื่อนไหว สำรวจ เล่น สังเกต สืบค้น ทดลอง และคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง
3. จัดประสบการณ์แบบบูรณาการ โดยบูรณาการทั้งกิจกรรม ทักษะ และสาระการเรียนรู้
4. จัดประสบการณ์ให้เด็กได้คิดริเริ่ม วางแผน ตัดสินใจลงมือกระทำ และนำเสนอความคิดโดยผู้สอนหรือผู้จัดประสบการณ์เป็นผู้สนับสนุนอำนวยความสะดวก และเรียนรู้ร่วมกับเด็ก
5. จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่น กับผู้ใหญ่ ภายใต้อสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีความสุข และเรียนรู้การทำกิจกรรมแบบร่วมมือในลักษณะต่างๆ กัน
6. จัดประสบการณ์ให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย และอยู่ในวิถีชีวิตของเด็ก สอดคล้องกับบริบท สังคม และวัฒนธรรมที่แวดล้อมเด็ก

7. จัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมลักษณะนิสัยที่ดีและทักษะการใช้ชีวิตประจำวัน ตามแนวทางหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ตลอดจนสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และการมีวินัย ให้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

8. จัดประสบการณ์ทั้งในลักษณะที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าและแผนที่เกิดขึ้นในสภาพจริงโดยไม่ได้ออกการณไว้

9. จัดทำสารนิทัศน์ด้วยการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กเป็นรายบุคคล นำมาไตร่ตรองและใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและการวิจัยในชั้นเรียน

10. จัดประสบการณ์โดยให้พ่อแม่ ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมทั้งการวางแผน การสนับสนุนสื่อ แหล่งเรียนรู้ การเข้าร่วมกิจกรรม และการประเมินพัฒนาการ

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวและพลศึกษาของเด็กปฐมวัย

กิจกรรมพลศึกษาถือเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อเด็กปฐมวัย เพราะการศึกษาของเด็กปฐมวัยนั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโต ประสบการณ์จากกิจกรรมต่างๆ จะเป็นการเตรียมความพร้อมเด็ก ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ เอกศักดิ์ เสงสุโข (2555) กล่าวว่า ถ้ากิจกรรมพลศึกษาจัดขึ้นโดยคำนึงถึงความรู้ในเรื่องของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก ความต้องการ ความสามารถ และความสนใจของเด็กแต่ละคน กิจกรรมพลศึกษาจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพ พัฒนากล้ามเนื้อต่าง ๆ และเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างาม นอกจากนั้นทั้งเป็นการสร้างเสริมลักษณะนิสัยให้บำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย ตลอดจนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

2.1 ความหมายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

นักการศึกษาได้ให้ความหมายไว้หลายท่านดังนี้

วิลเลียม (Williams, 1964) ให้ความหมายของพลศึกษาว่าพลศึกษาอาศัยกิจกรรมทางกาย เป็นสื่อในการเรียนรู้แต่ผลการเรียนรู้ไม่ได้เกิดเฉพาะทางร่างกายเพียงอย่างเดียวพลศึกษายังมีอิทธิพลทำให้เกิดการพัฒนาในด้านอื่นอีกด้วยเช่นการตอบสนองทางด้านอารมณ์สัมพันธภาพส่วนบุคคลความเจริญในด้านพฤติกรรมทางสังคมสำหรับเด็กการเรียนรู้ทางด้านจิตใจรวมทั้งผลทางด้านสติปัญญาและสุนทรียภาพเพราะขณะที่ร่างกายพัฒนาขึ้นจิตใจก็ได้รับการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

เคอร์เนอร์ (จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ, 2543 อ้างอิงจาก Kirchner) ให้ความหมายพลศึกษาสำหรับเด็กว่า พลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวเป็นเครื่องมือเพื่อให้เด็กได้

แสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์และความเป็นตัวของตัวเองคณะศึกษามีจุดประสงค์ที่จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาอย่างเต็มความสามารถในศักยภาพด้านสติปัญญากายภาพสังคมและอารมณ์ความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับความคิดเห็นของล็อกส์ดอนและคณะ (Logsdon and other, 1984) ที่กล่าวว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและจะต้องจัดให้มีอยู่ในโปรแกรมการจัดการศึกษาของหลักสูตรของโรงเรียนเพราะพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาทั่วไป

พริใจ สารยศ (2553) ให้ความหมายของพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยว่าพลศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่เป็นสื่อในการเรียนรู้ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา

นักวิชาการด้านพลศึกษาทั้งหลายที่กล่าวมาให้ความหมายของพลศึกษาสรุปได้ว่าพลศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและเป็นกิจกรรมทางกายที่เป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อตอบสนองความต้องการและพัฒนาการของเด็กในทุกๆด้าน เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์และมีการเจริญเติบโตที่สมวัย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.2 ความสำคัญของการเคลื่อนไหวและกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

สุภาพร เทพยสุวรรณ (2559) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวต่อเด็กไว้ดังนี้

1. การร้อง เล่น เต้นรำ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เด็กๆ ชอบ เพราะเป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อธรรมชาติของเด็กที่ไม่อยู่นิ่งและชอบเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา
2. ช่วยให้ได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เดิน วิ่ง กระโดดโลดเต้น ชูมือ หมุนตัว ส่ายเอว เพื่อที่จะสามารถพัฒนาทักษะในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้สุขภาพร่างกายของเด็กแข็งแรง และพัฒนาอวัยวะทุกส่วนของเด็กให้มีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีในการเคลื่อนไหว
4. ช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก เพราะการที่เด็กได้คิดค้นท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระผ่านทางเสียงเพลงเช่น การเคลื่อนไหวเล่นบทบาทสมมุติตามเพลง การเคลื่อนไหวร่างกายกับอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นการฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์และจินตนาการให้แก่เด็กได้ดีมากทีเดียว
5. ช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง เพราะกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะนั้นเป็นกิจกรรมที่ไม่ปิดกั้นในการที่เด็กได้แสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และความเป็นตัว

ของตัวเองได้อย่างอิสระ ซึ่งส่งผลในการพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์และความมั่นใจในตนเอง แก่เด็กต่อไป

6. ช่วย让孩子ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วกิจกรรม การเคลื่อนไหวและจังหวะ จะเป็นกิจกรรมที่เด็กได้ทำร่วมกับผู้อื่น เป็นการพัฒนาทักษะทางสังคม ให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี

7. ช่วยทำให้เด็กเป็นคนมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส การที่เด็กได้เคลื่อนไหว ร่างกายตามจังหวะเพลง และเสียงดนตรีนั้น ช่วย让孩子สนุกสนาน เบิกบาน ผ่อนคลาย ความเครียด

8. การร้อง เต้น เล่นสนุกช่วยพัฒนาสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็ก เช่น ในด้านภาษา เด็กได้เรียนรู้ด้านภาษาผ่านทางเนื้อเพลง ได้เรียนรู้ด้านคณิตศาสตร์ผ่านทางจังหวะ ของดนตรี

9. ช่วย让孩子ได้เรียนรู้วัฒนธรรมและเอกลักษณ์ประจำชาติของประเทศ ต่างๆ เช่น การรำ การเต้นระบำฮาวาย การเต้นแบบจีน การเต้นแบบแขก

10. ช่วย让孩子มีความสามัคคีและปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม เช่น การ ออกกำลังกายตามเพลงพร้อมกับเพื่อนๆ นอกจากนี้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะยังช่วยฝึก การเป็นผู้นำ ผู้ตามให้แก่อีกด้วย เช่น 让孩子ทำท่าทางเคลื่อนไหวร่างกายเป็นผู้นำแล้วให้เพื่อน ปฏิบัติตาม โดยมีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป

พรใจ สารยศ (2553) กล่าวว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กระดับปฐมวัย เพราะการเคลื่อนไหวและการเล่นของเด็กก็คือ การเรียนรู้ของเด็ก ความสำคัญของกิจกรรมพลศึกษาหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวมีดังรายละเอียด ต่อไปนี้

2.2.1 กิจกรรมพลศึกษาส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย เนื่องจาก กิจกรรมนี้ต้องการส่งเสริมให้เด็กได้วิ่ง ได้กระโดด ได้ปีนป่ายรวมทั้งได้ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็น กิจกรรมทางด้านร่างกายหรือออกกำลังกายนั้นเอง การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอจะช่วยให้ อวัยวะต่างๆของร่างกายได้รับการกระตุ้นเป็นผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงทนทาน สามารถจะ มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นเวลานานและภายหลังการร่วมกิจกรรมแล้วร่างกายก็สามารถ กลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

ความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อนั้นก็คือการที่ร่างกายสามารถจะ เคลื่อนไหวได้จังหวะกลมกลื่น สง่างามได้ผลดีและประหยัดพลังงานใช้มากที่สุดทั้งนี้รวมถึง

การเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการทำงานการเล่นกีฬา การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้างปา อีกด้วย ซึ่งการเคลื่อนไหวในกิจกรรมเหล่านี้จะดีหรือไม่ดี จะขึ้นอยู่กับการทำงานสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อของร่างกาย กิจกรรมต่างๆ ทางพลศึกษาจะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวต่างๆ เหล่านี้ได้เป็นอย่างดีจากความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อในการที่จะทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดีนี้เองจะเป็นหนทางนำไปสู่การมีทักษะในการเล่นกีฬาต่างๆ ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งในวิชาพลศึกษาเพราะจะเป็นหนทางที่จะทำให้บุคคลได้รับประโยชน์ในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ในโอกาสข้างหน้าต่อไป

ทักษะในการกีฬานี้เราไม่สามารถจะทำให้มีขึ้นมามากมายในเวลาสั้นจึงต้องใช้เวลาฝึกหัดหรือเรียนซ้ำๆ เป็นเวลานานและหลายครั้งหรือกิจกรรมบางอย่างบางที่อาจจะต้องใช้เวลาเป็นปีก็ได้แต่ระยะเวลาที่สอนง่ายและได้ผลดีที่สุดคือในวัยเด็กหรือร่างกายอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเริ่มทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ จะเริ่มในวัยเด็กเล็ก เช่น เริ่มคลาน เดิน วิ่ง และกระโดด ฉะนั้นการที่จะให้บุคคลได้มีการพัฒนาทางความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อได้ดีเพื่อจะนำไปสู่การมีทักษะที่ดีมีประสิทธิภาพนั้นควรจะเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็กเป็นต้นมาจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่

2.2.2 กิจกรรมพลศึกษากับการส่งเสริมพัฒนาพัฒนาการด้านสติปัญญา กิจกรรม

พลศึกษาได้รับการยอมรับว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กมีงานวิจัยที่ทำการศึกษาระดับอนุบาลอย่างจริงจังเพื่อแสดงให้เห็นความสำคัญอย่างยิ่งของการกระตุ้นเด็กอายุ 5 ขวบด้วยวิธีการง่ายๆ โดยจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมหลักประจำวันของการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยเด็กจะถูกกระตุ้นให้ร่วมกิจกรรมประจำวันเป็นรายต่อเนื่องตั้งแต่หมุนตัวไปมา กระโดดเชือกสร้างสมดุลในทรงตัว ตีลังกา กลิ้งตัว เดินบนคานทรงตัว เล่นในสนามเด็กเล่น เด็กจะได้รับการกระตุ้นให้ห้อยโนนแกว่งไกวไปบนคานเดี่ยวๆ ปีนป่ายขึ้นไถลตีลังกาและหุ่นตัวเด็กจะเล่นเกมต่างๆ หลายชนิดในห้องเรียน เกมที่กระตุ้นประสาทสัมผัสในการมองเห็น การได้ยินและการสัมผัสกิจกรรมทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อการเพิ่มและยกระดับของทักษะให้สูงขึ้นและเพื่อช่วยกระตุ้นการพัฒนาสมองทั้งหมดในระหว่างปีการศึกษา เมื่อถึงปลายปีการศึกษาเด็กจะเข้ารับการทดสอบความพร้อมขององค์บริหารส่วนท้องถิ่นเพื่อวัดพัฒนาการของเด็กว่าเพียงพอต่อการเริ่มเรียนในเกรด 1 หรือไม่ เด็กเหล่านี้เกือบทุกคนผ่านการทดสอบด้วยคะแนนที่อยู่ในระดับสูงสุด

การทดลองดังกล่าวสอดคล้องกับคำอธิบายของแพทย์หญิงคันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544) ที่ว่าการที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นการช่วยลดความตึงเครียดในสมองและทำให้เกิดความสุขเนื่องจากจะไปกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเคมีประเภทฟินหรือมอร์ฟินในสมองที่เรียกว่าเอ็นโดรฟินมีที่ ทำให้มีความสุข ฉะนั้นเรื่องราวหรือสิ่งที่มากระทบความรู้สึกขณะมีความสุขจะทำให้ยิ่งจดจำได้นานซึ่งข้อมูลเหล่านี้มีประโยชน์ในการนำไปใช้ในการปฏิบัติการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในส่วนของ การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่นำเรื่องราวการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย การปฏิบัติการใช้ดนตรีศิลปะเข้ามาผสมผสานในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุข และเพิ่มการเรียนรู้มากขึ้นนั่นเอง

2.2.3 พลศึกษากับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ

“ร่างกายและจิตใจของคนเรานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด จิตใจที่สมบูรณ์มักอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” คำกล่าวนี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจได้ชัดเจนและกิจกรรมที่สัมพันธ์กันระหว่างร่างกายอารมณ์และจิตใจก็คือกิจกรรมพลศึกษานั่นเอง เนื่องจากขณะจัดกิจกรรมเด็กได้เคลื่อนไหว ได้วิ่ง ได้กระโดดและเล่นอย่างสนุกสนาน สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กจึงเป็นกิจกรรมที่เด็กชอบ ผู้ใหญ่จะสอนให้เด็กมีน้ำใจนักกีฬา คือให้เด็กมีจิตใจของการให้อภัยยอมรับในความสามารถของผู้อื่นตลอดจนการฝึกให้เด็กมีจิตใจที่อดทนกล้าเสี่ยงกล้าตัดสินใจการออกกำลังกายและการเล่น จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับเด็กในวัยเจริญเติบโต การร่วมกิจกรรมเรื่องออกกำลังกายและเล่นกีฬาก่อให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดทำให้เด็กสนุกสนานในขณะที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542)

2.2.4 กิจกรรมพลศึกษากับการส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม

กิจกรรมพลศึกษาเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านสังคมได้เป็นอย่างดีเพราะในขณะร่วมกิจกรรมเด็กต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามกฎ กติกา การช่วยเหลือกันและการเป็นผู้นำ และผู้ตามการทำงานร่วมกัน การมีวินัยในตนเอง จึงเป็นสิ่งที่เด็กๆ จะต้องได้รับการปลูกฝังจากการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาถ้าอยู่ภายใต้การจัดและดำเนินการของผู้นำที่มีความรู้และความสามารถแล้วจะส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้นำที่มีความเข้าใจและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมหมู่พวกและสังคมที่เขาใช้ชีวิตอยู่ได้ดี นอกจากนี้ในเวลาเรียนพลศึกษาครูจะสามารถทราบว่าเด็กคนไหนมีนิสัยใจคออย่างไรและชอบเก็บตัว ชอบแสดงออก แยกตัวไปจากเพื่อน น้อยใจ ก้าวร้าว หรืออื่นๆ ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายหรือไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมก็ควรจะได้รับการส่งเสริมไปในทางที่ถูกต้องดังมากยิ่งขั้นต่อไป

2.2.5 กิจกรรมพลศึกษากับการส่งเสริมพัฒนาการด้านคุณธรรมจริยธรรม

กิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาสามารถที่จะปลูกฝังทัศนคติที่ดีทางด้านคุณธรรมจริยธรรมได้เป็นอย่างดีการเล่นกีฬานั้นจะสอนให้เด็กรู้จักความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย เด็กในวัยเจริญเติบโตจะเรียนรู้การเล่นกีฬาเช่นเมื่อเราเล่นกีฬาแล้วเราจะเป็นฝ่ายชนะต้องชนะด้วยความสะอาดเล่นอยู่ในกติกาชนะทั้งคู่ต่อสู้ ชนะใจผู้ตัดสิน ชนะใจคนดูรอบสนาม นั่นคือชัยชนะที่มีคุณธรรมจริยธรรม รู้จักแพ้ต้องแพ้ให้เป็น หมายถึง หากเราแพ้ต้องรู้ว่า นักกีฬาของเราทำหน้าที่ของนักกีฬาได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่แล้วสู้ไม่ได้หรือแพ้ทีมที่ดีกว่าเก่งกว่า ผู้แพ้ต้องได้รับเกียรติเช่นเดียวกับผู้ชนะคือได้รับคำชมให้กำลังใจในการที่จะแก้ไขข้อบกพร่องแล้วเข้าร่วมการแข่งขันใหม่ รู้จักถอยคือการให้อภัยเป็นคุณธรรมจริยธรรมอันประเสริฐที่มนุษย์พึงมีต่อกัน การกระทำด้วยการตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ควรจะกล่าวคำว่าขอโทษส่วนคนที่ถูกกระทำก็ควรที่จะให้อภัยสิ่งเหล่านี้ควรจะต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็กๆเพื่อจะทำให้เด็กเหล่านั้นมีการเรียนรู้ ที่ดีและถูกต้องจะเห็นได้ว่าสังคมปัจจุบันหากความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาอย่างมากทั้งสังคมเล็กๆจนกระทั่งถึงสังคมใหญ่ๆทุกคนจะใช้คำว่าขอให้น้ำใจเป็นนักกีฬา คือรู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักการให้อภัยแต่ถ้าเขาเหล่านั้นไม่เคยเล่นกีฬาจึงออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กๆจะถูกปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ถูกต้องเขาเหล่านั้นจะมีน้ำใจนักกีฬาหรือไม่

สรุปกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัยนั้นมีความสำคัญในด้านการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และคุณธรรมจริยธรรม เพราะการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษานั้นจะทำให้เด็กได้ออกกำลังกายการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นเป็นผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีการเจริญเติบโตเป็นไปตามพัฒนาการของร่างกาย ช่วยลดความเครียดในสมองทำให้เกิดความสุขทำให้การเรียนรู้เพิ่มขึ้นนอกจากนั้นขณะร่วมกิจกรรม พลศึกษาเด็กจะต้องเรียนรู้ กฎ กติกา การช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันการเป็นผู้นำผู้ตาม ฯลฯ บทบาทเหล่านี้นำไปสู่พัฒนาการด้านคุณธรรมจริยธรรมมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ถอย

2.3 กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) ได้กล่าวถึงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะของเด็กปฐมวัยว่าเป็นกิจกรรมที่让孩子มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายตามจังหวะอย่างอิสระ โดยใช้เสียงเพลง การเคาะจังหวะ เพื่อให้เด็กมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ได้แก่ การร้องเพลง คำคล้องจอง การเคลื่อนไหวตามความคิดสร้างสรรค์

ดารารัตน์ อุทัยพยัคฆ์ (2556) ได้กล่าวถึงกิจกรรมเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย ไว้ดังนี้

เด็กปฐมวัยกับการเคลื่อนไหวเป็นของคู่กัน เด็กเรียนรู้และได้ประสบการณ์ต่างๆ จากการเคลื่อนไหว สมองส่วนเคลื่อนไหวมีการพัฒนามากในวัยนี้ ผู้ใหญ่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูจำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะ สำหรับจังหวะและดนตรีที่ใช้ประกอบอาจจะเป็น เสียงเพลง การเคาะไม้ กลอง การตบมือ เป็นต้น นอกจากนั้นยังต้องเข้าใจถึงพัฒนาการและความสามารถด้านร่างกาย ของเด็กในวัยต่างๆ ด้วย เพราะจะทำให้สามารถฝึกให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการด้านร่างกาย อย่างเช่นเด็กวัยต่างๆ มีพัฒนาการดังนี้

เด็กอายุ 2-3 ปี เด็กสามารถเดินได้อย่างแข็งแรง มั่นคง ถอยหลัง ยืนขาเดียว โยนลูกบอลโดยใช้อุ้งมือและแขน ทำท่าทางเคลื่อนไหวเมื่อได้ยินจังหวะเพลง วิ่งไปข้างหน้าได้อย่างคล่องแคล่ว ใช้เท้าทั้งสองกระโดดอยู่กับที่และเดินเขย่งได้

เด็กอายุ 3-4 ปี ขึ้นลงบันไดสลับเท้า ยืนขาเดียวได้นานขึ้น กระโดดขาเดียว โยนลูกบอลระยะไกลได้ 1 เมตร รับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง แกว่งแขนและขาไปตามจังหวะเพลงได้

เด็กอายุ 4-5 ปี กระโดดสลับเท้า กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่ไม่สูงนัก เดินต่อเท้า ถอยหลัง ขว้างโยนลูกบอลและรับลูกบอล รับลูกบอลที่กระดอนจากพื้น แสดงท่าทางเคลื่อนไหวตามจังหวะได้

เด็กอายุ 5-6 ปี เมื่อวิ่งอย่างรวดเร็ว สามารถหยุดได้ทันที กระโดดขาเดียวตรงไปข้างหน้า รับลูกบอลที่กระดอนขึ้นจากพื้นด้วยมือทั้งสอง เดินต่อเท้า เดินถอยหลังบนขอนไม้หรือกระดานแผ่นเดียว เดินตามจังหวะเพลงหรือตามจินตนาการได้

สิ่งที่ต้องจัดเตรียมในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

อธิบายถึง กฎ กติกา ของการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เช่น ไม่ผลักหรือชนคนอื่น มีช่องว่างเฉพาะของตัวเอง ดังนั้นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ

- มีที่ว่างพอหรือไม่สำหรับทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว
- เวลาในการทำกิจกรรม
- คุณพ่อ คุณแม่และลูกทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่
- กิจกรรมนั้นเหมาะกับวัยของลูกหรือไม่
- ลูกรู้สึกตื่นเต้นกับการทำกิจกรรมนั้นหรือไม่

การที่พ่อแม่ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวกับเด็ก จะช่วยพัฒนาทั้งทักษะการคิด ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายและความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในเวลาเดียวกัน อีกทั้งช่วยให้

เด็กได้พัฒนาทักษะความจำ และทักษะการฟัง โดยรูปแบบของกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้นอาจเป็น เกมและการละเล่นต่างๆ การเล่นเกมบทบาทสมมติ และการเต้นรำ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่มี ประโยชน์ต่อพัฒนาการเด็กในทุกๆด้าน

2.4 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาในเด็กปฐมวัยจะต้องคำนึงถึงกระบวนการในการเรียนรู้และ พัฒนาการของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะเด็กนั้นกล้ามเนื้อยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ความสัมพันธ์ ของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ยังไม่ดีพอ ดังนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาจึงมุ่งเน้นการฝึกที่มีพัฒนาการ ที่เหมาะสมกับลำดับขั้นตอน การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน กิจกรรม พลศึกษาที่พัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย ยังจะช่วยให้สมรรถภาพทางกายและกระตุ้น พัฒนาการด้านอื่นๆของเด็กให้สูงขึ้นด้วย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536) ได้ให้หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่อายุ 3 ปี ครึ่ง – 6 ปี ครึ่ง ไว้ดังตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 หลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กที่อายุ 3 ปี ครึ่ง – 6 ปี ครึ่ง

บุคลิภาพ	กิจกรรม
1. เสียงดัง กระตือรือร้น อยากแสดงออก อยากแสดงความสามารถ ชอบเลียนแบบ ชอบจินตนาการและต้องการความสนใจ	1. เกมที่ต้องใช้ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นหรือ เกมที่แสดงออกคนเดียว เช่น การล่าสัตว์ การแสดงละคร แสดงเลียนแบบ หรือบทบาทสมมติ และเกมประเภททีมหรือเกมแบบผลัด
2. กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ พัฒนามากขึ้น	2. การเคลื่อนไหวเบื้องต้น หรือทักษะเบื้องต้น ของการขว้าง จับ และตบลูกบอล
3. โดยธรรมชาติชอบเล่นกิจกรรม ที่เป็นจังหวะ	3. ใช้ทักษะเกี่ยวกับดนตรี และจังหวะการเคลื่อนไหว ตามความพอใจ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง และการ เล่น ประกอบเพลง

ตาราง 1 (ต่อ)

บุคลิกภาพ	กิจกรรม
4. ไม่มีความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องของความสนใจ	4. จัดกิจกรรมที่ตอบสนองได้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิง
5. อาจเกิดความเหนื่อยอย่างกะทันหัน แต่จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติอย่างรวดเร็ว ดังนั้นกิจกรรมควรจัดคาบละ 20 นาที	5. เลือกกิจกรรมที่ใช้เวลานั้นๆ มีการจัดช่วงพักสั้นๆ ระหว่างเวลาหรือกิจกรรม หรือจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงเพิ่มขึ้น
6. มีความสนใจในระยะเวลานั้นๆ	6. เปลี่ยนกิจกรรมบ่อยๆและอธิบายสั้นๆ
7. ความรู้สึกไว ถือว่าตนเองถูกต้องและไม่ค่อยยอมรับความพ่ายแพ้	7. กิจกรรมที่มีการจัดลำดับก่อน – หลัง หรือการเล่นประเภททีม และควรจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้เรื่องแพ้ – ชนะ หรือกล้าสู้ความจริงอย่างกล้าหาญ
8. สนใจว่าตัวเองจะทำอะไรได้บ้าง	8. ใช้กิจกรรมการสร้างเสริมประสบการณ์และความสนใจด้านการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆ เช่น เดิน เขย่ง วิ่ง กระโดด เป็นต้น
9. มีการพัฒนาทางด้านความสัมพันธ์ของการใช้สายตากับมือดีขึ้น	9. กิจกรรมที่ต้องอาศัยมือหยิบ ขว้างหรือถือสิ่งของ เช่น ลูกบอล ลูกแก้ว ห่วงยาง เป็นต้น
10. ต้องการฝึกกลไกการเรียนรู้ที่สำคัญๆ	10. กิจกรรมการฝึกเรื่องสมดุล ระดับต่างๆ และการเคลื่อนไหวตามขวาง-ตามยาว
11. ชอบกิจกรรมกลุ่มเล็กๆ	11. ใช้กิจกรรมการแบ่งกลุ่มย่อยๆในชั้นเรียน
12. มีความรู้สึกไวต่อการแสดงออก	12. ต้องการคำยกย่องและการให้กำลังใจ
13. ชอบกิจกรรมหนักๆและกิจกรรมประเภทยืดหยุ่น	13. กิจกรรมการกลิ้งตัว กระโดดทั้งตัวลงพื้น รวมทั้งกิจกรรมที่ต้องการคำแนะนำจากครูและกิจกรรมการยืดหยุ่นและกิจกรรมต่อตัวง่ายๆ
14. อาจมีปัญหาในเรื่องของกระดูกผิดปกติ	14. ให้ความสนใจในปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายในรายที่ผิดปกติ

2.5 ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย

กิจกรรมพลศึกษามีขอบข่ายกว้างเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยหรืออาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมพลศึกษาครอบคลุมกิจกรรมทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวก็คงไม่ผิดและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ (ศุภเนตร ไชยช่วย, 2543)

2.5.1 กิจกรรมการเล่นเบ็ดเตล็ด ได้แก่ กิจกรรมทุกอย่างทั้งมีกติกาการเล่นและไม่มีกติกาการเล่น มีการจัดมากมายเหมือนเกมกีฬาใหญ่ๆ การเล่นเบ็ดเตล็ดอาจแบ่งได้ดังนี้

- 1) การเล่นเลียนแบบ เลียนแบบสัตว์ เครื่องบิน รถไฟ
- 2) การเล่นเป็นนิยายให้เด็กทำตาม
- 3) การเล่นประเภทมีที่หรือชิงที่หมายและบอลเกม
- 4) การเล่นประเภทหนีไล่หรือจับ
- 5) การเล่นแบบแข่งขันรายบุคคล
- 6) การเล่นแข่งขันแบบหัด
- 7) การเล่นแข่งขันประเภทเป็นหมู่
- 8) การเล่นประเภท

ความมุ่งหมายเฉพาะของกิจกรรมการเล่นเบ็ดเตล็ดมีดังนี้

- 1) เพื่อให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานในการเล่น การเรียน ไม่เป็นผู้บังคับขยี้มชอบในการเล่นกีฬา
- 2) เพื่อให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีมีความกล้าในทางที่ถูกที่ควรมีนิสัยรักการแข่งขันและการต่อสู้ผจญภัย
- 3) เพื่อให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งทางกายและทางจิตใจทั้งยังเป็นการสนองความต้องการของเด็กทางด้านจิตวิทยาของเด็กเนื่องจากเด็กมีนิสัยไม่อยู่นิ่งเฉย
- 4) เพื่อให้เด็กมีโอกาสได้ฝึกการเข้าสังคมมีความสามัคคีรักพวกพ้องรักหมู่คณะ
- 5) เพื่อฝึกให้เด็กเป็นผู้นำเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักการให้อภัย

2.5.2 กิจกรรมการเล่นเป็นนิยายและการเลียนแบบ คือ การเล่นเป็นนิทานหรือนิยายตลอดจนการเลียนแบบสิ่งต่างๆ เพื่อให้เด็กเกิดจินตนาการหรือฝึกการคิดการเล่นเป็นนิยายคือการแสดงท่าทางประกอบนิยายนั้นนั่นการทำให้เหมือนเช่นเลียนแบบรถไฟเครื่องบินเลียนแบบพวกสัตว์ต่างๆ เช่น กระต่าย แมว หมา ช้าง หมี ยีราฟ การเลียนแบบนี้เพื่อให้เด็กเกิดจินตนาการ

ความมุ่งหมายเฉพาะของกิจกรรมการเล่นเป็นนิยายและการเลียนแบบมีดังนี้

- 1) เพื่อสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็ก
- 2) เพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและพอใจในการเล่น
- 3) เพื่อให้เด็กเกิดความชำนาญในการเคลื่อนไหวต่างๆเบื้องต้น

2.5.3 กิจกรรมการเล่นเข้าจังหวะ ได้แก่ กิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่ทักษะการเคลื่อนไหว เดิน เขย่งกระโดดโย่ง กระโดดสลับเท้า กระโดดหลัง-ข้าง ตบมือ (ให้เข้ากับจังหวะดนตรี) เล่นเกมพร้อมกับร้องเพลง (Singing Games) เคลื่อนไหวไปตามเนื้อเพลง (Motion Songs) การเต้นรำพื้นเมือง รำไทย รำวง การเต้นรำสากล รวมทั้งการเต้นรำที่มีความหมายและสร้างสรรค์ (Creative Dance) กิจกรรมการเล่นเข้าจังหวะต้องอาศัยจังหวะและเครื่องดนตรีทั้งหลาย เช่นเสียงฉิ่ง ฉาบ เสียงเคาะ เสียงตบมือ เมื่อได้เครื่องทำจังหวะแล้ว จัดทำกิจกรรมที่เล่นจังหวะนั้นๆกิจกรรมบางอย่างไม่ต้องใช้เครื่องดนตรีก็ได้ โดยใช้วิธีร้อง ตบมือเป็นจังหวะ เคาะจังหวะก็ได้ เด็กต้องฟังจังหวะเป็นสำหรับให้เคลื่อนไหวไปตามจังหวะที่ถูกต้อง สวยงาม สนุกสนาน ทักษะทางดนตรีและทางการเคลื่อนไหวกับจังหวะดนตรีที่ต้องปลูกฝังตั้งแต่เด็กเล็ก

ความมุ่งหมายเฉพาะของกิจกรรมการเล่นเข้าจังหวะมีดังนี้

- 1) เพื่อตอบสนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็กในด้านการเคลื่อนไหวที่มีจังหวะ
- 2) เพื่อเป็นวิถีทางที่จะให้เด็กได้แสดงออกในลักษณะสร้างสรรค์
- 3) เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นรวมหมู่กับเพื่อน

2.5.4 กิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพตนเอง ได้แก่ กิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทน แข็งแกร่ง เช่น กิจกรรมเลียนแบบสัตว์ หกคะเมนตีลังกา ห้อยโหน ยึดหุ้มนต่างๆ ต่อตัวจากง่ายไปสู่ยาก และกิจกรรมนั้นรวมเอาโยนิมาสถิก รวาคู รวาคูเดียว ห่วงแทมโปลีนด้วย

ความมุ่งหมายเฉพาะของกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพตนเองมีดังนี้

- 1) ทำให้เด็กมีสภาพทางกายที่ดี
- 2) สนองความต้องการด้านความเจริญงอกงามทางกายและจิตใจ
- 3) ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นมีทรวดทรงดี
- 4) เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายและความสามารถของเด็ก

2.5.5 กิจกรรมการเล่นนำไปสู่กีฬาใหญ่หรือเกมกีฬา คือ กีฬาเล็กๆ ที่นำไปสู่กีฬาใหญ่ๆ ใช้ทักษะเบื้องต้นให้เกิดความชำนาญ เช่น เกมนำไปสู่กีฬาวอลเลย์บอล บาสเกตบอล

ความมุ่งหมายเฉพาะของกิจกรรมการเล่นนำไปสู่กีฬาใหญ่ หรือเกมนำ มีดังนี้

- 1) เพื่อเตรียมให้เด็กรู้จักกติกาการเล่นและระเบียบเพื่อนำไปสู่กีฬาใหญ่
- 2) เพื่อให้เด็กสนุกสนานเพลิดเพลินในการเล่น
- 3) เพื่อให้เกิดทักษะคล่องแคล่วว่องไวเป็นพื้นฐานเบื้องต้นเพื่อเป็นลู่ทางไปสู่

กีฬาใหญ่

ขอบข่ายของกิจการศึกษสำหรับเด็กปฐมวัยจึงนับว่าเป็นขอบข่ายที่กว้างมาก ประกอบด้วยการเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การเล่นเป็นนิยายและการเลียนแบบ การเล่นเข้าจังหวะ การทดสอบสมรรถภาพตนเองและการเล่นนำไปสู่กีฬาใหญ่หรือเกมนำ กิจกรรมเหล่านี้ล้วนมีส่วนส่งเสริมให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ตลอดจนถึงคุณธรรมจริยธรรมต่อไป

2.6 ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

Brotherson (2006) กล่าวว่า เด็กมีความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนาร่างกายของเด็กอย่างเต็มประสิทธิภาพโดยการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กนั้นมีการพัฒนาเป็นลำดับตามช่วงวัย ซึ่งแตกต่างไปตามเด็กแต่ละคน โดยปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายคือทักษะการเคลื่อนไหว โดยแบ่งประเภทของทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับเด็กได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) คือการเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว ได้แก่ การคลาน ก้าวกระโดด การกระโดด วิ่งกระโดดควมม้าและการกระโดดข้าม ซึ่งการเคลื่อนไหวนี้เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ (Gross-motor Skill)

2. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Nonlocomotor Movement) คือการเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว ได้แก่ การตั้ง การดัน การบิด การผลัก การนั่ง การยืน ซึ่งการเคลื่อนไหวนี้เป็นการพัฒนาการประสานสัมพันธ์การใช้ร่างกายสร้างสมดุล (Balance and Coordination skill)

3. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ (Manipulative Movement) คือการเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ระหว่าง มือหรือเท้ากับตา ในการเคลื่อนย้ายที่กับอุปกรณ์ ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวได้แก่การเปิด-ปิดด้วยมือ การขว้าง การโยน การโบก และการจับ ซึ่งการเคลื่อนไหวนี้เป็นการพัฒนาการประสานสัมพันธ์และกล้ามเนื้อเล็ก (Fine-motor Skill and Hand-eye Coordination)

Landy และ Burridge (2006) กล่าวว่า ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก แบ่งประเภทของการเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับเด็กได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotion Skills) คือ เคลื่อนไหวร่างกายเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด ไปข้างหน้าอย่างเดียวหรือสองขา การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง การสไลด์

2. ทักษะการจัดการร่างกาย (Body-management Skills) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่ได้แก่การยืนทรงตัว การกระโดด การจัดการร่างกายแนวนอนหรือแนวราบ และการจัดการร่างกายแนวตั้ง

3. ทักษะการควบคุมอุปกรณ์ (Object Control Skills) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีอุปกรณ์ด้วย ได้แก่ การรับลูกบอล การจับลูกบอลขนาดต่างๆ การเคลื่อนไหวลูกบอล จับลูกบอลสองมือและมือเดียว นำลูกบอลส่งข้างล่าง ส่งลูกบอลเหนือศีรษะ การเตะ การกลิ้ง การโยนบอลด้วยสองมือและมือเดียว

ประเภทของกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่จะช่วยพัฒนาทักษะเบื้องต้น

การเคลื่อนไหวเบื้องต้นเป็นพื้นฐานหรือจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีและมีประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในเด็กวัยเจริญเติบโต เป็นวัยที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อพร้อมที่จะเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่คำนึงถึงลักษณะของผู้เรียนถือว่าเป็นหัวใจของการจัดประสบการณ์ให้กับเด็ก

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2547) ได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

2.6.1 การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-Locomotive Movement)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่ คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เท้าหนึ่งเท้าใด หรือเท้าทั้งสอง หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่เป็นฐานรองรับน้ำหนักของร่างกายอยู่นั้นไม่ได้ขยับเขยื้อนหรือเคลื่อนที่ออกจากที่เดิม เช่น การงอหรือการเหยียดแขน การงอหรือการเหยียดขา การงอตัวหรือการเหยียดตัว การบิดลำตัวไปทางด้านซ้ายหรือทางขวา โดยที่ฐานรองรับน้ำหนักร่างกายไม่ขยับออกจากที่เดิมเป็นต้น

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีความจำเป็นและสำคัญสำหรับนักเรียนในวัยเด็กเล็ก เช่น นักเรียนที่อยู่ในวัยอนุบาลหรือในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น เพราะนักเรียนในวัยนี้ นอกจากเป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะของการกระหายการเรียนรู้เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตแล้ว ยังจะเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างมีความอยากรู้

อยากเห็นอยากจะทำและอยากจะทำลองความสามารถของร่างกายของตนเองในลักษณะท่าทางต่างๆ เป็นอย่างมาก ว่าร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายของตนเองนั้นมีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใดอีกด้วย ดังนั้นการจัดกิจกรรมประเภทนี้ให้นักเรียนในวัยนี้ จึงเป็นการสนองความต้องการให้ได้มีโอกาสได้สำรวจได้รู้และเข้าใจในความสามารถของส่วนต่างๆ ของร่างกายของเขาได้เป็นอย่างดีและในขณะเดียวกันการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้เป็นการสนองความต้องการในการเคลื่อนไหวของร่างกายของเด็กได้อย่างเพียงพอควบคู่ไปกับการส่งเสริมการทำงานร่วมกันและประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นอีกด้วย ดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบไม่เคลื่อนที่นี้จึงมีความเหมาะสมกับนักเรียนในวัยนี้มากดังที่กล่าวมาแล้ว

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะเบื้องต้นต่างๆ ดังกล่าวนี้พอจะนำมาเป็นตัวอย่างได้ดังต่อไปนี้คือ

- 1) การยืนทรงตัวอยู่กับที่ด้วยเท้าข้างเดียว หรือด้วยสองเท้า หรือด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นฐานรองรับน้ำหนัก 2 ส่วนหรือ 3 ส่วนก็ได้เป็นระยะเวลาหนึ่ง
- 2) ยืนทรงตัวอยู่กับที่แล้วเหยียดแขน ขา ลำตัว หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายไปในทิศทางต่างๆ ให้ได้ไกลที่สุด
- 3) ทำร่างกายให้มีลักษณะและรูปร่างต่างๆ กัน เช่น ทำตัวเป็นกำแพง รถ หรือ ตึก เป็นต้น ในขณะที่ร่างกายไม่ต้องเปลี่ยนที่
- 4) การบิดแขนขาลำตัวหรือส่วนอื่นๆ ของร่างกายไปพร้อมๆ กันในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่
- 5) ขาหนึ่งขาใดอยู่กับที่เพียงขาเดียว แล้วพยายามเหยียดขาอีกข้างหนึ่ง แขนเดียวหรือสองแขนลำตัว หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปให้ได้ไกลที่สุด
- 6) การงอตัวและเหยียดลำตัวสลับกันให้ได้มากที่สุดในเวลาที่กำหนดโดยที่ร่างกายไม่ขยับจากที่เดิม
- 7) การทำร่างกายให้มีร่างกายเล็กลง หรือใหญ่ขึ้น หรือให้สั้นลงหรือยาวขึ้นสลับกันให้ได้มากที่สุดในเวลาที่กำหนด
- 8) จากท่าต่างๆ เช่น ทำนั่งอยู่กับที่ ทำดันพื้นทำนอนคว่ำหรือนอนหงายแล้วทำให้ท่าต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ
 - 8.1) ยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้พ้นจากพื้นให้มากที่สุด

8.2) ใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเขียนตัวหนังสือในอากาศ หรือทำท่า
ระบายสีวาดรูปในอากาศ

8.3) เหยียดแขนและขาไปในทิศต่างๆ ให้ได้ไกลมากที่สุด

8.4) เปลี่ยนตำแหน่งหรือทิศทางต่างๆ ของร่างกายให้ได้มากที่สุด
ยื่นแขนเดียวขาเดียว แขนและขาข้างเดียวกัน หรือสลับแขนและขาอย่างละข้าง

9) การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเขียนวงกลม โดยใช้ระนาบต่างๆ กัน

เส้นขนานกับพื้น ตั้งกับพื้นเฉียงกับพื้น

10) การแสดงตำแหน่งของร่างกายในการว่ายน้ำท่าต่างๆ พร้อมกับการ
เคลื่อนไหวของท่าว่ายน้ำเหล่านั้นด้วย ในขณะที่ร่างกายอยู่กับที่

11) จากท่ายืนแยกเท้าให้ห่างกันมากๆ ให้บิดลำตัวไปทางซ้ายหรือขวาแล้ว
เอามือแตะพื้นให้ได้ไกลมากที่สุด ใช้มือแตะพื้นด้านตรงกันข้ามให้ได้ไกลมากที่สุด

12) การฝึกหัดทรงตัวด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ด้วยเท้าเดียว ด้วยมือ
และขาอย่างละข้างด้วยสองมือ ด้วยศีรษะ และด้วยข้อศอกทั้งสองเป็นต้น

13) การเหวี่ยงแขนข้างหนึ่งแล้วตามด้วยแขนอีกข้างหนึ่งไปรอบๆ ร่างกาย
โดยไม่ต้องเคลื่อนที่

14) การทดลองความสามารถของข้อต่อของส่วนต่างๆ ของร่างกายว่า
สามารถจะเคลื่อนไหวไปในทิศทางใดได้บ้างหรือได้มากน้อยแค่ไหน

15) การจับกันเป็นคู่ๆ แล้วพยายามยกคู่ของตนเองว่าจะสามารถยกคู่ของ
ตนเองในลักษณะไหนได้บ้างหรือไม่มากน้อยแค่ไหน

2.6.2 การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบเคลื่อนที่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่
ร่างกายมีการเปลี่ยนที่ จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง หรือจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้ควบคุมกันไป
เช่น การเคลื่อนไหวไปด้วยการเดิน การวิ่ง การคลาน การกลิ้งตัว การม้วนตัวไปในทิศทางตรง
ทางโค้ง หรือเป็นวงกลมก็ได้ การเคลื่อนไหวโดย การเคลื่อนที่ไปนั้นอาจจะเคลื่อนที่ไปคนเดียว
หรือเป็นคู่ หรือเป็นกลุ่มหลายๆ คนก็ได้

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเปลี่ยนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งก็
เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีบทบาทและมีความสำคัญสำหรับนักเรียนในระดับชั้นอนุบาล และระดับชั้น
ประถมศึกษาตอนต้นคือปีที่ 1-3 มาก เพราะนักเรียนที่อยู่ในวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายกำลังอยู่ใน
ระหว่างการเจริญเติบโตและส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกๆ ส่วนกำลังต้องการการการเคลื่อนไหวและ

การออกกำลังกาย เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตและช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้เริ่มปรับตัวให้สามารถทำงานร่วมกันและประสานระหว่างกันให้ดีขึ้น ดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่างๆเหล่านี้จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งถ้าครูผู้สอนสามารถจัดให้นักเรียนได้อย่างเหมาะสมและเพียงพอแล้ว จะเป็นการช่วยให้ร่างกายของนักเรียนได้มีการเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์และช่วยวางพื้นฐานให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อของร่างกายได้มีการทำงานร่วมกันและประสานในระหว่างกันและกันให้ดีขึ้นได้เป็นอย่างดีอันจะเป็นผลให้ได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ดีต่อไป

กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบที่ร่างกายมีการเปลี่ยนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งที่ สามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาทักษะเบื้องต้นแบบนี้มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

- 1) การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินช้าๆ เร็วๆ หรือเร็วๆ ช้าๆ สลับกันไปรอบๆ ห้อง หรือไปรอบๆ สนามที่กำหนดให้
- 2) การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน หรือการวิ่งด้วยความเร็วที่สม่ำเสมอช้าและเร็วสลับกัน
- 3) การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินโดยวิธีการก้าวเท้ายาวๆ การก้าวเท้าเดินแบบข้าง หรืออาจจะเดินด้วยวิธีการเลียนแบบสัตว์อื่นๆ
- 4) ทำตัวให้ใหญ่เหมือนยักษ์ หรือเหมือนคนแคระ หรือเหมือนแม่มดแล้วทำท่าทางหรือเดินเหมือนยักษ์ เหมือนคนแคระ หรือเหมือนแม่มด
- 5) เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดิน หรือวิ่งข้าม หรือลอดสิ่งกีดขวาง เช่น โต๊ะหรือม้านั่ง หรือสิ่งอื่นๆ
- 6) เคลื่อนไหวร่างกายไปรอบๆห้อง หรือสนามแล้วทำท่าเหมือนการว่ายน้ำประกอบด้วย
- 7) เคลื่อนที่ไปรอบๆห้องเรียนสนามด้วยท่าใดๆก็ได้แต่เมื่อได้ยินสัญญาณให้หยุดแล้วก็ให้เปลี่ยนท่าและเคลื่อนที่ไปเป็นท่าใหม่ด้วยท่าใดๆ ก็ได้
- 8) นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆ คนหนึ่งนั่งเหยียดแขน หรือขาออกไปอีกคนหนึ่งเดินข้าม หรือกระโดดข้าม
- 9) นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบๆ สนาม หรือห้องเรียนในขณะที่ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งไว้ตลอดเวลา

10) นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบสนาม หรือห้องเรียนในขณะเดียวกันก็ทำตัวให้ต่ำลง และต่ำลง แล้วก็ถึงท่าคลานเคลื่อนที่ไปรอบสนาม หรือห้องเรียนนั้นแล้วก็ค่อยยกลำตัวให้สูงขึ้น และสูงขึ้นจนลำตัวตั้งตรง

11) นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบๆ สนามถึงห้องเรียนโดยใช้น้ำหนักของลำตัวอยู่บนส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพียงส่วนเดียว

12) ให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยใช้แขนและขาที่อยู่ข้างเดียวกันแกว่งไปข้างหน้าและข้างหลังพร้อมๆ กันไป

13) ให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้ารอบห้องเรียน หรือสนามโดยให้ส่วนของศีรษะอยู่ต่ำกว่าเอวตลอดเวลา

14) นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบสนาม หรือห้องเรียนโดยถือไม้คทา หรือไม้ยาวขนาดเท่าไม้เท้า หรือเชือกกระโดดติดมือไปด้วย เมื่อได้ยืนสัญญาณให้วางไม้ หรือเชือกที่ถือติดมือมากับพื้นแล้วกระโดดกลับไปกลับมา ข้ามเชือก หรือไม้สั้น 3-4 ครั้งแล้วจึงหยิบไม้ หรือเชือกที่วางไว้นั้นขึ้นมา และเคลื่อนที่ไปข้างหน้าต่อไปอีก จนกว่าจะได้จนกว่าเมื่อได้ยืนสัญญาณอีกครั้งก็ให้ปฏิบัติการกระโดดข้ามไม้หรือเชือกในท่าเดียวหรือท่าใหม่ก็ได้ ให้ปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ

15) เคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยท่าเดินหรือถ่างขาไปในทิศทางต่างๆ กัน แล้วไปแตะฝ่าผนังเมื่อได้แตะฝ่าผนังแล้ว ให้เคลื่อนที่ต่อไปข้างหน้าโดยวิธีอื่น ซึ่งแตกต่างจากเดิม ทุกครั้งเมื่อแตะฝ่าผนังแล้วจะต้องเปลี่ยนท่าเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเป็นอย่างอื่นไปทุกครั้งด้วย

16) ให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ๆ เมื่อได้ยืนสัญญาณ นักเรียนคนหนึ่งในกลุ่มนั้นเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยวิธีหนึ่งแล้วนักเรียนอีกคนหนึ่งก็พยายามเลียนแบบตามนักเรียนคนแรกนั้นแล้วเคลื่อนที่ตามไป เมื่อได้ยืนสัญญาณอีกครั้งเป็นครั้งที่สองนักเรียนคนที่สองก็เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ด้วยท่าใหม่แล้วนักเรียนอีกคนหนึ่ง ก็ทำตามเลียนแบบเคลื่อนที่ตามไป ให้นักเรียนทำสลับกันดังนี้ไปเรื่อยๆ

17) นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบๆ ห้องเรียน หรือสนามด้วยการใช้ส่วนต่างๆ ของเท้ารองรับน้ำหนักของร่างกายในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป

18) นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยวิธีต่างๆ กัน เช่น โดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าและให้ส้นเท้าติดกับนิ้วเท้าไปเรื่อยๆ หรือโดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าและให้ขาไขว้กันหรือโดยวิธีการก้าวเท้าไปข้างหน้าด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน หรือโดยวิธีให้เท้าหนึ่งเท้าได้นำเพียงเท้าเดียว

19) นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบๆสนามหรือห้องเรียนโดยใช้ท่าเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเช่นเดียวกับการเคลื่อนที่ในกริชาลู่และลาน

20) นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบๆห้องเรียน แล้วให้บิดปลายเท้าไปทางขวาทุกครั้ง ที่จะหันไปทางขวา และทุกครั้งที่จะหันไปนั้นให้เปลี่ยนท่าการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าใหม่ บิดเท้าไปทางซ้ายทุกครั้งเมื่อจะหันไปทางซ้ายพร้อมกับเปลี่ยนท่าเคลื่อนที่ใหม่ท่าเช่นนี้ไปเรื่อยๆ

21) เลือกกีฬาประเภทหนึ่งประเภทใดขึ้นมาแล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการสมมติว่าเป็นการเล่นกีฬาประเภทนั้น

22) นักเรียนเคลื่อนที่ไปทางซ้าย ไปทางขวา ไปข้างหน้า ไปข้างหลัง โดยวิธีการใช้เท้าข้างเดียวสองเท้าสลับกัน

23) นักเรียนเคลื่อนที่ไปรอบๆ ห้องเรียน หรือสนามโดยใช้เฉพาะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่และส่วนที่ไปข้างหน้าตลอดเวลา

2.6.3 การเคลื่อนไหวเบื้องต้นแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ (Manipulative Movement)

การเคลื่อนไหวแบบเบื้องต้นที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบนั้นความประสงค์ก็เพื่อให้ นักเรียนได้มีพัฒนาการในการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อของส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น และในขณะเดียวกันก็ช่วยให้มีการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ควบคู่กันไปด้วย และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งนั้นตามปกติแล้วธรรมชาติของนักเรียนในทุกระดับชั้นนั้นไม่ว่าในระดับชั้นประถมศึกษาหรือในระดับชั้นมัธยมศึกษาหรือแม้แต่ในระดับชั้นอุดมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่โตแล้วก็ตาม มักจะมีความสนใจและมีความสนุกสนานในกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นๆ มาประกอบการเคลื่อนไหว หรือการเล่นมากกว่ากิจกรรมที่ไม่มีการใช้อุปกรณ์ใดๆ เลย ยิ่งในวัยชั้นประถมศึกษาที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วยแล้ว กิจกรรมที่มีการใช้อุปกรณ์ประกอบ ก็ยังเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็น และสำคัญในการที่จะช่วยดึงดูดและท้าทายนักเรียนยิ่งมากขึ้นอีกมาก ดังนั้นในโอกาสที่มีการเรียนการสอนการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในระดับชั้นประถมศึกษานั้นถ้าจะหวังผลจากการเรียนการสอนให้ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ครูผู้สอนควรจะใช้ อุปกรณ์เพื่อประกอบการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวดังนั้นด้วยทุกครั้ง

3. บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของเด็ก

เด็กในวันนี้จะเป็นกำลังที่สำคัญของชาติในวันข้างหน้า ผู้ที่จะมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยอนุบาลที่ดีที่สุด คือ “พ่อแม่” หรือ ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด Bruce and Meggitt (2012) กล่าวว่า พ่อแม่มีบทบาทในชีวิตลูกเพราะพ่อแม่เป็นผู้ที่ให้การเลี้ยงดูและเป็นครูคนแรกของลูก เป็นผู้รู้จักและเข้าใจลูกดีที่สุดที่มีความรับผิดชอบแก่ลูก ให้ลูกรู้จักตัวตนของตัวเอง เป็นผู้มีทักษะและประสบการณ์ที่สำคัญต่อระบบการศึกษาระดับปฐมวัย และทำงานร่วมกับครูเกี่ยวกับการศึกษาของลูก Ward, Saunder and Pate (n.d.) กล่าวว่า พ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้แก่ลูกทั้งทางด้านพฤติกรรมและทางด้านอารมณ์ โดยมีบทบาทในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่าง คือ การเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่ในการดูแลรักษาสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กในการเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ 2) การกำกับติดตาม คือ การที่พ่อแม่มีบทบาทในการสร้างกฎระเบียบภายในบ้าน เช่น การจำกัดเวลาในการดูโทรทัศน์ของเด็ก หรือ การเล่นเกมและคอมพิวเตอร์ และสามารถสอดส่องหรือควบคุมการรับสื่อของเด็กด้วย 3) การให้การสนับสนุน คือ การให้การส่งเสริมให้เด็กรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมที่เด็กๆ สนใจ

การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ นิติธร ปิลวาสน์ (2555) กล่าวว่า พ่อแม่ ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญ ต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กในทุกด้าน โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านร่างกาย เนื่องจาก เป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด จึงควรมีบทบาทในการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและกล้ามเนื้อใหญ่ ดังนี้

- การสร้างสุขนิสัยการรักษาความสะอาดของร่างกาย การดูแลสุขภาพตา ผิวหนัง จมูก ฟัน มือ เท้า การดูแลความสะอาดของเครื่องใช้ เครื่องนุ่งห่ม
- การสร้างสุขนิสัยในเรื่องการพักผ่อนและการนอนหลับ
- การสร้างสุขนิสัยเรื่องการออกกำลังกาย ด้วยการส่งเสริมให้ลูกได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทุกวันหรือน้อยสัปดาห์ละ 3 วันก็จะเป็นสิ่งที่ดี สร้างบรรยากาศภายในบ้าน หรือบริเวณบ้านให้มีพื้นที่ว่างให้ลูกได้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ให้ลูกได้ขี่จักรยาน เล่นลูกบอล โยนห่วง เป็นต้น
- ครอบครัวยที่มีลูกหลายคน พ่อแม่ควรจัดอุปกรณ์เครื่องเล่นหรือของเล่นที่ส่งเสริมการเล่นเป็นกลุ่ม เช่น การแข่งขันลูกบอลลงตะกร้า การเล่นเกมชิงของ การที่พี่น้องได้เล่นด้วยกัน

ไม่เพียงแต่ได้พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่เท่านั้น แต่จะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย

- พาลูกไปเล่นในที่ซึ่งมีเครื่องเล่นไว้บริการเป็นของสาธารณะ เช่น ศูนย์นันทนาการ สนามเด็กเล่นของหมู่บ้าน หรือเป็นศูนย์เครื่องเล่นในห้างสรรพสินค้าต่างๆ

- สำหรับเครื่องเล่นและของเล่นที่จัดหามาไว้ให้เด็กเล่นที่บ้านนั้น ควรคำนึงในเรื่องของความสะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารพิษและเกิดอันตรายต่อเด็ก ถ้าเป็นไปได้ ควรดัดแปลงวัสดุเหลือใช้มาใช้เป็นเครื่องเล่น เช่น ใช้ไม้กระดานสำหรับการเดินทรงตัว ใช้ล้อยางรถยนต์สำหรับการลัด โหน ใช้เชือกหวายสำหรับทำเป็นชิงช้าหรือสำหรับเล่นแกว่ง ใช้กล่องสบู่ ยาสีฟัน กล่องนม แทนไม้บล็อก เป็นต้น

- เล่นกับลูก กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ผู้ปกครองสามารถเล่นกับลูกได้ โดยใช้เวลารว่างหลังเลิกงานหรือจะเป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย ส่งเสริมการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ให้กับลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สมรรถภาพทางกาย

4.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

นักพลศึกษาและนักการศึกษาหลายท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่า "สมรรถภาพทางกาย" ไว้ดังนี้

สิทธิโชค ปาโต (2552) ได้ให้ความเห็นว่า ความสามารถของบุคคลในอันที่จะประกอบกิจกรรมใดๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะติดต่อกันนานๆ โดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏ และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สุพิตร สมาชิกโต (2555) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีอยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

วินวงศ์ ว่องสันตติวานิช (2555) ได้ให้ความเห็นว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ดีที่ทำให้สามารถปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมใด ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้เป็นเวลานานโดยปราศจากความเหน็ดเหนื่อย และฟื้นคืนสภาพร่างกายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งแสดงให้เห็นจากการทำงานของระบบหลอดเลือดและหัวใจ ความอดทน ความแข็งแรง ความอ่อนตัว ทำงานประสานกันอย่างเป็นปกติ รวมทั้งลดอัตราการเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับทุกคน

จากความหมายต่างๆ ข้างต้นพอสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยที่ร่างกายมีความอ่อนเพลียน้อยที่สุดและร่างกาย ยังสามารถฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันสั้น ซึ่งยังรวมไปถึงการมีร่างกายที่สง่า ผาเผย มีภูมิคุ้มกันโรคและมีจิตใจ ร่าเริง แจ่มใส

4.2 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพของชีวิตเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความแข็งแรงทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างลุล่วงไปได้ด้วยดี และยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่ไปด้วย

กรมพลศึกษา (2539) ได้ให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งยังทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความแข็งแรงทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่ไปด้วย ในเรื่องของสุขภาพส่วนบุคคลนั้น ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมรรถภาพทางกายหรืออาจจะกล่าวว่าสมรรถภาพทางกายมีรากฐาน มาจากการมีสุขภาพดี ถ้าร่างกายอ่อนแอสุขภาพไม่สมบูรณ์ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ก็ย่อมลดน้อยลงด้วย

อย่างไรก็ตาม สมรรถภาพทางกายสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวเท่านั้น สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และหายไปได้ การที่เราจะรักษาให้ร่างกายมีสมรรถภาพคงอยู่เสมอนั้น จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่คงสภาพและเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปอีกด้วย นอกจากนี้แล้วยังเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรคภัยเบียดเบียนโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายได้อีกด้วย เช่น

1. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
2. เพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ฯลฯ

3. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น
4. ช่วยควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกินหรือควบคุมไขมันในร่างกาย
5. ช่วยลดความดันโลหิตสูง
6. ช่วยลดไขมันในเลือด
7. เพิ่มความคล่องตัว เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) ได้กล่าวถึงความคิดรวบยอดที่ถูกต้องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายว่าหมายถึงหลักการสำคัญ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนแต่ละคนเป็นอย่างมาก
2. ทักษะกีฬาไม่ใช่สัญลักษณ์ของสมรรถภาพทางกาย แม้ว่าทักษะจะมีส่วนช่วยพัฒนาระดับความแข็งแรงสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้นได้ก็ตาม
3. สมรรถภาพทางกายเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการทำงานประจำวันของมนุษย์มากกว่าทักษะกีฬา
4. ใครก็ตามที่สุขภาพไม่ดี สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการพัฒนาหรือยกระดับสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสมรรถภาพทางกายอย่างง่าย ๆ
5. การทำงานประจำวันต้องใช้พลังงานและความแข็งแรงสมรรถภาพ ร่างกายคนแต่ละคนเป็นเรื่องเฉพาะคน ถ้าความแข็งแรงสมรรถภาพมีไม่มาก พลังงานก็จะถูกนำไปใช้จนหมดหรือเกือบหมดในช่วงนั้นในทางตรงกันข้ามถ้ามีความแข็งแรงสมรรถภาพมาก คนๆ นั้นก็ยังคงมีพลังงานเหลืออยู่ หลังจากการทำงานประจำตามปกติและพลังงานที่เหลืออยู่นี้จะช่วยให้คนเรามีพลังงานสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉินจำเป็น หรือในภาวะที่ต้องการใช้มากกว่าภาวะปกติได้ พลังงานสำรองหรือพลังงานเหลือเก็บนี้ยังช่วยส่งเสริมให้งานที่ปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย (เพราะงานในกิจวัตรประจำวันมีระดับต่ำกว่าศักยภาพที่แท้จริง)
6. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะไม่รู้สึกว่าตนเองมีความไม่สบายเกิดขึ้นในขณะทำงาน ซึ่งหมายถึงอย่าดึงดันหรือฝืนทำต่อไปจนกระทั่งเกิดการบาดเจ็บ (ไม่สบาย) อันเนื่องมาจากการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย (เพราะหมายถึงการทำงานมากเกินไป)
7. สมรรถภาพทางกายที่ดีไม่หยุดลงที่ตัวของมันเอง แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นผู้มีสุขภาพดีซึ่งมีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย

8. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ได้เป็นคำตอบ (หรือการแก้ปัญหา) ทุกอย่างในชีวิตและไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะมีชีวิตยืนยาวหรือภูมิคุ้มกันโรคได้ทุกชนิด เพราะคนแต่ละคนมีวิถีชีวิตของตนซึ่งไม่อาจเปรียบเทียบกับใคร ๆ ได้นอกจากตนเอง

9. สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยองค์ประกอบหลากหลายและเป็นพื้นฐานที่ทุกคนควรจะมีองค์ประกอบดังกล่าว ความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความทนทาน ของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน)

10. การพิจารณาถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าเป็นอย่างไร ควรพิจารณาถึงคุณสมบัติในแต่ละข้อในระดับต่อไปนี้เป็นเกณฑ์อย่างน้อย

10.1 ทำงานประจำวันได้สำเร็จตามความต้องการ

10.2 มีการเพิ่มพูนการป้องกันการเสื่อมสุขภาพ เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและโรคเกี่ยวกับการเสื่อมการทำงาน

10.3 หาเวลาและโอกาสให้ตนเองสามารถควบคุมเหตุฉุกเฉิน ปัจจุบันทันด่วนและสภาพการณ์ที่ไม่ปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น การสมมติเหตุการณ์แล้วคิดหาทางแก้ไขในทันที

10.4 หาเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสร้างหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ของตน ทั้งคู่ สูงกว่าแปดไม่เหมือนอย่างชัดเจน คลื่นไฟฟ้าสมอง EEG (Electroencephalography) พบว่ามีความผิดปกติมากกว่าในกลุ่มประชากรปกติ แต่ไม่พบลักษณะจำเพาะที่อธิบายความผิดปกติของการทำงานของสมอง

พิชิต ภูจันทร์ (2547) ได้กล่าวถึง ความสำคัญขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายว่าการที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดีทำให้ตนเองได้รับประโยชน์หลายด้าน นอกจะทำให้ร่างกาย มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตครอบครัว และส่งผลถึงสังคมประเทศชาติ อีกด้วยซึ่งพอจะแยกกล่าวในประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ผลต่อสุขภาพร่างกาย

1.1 ระบบหัวใจและการไหลเวียนของเลือด

1.1.1 หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้มีปริมาณในการสูบฉีดมากขึ้น

1.1.2 กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น

1.1.3 อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรต่ำ ซึ่งก่อให้เกิดการทำงานแบบ

ประหยัด

- 1.1.4 หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวเพิ่มมากขึ้น
- 1.1.5 ปริมาณเม็ดเลือดและสารฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น
- 1.2 ระบบหายใจ
- 1.2.1 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการหายใจทำงานดีขึ้น
- 1.2.2 ความจุปอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปอดขยายใหญ่ขึ้นทำให้การฟอกเลือดทำได้ดีขึ้น
- 1.2.3 อัตราการหายใจลดลง เนื่องจากปอดทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 1.3 ระบบกล้ามเนื้อ
- 1.3.1 กล้ามเนื้อ มีขนาดใหญ่ขึ้น (Muscle Hypertrophy) เพราะมีโปรตีนในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น
- 1.3.2 การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้นานหรือทนทานมากขึ้น
- 1.4 ระบบประสาท การทำงานเกิดดุลยภาพ ทำให้การปรับตัวของอวัยวะต่าง ๆ ทำได้เร็วกว่าการรับรู้สิ่งเร้าและการสนองตอบทำได้รวดเร็วแม่นยำ
- 1.5 ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมในตับอ่อน เป็นต้น
- 1.6 ระบบย่อยอาหารและขับถ่าย สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การผลิตพลังงานและการขับถ่ายของเสียเป็นไปด้วยดี
- 1.7 รูปร่างทรวดทรงดี มีการทรงตัวดี บุคลิกภาพอริยาบถในการเคลื่อนไหวสง่างามเป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น
- 1.8 มีภูมิคุ้มกันโรคสูง ไม่เจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว
- 1.9 มีสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ได้ดี ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความสดชื่น ร่าเริง
2. ผลต่อครอบครัว ผู้ที่มีสมรรถภาพที่ดี เป็นผลให้ครอบครัวมีความเป็นปึกแผ่นมั่นคงแต่ละคนสามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องเสียเงินค่ารักษาโรคภัย

ใช้เจ็บ ประสิทธิภาพในการทำงานจะทำให้ได้รับผลตอบแทนที่ช่วยเพิ่มฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวได้ดี ครอบครัวจึงอยู่ร่วมกัน อย่างมีความสุข

3. ผลต่อสังคมประเทศชาติ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถประกอบอาชีพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลผลิตของประเทศชาติก็สามารถเพิ่มขึ้นได้ การพัฒนาประเทศ ก็สามารถดำเนินก้าวหน้าไปได้ด้วยดี สภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศก็มั่นคง

สรุปได้ว่าสมรรถภาพทางกายนั้นมีความสำคัญกับเราทุกคน กล่าวคือ การที่เรามีสมรรถภาพทางกายทางกายที่ดีนั้น จะส่งผลให้การประกอบกิจวัตรประจำวันหรือการทำงานประจำวันของเราสามารถทำได้อย่างกระฉับกระเฉงและมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถป้องกันตนเองจากโรคภัยต่างๆ ซึ่งจะทำให้ตัวเรามีสุขภาพดีเมื่อเรามีสุขภาพดีคุณภาพชีวิตเราก็จะดีตามไปด้วย

4.3 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา (2540) สมรรถภาพทางกาย มีองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. สมรรถภาพทางกายที่ความสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่มีปัจจัยสนับสนุน ให้มีสุขภาพดีและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายประกอบด้วย

- 1.1 ความทนทานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
- 1.2 ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
- 1.3 สัดส่วนของร่างกาย
- 1.4 ความอ่อนตัว
- 1.5 สุขนิสัย

2. สมรรถภาพทางกายที่ความสัมพันธ์กับทักษะ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีความสามารถในการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว การกีฬา การเดินรำ และการเล่นยิมนาสติก

- 2.1 พันธุกรรม
- 2.2 ความว่องไว
- 2.3 ความสมดุลของร่างกาย
- 2.4 พลังกล้ามเนื้อ
- 2.5 ความเร็ว

2.6 การทำงานประสานกันของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบและความหมายของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1. ศักยภาพหรือความสามารถของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด (Cardio Respiratory Capacity) หรือ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardio Respiratory or Cardiovascular Endurance) ศักยภาพหรือ ความสามารถของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เรียกอีกอย่างว่า ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด หมายถึง คุณสมบัติที่สามารถอดทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมหนักได้ เป็นระยะเวลานาน ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่าสมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือด (Cardio Respiratory Fitness) หมายถึงรวมอยู่ในกิจกรรมที่ต้องการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายเป็นส่วนมาก เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ทั้งนี้เพราะกิจกรรมเหล่านี้กระตุ้นหัวใจและระบบการไหลเวียนเลือดกับระบบหายใจได้ทำงานในระดับสูงขึ้นกว่าปกติอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง คุณสมบัติที่บุคคลสามารถเพียรพยายามทำงานในกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อ กลุ่มเดียวกันเป็นระยะเวลานาน ๆ เช่น ดึงข้อ ดันพื้น ลูกนั่ง

3. ความแข็งแรง (Strength) ความแข็งแรง หมายถึง ความสามารถในการใช้แรงสูงสุด ในการทำงานเพียงครั้งเดียว มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

3.1 ความแข็งแรงแบบอยู่กับที่ (Isometric or Static Strength) หมายถึง ลักษณะของการใช้แรงจำนวนสูงสุดในครั้งเดียวที่บุคคลสามารถกระทำต่อแรงต้านทานชนิดอยู่กับที่ในขณะที่กล้ามเนื้อทั้งหมดกำลังหดตัว

3.2 ความแข็งแรงแบบไม่อยู่กับที่ (Isotonic or Dynamic Strength) หมายถึง จำนวนความต้านทานที่บุคคลสามารถกระทำให้ผ่านพ้นไปได้ระหว่างการใช้แรงในขณะที่มีการเคลื่อนที่อย่างเต็มแรงของข้อต่อเฉพาะแห่งหรือข้อต่อหลาย ๆ แห่งของร่างกายรวมอยู่ด้วย เช่น การยกน้ำหนักบาร์เบล ดังนั้น ความแข็งแรงจึงเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหรือเฉพาะกลุ่มซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของแรงต้านทาน (หมายถึง แรงต้านทานแบบอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่)

4. ความยืดหยุ่น (Flexibility) ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว หมายถึง ศักยภาพหรือความสามารถพื้นฐานของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ตลอดระยะเวลาของการเคลื่อนที่ตามปกติ ความยืดหยุ่นจึงค่อนข้างจะเจาะจง ลงที่ข้อต่อ ซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของกล้ามเนื้อและเอ็น

(Musculature and Connective Tissue) รอบๆ ข้อต่อนั้นมากกว่าโครงสร้างของกระดูกข้อต่อเอง (ยกเว้นกรณีที่เป็นโรคกระดูกเสื่อมหรือไม่สามารถทำงานได้) การเคลื่อนที่ของข้อต่อที่มากกว่าปกติ คือ ความสามารถพิเศษที่เกิดจากการฝึกฝนของคนแต่ละคน เช่น ท่าทางต่างๆ ของ นักกายกรรม หรือ นักยิมนาสติกซึ่งเป็นการกระทำที่คนปกติทำไม่ได้

5. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) องค์ประกอบของร่างกาย จัดเป็นส่วนหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย เพราะในปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันได้ว่า ไขมันส่วนเกินที่เก็บเอาไว้ในร่างกายมีความเกี่ยวข้องกับ ข้อจำกัดของสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย การวัดองค์ประกอบของร่างกายจึงวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (% fat)

จากการศึกษาแนวคิดต่างๆ ข้างต้น สรุปได้ว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว ความอ่อนตัว การทรงตัว พลังของกล้ามเนื้อ ความสามารถของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด

4.4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ "Physical Best" เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและเป็นโปรแกรมการให้การศึกษาด้านสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนอายุ 5-18 ปี แบบทดสอบ Physical Best สร้างขึ้นโดย The American Alliance for Health, Education, Recreation and Dance (AAHPERD) เริ่มนำมาใช้ในโรงเรียนสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ปี 1988 จนถึงปัจจุบันและเป็นแบบทดสอบที่เข้ามาแทนที่แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายชุดอื่นๆ ที่ American Alliance ได้สร้างขึ้นมาก่อนหน้านี้ อันได้แก่ AAHPER Youth Fitness Test (1957), AAHPER Youth Fitness Test (1976) และ AAHPER Health Related Physical Fitness Test (1980) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ "Physical Best" ประกอบด้วยรายการ การทดสอบ 5 รายการ โดยมีรายละเอียดแต่ละรายการ ดังนี้

1 สัดส่วนของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน) หรือ ดัชนีมวลกาย เพื่อวัดปริมาณไขมันของร่างกาย

2 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อวัดความอ่อนตัว

3 ลูก-นั่ง (เข่างอ) (Modified Sit-ups) เพื่อวัดความแข็งแรงความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

4 ดึงข้อ (Pull Ups) เพื่อวัดความแข็งแรงความอดทนของกล้ามเนื้อหัวไหล่

5 เดิน / วิ่ง 1 ไมล์ (One Mile walk / Run) เพื่อวัดความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา ซึ่งปรับปรุงจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ ซึ่งกรมพลศึกษาใช้เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและสร้างเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ตั้งแต่ปี 2512 จนถึงปัจจุบัน (กระทรวงศึกษาธิการกรมพลศึกษา, 2539) แยกกลุ่มอายุดังนี้

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 4-6 ปี มีการทดสอบจำนวน 4 รายการ ดังนี้

1. งอตัวข้างหน้า
2. ยืนเขย่งปลายเท้า
3. ยืนกระโดดไกล
4. วิ่ง 20 เมตร

3. แบบสอบมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เด็กอายุ 4-6 ปีของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษากระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา พ. ศ. 2555 โดย รศ.ดร.สุพิตร สมานิติ และคณะ เป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมต่อสภาพการณ์ในปัจจุบัน สามารถนำไปใช้ได้ง่าย ไม่พึ่งพาอุปกรณ์

ประกอบรายการทดสอบดังนี้

1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
2. งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที
3. วิ่งเร็ว 20 เมตร
4. ยืนกระโดดไกล
5. ลูกนั่ง 30 วินาที
6. วิ่งเก็บของและวิ่งอ้อมหลัก
7. ดัชนีมวลกาย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกิจกรรมที่ใช้ในการทดสอบแต่ละรายการจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของการนำไปใช้กับเด็กปฐมวัย และสามารถนำไปใช้ได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการทดสอบมากในการทดสอบ โดยสรุปได้เป็นตารางดังนี้

ตาราง 2 รูปแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้สำหรับงานวิจัยครั้งนี้

รายการทดสอบ	สิ่งที่ต้องการทดสอบ	ที่มา
1. Sit - up	ความแข็งแรงและความอดทน ของกล้ามเนื้อท้อง	แบบสอบมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เด็กอายุ 4-6 ปีของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2555
2. ยืนกระโดดไกล	พลังของกล้ามเนื้อ	แบบสอบมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เด็กอายุ 4-6 ปีของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2555
3. วิ่ง 20 เมตร	ความเร็ว	แบบสอบมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เด็กอายุ 4-6 ปีของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2555
4. นั่งอตัวไป ข้างหน้า	ความอ่อนตัว	แบบสอบมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เด็กอายุ 4-6 ปีของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ.2555
5. ยืนเขย่งปลายเท้า	การทรงตัว	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กอายุ 4-6 ปี ของกรมพลศึกษา 2543

5. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการมีส่วนร่วม

5.1 ความหมายของการมีส่วนร่วม

คำว่า การมีส่วนร่วม (Participation) ได้มีผู้ให้ความหมายที่หลากหลาย และมีความแตกต่างกันไปตามความเข้าใจ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะมองทั้งในแง่ของแนวคิด หลักการ กระบวนการ และวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

ประพันธ์พงศ์ ชินพงษ์ (2551) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมไว้ว่า การมีส่วนร่วมเป็นผลมาจากการเห็นพ้องต้องกันในเรื่องของความต้องการและทิศทางการเปลี่ยนแปลงความเห็นพ้องต้องกันนั้น จะมีมากพอจนเกิดความคิดริเริ่มโครงการเพื่อการปฏิบัติการ กล่าวคือต้องเป็นการเห็นพ้องต้องกันของคนส่วนใหญ่ที่จะเข้าร่วมปฏิบัติการนั้น และเหตุผลที่คนมาร่วมปฏิบัติการได้จะต้องตระหนักว่าการปฏิบัติการทั้งหมดโดยกลุ่ม หรือในนามของกลุ่มหรือกระทำ

การผ่านองค์กร ดังนั้นองค์กรจะต้องเป็นเสมือนตัวที่ทำให้การปฏิบัติการบรรลุถึงความเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ

สันติชัย เอื้อจงประสิทธิ์ (2551) ได้กล่าวถึงสาระสำคัญของการมีส่วนร่วมของบุคลากรว่าหมายถึง การเปิดโอกาสให้บุคลากรเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดริเริ่มตัดสินใจในการปฏิบัติงานและการร่วมรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ อันมีผลกระทบมาถึงตัวของบุคลากรเอง การที่จะสามารถทำให้บุคลากรเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหา และนำมาซึ่งสภาพความเป็นอยู่ของบุคลากรให้ดีขึ้นนั้นผู้นำจะต้องยอมรับในปรัชญาการพัฒนาว่า มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและพร้อมที่จะอุทิศตนเพื่อกิจกรรมของส่วนรวมในองค์กร

กุตตาโว (ประพันธ์ เดชสวรรค์, 2552 อ้างอิงจาก Gustavo, 1992) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมนั้นโดยปกติทั่วไปเป็นที่เข้าใจกันว่า หมายถึง การเข้าไปมีหน้าที่หรือมีส่วนร่วมรับผิดชอบในบางสิ่งบางอย่าง แต่ต่อมาความหมายของการมีส่วนร่วมมีความชัดเจนและลึกซึ้งไปกว่าเพียงการมีส่วนร่วมรับผิดชอบ เมื่อการมีส่วนร่วมนี้เชื่อมโยงไปสู่กระบวนการในการเข้าไปมีส่วนร่วมรับผิดชอบของแต่ละบุคคลหรือกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงในภาพรวม

พรณร่าย ธนสัตย์สถิตย์ (2553) ได้แสดงทัศนะว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีความหมายคล้ายคำว่า การเป็นหุ้นส่วน กล่าวคือ เป็นการร่วมมือกันระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กร และหน่วยงานด้วยความสมัครใจในการรับผิดชอบและดำเนินกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง จนบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายเดียวกัน

จากความหมายของการมีส่วนร่วมข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การมีส่วนร่วมคือความร่วมมือกันปฏิบัติภารกิจ ที่มีเป้าหมายหรือข้อตกลงเดียวกัน คล้ายความเป็นหุ้นส่วน ภายใต้ข้อตกลงที่กำหนดขึ้น ร่วมกันสร้างขึ้นและมีแนวทางในการปฏิบัติ มีประโยชน์และมีความรับผิดชอบร่วมกัน

5.2 ความสำคัญของการมีส่วนร่วม

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542) กล่าวถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก นอกจากนี้ครอบครัวยังมีบทบาทสำคัญต่อการศึกษาของเด็กด้วย ดังนั้นความร่วมมือของโรงเรียนในการส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาให้แก่เด็กจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การศึกษาของเด็กประสบความสำเร็จได้

อภิศักดิ์ ไผ่ทองคำ (2544) กล่าวถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วม ดังนี้

1. การร่วมมือของประชาชนเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานอันชอบธรรม การเคารพให้การยอมรับ การให้ประชาชนได้แสดงออกเกี่ยวกับการปรับปรุงวิถีชีวิตของเขา
2. งานพัฒนาเป็นงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับประชาชนเป็นจำนวนมากจำเป็นต้องให้คนหมู่มากเหล่านี้ได้มีสิทธิมีเสียงในการแสดงออก
3. กลยุทธ์ทั้งหลายในการพัฒนาที่ผ่านมา ยังไม่สามารถส่งผลถึงกลุ่มประชาชนผู้ด้อยโอกาสและยากจน และในทางตรงกันข้ามกลับส่งผลให้กลุ่มคนผู้ได้เปรียบมีโอกาสมากขึ้น จำเป็นต้องปรับกลยุทธ์ในการพัฒนาใหม่โดยให้ประชาชนเข้ามามีส่วนในการวางแผนมากขึ้น
4. ประสบการณ์ที่ผ่านมาพบว่า มีโครงการจำนวนไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จโดยอาศัยวิธีการให้ประชาชนมีส่วนร่วมในรูปแบบของการรวมกลุ่มและจัดตั้งองค์กรประชาชน
5. การมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นเรื่องของการปฏิบัติเป็นกลุ่ม หรือของกลุ่มอันเป็นผลมาจากความรู้สึกผูกพันของสมาชิกแต่ละคนที่เข้ามาร่วมเพื่อพิทักษ์ประโยชน์ของเขาเพื่อได้ประโยชน์แก่ส่วนรวม การมีส่วนร่วมจึงจำเป็น
6. การมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นดังบ่งชี้ของการพัฒนาชุมชน ยิ่งประชาชนมีส่วนร่วมมากยิ่งแสดงว่าประชาชนจะได้รับประโยชน์จากการพัฒนามากยิ่งขึ้น
7. ประชาชนย่อมรู้ดีว่า ตนกำลังต้องการอะไร มีปัญหาอะไร และต้องการจะให้แก้ไขปัญหายังไร ถ้าให้โอกาสแก่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมการพัฒนา ย่อมช่วยให้โครงการต่างๆ สุนของความต้องการที่แท้จริงของประชาชนได้ดีกว่า

อัจฉริยา บุญมาสืบ (2558) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษามีความสำคัญต่อโรงเรียนเป็นอย่างมาก เพราะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพครูและผู้บริหารได้ทำงานร่วมกัน เกิดการช่วยเหลือและสนับสนุนกันและกัน ส่งผลทำให้โรงเรียนเกิดการพัฒนา

5.3 รูปแบบในการมีส่วนร่วม

รูปแบบการมีส่วนร่วมโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้ (นิลมณี พิทักษ์, 2551)

1. การมีส่วนร่วมแบบชายขอบ (Marginal Participation) เป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกัน ฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยกว่า หรือมีทรัพยากร หรือความรู้ด้อยกว่า เช่น ผู้ปกครองกับผู้ใต้ปกครอง ผู้บริหารกับผู้ปฏิบัติ เจ้านายกับลูกจ้าง เป็นต้น

2.การมีส่วนร่วมแบบบางส่วน (Partial Participation) รัฐเป็นผู้กำหนดนโยบายลงมาว่าต้องการอะไร โดยที่รัฐไม่มีความรู้ความต้องการของชาวบ้าน ดังนั้นการมีส่วนร่วมก็เพียงแสดงความคิดเห็นในการดำเนินกิจกรรมบางส่วนเท่านั้น เช่นการสำรวจความคิดเห็นการสัมภาษณ์ประชาชน

3.การมีส่วนร่วมแบบสมบูรณ์ (Full Participation) เป็นการมีส่วนร่วมทุกขั้นตอน ตั้งแต่การกำหนดปัญหา ความต้องการ การตัดสินใจในแนวทางการแก้ปัญหา และความเท่าเทียมกันของทุกฝ่าย

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการบางท่านแบ่งรูปแบบการมีส่วนร่วมไว้เป็น 3 ลักษณะดังนี้

1.การมีส่วนร่วมโดยตรง (Direct Participation) โดยผ่านการจัดตั้งของประชาชน เช่น กลุ่มเยาวชนเพื่อทำสาธารณประโยชน์แก่ชุมชนหรือกลุ่มพัฒนาหมู่บ้าน

2.การมีส่วนร่วมทางอ้อม (Indirect Participation) เป็นการเข้าร่วมโดยเป็นผู้ให้การสนับสนุนให้โครงการนั้นสำเร็จ

3.การมีส่วนร่วมโดยเปิดโอกาสให้ (Open Participation) โดยผ่านองค์กรที่ไม่มีผู้แทนประชาชน เช่น หน่วยงานหรือสถาบันเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วม

5.4 แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษา

ความหมายของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษา

นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ (2547) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วม ว่าหมายถึง การเกี่ยวข้องทางด้านจิตใจและอารมณ์ ของบุคคลในสถานการณ์กลุ่ม ซึ่งผลของการเกี่ยวข้องดังกล่าวเป็นเหตุให้กระทำการบรรลุจุดมุ่งหมาย กับทั้งทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมรับผิดชอบกับกลุ่มดังกล่าวด้วย นอกจากความหมายที่กล่าวถึงแล้วนี้ นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ ยังได้สรุปความหมายของการมีส่วนร่วมไว้ในรูปของสมการ ดังนี้ การมีส่วนร่วม = ความร่วมมือร่วมใจ + การประสานงาน + ความรับผิดชอบ

Participation = cooperation + coordination + responsibility

ความร่วมมือร่วมใจ หมายถึง ความตั้งใจของบุคคลที่จะมาทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่ม

การประสานงาน หมายถึง ห่วงเวลาและลำดับเหตุการณ์ที่มีประสิทธิภาพในการกระทำกิจกรรมหรือการงาน

ความรับผิดชอบ หมายถึง ความรู้สึกผูกพันในการกระทำงานและในการทำให้เชื่อถือไว้วางใจ

พร้อมพีไล บัศววรรณ (2554) ได้กล่าวถึงคำว่า“ความเป็นหุ้นส่วน”(Partnership) เป็นอย่างมากในบริบททางการศึกษา เพราะเป็นการแสดงให้เห็นถึง ความร่วมมือร่วมใจที่เป็น ความเกี่ยวข้องผูกพัน การแสดงความรับผิดชอบต่อกัน บนความเข้าใจและการมีข้อตกลงร่วมกัน ของคนหรือองค์กรตั้งแต่สองหน่วยขึ้นไป

อัจฉริยา บุญมาสืบ (2558) ได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง หมายถึง การร่วมมือกันระหว่างผู้ปกครอง ครูและโรงเรียนในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการจัด การศึกษา เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือ และสนับสนุนซึ่งกันและกันตลอดจนมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน ในการส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพ

เอปสไตน์ และคณะ (Epstein and other,1997) ได้กล่าวว่า “การใช้คำว่า หุ้นส่วนเป็นการเน้นย้ำให้เห็นว่าโรงเรียนและครอบครัวเป็นสถาบันที่ต้องร่วมกันรับผิดชอบอย่าง เป็นทางการในเรื่องการจัดการศึกษาของเด็ก ซึ่งมีผู้ปกครองที่มุ่งเน้นจะช่วยเด็กที่บ้าน และ ผู้ปกครองที่อาสาสมัครเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในสถานศึกษาอย่างแท้จริง ในลักษณะ หุ้นส่วน”

การจัดการศึกษาให้เกิดผลดี มีประสิทธิภาพ ตรงตามความต้องการของ ประชาชน โดยเฉพาะผู้ปกครอง ต้องอาศัยการนำกระบวนการมีส่วนร่วมมาใช้ ซึ่งพระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 กล่าวถึง การมีส่วนร่วม ไว้ในมาตรา 8 (2) ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่ง ราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 มาตรา 58 ได้บัญญัติเรื่องการมีส่วนร่วมไว้ว่า บุคคลย่อมมีสิทธิ มีส่วนร่วมในกระบวนการพิจารณาของเจ้าหน้าที่ของรัฐ ในการปฏิบัติราชการทางปกครองอันมีผล หรืออาจมีผลกระทบต่อสิทธิและเสรีภาพของตน (สำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ,2551) พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติฉบับปัจจุบัน ระบุให้ สถานศึกษาที่จัดการศึกษาทุกระดับจึง ต้องปฏิบัติตามโดยการเปิดโอกาสให้ประชาชน ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ทั้งนี้ เพราะเมื่อผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาย่อมจะช่วยขับเคลื่อนให้การบริหารจัด การศึกษาดำเนินไปตามความต้องการของผู้ปกครองและชุมชน ช่วยให้สถานศึกษาได้รับการ ยอมรับจากชุมชน ชุมชนรักและหวงแหนสถานศึกษา ซึ่งส่งผลให้ผู้ปกครองและชุมชนสนับสนุน ทรัพยากรการศึกษา และให้ความร่วมมือกับสถานศึกษาในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความ เต็มใจ

คำว่า “มีส่วนร่วม” มีหลายความหมายในทำนองเดียวกัน เช่น การมีส่วนร่วม การร่วมมือ การมีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งคำต่างๆ เหล่านี้ต่างมีนัยเดียวกันทั้งสิ้น คือ การมีส่วนร่วม ซึ่งมีผู้ให้ความหมายการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ไว้ดังนี้

การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนในการจัดการศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ (เอกสารอบรมผู้นำการเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้บริหาร, 2550) ได้เสนอแนวทางการมีส่วนร่วมไว้ ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา โดยสถานศึกษาสามารถเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองและชุมชนจัดสร้างหลักสูตรสถานศึกษา และกำกับ ติดตามการใช้หลักสูตรสถานศึกษา

2. การมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา การสร้างความร่วมมือระหว่างสถานศึกษากับผู้ปกครองและชุมชนเป็นยุทธศาสตร์ที่จำเป็นอย่างยิ่ง ผู้บริหารและบุคลากรในสถานศึกษาควรระลึกถึง ซึ่งมีหลัก 10 ประการ คือ

1. สร้างความศรัทธาและความเชื่อมั่นต่อชุมชน
2. ฝึกให้เป็นคนใจกว้างและมีจิตสาธารณะ
3. ตระหนักในสิ่งที่จำเป็นและขาดแคลน ไม่วางเฉย ทุกอย่างทำได้หากตั้งใจทำ
4. หมั่นสร้างและปรุงแต่งตนเองให้เป็นบุคคลที่มีเสน่ห์เป็นที่ชื่นชมศรัทธาของชุมชนและเพื่อนร่วมงาน
5. อ่อนน้อมถ่อมตน วางตัวเรียบง่าย อยู่กับชุมชนและเพื่อนร่วมงานได้ตลอดเวลา

6. หลีกเลี่ยงการโต้แย้งที่ไร้เหตุผล พัฒนาทักษะการประนีประนอม

7. ต้อนรับชุมชนด้วยบรรยากาศสมิทธิภาพ

8. พัฒนาเทคนิคการวิเคราะห์ชุมชนให้ลึกซึ้ง เพื่อสำรวจจุดเด่น จุดด้อย เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนา

9. หมั่นแสวงหาแหล่งงบประมาณ วัสดุ ครุภัณฑ์ จากหน่วยงาน บริษัท ห้าง ร้านค้า โดยใช้โครงการที่มีประสิทธิภาพ

10. สร้างและพัฒนาค่านิยมการสร้างสัมพันธภาพกับชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

3. บทบาทของชุมชนในการมีส่วนร่วมจัดการศึกษา มีดังนี้

1. การมีส่วนร่วมในการจัดและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งที่บ้านและ ที่สถานศึกษา

2. การกำหนดนโยบาย เป้าหมายการจัดการศึกษาแก่สถานศึกษา
3. การประชาสัมพันธ์ สนับสนุนกิจกรรมทางการศึกษา
4. การเป็นผู้สนับสนุนทรัพยากรและบุคลากรในการจัดการศึกษา
5. การตรวจสอบการจัดการศึกษา

4. กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการศึกษา ควรดำเนินการ ดังนี้

1. สำรวจความต้องการ การสำรวจข้อมูลพื้นฐาน
2. การกำหนดมาตรฐานของสถานศึกษา
3. การวางแผนพัฒนาสถานศึกษาตามวิสัยทัศน์ พันธกิจ
4. การปฏิบัติกิจกรรม คือ แนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ
5. การประเมินผล คือ การประเมินแนวทางปฏิบัติ
6. การสรุปผลการมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนากระบวนการทำงานร่วมกัน

การมีส่วนร่วมของประชาชน และชุมชนในการจัดการศึกษา นับเป็นกระบวนการที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาการศึกษาให้ตอบสนองความต้องการของท้องถิ่น โดยเฉพาะในโรงเรียนขนาดเล็ก หากชุมชนมีส่วนร่วมในการสนับสนุนทรัพยากรการศึกษา รวมถึงการเชิญผู้ปกครองที่มีความรู้และมีเวลาว่างมาเป็นครูพ่อกุแม่ให้ความรู้ด้านวิชาการ ด้านภูมิปัญญากับบุตรหลาน ย่อมเกิดผลดีทั้งต่อโรงเรียนที่ได้บุคลากรเพิ่ม ส่วนผู้ปกครองย่อมภาคภูมิใจที่ได้สอนบุตรหลานในโรงเรียน รวมถึงนักเรียนที่จะมีความเคารพและนับถือในตัวผู้ปกครองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน

วิวรรณ สารกิจปรีชา (2553) กล่าวว่า ผู้ปกครองและ/หรือครอบครัว คือ ครูคนแรกๆ ของเด็กและเด็กๆ ก็ได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างที่บ้านโดยไม่ต้องได้รับอิทธิพลหรือได้รับการสอนอย่างเป็นทางการจากสถานศึกษาแต่อย่างใด ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่เมื่อเด็กเข้าเรียนในสถานศึกษาแล้วการเรียนรู้จะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว เพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กนั้นต่อเนื่องและทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อเด็ก เพราะสามารถเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริงที่บ้านได้ด้วย มีวิจัยมากมายที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและผลดีต่อนักเรียนในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครอบครัวในการจัดการศึกษาด้วยการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กมีผลต่อพัฒนาการและความสำเร็จด้าน

การศึกษาของนักเรียนอย่างเด่นชัด อีกทั้งยังช่วยผลักดันให้สถานศึกษาดำเนินงานจัดการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลดีขึ้นอีกด้วย ซึ่งการมีส่วนร่วมนั้น ผู้ปกครองสามารถมีส่วนร่วมได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน North Central Regional Education Laboratory ได้นำเสนอลักษณะการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในสถานศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนตามรูปแบบของ Epstein และ Janson 6 ลักษณะ ซึ่งโรงเรียนอนุบาลกุ๊กไก่ได้นำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองดังนี้คือ

1. การดูแลเลี้ยงดูเด็กของครอบครัว หมายถึง ภาระหน้าที่พื้นฐานของผู้ปกครองที่จะต้องจัดให้เด็กซึ่งควรรวมถึง การจัดหาที่อยู่อาศัย การดูแลสุขภาพอนามัย อาหารที่มีคุณภาพ และความปลอดภัยให้แก่เด็ก นอกจากนี้ ผู้ปกครองควรจะต้องจัดสภาพแวดล้อมที่บ้านที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่เด็กอย่างเหมาะสมกับวัยและระดับชั้นด้วย

2. การสื่อสาร หน้าที่รับผิดชอบพื้นฐานของสถานศึกษานั้น ควรรวมถึงวิธีการสื่อสารอย่างหลากหลายจากสถานศึกษาไปยังบ้าน (เช่น ข่าวสาร จดหมายแจ้ง email สมุดสื่อสาร สมุดรายงานการเรียนรู้ การประชุม การโทรศัพท์) รวมถึงการให้ข้อมูลต่างๆ ด้วย (เช่น หลักสูตร การจัดอบรมและกิจกรรมต่างๆ การเรียนการสอนในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ข่าวสารประจำสัปดาห์) ผู้ปกครองก็เช่นกันควรสื่อสารจากบ้านสู่สถานศึกษา ทำให้เกิดการสื่อสารสองทางเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ซึ่งการติดต่อสื่อสารนี้ไม่ควรเป็นการสื่อสารเมื่อมีเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาเท่านั้น แต่ควรได้สื่อสารให้ครูได้รับทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นที่บ้าน พัฒนาการของเด็ก ความสนใจของเด็ก ความรู้สึกของเด็กและผู้ปกครองเกี่ยวกับครู โรงเรียน กิจกรรม และการเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย รวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆ เช่น แหล่งเรียนรู้ วิทยากร ฯลฯ

3. อาสาสมัคร หมายถึงการที่ผู้ปกครองอาสาสมัครสละเวลาและนำความเชี่ยวชาญหรือความสามารถต่างๆ เข้ามาช่วยกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็ก พัฒนาครู บุคลากรพัฒนาสถานศึกษาและพัฒนาหรือเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองด้วยตนเอง ช่องทางที่โรงเรียนได้จัดให้ผู้ปกครองอาสาสมัครเข้ามามีส่วนร่วมได้มีหลายรูปแบบหลายกิจกรรม เช่น จัดให้มีผู้ปกครองเครือข่ายเพื่อการติดต่อสื่อสาร เชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกันเองเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และร่วมกันจัดหรือทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อพัฒนาเด็ก โรงเรียนครูบุคลากร และผู้ปกครองด้วยตนเอง โดยผู้ปกครองสามารถอาสาเข้ามาเป็นกรรมการของผู้ปกครองเครือข่ายได้ จัดโครงการ “ผู้ปกครองมีส่วนร่วม” โดยเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้เข้ามามีส่วนร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่เด็กที่โรงเรียน เช่น การจัดกิจกรรมเสริมหน่วยการเรียนรู้ของเด็กการเข้ามาเล่านิทานให้เด็กฟัง การเข้ามาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้และทักษะต่างๆ แก่เด็ก เป็นวิทยากร ฯลฯ

เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดนิทรรศการหรือดำเนินการตามโครงการต่างๆ เพื่อการเรียนรู้ของเด็ก ครู หรือ ผู้ปกครองด้วยกัน เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้ร่วมตรวจตรา หรือ ร่วมกิจกรรมอื่นๆ ที่จะช่วยดูแลความปลอดภัย และการดำเนินงานต่างๆ ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการดูแลสุขภาพบุคลากรและนักเรียน เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้ร่วมไปทัศนศึกษากับนักเรียน เพื่อดูแลเด็ก พูดคุยกับเด็ก ตอบคำถาม และถามคำถามเด็ก เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองสามารถส่งสื่อเพื่อสนับสนุนการเรียนการสอนของเด็กในห้องเรียน และนอกห้องเรียน รวมทั้งอาสาสมัครติดต่อหรือส่งวิทยากร กิจกรรม การแสดง อาหาร และอื่นๆ เพื่อสนับสนุนการจัด กิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมอื่นๆ ในที่นี้ “อาสาสมัคร” หมายถึงใครก็ได้ที่สนับสนุนเป้าหมาย ของสถานศึกษา การเรียนรู้หรือพัฒนาการของเด็กในทิศทางใด สถานที่ใด หรือเวลาใดก็ได้ ไม่ จำเป็นจะต้องเป็นเฉพาะช่วงเวลาเปิดทำการของสถานศึกษา หรือที่อาคารสถานศึกษาเท่านั้น ผู้ปกครองที่มีส่วนร่วมด้านอาสาสมัครจะทำให้เด็กรู้สึกและเห็นได้ว่าผู้ปกครองให้ความสำคัญต่อ การเรียนรู้ ของเด็ก อันเป็นการช่วยให้เด็กกระตือรือร้น และอยากเรียนรู้ และเห็นความสำคัญใน การเรียนรู้มากขึ้น ดังนั้นถ้าผู้ปกครองจะสามารถสละเวลาปีละอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงในการมีส่วนร่วมแบบอาสาสมัครก็จะทำให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อเด็กๆ

4. การเรียนรู้ที่บ้าน หมายถึงผู้ปกครองช่วยเด็กๆ ในการทำการบ้าน และ ตั้งเป้าหมายทางการศึกษาให้แก่เด็ก รวมถึงการเล่น เกม ทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก เพื่อเชื่อมโยงการ เรียนรู้ของเด็กที่โรงเรียนและที่บ้าน ทำให้เด็กเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ ได้รับการเรียนรู้ใน แง่มุมรายละเอียดที่ต่างกัน เห็นว่าการเรียนรู้ไม่ได้จำกัดเฉพาะที่โรงเรียน เกิดความต่อเนื่องในการ ฝึกทักษะและการเรียนรู้ ทั้งนี้สำหรับเด็กอนุบาลนั้น การเรียนรู้ที่บ้านต้องเป็นไปอย่างผ่อนคลาย สนุก มีความหมายต่อเด็ก

5. การตัดสินใจ หมายถึง ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในองค์กรผู้ปกครอง เช่น คณะกรรมการบริหารสถานศึกษา หรือ สมาคมผู้ปกครอง และการตัดสินใจในนโยบาย ภาวะผู้นำ และการประชาสัมพันธ์ ดังนั้นสถานศึกษาจะต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการ ตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ของสถานศึกษา พัฒนาภาวะผู้นำให้แก่ผู้ปกครองและผู้แทน ผู้ปกครอง

6. การมีส่วนร่วมกับชุมชน หมายถึงเป็นการเชื่อมโยงให้ชุมชนได้สนับสนุน โรงเรียน การเรียนรู้ของนักเรียน ผู้ปกครองหรือชุมชนให้โรงเรียนช่วยเหลือชุมชน เช่น ผู้ปกครองพา ไปร่วมงานประเพณีต่างๆ พาไปวัด สอนสาธารณะ แล้วแต่ความเหมาะสม การที่ผู้ปกครองและ

เด็กเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนยังจะเป็นการพัฒนาทักษะความสามารถของเด็ก และสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลในครอบครัวได้

แนวคิดทฤษฎีการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษา

พิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์ (2543) ได้กล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านและโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้การศึกษาของเด็กดำเนินไปด้วยดี และส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ โรงเรียนหรือครูควรเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้พบปะหรืออยู่กับครูอยู่เสมอ ดังนั้นเพื่อให้การติดต่อระหว่างผู้ปกครองและครูเป็นไปอย่างราบรื่น จึงได้เสนอแนะวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ดังนี้

1. พยายามชี้แจงและทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง ให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษาของโรงเรียน ในวันที่นำเด็กนักเรียนมาเข้าเรียน
2. ครูใหญ่ควรแนะนำให้ผู้ปกครองรู้จักคุ้นเคยกับครูประจำชั้นของเด็ก
3. เชิญผู้ปกครองมาชมการแสดงของนักเรียน เช่น การแสดงละครกีฬา ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะทำให้ผู้ปกครองมีความชื่นชมในความสามารถของบุตรหลานของตน
4. เชิญผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเด็ก เช่น กรณีเด็กมาโรงเรียนสาย เด็กก้าวร้าวซอปรังแกเด็กอื่น ครูควรมีจดหมายเชิญผู้ปกครองมาที่โรงเรียน จดหมายควรเขียนอย่างเป็นกันเอง การพูดจาเพียงครึ่งชั่วโมงก็อาจทำให้ครูเข้าใจในตัวเด็กมากขึ้น
5. ครูควรรหาโอกาสไปเยี่ยมเยียนเด็กและผู้ปกครองที่บ้านบ้าง เพื่อจะได้ทราบสภาพ ความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมอันแท้จริงของเด็ก การไปพบผู้ปกครองอาจทำความลำบากให้แก่ครู บ้าง แต่ถ้าครูมีจุดมุ่งหมายที่แท้จริงที่จะช่วยเด็กแล้ว การไปเยี่ยมผู้ปกครองจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด
6. ให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน ซึ่งอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่ เชิญมาร่วมเป็นกรรมการในงานของโรงเรียน เชิญมาร่วมในการวางแผนการศึกษาของโรงเรียน เช่น มีส่วนร่วมในการสร้างหลักสูตร และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน จัดตั้งสมาคมครูและผู้ปกครอง เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองและครูได้ร่วมมือกันในการ อบรมสั่งสอน และให้การศึกษาทุกด้าน นพพร นิลณรงค์ ได้สรุปลักษณะการมี ส่วนร่วมของชุมชนหรือผู้ปกครองไว้

Christenson (1995) ได้กล่าวไว้ว่า การทำงานร่วมกันของผู้ปกครองและบุคลากรในโรงเรียนมีผลต่อความสำเร็จของผู้เรียน โดยต้องตระหนักว่า โรงเรียนก็ต้องจัดกิจกรรมให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมมากกว่าปกติ เพราะจะทำให้เกิดการสื่อสารทางบวก ที่มีความต่อเนื่อง เป็นระบบ

และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถึงแม้ว่ากระบวนการจะซับซ้อน แต่ก็ส่งผลดีกับเด็ก การประเมินผลร่วมกันระหว่างบ้านและโรงเรียนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แอนเจลูซซี่ (Angelucci, 2008) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมดังนี้

1. ทฤษฎีการสร้างความสัมพันธ์ (Relationship-building Theory) ได้มีความพยายามในส่วน of สถานศึกษาที่จะทำให้ผู้ปกครองรู้สึกว่าได้รับการต้อนรับและได้รับการเชิญชวนให้มีส่วนร่วมในด้านต่างๆ ของสถานศึกษา

2. ทฤษฎีผู้ปกครองเป็นผู้ช่วย (Parent Assistance Theory) โดยกระตุ้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและในวิถีทางของการปฏิบัติที่จะช่วยให้ครูหรือครูใหญ่ในการทำงานกับนักเรียนอย่างเต็มกำลัง

3. ทฤษฎีการเป็นหุ้นส่วน (Partnership Theory) บนรากฐานของความไว้วางใจและเคารพนับถือซึ่งกันและกัน ความเป็นหุ้นส่วนได้ถูกสร้างขึ้นโดยสถานศึกษาและผู้ปกครองร่วมกันดำเนินการ ร่วมกันในหลายทางเพื่อพัฒนากระบวนการตัดสินใจภายในสถานศึกษา

สรุปได้ว่า การที่ผู้ปกครองจะเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาในโรงเรียนนั้น โรงเรียนจะต้องสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปกครองเกิดความพึงพอใจในการช่วยเหลือสนับสนุนและส่งเสริมการจัดการศึกษา และจะต้องอยู่บนรากฐานของความไว้วางใจ และเคารพนับถือซึ่งกันและกันเหมือนหุ้นส่วนระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง

5.5 การจัดการศึกษาตามหลักทวิภาคี

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ให้ความหมาย ทวิภาคี ว่า ทวิภาคี หมายถึง 2 ฝ่าย หรือ เรียกสัญญาระหว่างประเทศ ที่มีคู่สัญญา 2 ฝ่ายว่า สัญญาทวิภาคี

ทวิภาคี หมายถึง ความสัมพันธ์ของบุคคล 2 ฝ่าย ในความหมายด้านแรงงานสัมพันธ์คือ ฝ่ายนายจ้างและฝ่ายลูกจ้าง ซึ่งทั้ง 2 ฝ่ายต่างมีพันธกรณีที่จะปฏิบัติต่อกันในลักษณะต่างตอบแทน

ระบบทวิภาคี หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้างหรือฝ่ายจัดการ กับลูกจ้าง หรือองค์การลูกจ้างเป็นความสัมพันธ์ที่มีรูปแบบเฉพาะเพิ่มขึ้นจากความสัมพันธ์ในการจ้างงานตามปกติโดยมีเป้าหมายให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ร่วมมือกันในการปรับปรุงผลผลิตของสถานประกอบกิจการ รวมทั้งร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาภายในสถานประกอบกิจการ

ประภาศิริ โสภ (2553) ได้ศึกษาการศึกษาระบบทวิภาคีในการจัดอาชีวศึกษา ให้ความหมายไว้ว่า การจัดอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี (Dual Vocational Training หรือ DVT) เป็น

รูปแบบของการ จัดการศึกษาที่อยู่ในลักษณะของความร่วมมือ ที่กำหนดให้นักศึกษาเรียนภาค ทฤษฎีที่สถานศึกษา และฝึกอาชีพที่สถานประกอบการ เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว นักศึกษาจะ ได้รับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วุฒิบัตร และใบรับรองการผ่านงาน ซึ่งสามารถทำงานในสถาน ประกอบการหรือประกอบอาชีพอิสระ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ทวิภาคี หมายถึง ความร่วมมือกันทั้ง 2 ฝ่าย ความสัมพันธ์ ของบุคคล 2 ฝ่าย ซึ่งทั้ง 2 ฝ่ายต่างมีพันธกรณีที่ปฏิบัติต่อกันในลักษณะต่างตอบแทนซึ่งกัน และกัน

ความเป็นหุ้นส่วน

ความเป็นหุ้นส่วน (Partnership) ได้รับการกล่าวถึงเป็นอย่างมากในบริบททาง การศึกษา เพราะเป็นการแสดงให้เห็นถึง ความร่วมมือร่วมใจที่เป็นความเกี่ยวข้องผูกพัน

การแสดงความรักใคร่ชอบต่อกันบนความเข้าใจและมีข้อตกลงร่วมกันของคนหรือ องค์กรตั้งแต่สองหน่วยขึ้นไป ซึ่งเป็นระดับของการมีส่วนร่วมที่ลึกซึ้ง

ความหมายของ ความเป็นหุ้นส่วน

นิพนธ์ เสือก้อน (2545) ให้ความหมายในด้านความเป็นหุ้นส่วนการศึกษาว่า หมายถึง บุคคลที่เป็นผู้แทนของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการจัดการศึกษา ได้แก่ ผู้ปกครอง องค์กร ชุมชน ครู ของสถานศึกษา มีหน้าที่กำกับ ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษา ลงแรงในการบริหาร และการจัดการศึกษาและร่วมรับผลประโยชน์และความเสี่ยงที่เกิดขึ้น

Luis Bush and Lorry Lutz (พร้อมพิไล บัวสุวรรณ, 2554 อ้างอิงจาก Luis Bush and Lorry Lutz, 1990) ได้ให้ความหมายของการเป็นหุ้นส่วนว่า เป็นความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของ คนอย่างน้อย 2 คน/กลุ่ม บนพื้นฐานของความไว้วางใจ และการเติมเต็มความคาดหวังของกันและ กันโดยการประสานจุดแข็งและทรัพยากรของกันและกันเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมาย ร่วมกัน

Rickett (พร้อมพิไล บัวสุวรรณ, 2554 อ้างอิงจาก Rickett, 2002) กล่าวว่า การเป็น หุ้นส่วนนั้นไม่ใช่เพียงการมีส่วนร่วมแบบเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหรือมีความร่วมมือระหว่างกัน แต่ ความร่วมมือเป็นส่วนประกอบของการเป็นหุ้นส่วนซึ่งจำเป็นต้องมีการประสานจุดแข็งของกันและ กันบนฐานของความเข้าใจและไว้วางใจในการดำเนินงานเพื่อบ่มงูเป้าหมายเดียวกัน ดังนั้นความ เป็นหุ้นส่วนทางการศึกษาจึงต้องเกิดขึ้นบนฐานของการมีความเข้าใจ การมีเป้าหมายและ การร่วมมือร่วมใจในการดำเนินงานตามเป้าหมาย และการแสดงความรับผิดชอบต่อความสำเร็จ ร่วมกัน

จากความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความเป็นหุ้นส่วน (Partnership) หมายถึง การร่วมมือกันของกลุ่มคนที่มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยจำเป็นจะต้องมีการประสานจุดแข็งของทั้ง 2 ฝ่าย บนพื้นฐานของความเข้าใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการส่งเสริม สนับสนุน และทั้ง 2 ฝ่าย ร่วมกันแสดงรับผิดชอบเพื่อให้การดำเนินงานไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

หลักการเป็นหุ้นส่วนของครอบครัวและโรงเรียน

พรหมพิโล บัวสุวรรณ (2554) ได้ให้หลักการเป็นหุ้นส่วนของโรงเรียนและครอบครัว ดังนี้

1. หัวใจคือผู้เรียน การเป็นหุ้นส่วนต้องเริ่มต้นจากการมีเป้าหมายร่วมกันที่ชัดเจน ซึ่งเป้าหมายของการศึกษาคือ การพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ส่วนเป้าหมายของผู้ปกครองคงไม่แตกต่างกัน คือ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของบุตร แม้โรงเรียนและผู้ปกครองอาจมีเป้าหมายอย่างกว้างร่วมกันคือ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน แต่การขาดความเข้าใจร่วมกันในคุณลักษณะหรือตัวบ่งชี้ที่กำหนดคุณภาพผู้เรียนร่วมกันอาจนำไปสู่วิธีการปฏิบัติและผลลัพธ์ที่แตกต่างกันได้ เห็นได้จากความแตกต่างในมุมมองของผู้ปกครองและโรงเรียนเกี่ยวกับคุณภาพของผู้เรียน หรือการให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการโรงเรียนผ่านตัวแทนผู้ปกครองในคณะกรรมการสถานศึกษา ซึ่งอาจไม่สามารถสะท้อนเป้าหมายคุณภาพของผู้เรียนที่ต้องการในวงกว้างได้ หรือบางครั้งการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองบางกลุ่มอาจมีผลประโยชน์ทับซ้อนหรือไม่ได้คำนึงถึงผลที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมกับผู้เรียนทุกคน ทำให้เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนถูกบิดเบือนไปได้ การสร้างความเข้าใจร่วมกันในหลักการเป้าหมายของคุณภาพผู้เรียนและสร้างให้เกิดการยอมรับร่วมกันในวงกว้างจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความเป็นหุ้นส่วนของผู้ปกครองเพื่อคุณภาพของผู้เรียนต้องเกิดขึ้นในระดับบุคคล

2. ผสานจุดแข็ง ผู้ปกครองและโรงเรียนต่างมีจุดอ่อนที่เป็นข้อจำกัดของตนเอง และมีจุดแข็งที่สามารถเอื้อประโยชน์ต่อกันเพื่อเอาชนะข้อจำกัดที่แต่ละฝ่ายมีอยู่ได้ เช่น ผู้ปกครองเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบุตร รู้จัก เข้าใจและสามารถให้การดูแลเอาใจใส่บุตรคอยติดตามผลการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ ในขณะที่โรงเรียนมีครูที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหาวิชาและการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน แต่ด้วยข้อจำกัดที่มีนักเรียนในความรับผิดชอบมากอาจทำให้การดูแลเอาใจใส่ติดตามผู้เรียนโดยเฉพาะด้านพฤติกรรมและคุณลักษณะไม่ครอบคลุมเท่ากับที่ผู้ปกครองแต่ละคนสามารถช่วยดูแลได้ นอกจากนี้ผู้ปกครองแต่ละคนมีจุดแข็งที่แตกต่างกัน บางคนอาจมีความพร้อมด้านการเงิน เวลา หรือความรู้ความสามารถที่สามารถให้การสนับสนุนการดำเนินงานต่างๆ ของโรงเรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียน

ได้แตกต่างกัน แต่สามารถเอื้อประโยชน์ต่อกันได้ ดังนั้นการเป็นหุ้นส่วนจึงเป็นการค้นหาจุดแข็งของแต่ละฝ่ายและแต่ละคนมีอยู่ในการเอื้อประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน โดยการเป็นหุ้นส่วนเพื่อพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนสามารถมีได้หลายระดับ โดยระดับพื้นฐานควรเป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบที่แต่ละฝ่ายควรปฏิบัติเพราะเป็นความรับผิดชอบและจุดแข็งที่แต่ละบุคคลอาจมีเป็นพิเศษสามารถใช้เสริมการทำงานเพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยรวมได้

3. เสริมพลังอำนาจ เนื่องจากการเป็นหุ้นส่วนเป็นการผสานจุดแข็ง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาผู้เรียน แต่การที่จุดแข็งจะได้รับการนำออกมาใช้นั้น ต้องเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายได้นำจุดแข็งที่มีอยู่ออกมาใช้ การให้อำนาจแก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการเป็นหุ้นส่วนจึงเป็นสิ่งสำคัญ การมีส่วนร่วมในระดับพื้นฐานที่โรงเรียนเป็นผู้กำหนดกิจกรรมตัดสินใจดำเนินการและเปิดโอกาสเพียงให้ผู้ปกครองเข้ามาส่วนร่วมในกิจกรรมแบบเป็นผู้สนับสนุนไม่สามารถก่อให้เกิดความเป็นหุ้นส่วนได้ เพราะความรับผิดชอบมาพร้อมกับอำนาจที่ได้รับ หรืออำนาจที่ยิ่งใหญ่มาพร้อมกับความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่ด้วยเช่นกัน ดังนั้นการสร้างความรับผิดชอบของครอบครัวต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนจึงต้องให้อำนาจผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมตัดสินใจดำเนินการ ซึ่งต้องได้รับความไว้วางใจในการมอบหมายอำนาจนั้น จึงต้องมีการพัฒนาความสามารถให้ผู้ที่ได้รับอำนาจนั้นดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน การเป็นหุ้นส่วนของผู้ปกครองจึงต้องมาพร้อมกับการให้อำนาจ การไว้วางใจ การพัฒนาความรู้ความสามารถหรือการเป็นพี่เลี้ยงเพื่อให้ผู้ปกครองสามารถดำเนินการได้ตามเป้าหมาย อีกทั้งผู้ปกครองที่แตกต่างกันอาจมีแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมที่แตกต่างกัน จึงต้องได้รับการกระตุ้นเสริมแรง การเสริมพลังอำนาจให้กับผู้ปกครองจึงได้หลายระดับ ผู้ปกครองที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม สามารถเป็นแกนนำในการกระตุ้นผู้ปกครองอื่นๆ ให้เข้ามาเป็นหุ้นส่วนได้มากขึ้น โดยปัจจุบันพบว่าผู้ปกครองที่สามารถเป็นผู้ริเริ่มดำเนินการกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียนได้เป็นอย่างดี โดยได้มีการสร้างเครือข่ายผู้ปกครองทั้งในระดับโรงเรียน ระดับท้องถิ่น ภูมิภาคและระดับประเทศทำให้เกิดเป็นเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนได้ในวงกว้างโดยไม่จำกัดเพียงในบริบทโรงเรียนของตนเองเท่านั้น

4. ตอบสนองความคาดหวัง ความเป็นหุ้นส่วนเป็นการทำงานร่วมกันเพื่อบ่มงูเป้าหมายเดียวกัน ซึ่งการบรรลุเป้าหมายนั้นไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยการกระทำของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นจึงต้องมีการตอบสนองต่อความคาดหวังของกันและกัน การตอบสนองต่อความคาดหวังในระดับต่ำสุด คือ การแสดงความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของตนเอง แต่หากการตอบสนองที่ได้รับนั้นเกินกว่าความคาดหวังจะกลายเป็นความพึงพอใจที่ทำให้ความเป็นหุ้นส่วน

นั้นยั่งยืนได้ การรับรู้ความต้องการและความคาดหวังของกันจึงเป็นสิ่งสำคัญของการเป็นหุ้นส่วน ซึ่งต้องมีการประเมินติดตามผลว่าความหวังที่แต่ละฝ่ายมีอยู่นั้นได้รับการตอบสนองหรือไม่ เพราะหากความคาดหวังไม่ได้รับการตอบสนองจะกลายเป็นความผิดหวังที่นำไปสู่การหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วม หรือกลายเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างกัน และขยายผลไปสู่วงกว้างหรือเป็นข้อขัดแย้งระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครองได้

5. รับผิดชอบร่วมกัน เนื่องจากความเป็นหุ้นส่วนเป็นการให้อำนาจแต่ละฝ่ายอย่างเท่าเทียมกันในการมีส่วนร่วมตัดสินใจ ดำเนินการ ดังนั้นความรับผิดชอบในผลแห่งการกระทำจึงต้องเกิดขึ้นร่วมกันด้วยเช่นกัน เพราะการมีความรับผิดชอบร่วมกันจะนำไปสู่การแสวงหาบทเรียนรู้เพื่อการพัฒนาปรับปรุงต่อไป การสร้างความตระหนักและการเน้นย้ำถึงความ เป็นหุ้นส่วนที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของกันและรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะเป็น การสร้างความเกี่ยวข้องผูกพันทางจิตใจที่ยึดโยงการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนา คุณภาพของผู้เรียนให้ดำเนินต่อไปได้ เพราะหากความรับผิดชอบร่วมกันไม่เกิดขึ้นแล้ว การกล่าวโทษอาจเกิดขึ้นแล้ว การกล่าวโทษอาจเกิดขึ้น และกลายเป็นความขัดแย้งที่ไม่สามารถ ทำให้ความเป็นหุ้นส่วนดำเนินต่อไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนซึ่งต้องอาศัย การแสดงความรับผิดชอบร่วมกัน

ซึ่งสามารถกล่าวสรุปได้ว่าครอบครัวนั้นเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อผู้เรียนรู้ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองที่ผ่านมายังอยู่ในลักษณะของการเป็นผู้สนับสนุนมากกว่าการร่วมแสดงความ รับผิดชอบ โรงเรียนมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการสร้างความเป็นหุ้นส่วนของครอบครัวในการ พัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการศึกษาควรปรับเปลี่ยน กระบวนทัศน์จากการเป็นผู้สนับสนุนหรือถูกจัดกระทำไปเป็นการเป็นหุ้นส่วนที่ร่วมรับผิดชอบต่อ กระบวนการและผลการเรียนรู้ของผู้เรียนร่วมกับสถานศึกษาโดยส่งเสริมการเป็นหุ้นส่วนของผู้ปกครองอย่างเหมาะสมเพราะการพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนต้องเป็นความร่วมมือร่วม ใจของผู้ปกครองทุกคนร่วมกับโรงเรียนมากกว่าการดำเนินงานตามกระบวนการแบบผ่านตัวแทน

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของระดับชั้นอนุบาล 3 ที่เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กปฐมวัยและครอบคลุมกิจกรรมทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยผู้วิจัยได้เล็งเห็นความเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนาผู้เรียน ระหว่างครูและผู้ปกครอง โดยการผสานจุดแข็งของทั้ง 2 ฝ่าย ครูและผู้ปกครองจะปฏิบัติตาม แนวทาง ข้อตกลงของรูปแบบที่ร่วมกันสร้างขึ้น มีความเป็นหุ้นส่วน มีความรับผิดชอบร่วมกันใน

การร่วมมือกันช่วยฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหว รูปแบบกิจกรรมนี้จะนำพามาซึ่งประโยชน์สูงสุดกับตัวผู้เรียนที่เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดในการพัฒนาประเทศ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

6.1 งานวิจัยในประเทศ

อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง การจัดกิจกรรมพลศึกษาระดับปฐมวัย กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตอนุบาลละอออุทิศและโรงเรียนอนุบาลเด่นหล้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดกิจกรรมพลศึกษาระดับปฐมวัยในโรงเรียนสาธิตอนุบาลละอออุทิศและโรงเรียนอนุบาลเด่นหล้า โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์ วิธีการสังเกต เน้นศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของการจัดกิจกรรมพลศึกษา คือแนวคิดและหลักการจุดมุ่งหมาย การจัดกิจกรรมพลศึกษาการประเมินผลการจัดการ 4 ด้านได้แก่การจัดการด้านบุคลากรการเงินหรืองบประมาณวัสดุอุปกรณ์และสถานที่และการจัดการเรียนการสอน

ผลการวิจัยพบว่าโรงเรียนอนุบาลทั้ง 2 แห่งมีแนวคิดและหลักการคือมีการจัดทำหลักสูตรพลศึกษาและแผนการเรียนการสอนเป็นของตนเองที่ยึดหลักการของหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยและแนวคิดตามทฤษฎีพัฒนาการเด็กปฐมวัย ที่ว่าการจัดประสบการณ์เรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัยต้องให้เหมาะสมกับพัฒนาการและวัยของเด็ก คำนึงถึงความแตกต่างของเด็กโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ พัฒนาจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พัฒนาด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวพื้นฐานของร่างกายและ พัฒนาการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อต่างๆ ทำให้สามารถจัดกิจกรรมพลศึกษาได้อย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพ กิจกรรมพลศึกษาแบ่งเป็นกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป และกิจกรรมพลศึกษาทางน้ำ ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ ใช้วิธีบูรณาการกิจกรรมผ่านการเล่น มีวิธีการสอนตามขั้นตอนของหลักการสอนพลศึกษาและมีการประเมินผลพัฒนาการเด็กจากกิจกรรมพลศึกษาทุกด้านตามทฤษฎีการประเมินผลทางพลศึกษาและนำผลประเมินไปเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนและให้ผู้ปกครองรับทราบผลพัฒนาการด้านต่างๆของเด็ก ครู พลศึกษาเป็นครูทั้งที่มีและไม่มีวุฒิการศึกษาทางด้านพลศึกษา มีจำนวนวัสดุอุปกรณ์และสถานที่เพียงพอได้มาตรฐานสำหรับการสอนพลศึกษาและมีงบประมาณไว้ใช้จ่ายเกี่ยวกับการจัดซื้ออุปกรณ์การบำรุงรักษา และซ่อมแซมสนามการจัดกิจกรรมเสริมการเรียนการสอนพลศึกษา

ศิริวรรณ วณิชวัฒนวรชัย (2552) ได้ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม สำหรับนักเรียนปฐมวัยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบผู้ปกครองมีส่วนร่วม เพื่อ

พัฒนาทักษะทางสังคม สำหรับนักเรียนปฐมวัยมีรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนที่ได้มาจากการอาสาสมัครและเจาะจงเลือก จำนวน 15 คน นักเรียนปฐมวัยจากบุตรหลานของผู้ปกครอง จำนวน 15 คน กำหนดเป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 10 คน กำหนดเป็นกลุ่มเปรียบเทียบและครูผู้สอนจำนวน 4 คน จากการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ชื่อ 3P die วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม 2 ด้าน ประกอบด้วยทักษะทางสังคมด้านการช่วยเหลือและทักษะทางสังคมด้านการแบ่งปัน มีองค์ประกอบดังนี้ 1.การมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์และการตัดสินใจ (Participation in decision making :Pd) 2. การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ (Participation in implementation :Pi) 3. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Participation in evaluation : Pe) ผลการศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบ นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะทางสังคมสูงขึ้นภายหลังการใช้รูปแบบ ภายหลังการใช้รูปแบบครูและผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำรูปแบบไปใช้อยู่ในระดับดีมาก

ยงยุทธ อินเจริญ (2553) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กอนุบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม สำหรับเด็กอนุบาล กลุ่มตัวอย่าง คือเด็กอนุบาล 3 ปี การศึกษา 2553 โรงเรียนเทศบาล 10 (เทศบาลอนุบาล) จังหวัดสระบุรี จำนวน 40 คนได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากจำนวนเด็กทั้งหมด 80 คนและใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แยกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนน การทดสอบ สุขภาวะแบบ องค์รวม ด้วยการทดสอบมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้านสังคมไม่แตกต่างกันใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 1 คาบ คาบละ 30 นาที ทำการ ทดสอบสุขภาวะแบบองค์รวมในมิติทางด้านร่างกายมิติทางด้านจิตใจและปัญญาและมิติทางด้านสังคมก่อนการทดลองและหลังการทดลองแล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาทั้ง 12 กิจกรรมมีการพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมในมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้านสังคม ดีวก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาทั้ง 12 กิจกรรมมีการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมในมิติทางด้านร่างกาย มิติทางด้านจิตใจและปัญญา และมิติทางด้าน

สังคม ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สราวดี เพ็งศรีโคตร (2554) ได้ศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัย 2) ศึกษาผลการใช้รูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัย ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานการพัฒนารูปแบบโดยสอบถามความคิดเห็น จากผู้ให้ข้อมูล จำนวน 135 คน สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 18 คน ประกอบด้วย ผู้ปกครอง ครูและผู้บริหาร และศึกษาผลการใช้รูปแบบโดยสอบถามความคิดเห็น จากกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 108 คน และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 19 คน ประกอบด้วย ผู้ปกครอง ครูและผู้บริหาร เครื่องมือที่ใช้ได้แก่รูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัย แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัย มี 5 องค์ประกอบดังนี้ 1) หลักการและแนวคิด ได้แก่ การส่งเสริมความเป็นหุ้นส่วนและการมีข้อตกลงร่วมกันในการทำงานระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง 2) วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาเด็ก พัฒนาผู้ปกครองและพัฒนาโรงเรียน 3) ลักษณะการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง มี 2 แบบ ได้แก่ แบบเป็นทางการและแบบไม่เป็นทางการ 4) การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ได้แก่ ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินการ และร่วมประเมินผล 5) บทบาทการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมี 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการอบรมเลี้ยงดูในฐานผู้ปกครอง ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านการอาสาสมัคร ด้านการเรียนรู้ที่บ้าน ด้านการตัดสินใจ และด้านการร่วมมือกับชุมชน 2. ผลการใช้รูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัย พบว่า รูปแบบ การมีส่วนร่วม ของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัยมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

ดวงพร โตทัพ (2556) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลสระพัฒนา อำเภอกำแพงแสน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลสระพัฒนา อำเภอกำแพงแสน ประชากรที่ศึกษาคือ ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วน ตำบลสระพัฒนา อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม จำนวน 50 คน เครื่องมือในการศึกษา คือ แบบสอบถาม สถิติ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหารส่วนตำบลสระพัฒนา

อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 50 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 37 คน เป็นเพศชาย 13 คน มีอายุ 26- 35 ปี จำนวน 24 คน วุฒิการศึกษาส่วนมาก จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 17 คน อาชีพส่วนมากคือ ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 13 คนและอาชีพเกษตรกร 13 คน 2) การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ของศูนย์เด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลสะพานพัฒนา โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้านเรียงลำดับจากค่ามากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจด้านสังคมด้านสติปัญญา

วรารภรณ์ วงศ์ใหญ่ (2556) ได้วิจัยเกี่ยวกับเรื่องการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัย พบว่า สภาพการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษาอยู่ในระดับมากและมีปัญหาน้อย สภาพและปัญหาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาการศึกษาของโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมืองไม่แตกต่างกัน ส่วนในโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จก็ไม่แตกต่างกัน มีความแตกต่างในปัญหาด้านการได้มา ซึ่งคณะกรรมการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการศึกษาใหม่ๆ คณะกรรมการการศึกษาไม่สามารถให้ ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโรงเรียน ไม่สามารถพัฒนา สถานที่และสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน การที่โรงเรียนให้บริการแก่ชุมชน และการนำผลการประเมินไปใช้ ปัญหาของผู้นำชุมชนและคณะกรรมการศึกษา คือ การไม่เข้าใจบทบาทของตนและไม่มีความรู้เรื่องปัญหาและนโยบาย การศึกษาใหม่ ๆ จึงเสนอแนะให้มีการจัดอบรมสัมมนาเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และความเคลื่อนไหว ทางการศึกษาและให้ชุมชนเลือกคณะกรรมการการศึกษาเอง

เยาวนุช ทานาม (2557) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ PLAY เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้ PLAY สำหรับพัฒนาทักษะทางสังคม ของเด็กปฐมวัย โดยสร้างและหาคุณภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ PLAY และศึกษาผลการส่งเสริมการ เรียนรู้ทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นเด็กนักเรียนชั้นอนุบาล 2 อายุ 5-6 ปี ปีการศึกษา 2555 จำนวน 76 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 38 คน และกลุ่มควบคุม 38 คน ได้มาโดยวิธีการ สุ่มแบบเจาะจง ใช้เวลาทดลองจำนวน 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 45 นาที เครื่องมือทดลอง คือรูปแบบการจัดการเรียนรู้ PLAY เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัยด้านการทำงานเป็นกลุ่ม ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น เครื่องมือวัด คือแบบประเมินพฤติกรรม ทางสังคมของเด็กปฐมวัย มีค่าความเชื่อมั่น = .89 ผลการวิจัยพบว่า

รูปแบบการจัดการเรียนรู้ PLAY ที่สร้างขึ้นมี 4 ขั้นตอนคือ ขั้นวางแผน (P) ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (L) ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรม (A) และขั้นแสดงความยินดี (Y) ทุกขั้นตอนมีความเหมาะสมเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.51$) และพบว่า หลังการทดลอง รูปแบบการจัดการเรียนรู้ PLAY ส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีคะแนนทักษะทางสังคมรายด้านทุกด้านและโดยรวม สูงขึ้น อย่างชัดเจน ($t=35.03, 29.95, 40.46, 27.17$ และ 40.56 ; $p=0.0$) และมีขนาดส่งผลต่อ (Effect Sizes) คะแนนทักษะทางสังคมแต่ละด้านและโดยรวมอยู่ในระดับมาก (Cohen's $d=5.68, 4.86, 6.56, 4.41$ และ 6.58)

ธานินทร์ ศรีชมภู (2557) การพัฒนารูปแบบการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพ และแนวทางในการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคีในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา 2) เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคีในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา และ 3) เพื่อประเมินความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ของรูปแบบการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคีในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา โดยการเก็บรวบรวม ข้อมูล เชิงคุณภาพและข้อมูลเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่า 1. การบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคีในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต และปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จ 2. รูปแบบการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบที่เป็นกลไกการขับเคลื่อนให้ประสบความสำเร็จ ได้แก่ 1) คณะกรรมการบริหารงานระบบทวิภาคีในสถานศึกษา ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อย คือ 1.1) คณะกรรมการอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี 1.2) หน้าที่ของคณะกรรมการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี 7 หน้าที่ 2) ขอบข่ายงานการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี 8 ภารกิจ 3) กระบวนการ ประกอบด้วย การวางแผนการจัดองค์กร การนำหรือการสั่งการ การลงมือปฏิบัติ การควบคุมตรวจสอบและประเมิน และการปรับปรุงและพัฒนา 4) สมรรถนะทางวิชาชีพของผู้สำเร็จการศึกษาอาชีวศึกษาระบบ ทวิภาคี 3 สมรรถนะ และ 5) ปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จในการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบ ทวิภาคี 3. การประเมินรูปแบบการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคีในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติอยู่ในระดับมากและมีประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

โคแกน (Kogan, 1989) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการสอนด้านพลศึกษามีประโยชน์แก่เด็กประถม ถ้าเริ่มต้นได้เร็วเท่าใดก็จะเกิดผลกับเด็กเท่านั้น แต่ไม่มีการยืนยันถึงผลการเคลื่อนไหวที่มีต่อสมองส่วนกลาง ผลการกิจกรรมดังกล่าวจึงยังอยู่บนพื้นฐานที่ไม่มั่นคงพอที่จะอธิบายว่าการเคลื่อนไหวสามารถใช้ในการบำบัดความไม่ปกติทางปัญญาได้ สัมพันธ์กับทักษะทางกลไกและเนื้อหาสาระรวมทั้งทักษะทางสังคม หากเด็กได้รับการส่งเสริมด้านการเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ก็จะส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กเป็นอย่างดี

โครว์ (Crowe, 2000) ได้ศึกษาการติดต่อสื่อสารระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง เพื่อช่วยเหลือในเรื่องการเรียนของเด็กให้มีคุณภาพ โดยได้ทดลองศึกษาการติดต่อสื่อสารระหว่างพ่อแม่ กับทางโรงเรียน จากการสัมภาษณ์และการสังเกต ได้ข้อค้นพบว่า การติดต่อสื่อสารระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น ทางด้านสติปัญญา ร่างกาย สามารถเพิ่มศักยภาพด้านสังคมได้อีกด้วย และเป็นการเปิดโอกาสให้พ่อแม่ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการเรียนของลูก

ซียู และ คณะ (Zeyu Xu and Charisse A. Gulosino, 2006) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการมีส่วนร่วมของครูผู้ปกครองกับการปฏิบัติในวัยเด็กในโรงเรียนของรัฐและเอกชน การศึกษานี้เป็นการสำรวจว่าครูมีความสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของเด็กเล็กในชั้นอนุบาลของอเมริกาอย่างไร ซึ่งเราพบว่าภาระหรือวิธีการปฏิบัติของครูนั้นมีความสำคัญมากกว่าประกาศนียบัตรที่ติดตัวมากับครู ต่างจากการวิจัยที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบระหว่างประสิทธิภาพของครูกับความสำเร็จของนักเรียน เอกสารฉบับนี้ปฏิเสธการปฏิบัติทั่วไปในการใช้ปริญญาของครูเป็นตัววัดความสามารถและประสิทธิภาพ ความรู้ในเนื้อหาของการศึกษาในปฐมวัย อ้างอิงจากขอบข่าย 'การซ้อนทับกัน' การศึกษานี้ตรวจสอบลักษณะพฤติกรรมของครูโดยเฉพาะบทบาทของครูในการสร้างและสานต่อความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและผู้ปกครอง การศึกษาของเราได้ข้อสรุปแสดงให้เห็นว่าการปฏิสัมพันธ์ของครูและผู้ปกครองเป็นปัจจัยในทางบวกตัวสำคัญในผลสัมฤทธิ์ทางศักยภาพของนักเรียน พฤติกรรมด้านการสอนดูเหมือนจะเปลี่ยนรูปจากการเป็นครูที่มีคุณวุฒิเป็นครูที่มีคุณภาพละควรได้รับความสนใจมากขึ้นในการศึกษาในอนาคตเกี่ยวกับคุณภาพของครู

ซีอูเดีย กาลินโด (Claudia Galindo, 2012) ได้ทำการวิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมของโรงเรียนกับบ้านของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน : บทบาทการมีส่วนร่วมของ ครอบครัว พบว่า บ้านของเด็กและโรงเรียนที่เป็นบริบทมีอำนาจชักจูงในการเรียนรู้

และการพัฒนาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในช่วงปฐมวัย งานวิจัยนี้สร้างจากแนวคิดทฤษฎีนิเวศวิทยาของ Bronfenbrenner และทฤษฎี Epstein ที่ทับซ้อนกันของขอบเขตของอำนาจในการตรวจสอบโรงเรียนและครอบครัว ความสัมพันธ์ของพวกเขา การมีส่วนร่วมของครอบครัวและนักเรียนเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เราใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กนักเรียนอนุบาลทั่วประเทศ (16,425 คน จาก 864 โรงเรียน) พบว่า โรงเรียนมีความพยายามจะสื่อสารกับครอบครัวและให้มีส่วนร่วมกับโรงเรียนมากยิ่งขึ้น ระดับ ผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนในการอ่านและคณิตศาสตร์สูงขึ้น นอกจากนี้ เรายังพบว่าในครอบครัวที่ให้การมีส่วนร่วมที่โรงเรียนและผู้ปกครอง มีความคาดหวังทางการศึกษาให้ดีขึ้น ในเรื่องการอ่านและ คณิตศาสตร์ในระดับชั้นอนุบาล

ลาตอรี โรแมน (Latorre Roman, 2015) ความน่าเชื่อถือในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กที่อายุระหว่าง 3 - 6 ปี การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความน่าเชื่อถือในการสอบวัดความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในเด็กอายุ 3-6 ปี การทดสอบมุ่งเน้นการทดสอบองค์ประกอบพื้นฐานของสภาพร่างกาย เช่น ความอดทน, ความแรง, ความเร็ว, เวลาปฏิกิริยาและความสมดุล (10 x 20 เมตร, ยืนกระโดดกว้าง, 20 เมตรความเร็วในการทำงาน, การทดสอบการตกของไม้บรรทัดและความสมดุล) ผลการทดสอบที่ได้จากการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้รับค่าความเชื่อมั่นที่เพียงพอและสามารถแยกแยะอายุระหว่างการทดสอบที่แตกต่างกันของเด็กที่มีอายุระหว่าง 3 ถึง 6 ปี ได้ การทดสอบใช้ปลอดภัยและง่ายต่อการปฏิบัติงานเด็ก ๆ ยอมรับได้และเข้าใจได้ง่าย

ซีอี้ เอิลี (Xie, Ailei, 2016) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ผู้ปกครองกับโรงเรียนที่มีต่อความสำเร็จในการจัดการศึกษาของโรงเรียน ทำการวิจัยเชิงคุณภาพตั้งแต่เดือนมกราคม 2009 – มกราคม 2010 ในหมู่บ้านชนบทของจีน โดยการสัมภาษณ์ผู้ปกครองและครูพบว่า โรงเรียนและผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาร่วมกัน ผู้ปกครองจะมีส่วนร่วมในเรื่องการช่วยงานโรงเรียน โรงเรียนจะมีส่วนร่วมในการช่วยจัดหางานให้แก่ นักเรียน โดยพบว่า รูปแบบของการช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันแบบนี้เรียกว่า Guanxi ซึ่งเป็หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการเสริมสร้างสายสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของจีนตั้งแต่ดั้งเดิมที่ช่วยทำให้โรงเรียนและครอบครัวประสบผลสำเร็จร่วมกัน

เทเบิลแมน และคณะ (Tableman and et al. 2016) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อสถานศึกษาของมหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา (Michigan State University) สรุปผลการวิจัยไว้ว่า เมื่อผู้ปกครองสามารถเป็นส่วนหนึ่งของสถานศึกษาในการจัดการศึกษาให้กับเด็กแล้วจะสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทาง

การเรียนรู้ให้สูงขึ้นได้อย่างชัดเจนนอกจากนี้ยังช่วยให้สถานศึกษามีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น ผู้ปกครองมีความพอใจในผลการดำเนินงานและครูมีกำลังใจในการทำงานสูงขึ้น ซึ่งสิ่งที่มา กำหนดความสำเร็จของนักเรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับรายได้หรือฐานะของครอบครัวนักเรียนแต่อย่างใด

สรุปจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน พบว่า รูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนทำให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ได้ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินการมีการติดต่อสื่อสารได้เสนอความคิดเห็นและร่วม ปฏิบัติเป็นผู้ตามที่ดีซึ่งนำมาสู่การแก้ไขและพัฒนาในด้านต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้นไป



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยและพัฒนา (Research and development) ครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) แบบตัวหลักตัวรองต่อเนื่องตามลำดับ (Sequential Dominant and Less Dominant Design) มีความมุ่งหมายเพื่อการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาของการวิจัยเป็น 3 ระยะ 9 ขั้นตอน ตามความมุ่งหมายเฉพาะของการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ในระยะนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการสร้างและพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory Survey Research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method)

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ในระยะนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างและทดลองนำร่อง (pilot study) รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) ร่วมกับการวิจัยเชิงก่อนทดลอง (Pre Experimental Research) และการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) ด้วยวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) แบบการวิจัยแบบรองรับภายใน (Embedded design) โดยมีวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Method) เป็นการวิจัยหลักและวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) เป็นการวิจัยย่อยภายใน

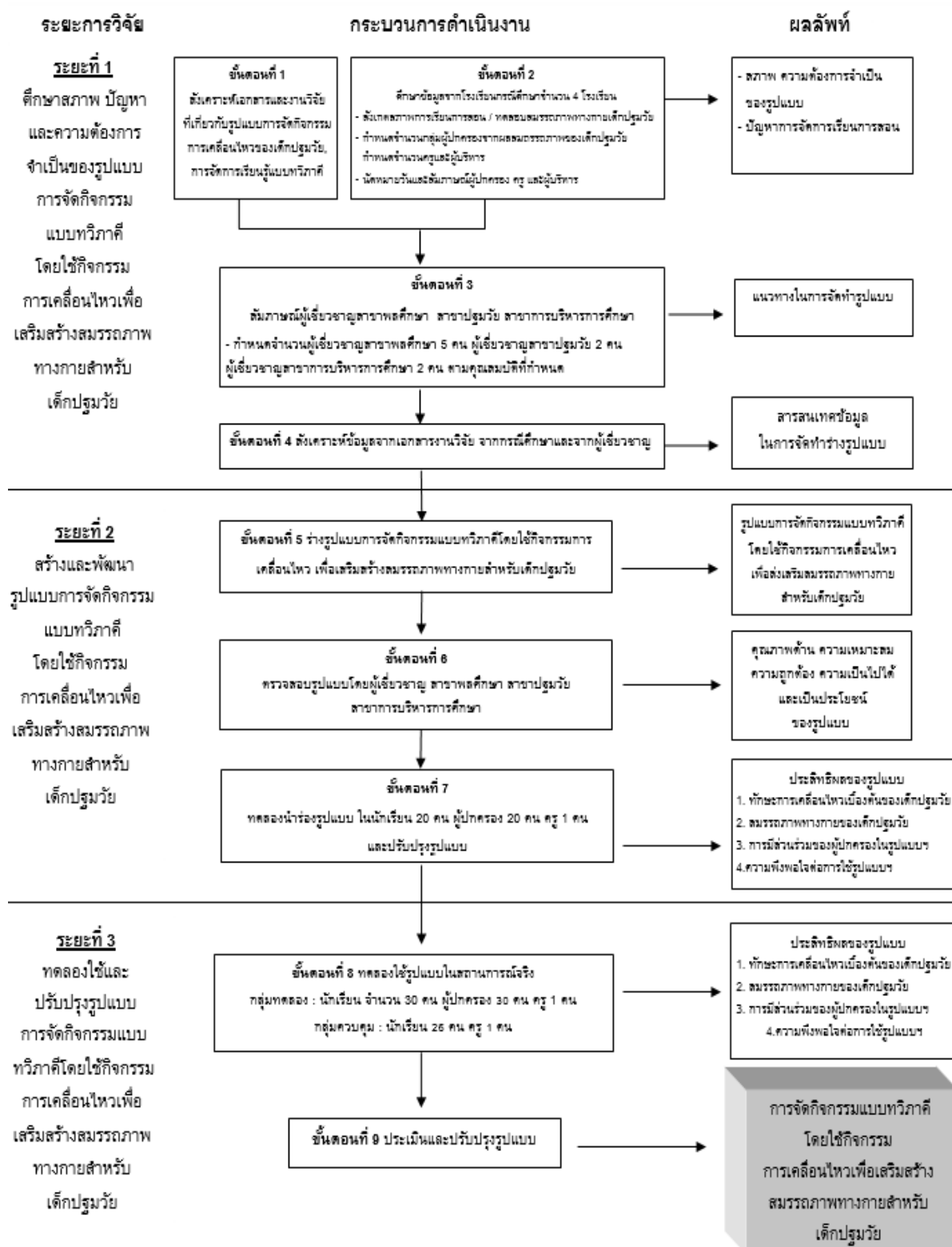
ระยะที่ 3 การทดลองใช้และปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ในระยะนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยและปรับปรุงรูปแบบ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) และการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) ด้วยวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research Method) แบบการวิจัยแบบรองรับภายใน

(Embedded design) โดยมีวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Method) เป็นการวิจัยหลักและวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) เป็นการวิจัยย่อยภายใน

โดยในกระบวนการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E-175/2560

ซึ่งสามารถแสดงขั้นตอนการวิจัย (Research flowchart) ดังภาพประกอบ 2





ภาพประกอบ 2 แสดงขั้นตอนการวิจัย

จากภาพประกอบ 2 สามารถแจกแจงรายละเอียดของขั้นตอน ได้ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อศึกษาแนวทางในการสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ในระยะนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory Survey Research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) มีขั้นตอนดำเนินการ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

การดำเนินการในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาเนื้อหาสาระจากการสังเคราะห์เอกสารและตำรา (Document synthesis) ได้แก่ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2560 การจัดการศึกษาระดับปฐมวัย การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและพลศึกษาของเด็กปฐมวัย บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของเด็ก หลักการทวิภาคี การจัดการเรียนการสอนรูปแบบทวิภาคี แนวคิดและทฤษฎีการมีส่วนร่วม พัฒนาการเด็กปฐมวัย สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย กระบวนการ coaching และ monitoring และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น แล้วดำเนินการสังเคราะห์เอกสาร ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อนำมากำหนดกรอบตัวแปรที่ต้องการศึกษาและแนวทางในการจัดสร้างเครื่องมือในขั้นตอนที่ 2 และ 3 ของการวิจัยต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาจากกรณีศึกษา 4 โรงเรียน

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะศึกษาสภาพ ความเป็นจริง ปัญหาและความต้องการในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย จากกรณีศึกษา (Case study) ในโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและมีการเรียนการสอนในระดับปฐมวัย ซึ่งมีทั้งหมด

จำนวน 4 โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตละอออุทิศมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากการสำมะโนประชากร (census population)

อนึ่ง ในขั้นตอนการวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำหนดแนวทางของการดำเนินการในขั้นตอนย่อย 6 ขั้นตอน โดยเริ่มจาก 1) กำหนดข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง /แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม จากการสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ศึกษาสภาพความเป็นจริงและปัญหาการจัดกิจกรรมในปัจจุบัน 3) ทดสอบสมรรถภาพทางกายเด็กปฐมวัย 4) กำหนดกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ 5) การรวบรวมข้อมูล 6) การวิเคราะห์ข้อมูล ดังมีรายละเอียดดังนี้

2.1 กำหนดข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง /แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม จากการสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในส่วนนี้ผู้วิจัยดำเนินการ คือ

2.1.1 นำผลจากการสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 สรุปข้อมูลออกมาเป็นประเด็นคำถามเพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (แบบสัมภาษณ์ครูผู้สอน แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร และแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง) และแบบสังเกตการจัดการเรียนการสอน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

2.1.2 นำเสนอแบบสังเกตการจัดการเรียนการสอน แบบสัมภาษณ์ครูผู้สอน แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร และแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นดำเนินการแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2.1.3 นำแบบสังเกตการจัดการเรียนการสอน แบบสัมภาษณ์ครูผู้สอน แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร และแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) เบื้องต้นโดยทดลองเก็บข้อมูลสังเกตการจัดการเรียนการสอนโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ โดยสังเกตการสอนจำนวน 1 ห้องเรียนเป็นระยะเวลา 1 คาบเรียน ทดลองสัมภาษณ์ครูผู้สอนจำนวน 1 คน ทดลองสัมภาษณ์ผู้บริหาร จำนวน 1 คน และทดลองสัมภาษณ์ผู้ปกครอง จำนวน 2 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นปรนัยของเครื่องมือ ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการเก็บข้อมูลจริง จากนั้นนำข้อมูลมาสรุปอุปนัยเพื่อพิจารณาว่าคำตอบที่ได้รับสามารถให้ข้อมูลที่ตรงกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยที่ต้องการเก็บหรือไม่ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างยังให้ข้อมูลที่ไม่ตรงกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยตามข้อคำถามที่กำหนดในบางประเด็น จึงนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพิจารณาตรวจสอบ ให้ข้อเสนอแนะแล้วดำเนินการปรับแก้ไข จากนั้นทดลองเก็บข้อมูลซ้ำอีกครั้งหนึ่ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถตอบคำถามตรงกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

ตามข้อคำถามที่กำหนดไว้ได้ แสดงว่าเครื่องมือมีคุณภาพด้านความเป็นปรนัย มีความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการเก็บข้อมูลจริง จึงนำไปใช้เก็บข้อมูลกับตัวอย่างอื่นๆ ต่อไป

2.1.4 ดำเนินการแก้ไขปรับปรุง แบบสังเกตการจัดการเรียนการสอน แบบสัมภาษณ์ครูผู้สอน แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร และแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง อีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้จริง

โดยสามารถแสดงตัวอย่างของเครื่องมือในขั้นตอนนี้ได้ดังนี้

ตัวอย่าง แบบสังเกตการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหว (แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม)

แบบสังเกตการเรียนการสอน เรื่อง: การจัดการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหว	
ชื่อโรงเรียน สถานที่ วันที่ ระดับชั้น เวลา	
คำสำคัญ	บันทึกเหตุการณ์
สรุปสิ่งที่ได้จากการสังเกต สิ่งที่ต้องศึกษาเพิ่มเติม	

ตัวอย่าง แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง(แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง)

แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง	
ประเมินจากสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว	
0. ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหนเพราะเหตุใด	
00. ผู้ปกครองมีบทบาทในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง	
000. ผู้ปกครองจะมีระยะเวลาในการฝึกการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของบุตรหลานได้ในช่วงเวลาใด	

แบบสัมภาษณ์ครูผู้สอน

ข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอน

ประเมินจากสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว

0. กิจกรรมการเรียนการสอนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีกิจกรรมอะไรบ้าง

.....

00. บทบาทของผู้ครูในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นอย่างไร

.....

000. ระยะเวลาในการฝึกการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน ดำเนินการในช่วงเวลาใด

.....

ตัวอย่าง แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร (แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง)

แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร

ข้อมูลทั่วไปของผู้บริหาร

ประเมินจากสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว

0. ปัจจุบันโรงเรียนยึดหลักสูตรของหน่วยงานใด ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

.....

00. ท่านคิดว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้ในโรงเรียนมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด

.....

000. ทางโรงเรียนพบปัญหาใดบ้าง ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและมีวิธีการดำเนินการแก้ไขอย่างไร

.....

2.2 ศึกษาสภาพความเป็นจริงและปัญหาการจัดกิจกรรมในปัจจุบัน ในขั้นตอนย่อยนี้ ผู้วิจัยสังเกตการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวในช่วงมืองเรียน ใช้แบบสังเกตการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหว ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยเข้าไปสังเกตโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษาทั้ง 4 โรงเรียน โรงเรียนละ 2 ครั้ง ซึ่งในการดำเนินการดังกล่าวผู้วิจัย นำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แนวการสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่ม แบบสังเกตการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหว ไปติดต่อกับโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษาทั้ง 4 โรงเรียน

2.3 กำหนดกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยจำแนกเป็น 3 กลุ่ม คือ

2.3.1 กลุ่มผู้ปกครอง เกณฑ์ในการเลือกผู้ปกครองในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยเลือกผู้ปกครองโดยพิจารณาจากผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการร่วมกับครูของโรงเรียนกรณีศึกษา ทดสอบสมรรถภาพทางกายเด็กปฐมวัย เพื่อใช้แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบคือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยทำการทดสอบทั้งหมด 5 ด้าน คือ 1) ลูกนั่ง 30 วินาที 2) ยืนกระโดดไกล 3) วิ่งเร็ว 20 เมตร 4) นั่งอตัว 5) ยืนเขย่งปลายเท้า เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินสมรรถภาพทางกาย เป็นเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี โดยแบ่งระดับสมรรถภาพทางกายออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ระดับสมรรถภาพทางกายสูง ปานกลาง และต่ำ จากนั้นกำหนดผู้ปกครองที่ให้ข้อมูลจำแนกตามระดับสมรรถภาพทางกายและเพศของนักเรียน มีรายละเอียดดังนี้

- ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่มีระดับสมรรถภาพทางกายสูงจำนวน 2 คน ผู้ปกครองเด็กผู้ชาย 1 คน และผู้ปกครองเด็กผู้หญิง 1 คน
- ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่มีระดับสมรรถภาพทางกายปานกลางจำนวน 2 คน ผู้ปกครองเด็กผู้ชาย 1 คน และผู้ปกครองเด็กผู้หญิง 1 คน
- ผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่มีระดับสมรรถภาพทางกายต่ำจำนวน 2 คน ผู้ปกครองเด็กผู้ชาย 1 คน และผู้ปกครองเด็กผู้หญิง 1 คน

ซึ่งผลจากการคัดเลือกแต่ละโรงเรียนจะได้ผู้ปกครองที่ผ่านการคัดเลือกโรงเรียนละ 6 คน รวมทั้งหมด 4 โรงเรียน จะมีผู้ปกครองทั้งหมดจำนวน 24 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง

2.3.2 กลุ่มครูผู้สอน ผู้วิจัยกำหนดเป็นครูผู้สอน ระดับชั้นอนุบาล 3 ที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี เลือกแบบเจาะจง โรงเรียนละ 2 คน รวมทั้งหมด 8 คน

2.3.3 กลุ่มผู้บริหารโรงเรียน ผู้วิจัยกำหนดจากตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบ ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ 4 คน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ 4 คน และหัวหน้าระดับปฐมวัย 4 คน รวมทั้งหมดจำนวน 12 คน

2.4 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัย ครูผู้สอน และผู้บริหารแต่ละโรงเรียน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นในขั้นตอนย่อยที่ 2.2 ในขั้นตอนนี้ จะดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ครูและผู้บริหารโรงเรียนเป็นรายบุคคล (Individual interview) และรายกลุ่มย่อย (Group Interview) ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการนัดวันและ

เข้าสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหารโรงเรียน จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูลมาจนครบ แล้วนำมาสรุปเป็นข้อมูลเบื้องต้น เพื่อนำมาสังเคราะห์และใช้เป็นแนวทางในการกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของครูผู้สอน ผู้ปกครองและผู้บริหารโรงเรียน

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การสรุปอุปนัย (Analytic Induction) และการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant comparative) เพื่อตีความและสร้างข้อค้นพบของการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา สาขาปฐมวัยและสาขาการบริหารการศึกษา

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนย่อยของการวิจัย โดยเริ่มจาก 1)การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2)การคัดสรรผู้เชี่ยวชาญ 3)การรวบรวมข้อมูล และ 4)การวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยมีวิธีการสร้างเครื่องมือ คือ

3.1.1 นำข้อมูลจากการสังเคราะห์เอกสาร ตำรา งานวิจัย และการศึกษาสภาพความเป็นจริงและปัญหาการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยของโรงเรียนกรณีศึกษา ในขั้นตอนที่ 1 และ 2 สรุปข้อมูลออกมาเป็นประเด็นคำถามเพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล (Individual interview) กับผู้เชี่ยวชาญ

3.1.2 นำเสนอแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพิจารณา จากนั้นดำเนินแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้นตามข้อเสนอแนะ

3.1.3 นำแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 2 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นปรนัยของข้อคำถาม ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ จากนั้นนำข้อมูลมาสรุปอุปนัยเพื่อพิจารณาว่าคำตอบที่ได้รับสามารถให้ข้อมูลที่ตรงกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยที่ต้องการเก็บหรือไม่ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถตอบคำถามตรงกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยตามข้อคำถามที่กำหนดไว้ได้ จึงนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง พบว่าไม่มีการปรับแก้ แสดงว่าเครื่องมือมีคุณภาพด้านความเป็นปรนัย มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการเก็บข้อมูลจริง จึงนำไปใช้เก็บข้อมูลกับตัวอย่างอื่นๆ ต่อไป

3.1.4 ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญให้มีความครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้จริง

ตัวอย่าง แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง)

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	
เรื่อง: แนวทางการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย	
ชื่อ.....	นามสกุล ผู้ให้สัมภาษณ์ -
ตำแหน่ง.....	สังกัด.....
วันที่ให้สัมภาษณ์.....	สถานที่ให้สัมภาษณ์.....
คำถาม	
1. ผู้ปกครองและครูควรมีบทบาทในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยอย่างไร	
.....	
2. ผู้ปกครองจะเข้ามามีบทบาทในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวได้อย่างไรบ้าง	
.....	

3.2 การคัดสรรผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 สาขา ได้แก่ สาขาพลศึกษาจำนวน 5 คน สาขาปฐมวัยจำนวน 2 คน และสาขาการบริหารการศึกษา จำนวน 2 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ในการ คัดเข้า (Inclusion criteria) คือ

3.2.1 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีบัณฑิตสาขาพลศึกษา สาขา ปฐมวัย และสาขาการบริหารการศึกษา

3.2.2 ในกรณีที่ไม่ได้สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีบัณฑิต จะต้อง มีตำแหน่งทางวิชาการไม่น้อยกว่ารองศาสตราจารย์

3.2.3 มีประสบการณ์การสอนในสาขา ไม่น้อยกว่า 10 ปี

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ในส่วนนี้ผู้วิจัยนัดหมายวันและเข้าสัมภาษณ์ ผู้เชี่ยวชาญแล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปเป็นข้อมูลเบื้องต้นเพื่อนำมาสังเคราะห์และ ใช้เป็นแนวทางในการจัดทำรูปแบบ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปอุปนัย (Analytic Induction) เพื่อสร้างข้อสรุปจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย จากกรณีศึกษาและจาก ผู้เชี่ยวชาญ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการสังเคราะห์ (Synthesis) ข้อมูลสารสนเทศ สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็นที่ได้จากขั้นตอนที่ 1-3 แล้วสรุปเป็นภาพรวมของสภาพ ปัญหา และความ

ต้องการจำเป็น เพื่อนำไปสู่การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายต่อไป

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
3. เพื่อทดลองนำร่อง (Pilot Study) รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยและปรับปรุงรูปแบบ

โดยในขณะนี้ เป็นการวิจัยเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) ร่วมกับการวิจัยเชิงก่อนทดลอง (Pre Experimental Research) และการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) ด้วยวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) แบบการวิจัยแบบรองรับภายใน (Embedded design) โดยมีวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Method) เป็นการวิจัยหลักและวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) เป็นการวิจัยย่อยภายใน แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 5 ร่างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

การดำเนินงานในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยศึกษา สังเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ 1-4 และได้นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงร่างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยโดยยึดหลักการพัฒนารูปแบบของทริปและไบเชอร์ เมเยอร์ (Tripp and B. Bichelmeyer, 1990 : p. 31.) คือการประเมินความจำเป็นและการวิเคราะห์เนื้อหา การกำหนดวัตถุประสงค์ การสร้างต้นแบบ การทดลองใช้ต้นแบบ และการปรับปรุง โดยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย

1. หลักการของรูปแบบ เป็นส่วนที่กล่าวถึงความเชื่อและแนวคิดทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบ และจะเป็นตัวชี้นำการกำหนดจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และขั้นตอนการดำเนินงานในรูปแบบการสอน

2. จุดประสงค์ของรูปแบบเป็นส่วนที่ระบุถึงความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบการสอน

3. สาระและกระบวนการเป็นส่วนที่ระบุถึงเนื้อหาและกิจกรรมต่างๆ ที่จะใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ของรูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

4. กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงานเป็นส่วนที่ระบุถึงวิธีการปฏิบัติในขั้นตอนต่างๆ

5. การวัดและประเมินผลของรูปแบบเรียนรู้

ผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ประกอบด้วยแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน หลักการ จุดมุ่งหมาย กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว บทบาทครู บทบาทผู้ปกครอง บทบาทนักเรียน การวัดและประเมินผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จำแนกเป็น 2 ส่วน คือ

1.เครื่องมือทดลอง ได้แก่

1.1 รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ตามรายละเอียดที่ระบุข้างต้น

1.2 คู่มือการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งมีโครงสร้างดังนี้

ส่วนที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

- หลักการของรูปแบบ

- จุดมุ่งหมายของรูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ส่วนที่ 2 รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

- กระบวนการการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว

- บทบาทหน้าที่ครู บทบาทหน้าที่ผู้ปกครองและบทบาทหน้าที่ของนักเรียน

ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวไปใช้

- ระยะเวลาในการดำเนินการ
- การประเมินผล
- แผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

2. เครื่องมือวัดผลในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย

2.1 แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

2.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยทดสอบทั้งหมด 5 รายการ คือ

1) ลูกนั่ง 30 วินาที 2) ยืนกระโดดไกล 3) วิ่งเร็ว 20 เมตร 4) นั่งอตัว 5) ยืนเขย่งปลายเท้า

2.3 แบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย

2.4 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย

2.5 แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบ ทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย

อนึ่ง ขั้นตอนการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบ และแบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบ และแบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง การสร้างแบบประเมินการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว

2) วิเคราะห์ข้อมูลที่ศึกษาเพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างของเครื่องมือและขอบเขตของเนื้อหา

3) นำแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบ และแบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อจากนั้นนำมาหาค่าเฉลี่ยซึ่งค่าเฉลี่ยที่ยอมรับได้ต้องมีค่ามากกว่า 0.50 ขึ้นไป ซึ่งในการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวัดผลทั้ง 5 ฉบับในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ จำนวน 5 คน (ดังรายชื่อตามภาคผนวก ก-1) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และกำหนดผู้เชี่ยวชาญใน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ จำนวน 9 คน (ดังรายชื่อตามภาคผนวก ก-1) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย โดยเครื่องมือแต่ละฉบับมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ดังนี้

ตาราง 3 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือวัดผลในรูปแบบจากผู้เชี่ยวชาญ (n=9)

เครื่องมือวัดผล	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ	ค่า IOC	แปลผล
1. แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น	5	0.80-1.00	ผ่านเกณฑ์
2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	5	0.80-1.00	ผ่านเกณฑ์
3. แบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	9	0.78-1.00	ผ่านเกณฑ์
4. แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของครูผู้สอน	9	0.78-1.00	ผ่านเกณฑ์
5. แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของผู้ปกครอง	9	0.78-1.00	ผ่านเกณฑ์

ขั้นตอนที่ 6 ตรวจสอบคุณภาพรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา สาขาปฐมวัย สาขาการบริหารการศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

6.1. สร้างเครื่องมือตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ ดำเนินการโดย

1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดเพื่อกำหนดเป็นประเด็นการสอบถาม

ผู้เชี่ยวชาญ โดยลักษณะของเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล การประเมินความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังตัวอย่าง

ตัวอย่าง เครื่องมือตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ด้านความถูกต้อง					ด้านความเหมาะสม					ด้านความเป็นประโยชน์					ด้านความเป็นไปได้				
	5					4					3					2				
	1					2					3					4				
0. หลักการของรูปแบบ																				
00. จุดมุ่งหมายของรูปแบบ																				
000. กระบวนการการจัดกิจกรรม																				

โดยกำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2553)

5 หมายถึง	รายการดังกล่าวมีความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ ในระดับมากที่สุด
4 หมายถึง	รายการดังกล่าวมีความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ ในระดับมาก
3 หมายถึง	รายการดังกล่าวมีความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ ในระดับปานกลาง
2 หมายถึง	รายการดังกล่าวมีความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ ในระดับน้อย
1 หมายถึง	รายการดังกล่าวมีความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ ในระดับน้อยที่สุด

กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมาย โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยคะแนนตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2553)

ช่วงคะแนน 4.51 ถึง 5.00 หมายถึงความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ มากที่สุด

ช่วงคะแนน 3.51 ถึง 4.50 หมายถึงความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ มาก

ช่วงคะแนน 2.51 ถึง 3.50 หมายถึงความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ปานกลาง

ช่วงคะแนน 1.51 ถึง 2.50 หมายถึงความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ น้อย

ช่วงคะแนน 1.00 ถึง 1.50 หมายถึงความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้ น้อยที่สุด

และกำหนดเกณฑ์ในการตัดสินใจ คือ ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มีค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 ($\bar{X} \geq 3.50$, $S.D \leq 1.00$) ขึ้นไป จึงถือว่ารูปแบบมีความถูกต้อง/เหมาะสม/เป็นประโยชน์/เป็นไปได้สามารถนำไปใช้ได้

จากนั้น ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพิจารณา ปรับแก้ไขตามข้อเสนอของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

2) ผู้วิจัยนำแบบประเมินคุณภาพเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพ ด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบ ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา และสาขาปฐมวัย และสาขาการบริหารการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

6.2 วิเคราะห์คุณภาพของรูปแบบฯ ในแต่ละด้าน โดยใช้สถิติพื้นฐาน สถิติทดสอบค่าที แบบ One-Sample t-test เปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด คือ 3.50 จากนั้น ดำเนินการปรับปรุงรูปแบบตามข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ 7 ทดลองนำร่องรูปแบบและปรับปรุง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยและปรับปรุงรูปแบบโดยใช้การวิจัยแบบก่อนทดลอง (Pre-experimental research) ด้วยแบบแผนการวิจัย แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน-หลัง (One group pretest posttest design) ในลักษณะของการทดลองนำร่อง (Pilot Study) โดยมีระยะเวลาในการทดลองนำร่อง 4 สัปดาห์ดังแบบแผนการทดลองต่อไปนี้

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการทดลองนำร่อง

	W0		W4
Ep	T1	X	T2

Ep คือ กลุ่มทดลองนำร่อง

T1 คือ การวัดก่อนการทดลอง โดยทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น อนุบาล 3, ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นอนุบาล 3

T2 คือ การวัดหลังการทดลอง โดยทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นอนุบาล 3, ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นอนุบาล 3, ประเมินความพึงพอใจของครูและผู้ปกครองต่อการใช้รูปแบบ, ประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ

W0 และ W4 คือ สัปดาห์เริ่มต้น และสัปดาห์ที่ 4 หลังการทดลองนำร่อง

X คือ การทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

จากแบบแผนการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลองนำร่องโดยเลือกจากกลุ่มที่เป็นกรณีศึกษาในระยะที่ 1 จำนวน 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โครงการหลักสูตรภาคภาษาอังกฤษ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โดยมีผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย (Participants) ประกอบด้วย นักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 20 คน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 20 คน และครูผู้สอนวิชาพลศึกษานักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 1 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) จำแนกตามกลุ่มต่างๆ ดังนี้

1. กลุ่มนักเรียนชั้นอนุบาล 3 กำหนดเกณฑ์การคัดเข้า คือ

1.1 ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย

1.2 ไม่มีอาการบาดเจ็บทางร่างกาย จนเป็นอุปสรรคต่อการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหว

1.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัยจนการวิจัยสิ้นสุด

2. กลุ่มผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 3 กำหนดเกณฑ์การคัดเข้า คือ

2.1 เป็นผู้ปกครองของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ในข้อ 1

2.2 สนใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

2.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย
จนการวิจัยสิ้นสุด

3. กลุ่มครูผู้สอนนิสิตอาชีวศึกษาชั้นอนุปบาล 3 กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก

3.1 เป็นครูผู้สอนนักเรียนชั้นอนุปบาล 3 ในข้อ 1.

3.2 สนใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

3.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย
จนการวิจัยสิ้นสุด

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ดังนี้

1. นักเรียนชั้นอนุปบาล 3 เกิดการบาดเจ็บระหว่างการทดลองและไม่สามารถ
เข้าร่วมการวิจัยกระบวนการวิจัยอย่างต่อเนื่อง จนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยได้

2. ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุปบาล 3 ไม่มีเวลาฝึกกิจกรรมนอกชั้นเรียนให้กับ
นักเรียน

3. ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุปบาล 3 แสดงความประสงค์ที่จะออกจาก
กระบวนการวิจัยในระหว่างที่ดำเนินการวิจัยอยู่

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการโดยประยุกต์ใช้หลักการวิจัยเชิง
ปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis and McTaggart (1988) โดยใช้วงจร PAOR 4 ขั้นตอนคือ
ขั้นวางแผนงาน (Plan) ขั้นฝึกปฏิบัติ (Act) ขั้นสังเกตการณ์/กำกับควบคุม (Observe) และขั้น
สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) เพื่อวางแผนในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนของการนำร่องให้รูปแบบ
โดยสรุปตามขั้นตอนดังนี้

7.1 วางแผนงาน (Plan) การทดลองนำร่อง (Pilot Study) รูปแบบโดยดำเนินการดังนี้

7.1.1 วางแผนการจัดประชุมเพื่อชี้แจงความสำคัญ ประโยชน์ของรูปแบบ
กิจกรรมทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก
ปฐมวัย และรายละเอียดการดำเนินการระหว่างผู้ปกครองและครูผู้สอนเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยง
ทางความคิดและแนวทางปฏิบัติเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

7.1.2 วางแผนในการจัดทำคู่มือสำหรับครูผู้สอน และผู้ปกครอง โดยรวบรวม
ข้อมูลสารสนเทศจากขั้นตอนที่ 4 นำมาจัดทำรายละเอียดของแผนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดย
ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวในแต่ละรายชั่วโมง จากนั้นสรุปเป็นกิจกรรมที่ครูและผู้ปกครองของ
นักเรียนกลุ่มทดลองจะต้องปฏิบัติ

7.2 ผีปฏิบัติ (Act) โดยดำเนินการดังนี้

7.2.1 ผู้วิจัยนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ของการวิจัยครั้งนี้ ไปดำเนินการทดสอบนักเรียนกลุ่มทดลองนำร่อง

7.2.2 ดำเนินการทดลองนำร่องตามรูปแบบ/กิจกรรมที่กำหนด ภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์

7.3 สังเกตการณ์/กำกับควบคุม (Observe) โดยดำเนินการดังนี้

7.3.1 ผู้วิจัยสังเกตการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของครูผู้สอนโดยเข้าไปสังเกตในชั่วโมงเรียนกิจกรรมการเคลื่อนไหว ว่ามีรายละเอียดการฝึกปฏิบัติเป็นไปตามแผนและถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหวหรือไม่ และผู้วิจัยจะให้คำแนะนำเพิ่มเติมเป็นระยะๆ

7.3.2 ผู้วิจัยสังเกตการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของผู้ปกครองโดยการสังเกตจากภาพถ่ายที่ผู้ปกครองส่งเข้ามาทาง Line ของกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ว่ารายละเอียดของภาพการฝึกที่ส่งมานั้นปฏิบัติเป็นไปตามแผนและถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหวหรือไม่ และผู้วิจัยจะให้คำแนะนำเพิ่มเติมเป็นระยะๆ

7.3.3 ผู้วิจัยสังเกตการเคลื่อนไหวของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการของแต่ละเดือน โดยจดบันทึกพัฒนาการการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง และเปิดโอกาสให้สำหรับผู้ปกครองที่มีข้อสงสัยในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว สามารถเข้าสอบถามผู้วิจัยได้

7.4 สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) โดยดำเนินการดังนี้

7.4.1 นำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกของผู้วิจัยเอง และการบันทึกท้ายชั่วโมงกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน จากครูผู้สอนและผู้ปกครอง นำมาวิเคราะห์เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขจุดที่บกพร่องให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

7.4.2 ประเมินรูปแบบ โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานที่กำหนด คือ

1) นักเรียนชั้นอนุบาล 3 มีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบ Dependent Samples t- test

2) ครูผู้สอนมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมากหรือสูงกว่า โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย

3) ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมากหรือสูงกว่า โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย

4) ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมากหรือสูงกว่า โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย จากนั้นดำเนินการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้รูปแบบฯ ที่มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

วัตถุประสงค์

เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยและปรับปรุงรูปแบบ และดำเนินการเปรียบเทียบประสิทธิผลของรูปแบบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ตลอดจนดำเนินการเปรียบเทียบประสิทธิผลของรูปแบบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ในขณะนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) และการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) ด้วยวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research Method) แบบการวิจัยแบบรองรับภายใน (Embedded design) โดยมีวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Method) เป็นการวิจัยหลักและวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) เป็นการวิจัยย่อยภายใน

โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 8 ทดลองใช้รูปแบบในสถานการณ์จริง

วัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย และประเมินผลรูปแบบในสถานการณ์จริงเต็มรูปแบบ โดยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบก่อน-หลัง (Control group pretest posttest design) โดยมีระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการทดลองในสถานการณ์จริง

	W0		W8
Et	T1	X	T2
C	T1	~X	T2

Et คือ กลุ่มทดลองในสถานการณ์จริง

C คือ กลุ่มควบคุม

T1 คือ การวัดก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1 ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น อนุบาล 3, ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นอนุบาล 3

T2 คือ การวัดหลังการทดลอง ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น อนุบาล 3, ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ประเมินความพึงพอใจของครูและผู้ปกครองต่อการใช้รูปแบบ, ประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ ในกลุ่มทดลอง และ ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นอนุบาล 3, ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ในกลุ่มควบคุม

W0 และ W8 คือ สัปดาห์เริ่มต้น และสัปดาห์ที่ 8 หลังดำเนินการทดลอง

X คือ การทดลองใช้รูปแบบรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

~X คือ การเรียนการสอนตามปกติ

ผู้วิจัยกำหนดแหล่งข้อมูลในการทดลองในสถานการณ์จริง เพื่อยืนยันการใช้รูปแบบ คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โดยเก็บข้อมูลจากการเลือก 2 ห้องเรียน โดยเป็นคนละกลุ่มกับกลุ่มทดลองนำร่อง ประกอบด้วย

กลุ่มทดลอง จำนวน 1 ห้องเรียน ได้แก่อนุบาล 3/2 โดยจำแนกเป็นกลุ่มย่อย ดังนี้

1.นักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 30 คน กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria)

ดังนี้

1.1 มีความพร้อมที่เข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบ

1.2 ผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย

1.3 ไม่มีอาการบาดเจ็บทางร่างกาย จนเป็นอุปสรรคต่อการฝึกกิจกรรมการ

เคลื่อนไหว

1.4 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จนการ

วิจัยสิ้นสุด

2. กลุ่มผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ที่สมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 30 คน กำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้

2.1 เป็นผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ในข้อ 1

2.2 สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

2.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จนการวิจัยสิ้นสุด

3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา นักเรียนชั้นอนุบาล 3 (ที่ไม่ใช่กลุ่มการศึกษานำร่องการใช้รูปแบบ) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) จำนวน 1 คน โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ดังนี้

3.1 เป็นครูผู้สอนของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ในข้อ 1

3.2 สนใจเข้าร่วมสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

3.3 สามารถเข้าร่วมกระบวนการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการวิจัย จนการวิจัยสิ้นสุด

กลุ่มควบคุม จำนวน 1 ห้องเรียน ได้แก่อนุบาล 3/1 ประกอบด้วยนักเรียน จำนวน 26 คน

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ดังนี้

1. นักเรียนชั้นอนุบาล 3 เกิดการบาดเจ็บระหว่างการทดลองและไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยกระบวนการวิจัยอย่างต่อเนื่อง จนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยได้

2. ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ไม่มีเวลาฝึกกิจกรรมนอกชั้นเรียนให้กับนักเรียน

3. ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 3 แสดงความประสงค์ที่จะออกจากกระบวนการวิจัยในระหว่างที่ดำเนินการวิจัยอยู่และมีวิธีการดำเนินการทดลองใช้รูปแบบมีขั้นตอนดังนี้ (นำไปเขียนในแนวทางของการปรับกิจกรรมจากนำร่อง เป็นรูปแบบจริง)

1. การดำเนินการในสัปดาห์แรกก่อนการทดลอง ผู้วิจัยประสานงานกับครูผู้สอนเพื่อสร้างความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความสำคัญของครูผู้สอนต่อรูปแบบฯ พร้อมทั้งเสริมแรงจูงใจให้ครูผู้สอนในบทบาทของเป็นผู้ฝึกกิจกรรมในชั้นเรียน และร่วมกับผู้วิจัยเป็นผู้กำกับ ติดตาม สนับสนุนกิจกรรมนอกชั้นเรียนที่ดำเนินการโดยผู้ปกครองนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนดำเนินการสร้างความตระหนักและแรงจูงใจให้กับผู้ปกครอง ในลักษณะของการจัดประชุมชี้แจงเกี่ยวกับการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวไปใช้ และผู้วิจัยดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองโดยมีครูผู้สอนเป็นผู้ช่วยเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน

2. การดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 ถึง 8 ผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนและผู้ปกครองดำเนินการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่พัฒนาขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์

ซึ่งการดำเนินการวิจัยตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์นั้น ผู้วิจัยดำเนินการโดยประยุกต์ใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis and McTaggart (1988) โดยใช้วงจร PAOR 4 ขั้นตอนคือ ขั้นวางแผนงาน (Plan) ขั้นฝึกปฏิบัติ (Act) ขั้นสังเกตการณ์/กำกับควบคุม (Observe) และขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) เพื่อวางแผนในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนของการนำร่องใช้รูปแบบ โดยสรุปตามขั้นตอนดังนี้

8.1 วางแผนงาน (Plan) ดำเนินการดังนี้

8.1.1 ผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนร่วมวางแผนการจัดประชุมเพื่อชี้แจงความสำคัญ ประโยชน์ของรูปแบบกิจกรรมทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย และกระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญของกิจกรรมต่างๆ และผลลัพธ์ที่พึงเกิดขึ้นกับนักเรียนในปกครองของตัวเอง ตลอดจนวางแผนในการแจกแจงบทบาทหน้าที่ และรายละเอียดการดำเนินการระหว่างผู้ปกครองและครูผู้สอนเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงทางความคิดและแนวทางปฏิบัติเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

8.1.2 ผู้วิจัยวางแผนในการจัดทำคู่มือสำหรับครูผู้สอนและผู้ปกครอง โดยใช้สารสนเทศที่ได้จากการวิจัยในระยะที่ 2 มาวิเคราะห์ ปรับแก้ และจัดทำรายละเอียดของแผนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวในแต่ละรายชั่วโมง จากนั้นสรุปเป็นกิจกรรมที่ครูและผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มทดลองจะต้องปฏิบัติ

8.2 ฝึกปฏิบัติ (Act) โดยดำเนินการดังนี้

8.2.1 ผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ของการวิจัยครั้งนี้ ไปดำเนินการทดสอบนักเรียนกลุ่มทดลอง

8.2.2 ครูผู้สอน และผู้ปกครองนักเรียนดำเนินการทดลองตามรูปแบบ/กิจกรรมที่กำหนด ภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์

8.3 สังเกตการณ์/กำกับควบคุม (Observe) โดยดำเนินการดังนี้

8.3.1 ผู้วิจัยสังเกตการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของครูผู้สอน โดยเข้าไปสังเกตในช่วงเรียนกิจกรรมการเคลื่อนไหว ว่ามีรายละเอียดการฝึกปฏิบัติเป็นไปตามแผน และถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหวหรือไม่ และผู้วิจัยจะให้คำแนะนำเพิ่มเติมเป็นระยะๆ

8.3.2 ผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนสังเกตการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของผู้ปกครองโดยการสังเกตจากภาพถ่ายที่ผู้ปกครองส่งเข้ามาทาง Line ของกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ว่ารายละเอียดของภาพการฝึกที่ส่งมานั้นปฏิบัติเป็นไปตามแผนและถูกต้องตามหลักการเคลื่อนไหวหรือไม่ และผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนให้คำแนะนำเพิ่มเติมเป็นระยะๆ พร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้ปกครอง ในขณะเดียวกันจะมีการเสริมแรงจิตใจในลักษณะของการให้คำชมเชย

8.3.3 ผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนสังเกตการเคลื่อนไหวของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมบูรณาการ โดยจดบันทึกพัฒนาการการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้ง และเปิดโอกาสให้สำหรับผู้ปกครองที่มีข้อสงสัยในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว สามารถเข้าสอบถามผู้วิจัยและครูผู้สอนได้

8.4 สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) โดยดำเนินการนำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกของผู้วิจัย และ/หรือครูผู้สอนเอง และการบันทึกท้ายชั่วโมงกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน จากครูผู้สอนและผู้ปกครอง มาวิเคราะห์ผลร่วมกันเป็นระยะๆ ซึ่งในการวิจัยนี้ กำหนดระยะเวลาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังนี้

8.4.1 การสะท้อนป้อนกลับระหว่างผู้วิจัยและครูผู้สอน กำหนดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในลักษณะของการถอดบทเรียน (After Action Review : AAR) ทุก 2 สัปดาห์เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขจุดที่บกพร่องให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

8.4.2 การสะท้อนป้อนกลับระหว่างผู้วิจัย ครูผู้สอนและผู้ปกครอง นักเรียน กำหนดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในลักษณะของการถอดบทเรียน (After Action Review : AAR) ทุก 4 สัปดาห์เพื่อนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขจุดที่บกพร่องให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. การดำเนินการในสัปดาห์สุดท้ายหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยในทุกตัวแปรที่ศึกษา ดังรายละเอียดในขั้นตอนที่ 9

ขั้นตอนที่ 9 ประเมินรูปแบบและปรับปรุง

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินผลและปรับปรุงแก้ไขรูปแบบให้เป็นฉบับสมบูรณ์

ผู้วิจัยประเมินประสิทธิผลของรูปแบบฯ จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ได้จากการทดลองแบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบฯ และแบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบ ฯ ของครูผู้สอนและผู้ปกครองนักเรียน เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานที่กำหนด คือ

9.1 กลุ่มทดลองมีทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบ Dependent Samples t-test

9.2 กลุ่มทดลองมีทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบ Independent Samples t-test

9.3 ครูผู้สอนมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในระดับมากหรือสูงกว่า โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย

9.4 ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ในระดับมากหรือสูงกว่า โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย

9.5 ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางในระดับมากหรือสูงกว่า โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย

จากนั้นสรุปผลที่ได้ และนำมาปรับปรุง แก้ไขให้เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่สมบูรณ์ และทำการเผยแพร่รายงานวิจัยต่อไป

ตาราง 4 สรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ขั้นตอน	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล	ผลผลิต
ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย				
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	-	- เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	- การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)	- กรอบข้อมูลพื้นฐานในการนำไปสร้างแบบสัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ 2 และ 3
ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาจากกรณีศึกษา 4 โรงเรียน	- แบบสังเกตสภาพการเรียนรู้การสอน - แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง - แบบสัมภาษณ์ครูผู้สอน - สัมภาษณ์แบบผู้บริหาร - แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย	- กิจกรรมการเรียนรู้การสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย - เด็กปฐมวัย - ผู้ปกครอง - ครูผู้สอน - ผู้บริหารแต่ละโรงเรียน ได้แก่ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการและหัวหน้าระดับปฐมวัย	- การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) - สรุปอุปนัย (Analytic induction) - เปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (constant comparative)	- สภาพ ความต้องการจำเป็นของรูปแบบ - ปัญหาการจัดการเรียนการสอน - แนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง
ขั้นตอนที่ 3 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา สาขापฐมวัย สาขาการบริหารการศึกษา	- แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล (Individual interview) กับผู้เชี่ยวชาญ	- ผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา สาขापฐมวัย สาขาการบริหารการศึกษา	- การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) - สรุปอุปนัย (Analytic Induction)	- แนวทางในการสร้างและพัฒนาแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก

ตาราง 4 (ต่อ)

ขั้นตอน	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล	ผลผลิต
ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย (ต่อ)				
ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย กรณีศึกษาและจากผู้เชี่ยวชาญ	-	- ข้อมูลสารสนเทศสภาพปัญหา - ความต้องการจำเป็นที่ได้จากขั้นตอนที่ 1-3	การสังเคราะห์ (Synthesis)	สารสนเทศข้อมูลในการจัดทำร่างรูปแบบ
ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย				
ขั้นตอนที่ 5 ร่างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	-	ศึกษาสังเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 - 4	-	รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
ขั้นตอนที่ 6 ตรวจสอบรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญสาขา พลศึกษา สาขาปฐมวัย สาขาการบริหารการศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง	- เครื่องมือตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ	ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ - สาขาพลศึกษา - สาขาปฐมวัยและ - สาขาการบริหารการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง	การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คือ - ค่าเฉลี่ย - ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน - การทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบ One sample t-test	คุณภาพของรูปแบบ ได้แก่ - ความถูกต้อง - ความเหมาะสม - ความเป็นประโยชน์ และ ความเป็นไปได้ของรูปแบบที่ใช้ได้จริง

ตาราง 4 (ต่อ)

ขั้นตอน	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล	ผลผลิต
ระยะที่ 2 สร้างและพัฒนาารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย(ต่อ)				
ขั้นตอนที่ 7 ทดลองนำร่องรูปแบบและปรับปรุง	รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	- นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โครงการภาคภาษาอังกฤษ 20 คน - ผู้ปกครองของเด็กปฐมวัย 20 คน - ครูที่สอนนักเรียนห้องนี้ 1 คน	- การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คือ - ค่าเฉลี่ย - ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน - การทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบ Dependent sample t-test	ประสิทธิภาพของรูปแบบ - ความถูกต้องของรูปแบบ - ความเหมาะสมของรูปแบบ - ความเป็นไปได้ของรูปแบบ - ความเป็นประโยชน์ของรูปแบบ
ระยะที่ 3 ทดลองใช้และปรับปรุงรูปแบบ				
ขั้นตอนที่ 8 ทดลองใช้รูปแบบในกลุ่มกรณีศึกษา	รูปแบบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบทวิภาคีเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว	จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง - นักเรียนชั้นอนุบาล 3/2 จำนวน 30 คน - ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 3/2 จำนวน 30 คน - ครูผู้สอนนักเรียนชั้นอนุบาล 3/2 จำนวน 1 คน กลุ่มควบคุม - นักเรียนชั้นอนุบาล 3/1 จำนวน 26 คน - ครูผู้สอนนักเรียนชั้นอนุบาล 3/1 จำนวน 1 คน	-	- ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของเด็กปฐมวัย - สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย - การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ - ความพึงพอใจต่อการให้รูปแบบของครูผู้สอน - ความพึงพอใจต่อการให้รูปแบบของผู้ปกครอง

ตาราง 4 (ต่อ)

ขั้นตอน	เครื่องมือ	แหล่งข้อมูล	แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล	ผลผลิต
ระยะที่ 3 ทดลองใช้และปรับปรุงรูปแบบ (ต่อ)				
ขั้นตอนที่ 9 ประเมินรูปแบบและปรับปรุง	-	- ผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง - ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง - ผลการประเมินการมีส่วนร่วมในรูปแบบฯ ของผู้ปกครอง - ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของครูผู้สอน - ผลการประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของผู้ปกครอง - ผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้วิจัย ครูผู้สอน และผู้ปกครอง	- การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) - การสรุปอุปนัย (Analytic Induction) - การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน คือ - ค่าเฉลี่ย - ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน - การทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบ Dependent Sample t-test และ Independent Sample t-test	รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่สมบูรณ์และทำการเผยแพร่รายงานวิจัยต่อไป

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย มีวัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อ 1) ศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย 2) สร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย และ 3) ทดลองใช้และประเมินผลการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยในสถานการณ์จริง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอนตามวัตถุประสงค์ทั่วไปของการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และผลการประเมินการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ซึ่งกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ คือ

$\bar{x}$ แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)

d แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนหลังการทดลองและก่อนการทดลอง

sig แทน ค่าความน่าจะเป็น

โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ในขณะนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้การศึกษากรณีศึกษา (Case study) ในโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและมีการเรียนการสอนในระดับปฐมวัย ซึ่งมีทั้งหมดจำนวน 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม), โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายประถม), โรงเรียนสาธิตละอออุทิศมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เก็บข้อมูลด้วยการสังเกตการสอน การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง จากครูผู้สอน ผู้บริหาร และผู้ปกครอง

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

1. ครูผู้สอน ระดับชั้นอนุบาล 3 ที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี เลือกแบบเจาะจงโรงเรียนละ 2 คน รวมทั้งหมด 8 คน
2. ผู้บริหารโรงเรียน จากทั้ง 4 โรงเรียน ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ 4 คน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ 4 คน และหัวหน้าระดับปฐมวัย 4 คน รวมทั้งหมดจำนวน 12 คน
3. ผู้ปกครอง จากทั้ง 4 โรงเรียน โรงเรียนละ 6 คน รวมทั้งหมด จำนวน 24 คน โดยพิจารณาจากระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับสูง 2 คน ปานกลาง 2 คน และต่ำ 2 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง

จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) การสรุปอุปนัย (analytic induction) และการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (constant comparative) ได้ผล มีรายละเอียดดังนี้

1. สภาพ ปัญหา และความต้องการจำเป็นในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัย

1.1 สภาพ ในส่วนนี้พบว่า สามารถแบ่งออกได้ 2 ประเด็นย่อย คือ ด้านของหลักสูตรและด้านลักษณะของกิจกรรมการเรียนการสอน ดังตาราง 5

ตาราง 5 สภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในปัจจุบันของโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา

ประเด็น	สถานการณ์
ด้านหลักสูตร	พบว่าโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษาทั้ง 4 แห่งใช้หลักสูตรสถานศึกษาของตนเองที่จัดทำขึ้นบนพื้นฐานหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2560 ตามหลักการของหลักสูตรที่ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกคน ยึดหลักการให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ มีการพัฒนาเด็กโดยองค์รวม ผ่านการเล่นอย่างมีความหมายและมีกิจกรรมที่หลากหลาย เหมาะสมกับวัย สร้างความรู้ ความเข้าใจ และประสานความร่วมมือในการพัฒนาเด็กระหว่างสถานศึกษากับพ่อแม่ ครอบครัวยุ ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยกำหนดเป้าประสงค์ของหลักสูตรให้เน้นการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญาตามวัย มีการปรับปรุงกิจกรรมให้มีความทันสมัยมากขึ้นเพื่อสอดคล้องกับบริบทสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป และเพื่อส่งเสริมให้เด็กบรรลุมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ตัวบ่งชี้และสภาพที่พึงประสงค์ตามที่หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยกำหนด ซึ่งมีองค์ประกอบของหลักสูตรประกอบด้วย จุดหมายของหลักสูตร มาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง 4 ด้าน 12 มาตรฐาน ตัวบ่งชี้สาระการเรียนรู้ แผนการจัดประสบการณ์ และการประเมินผล
ด้านลักษณะของกิจกรรมการเรียนการสอน	ลักษณะของกิจกรรมจะเป็นการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการผ่านการเล่น การลงมือทำจากประสบการณ์ตรงเพื่อให้เกิดพัฒนาการทุกด้าน จะไม่จัดเป็นรายวิชา กิจกรรมในแต่ละวันจะประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม ซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ได้แก่ กิจกรรมเสรี กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมเสริมประสบการณ์ และกิจกรรมเกมการศึกษา ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีลักษณะดังต่อไปนี้ 1. กิจกรรมเสรี เป็นกิจกรรมที่เน้นให้เด็กเล่นกับสื่อและเครื่องเล่นอย่างอิสระตามมุมเล่น หรือมุมประสบการณ์ ที่จัดไว้ โดยให้เด็กมีโอกาสเลือกเล่นได้อย่างเสรีตามความสนใจและความต้องการของเด็ก ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เช่น การเล่นบทบาทสมมติและเล่นเลียนแบบ เป็นต้น 2. กิจกรรมสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการโดยใช้ศิลปะ เช่น การเขียนภาพ การปั้น การฉีกปะ ตัดปะ การพิมพ์ภาพ การร้อย การประดิษฐ์ เป็นต้น

ตาราง 5 (ต่อ)

ประเด็น	สถานการณ์
ด้านลักษณะ ของกิจกรรม การเรียนรู้ การสอน	3. กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะเสียงดนตรี เสียงเพลง เสียงตบมือ 4. กิจกรรมกลางแจ้ง เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้มีโอกาสออกไปนอกห้องเรียนเพื่อออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายและแสดงออกอย่างอิสระ เช่น การเล่นเครื่องเล่นสนามที่เด็กได้เป็นฝ่าย โยก หรือไกว หมุน โยน เดินทรงตัว หรือ เล่นเครื่องเล่นล้อเลื่อน เล่นทราย เล่นน้ำ เล่นประกอบอุปกรณ์กีฬา เล่นเกมการละเล่นอื่นๆ เป็นต้นโดยเน้นให้ร่างกายทุกส่วนทั้งกล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็กให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ 5. กิจกรรมเสริมประสบการณ์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เด็กได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลอง ฝึกการทำงานและอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มทั้งกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ โดยจัดกิจกรรมด้วยวิธีต่างๆ เช่น สนทนา อภิปราย เล่านิทาน สาธิต ทดลอง ศึกษา นอกสถานที่ เล่นบทบาทสมมติ ร้องเพลง เล่นเกม ประกอบอาหาร เชิญวิทยากรมาพูดคุยกับเด็ก เป็นต้น 6. กิจกรรมเกมการศึกษา เป็นเกมการเล่นที่ช่วยพัฒนาสติปัญญาเข้ามาประกอบ มีกฎเกณฑ์ กติกาต่างๆ ช่วยให้เด็กรู้จักสังเกต คิดหาเหตุผล และเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสี รูปร่าง จำนวน ประเภท และความสัมพันธ์เกี่ยวกับพื้นที่/ระยะ เช่น เกมจับคู่ เกมแยกประเภท จัดหมวดหมู่ เรียงลำดับ โดมิโน ภาพตัดต่อ เป็นต้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นหนึ่งในกิจกรรมหลัก ทั้ง 6 กิจกรรมของกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละวัน และจัดในช่วงเช้า เวลา 10.30-11.00 ก่อนที่นักเรียนจะรับประทานอาหารกลางวัน โดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรม 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ในชั้นเรียน ครูจัดกิจกรรมเสรี กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ และกิจกรรมเกมการศึกษาได้บรรลุวัตถุประสงค์ตามหลักสูตร ความหลากหลายของกิจกรรม มีความพร้อมในเรื่องของอุปกรณ์ ครูมีความสนใจและมีความถนัด จึงสามารถจัดกิจกรรมได้ดี แต่จะมีเพียงกิจกรรมเคลื่อนไหวและกิจกรรมกลางแจ้งที่ลักษณะของการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่จะปล่อยให้เด็กเล่นสนาม เล่นเครื่องเล่น บางครั้งอาจจะมีเล่นเกมที่ครูจัดให้ ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ซ้ำๆ กันยังไม่หลากหลาย และไม่ได้เน้นการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเท่าที่ควร ตัวอย่างกิจกรรมที่พบ เช่น วิ่งแข่ง วิ่งเก็บของ

1.2 ปัญหาที่พบในโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษา พบว่า การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับนักเรียนปฐมวัยนั้นมีลักษณะปัญหาที่คล้ายคลึงกัน โดยสามารถจำแนกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านผู้เรียน ด้านครูผู้สอน ด้านผู้ปกครอง ด้านผู้บริหาร และด้านสถานที่ ซึ่งมีลักษณะปัญหาสามารถสรุปได้ดังตาราง 5

ตาราง 6 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนปฐมวัย

สถานการณ์	
ด้านผู้เรียน	ในด้านผู้เรียนนั้น พบว่าการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนยังไม่ถูกต้อง นักเรียนไม่ค่อยได้รับการฝึกให้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องหรือมีการฝึกแต่น้อยเกินไป ซึ่งพบว่า นักเรียนมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่ครูจะเน้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องนั่งอยู่กับที่ หรือเป็นกิจกรรมที่ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ การเขียน การตัดปะ การประดิษฐ์ เป็นต้น ส่งผลให้การเคลื่อนไหวของนักเรียนยังไม่ถูกต้องและการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ยังไม่สัมพันธ์กันเท่าที่ควร
ด้านครูผู้สอน	การขาดบุคลากรที่มีประสบการณ์ที่จะมาสอนและสาธิตตัวอย่างทักษะที่ถูกต้องให้เด็กดูและปฏิบัติตามได้ จึงทำให้การจัดกิจกรรมยังไม่มีหลากหลายและยังไม่พบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน ครูขาดการประสานงานเพื่อให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนสอน โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน การเห็นความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องส่งเสริมเรื่องของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของเด็กในวัยนี้ไม่ต่างกับเรื่องของสติปัญญาที่เด็กจะสามารถนำไปใช้ได้ในอนาคตข้างหน้า
ด้านผู้ปกครอง	กิจกรรมการเคลื่อนไหวมักจะไม่ได้รับความสนใจจากผู้ปกครองเท่าที่ควร การตระหนักและการเห็นความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหวยังมีไม่มากพอ บางคนเห็นความสำคัญและพร้อมที่จะช่วยครูฝึกบุตรหลานของตนเองแต่ไม่รู้จะอย่างไร จึงไม่ได้ส่งเสริมและจัดกิจกรรมเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียนได้เท่าที่ควร ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญ ในด้านของสติปัญญามากกว่าทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน อีกทั้งปัญหาจากสภาพปัจจุบันของสังคมเมืองที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่

ตาราง 6 (ต่อ)

สถานการณ์	
ด้านผู้บริหาร	การเปลี่ยนผู้บริหารจะมีผลต่อนโยบายในการส่งเสริมผู้เรียน ซึ่งจะส่งผลต่อครูผู้สอนในเรื่องของแนวทางในการจัดกิจกรรมและความต่อเนื่องในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ของนักเรียน
ด้านสถานที่	สถานที่ที่มีจำนวนจำกัด ทำให้จัดกิจกรรมได้ไม่เต็มที่บางกิจกรรมสถานที่ไม่เอื้ออำนวย บางโรงเรียนที่มีนักเรียนจำนวนมาก ซึ่งทำให้สถานที่ไม่เอื้ออำนวยในการจัดกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งจะต้องมีการบริหารจัดการสลับตารางเรียนและเวลาที่ดี ใช้ทุกสถานที่ให้เป็นประโยชน์

1.3 ความต้องการจำเป็น แบ่งออกเป็นเรื่องบทบาท และความสำคัญในการทำงานร่วมกันของผู้ปกครองและครู ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 7 ความต้องการจำเป็นในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนปฐมวัย

ประเด็น	สถานการณ์
การกำหนดบทบาทหน้าที่ของครูและผู้ปกครองในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน	การเคลื่อนไหวและการเล่นของเด็กก็คือการเรียนรู้ การเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นเป็นผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวต่างๆ จะทำงานประสานกัน ได้เป็นอย่างดี การส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่โรงเรียนครูจะเป็นผู้วางแผนถอดเป้าหมายของหลักสูตรและออกแบบกิจกรรมประจำวันให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกาย อีกทั้งยังเป็นผู้ปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายให้กับเด็กและสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจและเห็นความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหวซึ่งบางครั้งการปฏิบัติแค่ในชั้นเรียนยังไม่เพียงพอเพราะทักษะจะเกิดจากการทำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งในส่วนของผู้ปกครอง จะสามารถจัดกิจกรรมที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ในการใช้ชีวิตประจำวันทีนอกเหนือจากในชั้นเรียนได้ อีกทั้งยังช่วยสานต่อกิจกรรมจากครูเพิ่มเติมจากในชั้นเรียน ดังนั้นทั้งครูและผู้ปกครองจึงมีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญ ในการที่จะช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กให้ดีขึ้น

ตาราง 7 (ต่อ)

ประเด็น	สถานการณ์
แนวทางการทำงานร่วมกันระหว่างครูกับผู้ปกครองพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน	การทำงานร่วมกันของครูและผู้ปกครองเป็นหลักการหนึ่งของหลักสูตรปฐมวัย คือการทำงานร่วมกันบ้านกับโรงเรียน ครูปฐมวัยจะทำงานค่อนข้างลำบากถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมจากผู้ปกครอง เพราะครูก็จะได้ทราบพื้นฐานของนักเรียนและผู้ปกครองจะเกิดความเข้าใจและการทำงานที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับครู และยังจะช่วยให้พ่อแม่ได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกับลูกมากขึ้นการทำงานร่วมกัน คิดร่วมกัน การร่วมมือกับระหว่างครูและผู้ปกครองจะมีผลประโยชน์โดยตรงต่อเด็ก คือ เด็กจะได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านโดยเป็นไปในแนวทางเดียวกัน เกื้อหนุนกันหรือผู้ปกครองสามารถนำมาต่อยอดในฐานความรู้เดิมให้มีกิจกรรมอะไรที่หลากหลายแต่ครู จะต้องอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงวัตถุประสงค์วิธีการดำเนินการ และสิ่งที่ จะต้องปฏิบัติให้ผู้ปกครองทราบเสียก่อนจึงจะสามารถเข้ามาร่วมได้อย่างถูกต้อง และเป็นไปตามแผนที่ดำเนินการได้
ระยะเวลาที่เหมาะสม	สำหรับเด็กปฐมวัย เวลาที่เหมาะสมในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว คือ ครั้งละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

2. แนวทางการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว

จากการข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้า และข้อมูลจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ผู้ปกครอง ครูผู้สอน ผู้บริหาร และจากผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา สาขาปฐมวัย สาขาการบริหารการศึกษา ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงร่างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยยึดหลักการพัฒนารูปแบบของ ทริปและไบเชอร์เมเยอร์ (Tripp and B. Bichelmeyer, 1990: p. 31.) คือการประเมินความจำเป็น การวิเคราะห์เนื้อหา การกำหนดวัตถุประสงค์ การสร้างต้นแบบ การทดลองใช้ต้นแบบและการปรับปรุงโดยรูปแบบที่พัฒนา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวซึ่งประกอบด้วย

1. หลักการของรูปแบบ เกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของหลักการ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษา หลักการการจัดการศึกษาปฐมวัย และการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและพลศึกษาของเด็กปฐมวัย

2. จุดมุ่งหมายของรูปแบบ เป็นส่วนที่ระบุถึงความคาดหวังที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบการสอน

3. กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เป็นส่วนที่ระบุถึงวิธีการปฏิบัติในขั้นตอนต่างๆเมื่อนำรูปแบบไปใช้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ประชุมร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน

3.2 ครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย ร่วมกันพิจารณาและกำหนดบทบาท ทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง

3.3 การประเมินความสามารถของนักเรียน ก่อนการทดลอง

3.4 นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่กำหนด

3.5 การประเมินความสามารถของนักเรียน หลังการทดลอง

4. การกำหนดบทบาทหน้าที่ของครู ของผู้ปกครอง และของนักเรียน

5. การวัดและประเมินผลก่อนการทดลองและหลักการทดลอง โดยจะทำการประเมิน 3 ส่วนคือ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง

สรุปแนวทางในการสร้างรูปแบบมีดังนี้

1. ควรทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของเคลื่อนไหว ผู้ปกครองอาจเห็นว่าการพัฒนาสมองสำคัญกว่า แต่แท้จริงแล้วการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กเล็กสำคัญกว่า เพราะการเคลื่อนไหวทำให้สมองเกิดการทำงานและทำให้เกิดการพัฒนาของทักษะการเคลื่อนไหว

2. กำหนดบทบาทของ ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง

- ครู มีบทบาทในการสอนการจัดกิจกรรม
- ผู้ปกครอง มีบทบาทในการต่อยอดการทำกิจกรรมของเด็กที่บ้าน เพื่อให้เป็นพื้นฐานชีวิตประจำวันหรือต่อยอดโดยการเล่นกีฬา
- ผู้บริหาร มีบทบาทในการช่วยส่งเสริมและอำนวยความสะดวก เช่น จัดหาอุปกรณ์และสถานที่

3. ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งยาก ใช้อุปกรณ์ไม่มากและหาได้ไม่ยาก ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องมีการเดินทาง เนื่องด้วยสภาพปัจจุบันที่มีพื้นที่จำกัด และพ่อแม่เองก็มีภาระงานค่อนข้างมาก

4. ควรฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่สำคัญของเด็กวัยนี้ คือ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

- การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-Locomotive Movement)
- การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement)
- การเคลื่อนไหวแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ (Manipulative Movement)

ซึ่งเป็นการวางรากฐานการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเพื่อเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรง ความคล่องตัวและความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับเด็กอนุบาล

ตอนที่ 2 ผลการสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ผู้วิจัยนำเสนอใน 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 2.1 ผลการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย

1. หลักการของรูปแบบ
 2. จุดมุ่งหมาย
 3. กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว
 4. บทบาทหน้าที่ของครู บทบาทหน้าที่ของผู้ปกครอง และบทบาทหน้าที่ของนักเรียน
 5. การวัดและประเมินผล
- ซึ่งมีรายละเอียด คือ

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

1. หลักการของรูปแบบ

การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มีความสำคัญและจำเป็นต่อเด็กปฐมวัยอย่างมาก เพราะวัยนี้เป็นวัยเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้ ซึ่งหากเด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ และการทำงานประสานสัมพันธ์ของมือ กับตา หรือ เท้ากับตาที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความพร้อมที่มากกว่าในการเรียนรู้ทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการรับรู้ ทักษะการพูด ทักษะการอ่าน การเขียน เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ที่ดีของเด็กปฐมวัย รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว

เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic Movement) ของระดับชั้นอนุบาล 3 เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กปฐมวัยและครอบคลุมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยเล็งเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมระหว่างครูและผู้ปกครองในการพัฒนานักเรียน โดยมีความรับผิดชอบร่วมกันในการช่วยฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหว บทบาทของครู คือ จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียน แนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับนักเรียน ติดตามผลการฝึกปฏิบัติกับผู้ปกครอง และสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจในเรื่องของกิจกรรม ร่วมถึงปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกายให้กับนักเรียน บทบาทของผู้ปกครอง คือ เป็นผู้สนับสนุน และสานต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆอย่างต่อเนื่องจากที่โรงเรียน โดยฝึกเพิ่มเติมที่บ้านและรายงานผลการปฏิบัติกับครู ดังนั้นทั้งครูและผู้ปกครองจึงมีความสำคัญในการที่จะพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก และจะเป็นเรื่องที่ดีหากผู้ปกครองและครูจะร่วมกันจัดกิจกรรมที่พัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก โดยการดำเนินการในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาเนื้อหาสาระจากการสังเคราะห์เอกสารและตำรา (Document synthesis) ได้แก่ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2560 การจัดการศึกษาระดับปฐมวัย การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและพลศึกษาของเด็กปฐมวัย บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของเด็ก หลักการ ทฤษฎี การจัดการเรียนการสอนรูปแบบทฤษฎี แนวคิดและทฤษฎีการมีส่วนร่วม พัฒนาการเด็กปฐมวัย สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. จุดมุ่งหมายของรูปแบบ

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทฤษฎีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย มีจุดมุ่งหมาย 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับของนักเรียน คือนักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. ระดับของครูผู้สอน คือครูสามารถจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามตารางการฝึกได้อย่างถูกต้อง
3. ระดับของผู้ปกครอง คือผู้ปกครองสามารถฝึกกิจกรรมตามตารางให้กับนักเรียนได้นอกเหนือเวลาเรียน

3.กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว

1. ประชุมร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน โดยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการพูดคุยแลกเปลี่ยน เพื่อสร้างความตระหนักและความสำคัญของการเห็นคุณค่าร่วมกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง

2. ครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย ร่วมกันพิจารณาและกำหนดบทบาทที่ชัดเจนของครู ผู้ปกครองและนักเรียน จากนั้นร่วมกันทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว ที่ถูกต้องแต่ละขั้นตอนในทุกแบบฝึก

3. ประเมินความสามารถของนักเรียน ก่อนการฝึกกิจกรรม

3.1 ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยใช้แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว

3.2 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. กิจกรรมของรูปแบบ

ลักษณะของกิจกรรม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย กิจกรรมที่ฝึกโดยครู กิจกรรมที่ฝึกโดยผู้ปกครอง และกิจกรรมที่ฝึกโดยความร่วมมือของครูและผู้ปกครอง ซึ่งสรุปได้ดังนี้

ตาราง 8 ลักษณะของกิจกรรม

กิจกรรม	แบบฝึก	ลักษณะการฝึก
1.กิจกรรมการฝึกโดยครู	T1-T24	ประกอบด้วย 24 กิจกรรมย่อย ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 30 นาที โดยจะทำการฝึก สัปดาห์ละ 3 วัน ทั้งหมดจำนวน 8 สัปดาห์
2.กิจกรรมที่ฝึกโดยผู้ปกครอง	P1-P16	ประกอบด้วย 16 กิจกรรมย่อย ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 15-20 นาที โดยจะทำการฝึกนอกเหนือจากเวลาเรียน สัปดาห์ละ 2 วัน ทั้งหมดจำนวน 8 สัปดาห์
3.กิจกรรมที่ฝึกโดยความร่วมมือของครูและผู้ปกครอง	TPS*	ติดตามผลการฝึกโดยมีการประชุมครูและผู้ปกครองร่วมกัน และมีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแบบฝึก TPS จำนวน 1 ครั้ง ในระยะเวลาของการฝึกทั้งหมด

โดยลักษณะของกิจกรรมการฝึกในแต่ละกลุ่ม มีรายละเอียดดังตาราง 9-11

ตาราง 9 รายละเอียดกิจกรรมการฝึกโดยครูผู้สอน (T1 - T24)

กลุ่มกิจกรรม	กิจกรรม	รายละเอียด
การฝึกการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่	T1	ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว นั่ง ยืน
	T2	หมุนตัว การเหวี่ยง การผลักดัน การดึง ฝึกการทรงตัว
	T3	ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว นั่ง ยืน หมุนตัว แกว่ง ดัน ดึง การทรงตัว
	T4	การเดิน (WALKING) การวิ่ง (RUNNING) การทรงตัว (BALANCE)
	T5	การกระโดด (JUMPING)
	T6	การเดิน การวิ่ง การทรงตัว การกระโดด
	T7	การกระโดด (JUMPING) กระโดดเขย่ง (HOPPING)
	T8	การสไลด์ (SLIDING)
	T9	การกระโดด ก้าวกระโดดเขย่ง การสไลด์
	T10	การวิ่งกระโดดสลับเท้า (SKIPPING)
การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	T11	การควมม้า (GALLOPING) การทำก้าวชิดก้าว (TWO-STEP)
	T12	การวิ่งกระโดดสลับเท้า การควมม้า การทำก้าวชิดก้าว
	T13	การกลิ้ง การโยนและรับด้วยตัวเอง
	T14	การส่ง การรับลูกบอล กับคู่
	T15	การส่ง การรับลูกบอลกลางอากาศและแบบกระดอนจากพื้นด้วยมือทั้งสองข้าง
	T16	การทุ่ม
	T17	การขว้าง การปา
	T18	การทุ่ม การขว้าง การปา
	T19	ฝึกความสัมพันธ์ท่ากับตา 1 การเตะลูกบอลและหยุดลูกบอล

ตาราง 9 (ต่อ)

กลุ่มกิจกรรม	กิจกรรม	รายละเอียด
การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์และเกม	T20	ฝึกความสัมพันธ์เท้ากับตา 2 การใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล
	T21	ฝึกความสัมพันธ์เท้ากับตา 3 การเตะลูกบอลและหยุดลูกบอล การใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล
	T22	เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาการทรงตัว
	T23	เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
	T24	เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว

ตาราง 10 รายละเอียดกิจกรรมการฝึกโดยผู้ปกครอง (P1 – P16)

กลุ่มกิจกรรม	กิจกรรม	รายละเอียด
การฝึกการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่	P1	การนั่ง / ยืน ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว
	P2	หมุนตัว การเหวี่ยง การผลักดัน ดึงและการยืนทรงตัว
การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	P3	การเดิน (WALKING) การวิ่ง (RUNNING) การทรงตัว (BALANCE)
	P4	การกระโดด (JUMPING)
	P5	การกระโดด (JUMPING) กระโดดเขย่ง (HOPPING)
	P6	การสไลด์ (SLIDING)
	P7	การวิ่งกระโดดสลับเท้า (SKIPPING)
	P8	การควมม้า (GALLOPING) การทำก้าวซิดก้าว (TWO-STEP)
การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์	P9	การโยน การรับ ลูกบอล
	P10	การโยน การรับลูกบอล กับคู่
	P11	การทุ่ม
	P12	การขว้าง การปา

ตาราง 10 (ต่อ)

กลุ่มกิจกรรม	กิจกรรม	รายละเอียด
การฝึกการเคลื่อนไหวกบ	P13	ฝึกความสัมพันธ์เท้ากับตา 1 การเตะลูกบอลและการหยุดลูกบอล
ประกอบอุปกรณ์	P14	ฝึกความสัมพันธ์เท้ากับตา 2 การใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล
	P15	ฝึกพัฒนาการทรงตัว
	P16	ฝึกพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความคล่องแคล่วว่องไว

ลักษณะของกิจกรรมการฝึกโดยความร่วมมือของครูและผู้ปกครอง TPS จะแบ่งกิจกรรมออกเป็นทั้งหมด 4 ฐาน ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ฐานละ 7-10 นาที โดยมีรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 11 รายละเอียดกิจกรรมการฝึกโดยความร่วมมือของครูและผู้ปกครอง (TPS)

กลุ่มกิจกรรม	กิจกรรม	รายละเอียด
ฐานที่ 1	การเดินและวิ่ง	- เดินเป็นเส้นตรง เดินถอยหลัง เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหน้า/ ด้านข้าง ด้านหลัง / - การวิ่งรอบวงกลมใหญ่ วิ่งถอยหลัง วิ่งบนบันไดลิง (สุลาฮูป) วิ่งเร็ว วิ่งซิกแซก
ฐานที่ 2	การทรงตัว	- เดินบนเส้น เดินบนเชือก เดินบนคานทรงตัว วางหนังสือไว้บนศีรษะแล้วเดิน กระโดดเขย่งข้ามเส้น
ฐานที่ 3	การกระโดด	- กระโดดเท้าคู่ไปข้างหน้า กระโดดข้ามเส้น กระโดดข้ามห่วง กระโดดซิกแซก กระโดดถอยหลัง วิ่งกระโดดข้ามรั้ว 20 ซม.
ฐานที่ 4	การเคลื่อนที่แบบต่างๆ	- การสไลด์ การควมม้า การทำก้าวชิดก้าว การวิ่งกระโดดสลับเท้า

5. การประเมินหลังการฝึกกิจกรรมทั้งหมด โดยจะทำการประเมิน 3 ส่วนคือ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง

5.1 ประเมินนักเรียน นักเรียนจะทดสอบหลังการฝึกตามแบบฝึก T1 คือ แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

5.2 ประเมินจากครูผู้สอน คือ แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบ

5.3 ประเมินจากผู้ปกครอง คือ แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบและประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ

4. บทบาทหน้าที่ของครู ผู้ปกครองและนักเรียน

1. บทบาทของครู คือ จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแผนของครูที่กำหนดไว้ (T1-T24) แนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับนักเรียน สื่อสารกับผู้ปกครองในเรื่องของกิจกรรม และประเมินโดยสังเกตทักษะการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน ติดตาม สนับสนุนการฝึกปฏิบัติผู้ปกครองผ่านระบบการติดต่อสื่อสาร/กลุ่มชุมชนที่สร้างขึ้น พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ปรับแก้ และเสริมจูงใจในการฝึกปฏิบัติของผู้ปกครอง

2. บทบาทของผู้ปกครอง คือ จัดกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียนในปกครองตัวเองที่บ้าน ตามแผนการฝึกของผู้ปกครองที่กำหนดไว้ (P1-P16) นำเสนอ/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการฝึกปฏิบัติของนักเรียนในปกครองของตัวเองกับครูผู้สอน และ/หรือผู้ปกครองคนอื่นๆ ผ่านช่องทางการสื่อสาร/กลุ่มชุมชนที่สร้างขึ้น ตลอดจนปรับแก้ไขเทคนิคการฝึก/รูปแบบการฝึกที่ไม่ถูกต้องตามคำแนะนำของครูผู้สอน

3. บทบาทของนักเรียน คือ ปฏิบัติกิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหว (T1-T24) ที่ดำเนินการฝึกโดยครูผู้สอนที่โรงเรียน กิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวโดยผู้ปกครองที่บ้าน (P1-P16) และกิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวร่วมที่ดำเนินการโดยครูผู้สอนและผู้ปกครอง (TPS) ด้วยความตั้งใจ

5. การวัดและประเมินผล

แบ่งเป็น 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ก่อนการฝึกกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินผู้เรียนดังนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ครั้งที่ 2 หลังการฝึกกิจกรรม โดยใช้แบบประเมิน 3 ส่วน ดังนี้

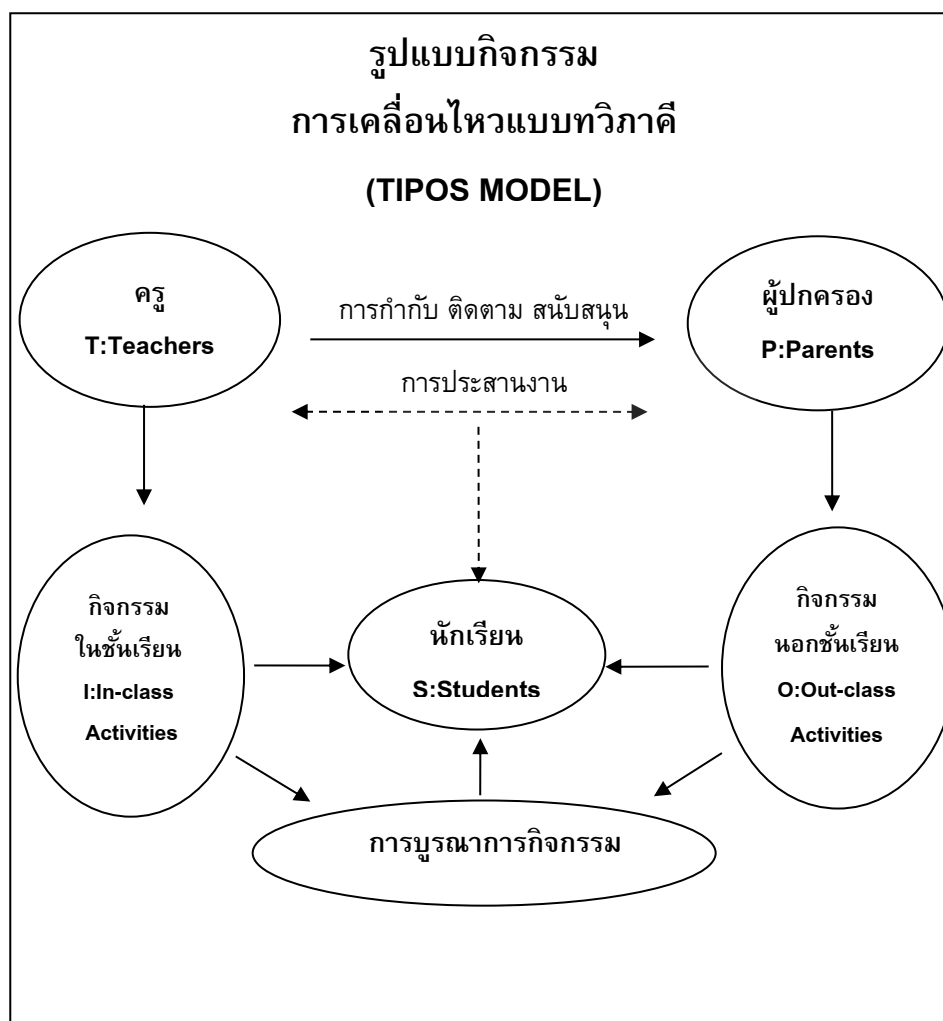
1. ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยนักเรียนจะได้รับการทดสอบหลังจากที่ได้รับการฝึกตามแบบฝึก T1-T24, P1-P16 และPTS เรียบร้อยแล้ว ด้วยแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยประเมินจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม คือ ครูผู้สอน และผู้ปกครอง

3. ประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

โดยสามารถสรุปรายละเอียดต่างๆ ของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ออกมาเป็นโมเดลได้ดังภาพประกอบ





ภาพประกอบ 3 การจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว
เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย (TIPOS MODEL)

ตอนที่ 2.2 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ในส่วนนี้ผู้วิจัย นำเสนอใน 2 ส่วนย่อย คือ

2.1 ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยผู้เชี่ยวชาญ ปรากฏผล ดังตาราง 12

ตาราง 12 ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
ในภาพรวม โดยผู้เชี่ยวชาญ (n=9)

รายการประเมิน	ความถูกต้อง					ความเหมาะสม					ความเป็นประโยชน์					ความเป็นไปได้				
	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig	$\frac{t}{df}$	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig	$\frac{t}{df}$	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig	$\frac{t}{df}$	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig	$\frac{t}{df}$
1. หลักการของรูปแบบ	4.50	.52	6.63*	<.01	+	4.42	.51	6.17*	<.01	+	4.67	.65	6.20*	<.01	+	4.50	.52	6.63*	<.01	+
2. จุดมุ่งหมายของรูปแบบ	4.50	.67	5.14*	<.01	+	4.42	.67	4.75*	<.01	+	4.75	.45	9.57*	<.01	+	4.42	.51	6.17*	<.01	+
3. กระบวนการจัดกิจกรรม																				
3.1 การประชุมผู้ปกครอง	4.67	.49	8.21*	<.01	+	4.58	.67	5.61*	<.01	+	4.83	.39	11.87*	<.01	+	4.50	.52	6.63*	<.01	+
3.2 คู่มือการจัดกิจกรรม	4.58	.51	7.29*	<.01	+	4.50	.67	5.14*	<.01	+	4.83	.39	11.87*	<.01	+	4.42	.67	4.75*	<.01	+
3.3 กิจกรรมของครู T1-T24	4.50	.67	5.14*	<.01	+	4.58	.67	5.61*	<.01	+	4.75	.45	9.57*	<.01	+	4.50	.67	5.14*	<.01	+
3.4 กิจกรรมของผู้ปกครอง	4.50	.67	5.14*	<.01	+	4.33	.78	3.71*	<.01	+	4.67	.65	6.20*	<.01	+	4.58	.51	7.29*	<.01	+
P1-P16																				
3.5 กิจกรรม TPS	4.58	.67	5.61*	<.01	+	4.58	.67	5.61*	<.01	+	4.92	.29	17.00*	<.01	+	4.67	.49	8.21*	<.01	+
4. บทบาทหน้าที่																				
4.1 บทบาทหน้าที่ครู	4.58	.67	5.61*	<.01	+	4.67	.65	6.20*	<.01	+	4.67	.65	6.20*	<.01	+	4.67	.49	8.21*	<.01	+
4.2 บทบาทหน้าที่ผู้ปกครอง	4.50	.52	6.63*	<.01	+	4.33	.78	3.71*	<.01	+	4.67	.49	8.21*	<.01	+	4.33	.65	4.43*	<.01	+
4.3 บทบาทหน้าที่นักเรียน	4.58	.67	5.61*	<.01	+	4.67	.49	8.21*	<.01	+	4.67	.65	6.20*	<.01	+	4.50	.67	5.14*	<.01	+

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการประเมิน	ความถูกต้อง				ความเหมาะสม				ความเป็นประโยชน์			
	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
5. การวัดและประเมินผล												
5.1 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4.75	.46	9.57*	<.01	4.58	.51	7.29*	<.01	4.67	.66	6.20*	<.01
5.2 แบบประเมินทักษะการเคลื่อนไหว	4.50	.67	5.14*	<.01	4.50	.67	5.14*	<.01	4.58	.79	4.73*	<.01
5.3 แบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	4.50	.80	4.34*	<.01	4.42	.79	4.00*	<.01	4.50	.67	5.14*	<.01
5.4 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของผู้ปกครอง	4.58	.51	7.29*	<.01	4.42	.79	4.00*	<.01	4.50	.80	4.34*	<.01
5.5 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของครู	4.50	.67	5.14*	<.01	4.58	.67	5.61*	<.01	4.67	.66	6.20*	<.01

จากตาราง 12 พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายในภาพรวม มีความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ สูงกว่ามาตรฐานที่กำหนดอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการทดลองนําร่อง

ผู้วิจัยทดลองนําร่องในนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) จำนวน 20 คน ได้ผลดังตาราง 12 – 21

ตาราง 13 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองนําร่องใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (n=20)

ข้อมูลทั่วไป (เพศ)	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	10	50.00
หญิง	10	50.00
รวม	20	100.00

จากตาราง 13 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการทดลองนําร่องใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบ ทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีจำนวนนักเรียนชายและหญิงอยู่ในสัดส่วนที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 50.

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการนั่งงอตัว ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนําร่อง (n=20)

ระดับสมรรถภาพ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงมาก	-	-	-	-
สูง	-	-	1	5.00
ปานกลาง	3	15.00	8	40.00
ต่ำ	12	60.00	9	45.00
ต่ำมาก	5	25.00	2	10.00
รวม	20	100.00	20	100.00
ผลการทดสอบเฉลี่ย	$\bar{X} = .00$	S.D = 3.28	$\bar{X} = 2.45$	S.D = 2.98

จากตาราง 14 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองนำร่องมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการนั่งงอตัวโดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 60.00 และพบว่าหลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการนั่งงอตัวดีขึ้น โดยมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการนั่งงอตัวในระดับต่ำ ลดลงเหลือร้อยละ 45.00 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.00 เป็นร้อยละ 40.00

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้าก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)

ระดับสมรรถภาพ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูง	16	80.00	20.00	100.00
ปานกลาง	4	20.00	-	-
ต่ำ	-	-	-	-
รวม	20	100.00	20.00	100.00
ผลการทดสอบเฉลี่ย	$\bar{X} = 18.74$	S.D = 8.11	$\bar{X} = 32.47$	S.D = 11.19

จากตาราง 15 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองนำร่องมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้า โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 80.00 และพบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยร้อยละ 100.00 มีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้าในระดับสูง

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)

ระดับสมรรถภาพ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงมาก	-	-	-	-
สูง	3	15.00	6	30.00
ปานกลาง	16	80.00	14	70.00
ต่ำ	1	5.00	-	-
ต่ำมาก	-	-	-	-
รวม	20	100.00	20	100.00
ผลการทดสอบเฉลี่ย	$\bar{X} = 11.95$	S.D = 1.19	$\bar{X} = 13.60$	S.D = 1.39

จากตาราง 16 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองนำร่องมีระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 80.00 และ พบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการลุก-นั่ง 30 วินาทีดีขึ้น โดยมี ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลางลดลง เหลือร้อยละ 70.00 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับสูง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.00 เป็นร้อยละ 30.00

ตาราง 17 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการยืนกระโดดไกล ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)

ระดับสมรรถภาพ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงมาก	-	-	-	-
สูง	-	-	4	20.00
ปานกลาง	13	65.00	14	70.00
ต่ำ	7	35.00	2	10.00
ต่ำมาก	-	-	-	-
รวม	20	100.00	20	100.00

ผลการทดสอบเฉลี่ย	$\bar{X} = 78.6$	S.D = 10.92	$\bar{X} = 88.70$	S.D = 12.30
------------------	------------------	-------------	-------------------	-------------

จากตาราง 17 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองนำร่องมีระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการยืนกระโดดไกล โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 65.00 และพบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการยืนกระโดดไกลดีขึ้น โดยร้อยละ 70.00 มีระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลางและร้อยละ 20 อยู่ในระดับสูง

ตาราง 18 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการวิ่ง 20 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)

ระดับสมรรถภาพ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงมาก	-	-	-	-
สูง	9	45.00	15	75.00
ปานกลาง	11	55.00	5	25.00
ต่ำ	-	-	-	-
ต่ำมาก	-	-	-	-
รวม	20	100.00	20	100.00
ผลการทดสอบเฉลี่ย	$\bar{X} = 5.45$	S.D = .59	$\bar{X} = 5.08$	S.D = .47

จากตาราง 18 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองนำร่องมีระดับสมรรถภาพทางกาย ในรายการทดสอบการวิ่ง 20 เมตร โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 55.00 และระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 45 พบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการวิ่ง 20 เมตร ในระดับปานกลางลดลงเหลือร้อยละ 25.00 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับสูง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 45.00 เป็นร้อยละ 75.00

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)

ทักษะการเคลื่อนไหว	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1.เดินบนกระดานกว้าง 10 ซม . ระยะทาง3 เมตร	2.30	.47	1.45	.51	.85	.37	10.38*	<.01
2.เดินถอยหลังเป็นเส้นตรงโดยไม่ กางแขน ระยะทาง 3 เมตร	2.45	.51	1.75	.44	.70	.47	6.66*	<.01
3.วิ่งได้ตรงและหยุดได้ทันที	2.35	.49	1.60	.50	.75	.44	7.55*	<.01
4.วิ่งถอยหลังโดยไม่เสียการ ทรงตัว 10 เมตร	2.45	.51	1.60	.50	.85	.37	10.38*	<.01
5.วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ อย่างคล่องแคล่ว	2.50	.51	1.70	.47	.80	.41	8.72*	<.01
6.กระโดด 2 เท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุต ได้โดยไม่เสียการทรงตัว	2.45	.51	1.50	.51	.95	.22	19.00*	<.01
7.กระโดด 2 เท้าพร้อมกันไป ข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง 2 เมตร	2.55	.51	1.70	.47	.85	.37	10.38*	<.01
8.กระโดดขาเดียว อย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร	2.50	.51	1.55	.51	.95	.22	19.00*	<.01
9.วิ่งแบบควมบ้า ระยะทาง 5 เมตร	1.55	.51	1.45	.51	.10	.31	1.45	.16
10.สไลด์เท้าไปด้านข้าง ซ้าย ขวา ระยะทาง 5 เมตร	1.60	.50	1.40	.50	.20	.41	2.18*	.04
11.ขว้างลูกบอลไปข้างหน้า ได้อย่างแม่นยำ	1.80	.41	1.60	.50	.20	.41	2.18*	.04

ตาราง 19 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหว	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
12.กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าได้ อย่างแม่นยำ	1.70	.47	1.60	.50	.10	.31	1.45	.16
13.โยน-รับลูกบอล ด้วยมือ 2 ข้าง	1.40	.50	1.30	.47	.10	.31	1.45	.16
14.โยน-รับลูกบอลกระดอนพื้น ด้วยมือ 2 ข้าง	1.35	.49	1.30	.47	.05	.22	1.00	.33
15.เตะลูกบอลที่ตั้งอยู่ไปข้างหน้า ได้อย่างแม่นยำ	1.65	.49	1.55	.51	.10	.31	1.45	.16

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 19 พบว่า ในกลุ่มทดลองนำร่อง มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น โดยพบว่า ในทักษะกระโดด 2 เท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุต ได้โดยไม่เสียการทรงตัว และกระโดดขาเดียวอย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร มีพัฒนาการสูงสุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของพัฒนาการเท่ากับ .95 (S.D.=.22) ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า มีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาในทักษะอื่นๆ พบว่าทักษะการเดินบนกระดานกว้าง 10 ซม. ระยะทาง 3 เมตร ทักษะการเดินถอยหลังเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขน ระยะทาง 3 เมตร ทักษะการวิ่งได้ตรงและหยุดได้ทันที ทักษะการวิ่งถอยหลังโดยไม่เสียการทรงตัว 10 เมตร ทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างคล่องแคล่ว ทักษะการกระโดด 2 เท้าพร้อมกันไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง 2 เมตร และทักษะการขว้างลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ทักษะการวิ่งแบบควมม้า ระยะทาง 5 เมตร ทักษะการกลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ ทักษะการโยน-รับลูกบอล ด้วยมือ 2 ข้าง ทักษะการโยน-รับลูกบอลกระดอนพื้นด้วยมือ 2 ข้าง และทักษะการเตะลูกบอลที่ตั้งอยู่ไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ พบว่าก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)

รายการทดสอบ	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1. นั่งอตัวไปข้างหน้า	2.45	2.98	.00	3.28	2.45	1.05	10.43*	<.01
2. ยืนเขย่งปลายเท้า	32.47	11.19	18.74	8.11	13.74	7.27	8.45*	<.01
3. ลูก – นั่ง 30 วินาที	13.60	1.39	11.95	1.19	1.65	.81	9.08*	<.01
4. ยืนกระโดดไกล	88.70	12.30	78.6	10.92	10.10	5.52	8.18*	<.01
5. วิ่ง 20 เมตร	5.08	.47	5.45	.59	-.36	.18	9.15*	<.01

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 20 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบการนั่งอตัวไปข้างหน้า ของกลุ่มทดลองนำร่อง พบว่า ก่อนการฝึก ค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ .00 (S.D.=3.28) และหลังการฝึกมีเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.45 (S.D.=2.95) ซึ่งค่าเฉลี่ยหลังการฝึกของกลุ่มทดลองนำร่อง ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้า ของกลุ่มทดลองนำร่อง พบว่า ก่อนการฝึกค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 18.74 (S.D.=8.11) และหลังการฝึกมีเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 32.47 (S.D.=11.19) ซึ่งค่าเฉลี่ยหลังการฝึกของกลุ่มทดลองนำร่อง ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบลูก-นั่ง 30 วินาที ของกลุ่มทดลองนำร่อง พบว่า ก่อนการฝึกค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 11.95 (S.D.=1.19) และหลังการฝึกมีเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 13.60 (S.D.=1.39) ซึ่งค่าเฉลี่ยหลังการฝึกของกลุ่มทดลองนำร่อง ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบการยืนกระโดดไกล ของกลุ่มทดลองนำร่อง พบว่า ก่อนการฝึกค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 78.60 (S.D.=10.92) และหลังการฝึกมีเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 88.70 (S.D.=12.30) ซึ่งค่าเฉลี่ยหลังการฝึกของกลุ่มทดลองนำร่อง ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบการวิ่ง 20 เมตร ของกลุ่มทดลองนำร่อง พบว่า ก่อนการฝึกค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 5.45 (S.D.=.59) และหลังการฝึกมีเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 5.08 (S.D.=.47) ซึ่งค่าเฉลี่ยหลังการฝึกของกลุ่มทดลองนำร่อง ดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=20)

การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการมีส่วนร่วม
1. การมีส่วนร่วมในการประชุมเพื่อเตรียมการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน	4.50	0.51	มากที่สุด
2. การปฏิบัติกิจกรรมกับนักเรียนตามแผนที่ครูมอบหมายให้มาทำที่บ้าน	4.65	0.49	มากที่สุด
3. การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักเรียน โดยการเล่นด้วยกัน	4.60	0.50	มากที่สุด
4. การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน	4.50	0.51	มากที่สุด
5. ความร่วมมือกับครูในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน	4.70	0.47	มากที่สุด
6. การติดต่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบ้านและโรงเรียน	4.40	0.60	มาก
7. การจัดกิจกรรมไปในแนวทางเดียวกันกับครูผู้สอน	4.55	0.51	มากที่สุด
8. การมีส่วนร่วมในการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน	4.35	0.59	มาก
9. การจัดหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียน	4.60	0.50	มากที่สุด
10. การมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของรูปแบบ	4.50	0.61	มากที่สุด
รวม	4.54	0.53	มากที่สุด

จากตาราง 21 พบว่า ระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองใน รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยของกลุ่มทดลองนำร่อง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 (S.D.=.53) โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความร่วมมือกับครูในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน มีค่าเฉลี่ย 4.70 (S.D.=.47)

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพึงพอใจของผู้ปกครองและครูต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลองนำร่อง (n=21)

ความพึงพอใจในรูปแบบ	ผู้ปกครอง (n=20)			ครู (n=1)		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า
1. แผนการจัดกิจกรรมเข้าใจง่ายและอธิบายได้ชัดเจน	4.30	.47	มาก	5	.00	มากที่สุด
2. ความยากง่ายของกิจกรรมเหมาะสมกับนักเรียน	4.40	.50	มาก	5	.00	มากที่สุด
3. เนื้อหาเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก	4.35	.59	มาก	5	.00	มากที่สุด
4. รูปแบบสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน	4.40	.68	มาก	5	.00	มากที่สุด
5. จำนวนครั้งที่ให้ฝึกทบทวนกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.45	.69	มาก	5	.00	มากที่สุด
6. ระยะเวลาที่กำหนดให้ เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม	4.30	.66	มาก	5	.00	มากที่สุด
7. ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน	4.45	.60	มาก	5	.00	มากที่สุด
8. แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก สอดคล้องกับ หลักสูตรและพัฒนาการของนักเรียน	4.40	.60	มาก	5	.00	มากที่สุด
9. กิจกรรม TPS (Teacher Parent and Student)	4.50	.61	มากที่สุด	5	.00	มากที่สุด
10. ระยะเวลาทั้งหมดของรูปแบบ	4.40	.68	มาก	5	.00	มากที่สุด
รวม	4.40	.61	มาก	5	.00	มากที่สุด

จากตาราง 22 พบว่า ระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลองนำร่อง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.40 (S.D.=.61) ในขณะที่ระดับความพึงพอใจของครูต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลองนำร่อง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 5.00 (S.D.=.00)

จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองนำร่อง พบว่ามีบางทักษะที่ผลก่อนฝึกและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงรูปแบบดังนี้

1. เนื่องจากเวลาในการฝึกกิจกรรมน้อยเกินไป จึงขยายเวลาในการทดลองจาก 4 สัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ให้เต็มรูปแบบมากขึ้น การดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1 ถึง 8 ผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนและผู้ปกครองดำเนินการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่พัฒนาขึ้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์

2. พบว่าผู้ปกครองบางส่วนมีปัญหาในการทำกิจกรรมไม่สม่ำเสมอ ไม่ต่อเนื่อง จึงต้องมีการพูดคุยกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ใช้วิธีการเสริมแรงให้คำแนะนำ โดยการดำเนินการในสัปดาห์แรกก่อนการทดลอง ผู้วิจัยประสานงานกับครูผู้สอนเพื่อสร้างความตระหนักในบทบาทหน้าที่และความสำคัญของครูผู้สอนต่อรูปแบบฯ พร้อมทั้งเสริมแรงจูงใจให้ครูผู้สอน ในบทบาทของเป็นผู้ฝึกกิจกรรมในชั้นเรียน และร่วมกับผู้วิจัยเป็นผู้กำกับ ติดตาม สนับสนุนกิจกรรมนอกชั้นเรียนที่ดำเนินการโดยผู้ปกครองนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับครูผู้สอนดำเนินการสร้างความตระหนักและแรงจูงใจให้กับผู้ปกครอง ในลักษณะของการจัดประชุมชี้แจงเกี่ยวกับการนำรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวไปใช้ และผู้วิจัยดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองโดยมีครูผู้สอนเป็นผู้ช่วยเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้และผลการประเมินการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กับนักเรียนชั้นอนุบาล 3/2 จำนวน 30 คน โดยมีกลุ่มควบคุมคือ นักเรียนชั้นอนุบาล 3/1 จำนวน 26 คน

ตาราง 23 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (n=56)

ข้อมูลทั่วไป (เพศ)	กลุ่มทดลอง(n=30)		กลุ่มควบคุม(n=26)		รวม (n=56)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	14	25.00	13	23.21	27	48.21
หญิง	16	28.58	13	23.21	29	51.79
รวม	30	53.58	26	46.42	56	100.00

จากตาราง 23 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งในกลุ่มทดลองมีจำนวนนักเรียน 30 คน เป็นนักเรียนชาย 14 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เป็นนักเรียนหญิง 16 คน คิดเป็นร้อยละ 28.58 และในกลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียน 26 คน เป็นนักเรียนชาย 13 คน คิดเป็นร้อยละ 23.21 เป็นนักเรียนหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 23.21

หลังจากการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแล้ว ปรากฏผลดังตาราง 23 – 37

ตาราง 24 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ในรายการทดสอบการนั่งงอตัว ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n=56)

ระดับสมรรถภาพ	กลุ่มทดลอง (n=30)				กลุ่มควบคุม (n=26)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงมาก	-	-	-	-	-	-	-	-
สูง	-	-	2	6.70	-	-	-	-
ปานกลาง	5	16.70	14	46.70	3	11.50	5	19.20
ต่ำ	12	40.00	7	23.30	9	34.60	12	46.20
ต่ำมาก	13	43.30	7	23.30	14	53.90	9	34.60
รวม	30	100.00	30	100.00	26	100.00	26	100.00
ผลการทดสอบเฉลี่ย	$\bar{X} = .87$	S.D = 4.45	$\bar{X} = 1.98$	S.D = 4.58	$\bar{X} = 2.15$	S.D = 3.79	$\bar{X} = .69$	S.D = 3.79

จากตาราง 24 พบว่าในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการนั่งงอตัว โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 40.00 และระดับต่ำมากร้อยละ 43.30 พบว่าหลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการนั่งงอตัวดีขึ้น โดยมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการนั่งงอตัวในระดับต่ำและต่ำมาก ลดลงเหลือร้อยละ 23.30 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.70 เป็นร้อยละ 46.70

ในขณะที่ในกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการนั่งงอตัว โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 34.60 และระดับต่ำมากร้อยละ 53.90 พบว่าหลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการนั่งงอตัวเพิ่มขึ้น โดยมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการนั่งงอตัวในระดับต่ำ ลดลงเหลือร้อยละ 46.20 และระดับต่ำมากลดเหลือร้อยละ 34.60 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.50 เป็นร้อยละ 19.20

ตาราง 25 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้า ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=56)

ระดับสมรรถภาพ	กลุ่มทดลอง (n=30)				กลุ่มควบคุม (n=26)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูง	25	83.30	30.00	100.00	18	69.20	24	92.40
ปานกลาง	5	16.70	-	-	8	30.80	1	3.80
ต่ำ	-	-	-	-	-	-	1	3.80
รวม	30	100.00	30.00	100.00	26	100.00	26.00	100.00
ผลการทดสอบเฉลี่ย	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =
	18.02	18.02	51.28	25.89	22.58	33.71	22.90	10.27

จากตาราง 25 พบว่าในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้าโดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 83.30 และพบว่าหลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยร้อยละ 100.00 มีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้าในระดับสูง

ในขณะที่ในกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้าโดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 69.20 และพบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยร้อยละ 92.40 มีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนเขย่งปลายเท้าในระดับสูง

ตาราง 26 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการลุกนั่ง- 30 วินาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=56)

ระดับสมรรถภาพ	กลุ่มทดลอง (n=30)				กลุ่มควบคุม (n=26)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงมาก	-	-	1	3.3	-	-	-	-
สูง	3	10.00	12	40.00	1	3.80	3	11.50
ปานกลาง	25	83.30	17	56.70	18	69.30	17	65.40
ต่ำ	2	6.70	-	-	7	26.90	6	23.10
ต่ำมาก	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม	30	100.00	30	100.00	26	100.00	26	100.00
ผลการทดสอบ	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =
เฉลี่ย	11.83	1.12	13.87	1.89	11.04	1.64	11.73	1.99

จากตาราง 26 พบว่า ในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการลุกนั่ง- 30 วินาที โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 83.30 และ พบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการลุกนั่ง- 30 วินาทีดีขึ้น โดยมี ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลางลดลง เหลือร้อยละ 56.70 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับสูง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.00 เป็นร้อยละ 40.00

ในขณะที่ในกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการลุกนั่ง- 30 วินาที โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 69.30 และ พบว่าหลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการลุกนั่ง- 30 วินาทีดีขึ้น โดยมี ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลางลดลง เหลือร้อยละ 65.40 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพ ทางกายในระดับสูง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.00 เป็นร้อยละ 40.00

ตาราง 27 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนกระโดดไกล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=56)

ระดับสมรรถภาพ	กลุ่มทดลอง (n=30)				กลุ่มควบคุม (n=26)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงมาก	-	-	1	3.3	-	-	-	-
สูง	-	-	7	23.30	-	-	1	3.80
ปานกลาง	16	53.30	15	50.00	11	42.30	15	57.70
ต่ำ	12	40.00	7	23.30	13	50.00	10	38.50
ต่ำมาก	2	6.70	-	-	2	7.70	-	-
รวม	30	100.00	30	100.00	26	100.00	26	100.00
ผลการทดสอบ	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =
เฉลี่ย	74.90	14.44	89.97	16.84	70.65	12.00	76.88	9.41

จากตาราง 27 พบว่า ในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนกระโดดไกล โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.30 และพบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการยืนกระโดดไกลดีขึ้น โดยร้อยละ 50.00 มีระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 23.30 อยู่ในระดับสูงและ 3.30 อยู่ในระดับสูงมาก

ในขณะที่ในกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการยืนกระโดดไกล โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และพบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการยืนกระโดดไกลดีขึ้น โดยร้อยละ 38.50 มีระดับสมรรถภาพทางกายในระดับต่ำ ร้อยละ 57.70 อยู่ในระดับปานกลางและ 3.80 อยู่ในระดับสูง

ตาราง 28 จำนวนและร้อยละของระดับสมรรถภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการวิ่ง 20 เมตร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=56)

ระดับสมรรถภาพ	กลุ่มทดลอง (n=30)				กลุ่มควบคุม (n=26)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สูงมาก	-	-	1	3.30	-	-	-	-
สูง	14	46.70	27	90.00	18	69.20	22	84.60
ปานกลาง	14	46.70	2	6.70	8	30.80	4	15.40
ต่ำ	2	6.6	-	-	-	-	-	-
ต่ำมาก	-	-	-	-	-	-	-	-
รวม	30	100.00	30	100.00	26	100.00	26	100.00
ผลการทดสอบ	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =	$\bar{X} =$	S.D =
เฉลี่ย	5.56	.72	4.71	.53	5.40	.44	5.15	.36

จากตาราง 28 พบว่า ในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการวิ่ง 20 เมตร โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 46.70 และระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 46.70 พบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการวิ่ง 20 เมตร ในระดับปานกลางลดลงเหลือร้อยละ 6.70 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับสูง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 46.70 เป็นร้อยละ 90.00

ในขณะที่ในกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายในรายการทดสอบการวิ่ง 20 เมตร โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 69.20 และระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 30.80 พบว่า หลังทดลองมีระดับสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านการวิ่ง 20 เมตร ในระดับปานกลางลดลงเหลือร้อยละ 15.40 ในขณะที่ระดับสมรรถภาพทางกายในระดับสูง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 84.60

ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=56)

ทักษะการเคลื่อนไหว	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=26)		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1.เดินบนกระดานกว้าง 10 ซม. ระยะทาง 3 เมตร	1.53	.51	1.50	.51	.03	.14	.24	.81
2.เดินถอยหลังเป็นเส้นตรงโดยไม่ กางแขน ระยะทาง 3 เมตร	1.77	.43	1.81	.40	-.04	.11	.37	.72
3.วิ่งได้ตรงและหยุดได้ทันที	1.67	.48	1.69	.47	-.03	.13	.20	.84
4.วิ่งถอยหลังโดยไม่เสียการ ทรงตัว 10 เมตร	1.60	.50	1.62	.50	-.02	.13	.12	.91
5.วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ อย่างคล่องแคล่ว	1.73	.45	1.77	.43	-.04	.12	.30	.76
6.กระโดด 2 เท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุต ได้โดยไม่เสียการทรงตัว	1.57	.50	1.62	.50	-.05	.13	.36	.72
7.กระโดด 2 เท้าพร้อมกันไป ข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง 2 เมตร	1.70	.47	1.77	.43	-.07	.12	.57	.57
8.กระโดดขาเดียว อย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร	1.60	.50	1.65	.49	-.05	.13	.41	.68
9.วิ่งแบบควมบ้า ระยะทาง 5 เมตร	1.50	.51	1.50	.51	.00	.14	.00	1.00
10.สไลด์เท้าไปด้านข้าง ซ้าย ขวา ระยะทาง 5 เมตร	1.43	.50	1.38	.50	.05	.13	.36	.72
11.ขว้างลูกบอลไปข้างหน้า ได้อย่างแม่นยำ	1.63	.49	1.62	.50	.02	.13	.14	.89
12.กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าได้ อย่างแม่นยำ	1.70	.47	1.65	.49	.05	.13	.36	.72

ตาราง 29 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหว	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=26)		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
13.โยน-รับลูกบอล ด้วยมือ 2 ข้าง	1.43	.50	1.27	.45	.16	.13	1.28	.20
14.โยน-รับลูกบอลกระดอนพื้น ด้วยมือ 2 ข้าง	1.40	.50	1.27	.45	.13	.13	1.02	.31
15.เตะลูกบอลที่ตั้งอยู่ไปข้างหน้า ได้อย่างแม่นยำ	1.60	.50	1.46	.51	.14	.13	1.03	.31

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 29 พบว่า จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีทักษะการเคลื่อนไหวในทุกทักษะ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 30 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบทักษะ การเคลื่อนไหวก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง (n=30)

ทักษะการเคลื่อนไหว	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1.เดินบนกระดานกว้าง 10 ซม. ระยะทาง 3 เมตร	2.77	.43	1.53	.51	1.23	.57	11.89*	<.01
2.เดินถอยหลังเป็นเส้นตรงโดยไม่ กางแขน ระยะทาง 3 เมตร	2.80	.41	1.77	.43	1.03	.41	13.68*	<.01
3.วิ่งได้ตรงและหยุดได้ทันที	2.63	.49	1.67	.48	.97	.32	16.55*	<.01
4.วิ่งถอยหลังโดยไม่เสียการ ทรงตัว 10 เมตร	2.87	.35	1.60	.50	1.27	.45	15.43*	<.01
5.วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ อย่างคล่องแคล่ว	2.83	.38	1.73	.45	1.10	.40	14.97*	<.01

ตาราง 30 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหว	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
6.กระโดด 2 เท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุต ได้โดยไม่เสียการทรงตัว	2.70	.47	1.57	.50	1.13	.51	12.23*	<.01
7.กระโดด 2 เท้าพร้อมกันไป ข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง 2 เมตร	2.77	.43	1.70	.47	1.07	.37	16.00*	<.01
8.กระโดดขาเดียว อย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร	2.93	.25	1.60	.50	1.33	.55	13.36*	<.01
9.วิ่งแบบควมบ้า ระยะทาง 5 เมตร	2.67	.48	1.50	.51	1.17	.38	16.86*	<.01
10.สไลด์เท้าไปด้านข้าง ซ้าย ขวา ระยะทาง 5 เมตร	2.60	.50	1.43	.50	1.17	.46	13.86*	<.01
11.ขว้างลูกบอลไปข้างหน้า ได้อย่างแม่นยำ	2.57	.50	1.63	.49	.93	.69	7.39*	<.01
12.กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าได้ อย่างแม่นยำ	2.60	.50	1.70	.47	.90	.40	12.24*	<.01
13.โยน-รับลูกบอล ด้วยมือ 2 ข้าง	2.57	.50	1.43	.50	1.13	.43	14.30*	<.01
14.โยน-รับลูกบอลกระดอนพื้น ด้วยมือ 2 ข้าง	2.53	.51	1.40	.50	1.13	.51	12.23*	<.01
15.เตะลูกบอลที่ตั้งอยู่ไปข้างหน้า ได้อย่างแม่นยำ	2.50	.51	1.60	.50	.90	.31	16.16*	<.01

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 30 พบว่า ในกลุ่มทดลอง มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น โดยพบว่า ในทักษะกระโดดขาเดียวอย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร มีพัฒนาการสูงสุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของพัฒนาการเท่ากับ 1.33 (S.D.=.55) ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า มีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาในทักษะอื่นๆ พบว่า ทุกทักษะมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

ตาราง 31 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม (n=26)

ทักษะการเคลื่อนไหว	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1.เดินบนกระดานกว้าง 10 ซม. ระยะทาง 3 เมตร	2.31	.47	1.50	.51	.81	.4	10.25*	<.01
2.เดินถอยหลังเป็นเส้นตรงโดยไม่ กางแขน ระยะทาง 3 เมตร	2.31	.47	1.81	.40	.50	.51	5.00*	<.01
3.วิ่งได้ตรงและหยุดได้ทันที	2.31	.47	1.69	.47	.62	.50	6.32*	<.01
4.วิ่งถอยหลังโดยไม่เสียการ ทรงตัว 10 เมตร	2.38	.50	1.62	.50	.77	.43	9.13*	<.01
5.วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้ อย่างคล่องแคล่ว	2.35	.49	1.77	.43	.58	.50	5.84*	<.01
6.กระโดด 2 เท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุต ได้โดยไม่เสียการทรงตัว	2.31	.47	1.62	.50	.69	.47	7.50*	<.01
7.กระโดด 2 เท้าพร้อมกันไป ข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง 2 เมตร	2.35	.49	1.77	.43	.58	.50	5.84*	<.01
8.กระโดดขาเดียว อย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร	2.35	.49	1.65	.49	.69	.47	7.50*	<.01
9.วิ่งแบบควมบ้า ระยะทาง 5 เมตร	1.58	.50	1.50	.51	.08	.27	1.44	.16
10.สไลด์เท้าไปด้านข้าง ซ้าย ขวา ระยะทาง 5 เมตร	1.73	.45	1.38	.50	.35	.49	3.64*	<.01
11.ขว้างลูกบอลไปข้างหน้า ได้อย่างแม่นยำ	2.00	.40	1.62	.50	.38	.50	3.95*	<.01
12.กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าได้ อย่างแม่นยำ	1.92	.48	1.65	.49	.27	.45	3.03*	.01

ตาราง 31 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหว	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
13.โยน-รับลูกบอลด้วยมือ 2 ข้าง	1.50	.51	1.27	.45	.23	.43	2.74*	.01
14.โยน-รับลูกบอลกระดอนพื้นด้วยมือ 2 ข้าง	1.31	.47	1.27	.45	.04	.20	1.00	.33
15.เตะลูกบอลที่ตั้งอยู่ไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ	1.69	.47	1.46	.51	.23	.43	2.74*	.01

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 31 พบว่า ในกลุ่มควบคุม มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น โดยพบว่าในทักษะเดินบนกระดานกว้าง 10 ซม. ระยะทาง 3 เมตร มีพัฒนาการสูงสุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของพัฒนาการเท่ากับ .81 (S.D.=.40) ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า มีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาในทักษะอื่นๆ พบว่าเกือบทุกทักษะมีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นทักษะวิ่งแบบควมบ้ำระยะทาง 5 เมตร และทักษะโยน-รับลูกบอลกระดอนพื้นด้วยมือ 2 ข้าง ที่พบวก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 32 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=56)

ทักษะการเคลื่อนไหว	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=26)		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1.เดินบนกระดานกว้าง 10 ซม. ระยะทาง 3 เมตร	2.77	.43	2.31	.47	.46	.12	3.81*	<.01
2.เดินถอยหลังเป็นเส้นตรงโดยไม่กางแขน ระยะทาง 3 เมตร	2.80	.41	2.31	.47	.49	.12	4.20*	<.01
3.วิ่งได้ตรงและหยุดได้ทันที	2.63	.49	2.31	.47	.33	.13	2.53*	<.01

ตาราง 32 (ต่อ)

ทักษะการเคลื่อนไหว	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=26)		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
4.วิ่งถอยหลังโดยไม่เสียการทรงตัว 10 เมตร	2.87	.35	2.38	.50	.48	.12	4.16*	<.01
5.วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างคล่องแคล่ว	2.83	.38	2.35	.49	.49	.12	4.14*	<.01
6.กระโดด 2 เท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุตได้โดยไม่เสียการทรงตัว	2.70	.47	2.31	.47	.39	.13	3.13*	<.01
7.กระโดด 2 เท้าพร้อมกันไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง 2 เมตร	2.77	.43	2.35	.49	.42	.12	3.44*	<.01
8.กระโดดขาเดียวอย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร	2.93	.25	2.35	.49	.59	.10	5.55*	<.01
9.วิ่งแบบควมบ้าระยะทาง 5 เมตร	2.67	.48	1.58	.50	1.09	.13	8.28*	<.01
10.สไลด์เท้าไปด้านข้างซ้าย ขวา ระยะทาง 5 เมตร	2.60	.50	1.73	.45	.87	.13	6.79*	<.01
11.ขว้างลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ	2.57	.50	2.00	.40	.57	.12	4.69*	<.01
12.กลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ	2.60	.50	1.92	.48	.68	.13	5.15*	<.01
13.โยน-รับลูกบอลด้วยมือ 2 ข้าง	2.57	.50	1.50	.51	1.07	.14	7.86*	<.01
14.โยน-รับลูกบอลกระดอนพื้นด้วยมือ 2 ข้าง	2.53	.51	1.31	.47	1.23	.13	9.37*	<.01
15.เตะลูกบอลที่ตั้งอยู่ไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ	2.50	.51	1.69	.47	.67	.81	6.17*	<.01

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 32 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในทุกทักษะ โดยพบว่าในทักษะโยน-รับลูกบอลกระดอนพื้นด้วยมือ 2 ข้าง มีพัฒนาการสูงที่สุด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของพัฒนาการเท่ากับ 1.23 (S.D.=.13) ซึ่งเมื่อทดสอบทางสถิติพบว่ามีการพัฒนาที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาในทักษะอื่นๆ พบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

ตาราง 33 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=56)

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=26)		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1. นั่งอตัวไปข้างหน้า	-0.87	4.45	-2.15	3.79	1.29	1.11	1.16	.25
2. ยืนเขย่งปลายเท้า	18.02	7.18	22.58	33.71	-4.56	6.31	.72	.47
3. ลูก - นั่ง 30 วินาที	11.83	1.12	11.04	1.64	.79	.38	2.09*	.04
4. ยืนกระโดดไกล	74.90	14.44	70.65	12.00	4.24	3.58	1.19	.24
5. วิ่ง 20 เมตร	5.56	.72	5.40	.44	.16	.16	.96	.34

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 33 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ โดยส่วนใหญ่พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในด้านของ ลูก - นั่ง 30 วินาที พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 34 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง (n=30)

รายการทดสอบ	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1. นั่งอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	1.98	4.58	-0.87	4.45	2.85	4.27	3.66*	<.01
2. ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที)	51.28	25.89	18.02	7.18	33.26	23.20	7.85*	<.01
3. ลูก – นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	13.87	1.89	11.83	1.12	2.03	1.30	8.57*	<.01
4. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	89.97	16.84	74.90	14.44	15.07	9.08	9.09*	<.01
5. วิ่ง 20 เมตร (วินาที)	4.71	.53	5.56	.72	-0.84	.44	10.52*	<.01

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 34 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองหลังการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายในทุกรายการดีขึ้นกว่าก่อนการใช้รูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 35 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม (n=26)

รายการทดสอบ	หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		d		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1. นั่งอตัวไปข้างหน้า	-0.69	3.79	-2.15	3.79	1.46	2.56	2.91*	.01
2. ยืนเขย่งปลายเท้า	22.90	10.27	22.58	33.71	.32	32.63	.05	.96
3. ลูก – นั่ง 30 วินาที	11.73	1.99	11.04	1.64	.69	1.41	2.51*	.02
4. ยืนกระโดดไกล	76.88	9.41	70.65	12.00	6.23	12.82	2.48*	.02
5. วิ่ง 20 เมตร	5.15	.36	5.40	.44	-.25	.40	3.11*	<.01

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 35 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมหลังการเรียนการสอนตามปกติ กลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายในเกือบทุกรายการดีขึ้นกว่าก่อนการใช้รูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นยืนเขย่งปลายเท้าที่พบว่าก่อนและหลังการเรียนการสอนตามปกติ กลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายในด้านนี้ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (n=56)

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		d		t	Sig.
	(n=30)		(n=26)					
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
1. นั่งอตัวไปข้างหน้า	1.98	4.58	-.69	3.79	2.68	1.13	2.36*	.02
2. ยืนเขย่งปลายเท้า	51.28	25.89	22.90	10.27	28.38	5.14	5.52*	<.01
3. ลูก – นั่ง 30 วินาที	13.87	1.89	11.73	1.99	2.14	.52	4.12*	<.01
4. ยืนกระโดดไกล	89.97	16.84	76.88	9.41	13.08	3.59	3.65*	<.01
5. วิ่ง 20 เมตร	4.71	.53	5.15	.36	-.44	.12	3.71*	<.01

*มีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากตาราง 36 พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย ดีกว่าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายการ

ตาราง 37 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลอง (n=30)

การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	ผู้ปกครอง		ระดับการมีส่วนร่วมรวม
	$\bar{X}$	S.D	
1. การมีส่วนร่วมในการประชุมเพื่อเตรียมการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน	4.63	.56	มากที่สุด
2. การปฏิบัติกิจกรรมกับนักเรียนตามแผนที่ครูมอบหมายให้มาทำที่บ้าน	4.73	.45	มากที่สุด
3. การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนโดยการเล่นด้วยกัน	4.77	.43	มากที่สุด
4. การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน	4.67	.48	มากที่สุด
5. ความร่วมมือกับครูในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน	4.77	.43	มากที่สุด
6. การติดต่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบ้านและโรงเรียน	4.57	.50	มากที่สุด
7. การจัดกิจกรรมไปในแนวทางเดียวกันกับครูผู้สอน	4.63	.49	มากที่สุด
8. การมีส่วนร่วมในการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน	4.60	.50	มากที่สุด
9. การจัดหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียน	4.60	.62	มากที่สุด
10. การมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของรูปแบบ	4.63	.49	มากที่สุด
รวม	4.66	.49	มากที่สุด

จากตาราง 37 พบว่า ระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยของกลุ่มทดลอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 (S.D.=.53) โดยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนโดยการเล่นด้วยกัน และความร่วมมือกับครูในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน มีค่าเฉลี่ย 4.77 (S.D.=.43)

ตาราง 38 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองและครูต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลอง (n=31)

ความพึงพอใจในรูปแบบ	ผู้ปกครอง (n=30)			ครู (n=1)		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า	$\bar{X}$	S.D.	แปลค่า
1. แผนการจัดกิจกรรมเข้าใจง่ายและอธิบายได้ชัดเจน	4.43	0.57	มาก	4.00	.00	มาก
2. ความยากง่ายของกิจกรรมเหมาะสมกับนักเรียน	4.53	0.57	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
3. เนื้อหาเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก	4.57	0.57	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
4. รูปแบบสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน	4.67	0.48	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
5. จำนวนครั้งที่ให้ฝึกทบทวนกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.63	0.49	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
6. ระยะเวลาที่กำหนดให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม	4.57	0.57	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
7. ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน	4.63	0.49	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
8. แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กสอดคล้องกับหลักสูตรและพัฒนาการของนักเรียน	4.53	0.57	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
9. กิจกรรม TPS (Teacher Parent and Student)	4.70	0.47	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
10. ระยะเวลาทั้งหมดของรูปแบบ	4.67	0.48	มากที่สุด	5.00	.00	มากที่สุด
รวม	4.59	0.53	มากที่สุด	4.90	.32	มากที่สุด

จากตาราง 38 พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยของกลุ่มทดลอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.59 (S.D.=.53) ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของครูต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยของกลุ่มทดลองภาพรวมของความพึงพอใจของครู มีค่าเฉลี่ย 4.90 (S.D.=.32) อยู่ในระดับมากที่สุดเช่นเดียวกัน



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

1. เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย
3. เพื่อทดลองใช้และประเมินผลการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยในสถานการณ์จริง

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ดำเนินการวิจัยโดยกำหนดระยะของการวิจัยเป็น 3 ระยะ 9 ขั้นตอน ตามความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ในระยะนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการสร้างและพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory Survey Research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) จำแนกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยแล้วดำเนินการสังเคราะห์เอกสาร ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาจากกรณีศึกษา 4 โรงเรียน ประกอบด้วยโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายประถม) โรงเรียนสาธิตละอออุทิศมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ

จันทร์เกษม โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจากการสำมะโนประชากร (census population) ดำเนินสังเกตการจัด การเรียนการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชั่วโมงเรียน ใช้แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยจะเข้าไปสังเกตโรงเรียนที่เป็นกรณีศึกษาทั้ง 4 โรงเรียน โรงเรียนละ 2 ครั้ง ทดสอบสมรรถภาพทางกายเด็กปฐมวัย 5 ด้าน คือ 1) ลูกนั่ง 30 วินาที 2) ยืนกระโดดไกล 3) วิ่งเร็ว 20 เมตร 4) นั่งอดตัว 5) ยืนเขย่งปลายเท้า เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินสมรรถภาพทางกายเป็นเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี สัมภาษณ์ผู้ปกครองโรงเรียนละ 6 คน รวมทั้งหมด 4 โรงเรียน จะมีผู้ปกครองทั้งหมดจำนวน 24 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง สัมภาษณ์ครูผู้สอน ระดับชั้นอนุบาล 3 ที่มีประสบการณ์ไม่น้อยกว่า 5 ปี เลือกแบบเจาะจงโรงเรียนละ 2 คน รวมทั้งหมด 8 คน สัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน ประกอบด้วย ผู้อำนวยการ 4 คน รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ 4 คน และหัวหน้าระดับปฐมวัย 4 คน รวมทั้งหมดจำนวน 12 คน จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) การสรุปอุปนัย (Analytic Induction) และการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant comparative)

ขั้นตอนที่ 3 สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสาขาปฐมวัย สาขาศิลปะศึกษา สาขาการบริหาร การศึกษา 3 สาขา ได้แก่ สาขาศิลปะศึกษาจำนวน 5 คน สาขาปฐมวัยจำนวน 2 คน และสาขา การบริหารการศึกษาจำนวน 2 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการสรุปอุปนัย (Analytic Induction)

ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย จากกรณีศึกษาและจากผู้เชี่ยวชาญแล้วสรุปเป็นภาพรวมของสภาพ ปัญหา และความต้องการจำเป็น เพื่อนำไปสู่ การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายต่อไป

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสังเคราะห์ (Synthesis Research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) ร่วมกับการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) และการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research Method) จำแนกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 5 ร่างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย หลักการของรูปแบบ จุดประสงค์ของรูปแบบ สารและกระบวนการ กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนที่ 6 ตรวจสอบคุณภาพรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา สาขาปฐมวัย สาขาการบริหารการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 9 คน เพื่อพิจารณาคุณภาพด้านความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ โดยกำหนดเกณฑ์ในการตัดสินใจ คือ ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มีค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 ($\bar{X} \geq 3.50$, $S.D \leq 1.00$) ขึ้นไปจึงถือว่ารูปแบบมีความถูกต้อง/เหมาะสม /เป็นประโยชน์/เป็นไปได้สามารถนำไปใช้ได้ วิเคราะห์คุณภาพของรูปแบบฯ ในแต่ละด้าน โดยใช้สถิติทดสอบค่าที แบบ One-Sample t-test

ขั้นตอนที่ 7 ทดลองนำร่องรูปแบบและปรับปรุง โดยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ด้วยแบบแผนการวิจัย แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน-หลัง (One group pretest posttest design) ในลักษณะของการทดลองนำร่อง (Pilot Study) โดยมีระยะเวลาในการทดลองนำร่อง 4 สัปดาห์ ในกลุ่มที่เป็นกรณีศึกษาในระยะที่ 1 จำนวน 1 โรงเรียน คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) โครงการหลักสูตรภาคภาษาอังกฤษ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โดยมีผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย (Participants) ประกอบด้วย นักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 20 คน ผู้ปกครองนักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 20 คน และครูผู้สอนวิชาพลศึกษานักเรียนชั้นอนุบาล 3 จำนวน 1 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที แบบ Dependent Samples t- test

ระยะที่ 3 การทดลองใช้และปรับปรุงรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) และการวิจัยเชิงประเมิน (Evaluation Research) ด้วยวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Research Method) จำแนกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 8 ทดลองใช้รูปแบบในกลุ่ม โดยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบก่อน-หลัง (Control group pretest posttest design) โดยมีระยะเวลาในการทดลองนำร่อง 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยกำหนดแหล่งข้อมูลในการทดลองในสถานการณ์จริง เพื่อยืนยันการใช้รูปแบบ คือ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 โดยเก็บข้อมูลจากการเลือก

2 ห้องเรียน กำหนดกลุ่มทดลอง จำนวน 1 ห้องเรียน ได้แก่นักเรียน จำนวน 30 คน ผู้ปกครองนักเรียน จำนวน 30 คน ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา จำนวน 1 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 1 ห้องเรียน ได้แก่นักเรียน จำนวน 26 คน

ขั้นตอนที่ 9 ประเมินรูปแบบและปรับปรุง โดยวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ได้จากการทดลอง แบบประเมินคู่มือการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองและครูในการใช้รูปแบบ เพื่อวิเคราะห์สมมติฐานที่กำหนด โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบค่าที แบบ Dependent Samples t-test และสถิติทดสอบค่าที แบบ Independent Samples t-test

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปเป็น 3 ส่วนหลัก คือ 1) สภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบ ทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย 2) รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย และ 3) ผลการทดลองใช้กิจกรรมและการประเมินผลการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยในสถานการณ์จริง ซึ่งรายละเอียดของผลการวิจัยเป็นดังนี้

1) ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เกิดข้อค้นพบดังนี้

1.1 สภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสำหรับเด็กปฐมวัย

ด้านหลักสูตร ในสถานศึกษา เน้นการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมการเรียนการสอนใน 1 วันประกอบด้วย 6 กิจกรรมหลัก คือ กิจกรรมเสรี กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมเสริมประสบการณ์ และกิจกรรมเกมการศึกษา ซึ่งบางโรงเรียนมีกิจกรรมเสริมทักษะเฉพาะเจาะจง เช่น ดนตรี ว่ายน้ำ พลศึกษา เพิ่มเติมเข้ามา กิจกรรมการเคลื่อนไหวจะถูกจัดในช่วงเช้า เวลา 10.30-11.00 น. ก่อนที่นักเรียนจะรับประทานอาหารเช้า โดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรม 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์

ลักษณะของกิจกรรมในชั้นเรียน ครูจัดกิจกรรมเสรี กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ และกิจกรรมเกมการศึกษาได้บรรลุวัตถุประสงค์ตามหลักสูตร คือ มีการจัดกิจกรรมที่เป็นไปตามพัฒนาการตามวัย ตรงกับวัตถุประสงค์ มีความหลากหลายของ

กิจกรรม มีความพร้อมในเรื่องของอุปกรณ์ ครูมีความสนใจและมีความถนัดจึงสามารถจัดกิจกรรมได้ดี แต่จะมีเพียงกิจกรรมเคลื่อนไหว และกิจกรรมกลางแจ้งที่ลักษณะของการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่จะปล่อยให้เด็กเล่นสนาม เล่นเครื่องเล่น บางครั้งอาจจะมีเล่นเกมที่ครูจัดให้ ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ซ้ำๆ กัน ยังไม่หลากหลาย และไม่ได้เน้นการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเท่าที่ควร ตัวอย่างกิจกรรมที่พบ เช่น วิ่งแข่ง วิ่งเก็บของ

1.2 ปัญหาในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

ด้านผู้เรียน พบว่า การปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนยังไม่ถูกต้อง และการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ยังไม่สัมพันธ์กันเท่าที่ควร และนักเรียนไม่ค่อยได้รับการฝึกให้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องหรือมีการฝึกแต่น้อยเกินไป ซึ่งในปัจจุบันเด็กมีการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่บ่อยลง ส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรม ที่ต้องนั่งอยู่กับที่หรือเป็นกิจกรรมที่ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก

ด้านครูผู้สอน พบว่า ครูยังขาดประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่จะมาสอนและสาธิตตัวอย่างทักษะที่ถูกต้องให้เด็กดูและปฏิบัติตามได้ จึงทำให้การจัดกิจกรรมยังไม่มี ความหลากหลาย และยังไม่พบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน ซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาและส่งเสริมการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และการเคลื่อนไหวของเด็กอย่างแท้จริง การเห็นความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องส่งเสริม เป็นสิ่งสำคัญของเด็กในวัยนี้ไม่ต่างกับเรื่องของสติปัญญาที่เด็กจะสามารถนำไปใช้ได้ในอนาคตข้างหน้า

ด้านผู้ปกครอง พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวมักจะไม่ได้รับความสนใจจากผู้ปกครองเท่าที่ควร การตระหนักและการเห็นความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหวยังมีไม่มากพอ บางคนเห็นความสำคัญและพร้อมที่จะช่วยครูฝึกบุตรหลานของตนเองแต่ไม่รู้จะทำอย่างไรจึงไม่ได้ส่งเสริมและจัดกิจกรรมเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียนได้เท่าที่ควร ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญในด้านของสติปัญญามากกว่าทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน อีกทั้งปัญหาจากสภาพปัจจุบันของสังคมเมืองที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่

ด้านผู้บริหาร พบว่า การเปลี่ยนผู้บริหารและนโยบายนั้น มีผลกระทบต่อการจัดกิจกรรมให้กับเด็ก

ด้านสถานที่ พบว่า มีข้อจำกัดของสถานที่ในการจัดกิจกรรม เช่น ขนาดของพื้นที่ และลักษณะของสถานที่บางส่วนที่ไม่เอื้ออำนวย ไม่เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมพลศึกษา

สถานที่ไม่เพียงพอ มีผลทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะต้องมีการบริหารจัดการสลับตารางเรียนและเวลาที่ดี ใช้ทุกสถานที่ให้เป็นประโยชน์

1.3 ความต้องการจำเป็นในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

ความสำคัญและบทบาทหน้าที่

การเคลื่อนไหวและการเล่นของเด็กก็คือการเรียนรู้ การเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นเป็นผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวต่างๆ ให้ทำงานประสานกันได้อย่างดี

การส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่โรงเรียนครูจะเป็นผู้วางแผน ถอดเป้าหมายของหลักสูตรและออกแบบกิจกรรมประจำวันให้เด็ก ได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกาย อีกทั้งยังเป็นผู้ปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายให้กับเด็ก และสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจ และเห็นความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหว ซึ่งบางครั้งการปฏิบัติแค่ในชั้นเรียนยังไม่เพียงพอเพราะทักษะจะเกิดจากการทำซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ปกครองมีส่วนสำคัญที่จะสามารถจัดกิจกรรมที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ในการใช้ชีวิตประจำวันทีนอกเหนือ

จากในชั้นเรียนได้ อีกทั้งยังช่วยสานต่อกิจกรรมจากครูเพิ่มเติมจากในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาศักยภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี ดังนั้นทั้งครูและผู้ปกครองจึงมีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กให้ดีขึ้น

การทำงานร่วมกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง

การทำงานร่วมกันของครูและผู้ปกครองเป็นหลักการหนึ่งของหลักสูตรปฐมวัย คือการทำงานร่วมกันระหว่างบ้านกับโรงเรียน ครูปฐมวัยจะทำงานค่อนข้างลำบาก ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมจากผู้ปกครอง เพราะครูก็จะได้ทราบพื้นฐานของนักเรียนและผู้ปกครองจะเกิดความเข้าใจและการทำงานที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับครู ช่วยให้ครูพัฒนานักเรียนได้รวดเร็ว และยังจะช่วยให้พ่อแม่ได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกับลูกมากขึ้น

การทำงานร่วมกัน คิดร่วมกัน การร่วมมือกับระหว่างครูและผู้ปกครองจะมีผลประโยชน์โดยตรงต่อเด็ก คือ เด็กจะได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านโดยเป็นไปในแนวทางเดียวกัน เกื้อหนุนกันหรือผู้ปกครองสามารถนำมาต่อยอดในฐานความรู้เดิมให้มีกิจกรรมอะไรที่หลากหลาย แต่ครูจะต้องอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ

ดำเนินการ และสิ่งที่ต้องปฏิบัติให้ผู้ปกครองทราบเสียก่อน จึงจะสามารถเข้ามาร่วมได้อย่างถูกต้อง และเป็นไปตามแผนที่ดำเนินการได้

ระยะเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม

สำหรับเด็กรวัยนี้ เวลาที่เหมาะสมในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว คือ ครั้งละ 20-30 นาที จำนวน 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์

1.4 แนวทางการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวพบว่าองค์ประกอบของรูปแบบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ควรประกอบด้วย 1) หลักการของรูปแบบ 2) จุดมุ่งหมายของรูปแบบ 3) กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว 4) การบทบาทหน้าที่ของครู ของผู้ปกครอง และของนักเรียนและ 5) การวัดและประเมินผลก่อนและหลังการใช้รูปแบบ โดยมีสิ่งที่ควรคำนึงถึงในกระบวนการของรูปแบบมีดังนี้

1.4.1 ควรทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของเคลื่อนไหว ผู้ปกครอง อาจเห็นว่าการพัฒนาสมองสำคัญกว่า แต่แท้จริงแล้วการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กเล็กสำคัญกว่า เพราะการเคลื่อนไหวทำให้สมองเกิดการทำงานและทำให้เกิดการพัฒนาของทักษะการเคลื่อนไหว

1.4.2 ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งยาก ใช้อุปกรณ์ไม่มากและหาได้ไม่ยาก ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องมีการเดินทาง เนื่องด้วยสภาพปัจจุบันที่มีพื้นที่จำกัด และพ่อแม่เองก็มีภาระงานค่อนข้างมาก

1.4.3 บทบาทของ ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง ควรจะชัดเจนโดยครูมีบทบาทในการสอนการจัดกิจกรรม ผู้ปกครอง มีบทบาทในการต่อยอดการทำกิจกรรมของเด็กที่บ้าน เพื่อให้เป็นพื้นฐานชีวิตประจำวันหรือต่อยอดโดยการเล่นกีฬา และผู้บริหาร มีบทบาทในการช่วยส่งเสริมและอำนวยความสะดวก เช่น จัดหาอุปกรณ์และสถานที่

1.4.4 ต้องมีการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่สำคัญของเด็ก 3 ประเภท คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-Locomotive Movement) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotive Movement) และการเคลื่อนไหวแบบที่มีการใช้อุปกรณ์หรือวัตถุอื่นประกอบ (Manipulative Movement)

2 ผลการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

2.1 หลักการของรูปแบบ การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ที่ดีของเด็กปฐมวัย โดยสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างครูและผู้ปกครองในการพัฒนานักเรียน

2.2 จุดมุ่งหมายของรูปแบบ กำหนดจุดมุ่งหมาย 3 ระดับ คือระดับของนักเรียน ต้องมีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ระดับของครูผู้สอน ต้องสามารถจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามตารางการฝึกได้อย่างถูกต้อง และระดับของผู้ปกครอง ต้องสามารถฝึกกิจกรรมตามตารางให้กับนักเรียนได้นอกเหนือเวลาเรียน

2.3 กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว ต้องเริ่มต้นจากประชุมร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน จากนั้นครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย ร่วมกันพิจารณาและกำหนดบทบาทที่ชัดเจนของครู ผู้ปกครองและนักเรียน และฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องแต่ละขั้นตอนในทุกแบบฝึก ก่อนการฝึกกิจกรรม มีการประเมินความสามารถของนักเรียน ทั้งการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กิจกรรมของรูปแบบ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย กิจกรรมที่ฝึกโดยครู ประกอบด้วย 24 กิจกรรมย่อย ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 30 นาที โดยจะทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ทั้งหมดจำนวน 8 สัปดาห์ กิจกรรมที่ฝึกโดยผู้ปกครอง ประกอบด้วย 16 กิจกรรมย่อย ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 15-20 นาที โดยจะทำการฝึกนอกเหนือจากเวลาเรียน สัปดาห์ละ 2 วัน ทั้งหมดจำนวน 8 สัปดาห์ และกิจกรรมที่ฝึกโดยความร่วมมือของครูและผู้ปกครอง ติดตามผลการฝึกโดยมีการประชุมครูและผู้ปกครองร่วมกัน และมีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแบบฝึก TPS จำนวน 1 ครั้ง ในระยะเวลาของการฝึกทั้งหมด

2.4 บทบาทหน้าที่ของครู ผู้ปกครองและนักเรียน จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ชัดเจน

2.5 การวัดและประเมินผล แบ่งเป็น 2 ครั้ง คือ 1) ก่อนการฝึกกิจกรรม ประกอบด้วยทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว 2) หลังการฝึกกิจกรรม โดยใช้แบบประเมิน 3 ส่วน คือ ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพของนักเรียน ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม คือครูผู้สอน และผู้ปกครอง

3. ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พบว่า

3.1 ผลการประเมินคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยผู้เชี่ยวชาญ แสดงให้เห็นว่า

ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่ารูปแบบที่สร้างขึ้นมีความถูกต้อง ความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด (ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มีค่าตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป โดยมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 ($\bar{X} \geq 3.50$, $S.D \leq 1.00$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการทดลองนำร่อง ในนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) จำนวน 20 คน พบว่า นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกทักษะ ยกเว้นทักษะการวิ่งแบบควมม้า ระยะทาง 5 เมตร ทักษะการกลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ ทักษะการโยน-รับลูกบอล ด้วยมือ 2 ข้าง ทักษะการโยน-รับลูกบอลกระดอนพื้นด้วยมือ 2 ข้าง และทักษะการเตะลูกบอลที่ตั้งอยู่ไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ พบว่าก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน ในขณะที่ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทุกด้านดีขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาถึงระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคี โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ของกลุ่มทดลองนำร่อง พบว่า อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ในขณะที่ครูผู้สอนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ผลการทดลองใช้และผลการประเมินการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พบว่า

4.1 กลุ่มทดลอง มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 กลุ่มควบคุม มีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเกือบทุกทักษะ ยกเว้นทักษะวิ่งแบบควมม้าระยะทาง 5 เมตร และทักษะโยน-รับลูกบอลกระดอนพื้นด้วยมือ 2 ข้าง ที่พบว่าก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

4.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในทุกทักษะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองหลังการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายในทุกรายการดีขึ้นกว่าก่อนการใช้รูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.5 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมหลังการเรียนการสอนตามปกติ กลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายในเกือบทุกรายการดีขึ้นกว่าก่อนการใช้รูปแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นยืนเขย่งปลายเท้า ที่พบกว่าก่อนและหลังการเรียนการสอนตามปกติ กลุ่มควบคุมมีสมรรถภาพทางกายในด้านนี้ไม่แตกต่างกัน

4.6 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ใช้รูปแบบรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย ดีกว่าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกรายการ

4.7 ระดับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยของกลุ่มทดลอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

4.8 ค่าเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองและครูต่อการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยของกลุ่มทดลอง ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการอภิปรายผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1.จากผลการศึกษาสภาพ ปัญหา ความต้องการจำเป็นและแนวทางในการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า สภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในปัจจุบันของแต่ละโรงเรียนได้ใช้หลักสูตรสถานศึกษา ซึ่งเน้นการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยกิจกรรมการเรียนการสอนใน 1 วันประกอบด้วย 6 กิจกรรมหลัก คือ กิจกรรมเสรี กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมเสริมประสบการณ์ และกิจกรรมเกมการศึกษา ซึ่งบางโรงเรียนมีกิจกรรมเสริมทักษะเฉพาะเจาะจง เช่น ดนตรี วาดน้ำ พลศึกษา เพิ่มเติมเข้ามา กิจกรรมการเคลื่อนไหวจะถูกจัดในช่วงเช้า โดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรม 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยครูสามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้บรรลุวัตถุประสงค์ตามหลักสูตร คือ มีการจัดกิจกรรมที่เป็นไปตามพัฒนาการตามวัย ตรงกับวัตถุประสงค์ มีความหลากหลายของกิจกรรม มีความพร้อมในเรื่องของอุปกรณ์ แต่ในส่วนของกิจกรรมเคลื่อนไหว และกิจกรรมกลางแจ้งครูยังจัด

กิจกรรมได้ไม่หลากหลาย โดยลักษณะของการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นเพียงการปล่อยให้เด็กเล่นสนาม เล่นเครื่องเล่น บางครั้งอาจจะมีเล่นเกมที่ครูจัดให้ แต่จะเป็นกิจกรรมที่ซ้ำๆ และไม่ได้เน้นการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องเท่าที่ควร ตัวอย่างกิจกรรมที่พบ เช่น วิ่งแข่ง วิ่งเก็บของ โดยปัญหาในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่พบนั้น สามารถจำแนกออกเป็น 5 ด้าน คือ

1.1 ด้านผู้เรียน พบว่าการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนยังไม่ถูกต้อง นักเรียนไม่ค่อยได้รับการฝึกให้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องหรือมีการฝึกแต่น้อยเกินไป ซึ่งพบว่านักเรียนมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่ครูจะเน้นให้นักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมที่ต้องนั่งอยู่กับที่ หรือเป็นกิจกรรมที่ฝึกกล้ามเนื้อมือมัดเล็ก ได้แก่ การเขียน การตัดปะ การประดิษฐ์ เป็นต้น ส่งผลให้การเคลื่อนไหวของนักเรียนยังไม่ถูกต้องและการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ยังไม่สัมพันธ์กันเท่าที่ควร

1.2 ด้านครูผู้สอน พบว่าในโรงเรียนขาดบุคลากรที่มีประสบการณ์ที่จะมาสอน และสาธิตตัวอย่างทักษะที่ถูกต้องให้เด็กดูและปฏิบัติตามได้ จึงทำให้การจัดกิจกรรมยังไม่มีหลากหลายและยังไม่พบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน ครูขาดการประสานงานเพื่อให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนสอน โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน การเห็นความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องส่งเสริมเรื่องของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของเด็กในวัยนี้ไม่ต่างกับเรื่องของสติปัญญาที่เด็กจะสามารถนำไปใช้ได้ในอนาคตข้างหน้า

1.3 ด้านผู้ปกครอง พบว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวมักจะไม่ได้รับความสนใจจากผู้ปกครองเท่าที่ควร การตระหนักและการเห็นความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหวยังมีไม่มากพอ บางคนเห็นความสำคัญและพร้อมที่จะช่วยครูฝึกบุตรหลานของตนเองแต่ไม่รู้จะอย่างไร จึงไม่ได้ส่งเสริมและจัดกิจกรรมเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียนได้เท่าที่ควร ผู้ปกครองส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญในด้านของสติปัญญามากกว่าทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน อีกทั้งปัญหาจากสภาพปัจจุบันของสังคมเมืองที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่

1.4 ด้านผู้บริหาร พบว่าเมื่อมีการเปลี่ยนผู้บริหาร จะมีผลต่อนโยบายในการส่งเสริมผู้เรียน ที่ขาดความต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลต่อครูผู้สอนในเรื่องของแนวทางในการจัดกิจกรรมและความต่อเนื่องในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวการเรียนรู้ของนักเรียน

1.5 ด้านสถานที่ พบว่าในโรงเรียนโดยส่วนใหญ่ มีสถานที่จำกัด ทำให้จัดกิจกรรมได้ไม่เต็มที่ สถานที่ไม่เอื้ออำนวยในการจัดกิจกรรมบางกิจกรรม โดยโรงเรียนที่มีนักเรียนจำนวนมาก จะพบว่ามีสถานที่ไม่เพียงพอหรือเหมาะสมในการจัดกิจกรรมพลศึกษา ส่งผลให้

จะต้องมีการบริหารจัดการสลับตารางเรียนและเวลาที่ดี เพื่อให้ใช้ทุกสถานที่ให้เป็นประโยชน์ได้มากที่สุด ประเด็นดังกล่าว จึงส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนไม่สามารถก่อให้เกิดการบรรลุประสิทธิภาพสูงสุดได้

จากปัญหาดังกล่าวทำให้การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอสำหรับเด็ก ซึ่งการเคลื่อนไหวและการเล่นของเด็กก็ คือการเรียนรู้ การเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการกระตุ้นเป็นผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง จะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวต่างๆ จะทำงานประสานกันได้อย่างดี อีกทั้งข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและวิถีชีวิตที่เร่งรีบของสังคมเมือง ตลอดจนเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กในยุคนี้ลดลง มีตัวเลขจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เคยสำรวจและประมาณการเกี่ยวกับสัดส่วนของเด็กไทยที่อาจจะเข้าสู่ภาวะเป็นเด็กอ้วนไว้ว่า ในปี พ.ศ. 2558 เด็กก่อนวัยเรียนในประเทศไทยจะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนสูง มีรายงานว่า เฉพาะช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 36 (สง่า ดามาพงษ์, 2558) สาเหตุเพราะขาดการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่พอเพียง วิถีชีวิตในปัจจุบันนี้เด็กมักอยู่หน้าทีวี หน้าคอมพิวเตอร์ มากกว่าจะเล่นกีฬาหรือวิ่งเล่น หากจะแก้ปัญหาดังกล่าวต้องส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น ซึ่งเด็กวัยนี้ยังจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่คอยแนะนำ และจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมตามพัฒนาการ เพื่อให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง โดยบุคคลที่ใกล้ชิดกับเด็กวัยนี้มากที่สุดก็คือครูและผู้ปกครอง ดังนั้นความต้องการจำเป็นของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กวัยนี้ก็คือ ความร่วมมือระหว่างครูและผู้ปกครองในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหว โดยที่โรงเรียนครูจะเป็นผู้วางแผน และออกแบบกิจกรรมประจำวันให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกาย อีกทั้งยังเป็นผู้ปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายให้กับเด็ก และสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจและเห็นความสำคัญของกิจกรรมการเคลื่อนไหว และที่บ้านซึ่งผู้ปกครองจะจัดกิจกรรมที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้เด็กได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆ ต่อเนื่องจากกิจกรรมในชั้นเรียน รวมทั้งการเคลื่อนไหวในการใช้ชีวิตประจำวันทีนอกเหนือจากในชั้นเรียน เพราะทักษะจะเกิดจากการฝึกซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งการปฏิบัติแค่นี้ในชั้นเรียนนั้นไม่เพียงพอ

การทำงานร่วมกันของครูและผู้ปกครองเป็นหลักการหนึ่งของหลักสูตรปฐมวัย คือการทำงานร่วมกันบ้านกับโรงเรียน ครูปฐมวัยและผู้ปกครองจะเกิดความเข้าใจที่ตรงกันและมีการทำงานที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และยังจะช่วยให้พ่อแม่ได้ใช้เวลาร่วมกับลูกมากขึ้น

Christenson (1995) ได้กล่าวว่า การทำงานร่วมกันของผู้ปกครองและบุคลากรในโรงเรียนมีผลต่อความสำเร็จของผู้เรียน โดยต้องตระหนักว่า โรงเรียนก็ต้องจัดกิจกรรมให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมมากกว่าปกติ เพราะจะทำให้เกิดการสื่อสารทางบวก ที่มีความต่อเนื่อง เป็นระบบ และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถึงแม้ว่ากระบวนการจะซับซ้อน แต่ก็ส่งผลดีกับเด็ก การประเมินผลร่วมกันระหว่างบ้านและโรงเรียนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซียี เอิลลี่ (Xie, Ailei, 2016) ที่พบว่าความร่วมมือของพ่อแม่ผู้ปกครองกับโรงเรียนนั้นมีผลต่อความสำเร็จในการจัดการศึกษาของโรงเรียน

2. จากผลการสร้างและพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย พบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ควรประกอบด้วย

2.1 หลักการของรูปแบบ ที่จะต้องเน้นการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นโดยสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างครูและผู้ปกครองในการพัฒนานักเรียน เนื่องจากทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มีความสำคัญที่จะช่วยให้สุขภาพร่างกายของเด็กแข็งแรง พัฒนาวัยวะทุกส่วนให้มีความสัมพันธ์กันอย่างดีในการเคลื่อนไหว ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์จากการคิดท่าทางการเคลื่อนไหว เสริมความมั่นใจในตนเอง ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาได้อย่างรอบด้าน (สุพาพร เทพยสุวรรณ ,2559) การเคลื่อนไหวร่างกายตามกระบวนการพัฒนาเป็นการฝึกฝนให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้ทำหน้าที่สัมพันธ์กัน เมื่อเกิดการกระตุ้นบ่อยๆ หรือทำซ้ำตั้งแต่วัยเด็กก็จะส่งผลให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีประสิทธิภาพเป็นไปตามที่ควรในแต่ละวัย และครู ผู้ปกครอง ถือเป็นกระบวนการที่สำคัญในการส่งเสริม จัดกระบวนการเพื่อพัฒนาเด็กตามเป้าหมายดังที่ วิวรรณ สารกิจปรีชา (2553) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้จะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว เพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กนั้นต่อเนื่องและทำให้การเรียนรู้มีความหมาย เพราะสามารถเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริงที่บ้านได้ด้วย

2.2 จุดมุ่งหมายของรูปแบบ ที่มีการกำหนดใน 3 ระดับที่ลดหลั่นกัน คือระดับของนักเรียน ต้องมีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ระดับของครูผู้สอน ต้องสามารถจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามตารางการฝึกได้อย่างถูกต้อง และระดับของผู้ปกครอง ต้องสามารถฝึกกิจกรรมตามตารางให้กับนักเรียนได้นอกเหนือเวลาเรียน เนื่องจากหากมีการกำหนดจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน จะส่งผลให้เกิดเป้าหมายในการทำงานที่ชัดเจน ส่งผลให้สามารถนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับเป้าหมายและกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายใน

แต่ละระดับนั้น โดยจะพบว่าการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานักเรียนในระดับปฐมวัยนั้น บทบาทความรับผิดชอบ ยังคงเป็นบทบาทร่วมกันระหว่างครูและผู้ปกครอง ด้วยสาเหตุที่วิถีชีวิตของการดูแลสุขภาพของนักเรียน มิได้อยู่ภายในรอบรั้วของโรงเรียนเท่านั้น หากแต่บทบาทหรือวิถีของการดูแลสุขภาพในบริบทของครอบครัวก็เป็นสิ่งที่มีความจำเป็น ซึ่งกระบวนการดำรงอยู่ของการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม รวมถึงการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ในทั้งสองส่วน คือ ที่บ้าน และโรงเรียนนั้น จะต้องเอื้อและประสานสัมพันธ์กัน การกำหนดจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถของทั้งครูผู้สอน และผู้ปกครองจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพื่อที่จะเอื้อประโยชน์ต่อการจัดดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในการฝึก เพื่อให้นักเรียนสามารถบรรลุเป้าหมายของการมีทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับ พิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์ (2543) ที่ระบุว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านและโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ในการช่วยให้การศึกษาของเด็กดำเนินไปด้วยดี และส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ โรงเรียนหรือครูควรเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้พบปะหารือกับครูอยู่เสมอ โดยแนวทางที่ดีคือครูต้องสร้างความเข้าใจวัตถุประสงค์ในการพัฒนาเด็กให้ผู้ปกครองได้ทราบอย่างชัดเจน ให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาและแก้ปัญหาเกี่ยวกับเด็ก โดยการให้ข้อมูล ข้อความรู้ วิธีการที่ถูกต้อง และเสนอแนะวิธีการที่หลากหลายเพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง ที่บ้านได้ด้วย

2.3 กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว ต้องมีการกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจน และมีช่วงเวลาการดำเนินงานที่แน่นอนให้กับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะในส่วนของครูผู้สอน และผู้ปกครอง โดยในการดำเนินงานของกิจกรรมในรูปแบบต้องให้น้ำหนักความสำคัญกับกิจกรรมของครูผู้สอนมากกว่าผู้ปกครอง เนื่องจากเป็นผู้ที่สามารถบริหารจัดการเวลาของการเรียนรู้ของนักเรียนได้ดีกว่า และเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถในการจัดกิจกรรมที่สูงกว่า ดังนั้นในกระบวนการของการจัดกิจกรรม จึงต้องให้ความสำคัญต่อการตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงทักษะของนักเรียนให้ถูกต้องไปพร้อมกัน และจะได้ทราบข้อมูลผลการฝึกของผู้ปกครอง อันจะนำไปสู่การสะท้อนย้อนกลับข้อมูลเพื่อนำไปสู่การแก้ไขและพัฒนากระบวนการจัดกิจกรรมของผู้ปกครองได้อย่างถูกต้อง ทั้งในลักษณะของการให้ผลสะท้อนย้อนกลับอย่างไม่เป็นทางการ ในลักษณะของรายบุคคล และการให้ผลสะท้อนย้อนกลับอย่างเป็นทางการในกรณีของการจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างครูผู้สอนและผู้ปกครอง ส่วนที่รองลงมาของการจัดกิจกรรม คือการส่งเสริมการจัดกิจกรรมของผู้ปกครอง ซึ่งครูผู้สอนจะต้องมีการพัฒนาทักษะของผู้ปกครองที่ถูกต้อง และในขณะเดียวกัน จะต้องมีการกำหนด ตรวจสอบ ความสม่ำเสมอของ

กระบวนการฝึกให้เป็นไปตามแผนของกิจกรรมในรูปแบบที่กำหนด เนื่องจากการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนั้น จะต้องเน้นการกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นไปตามหลักของการฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ที่ว่าด้วยการออกกำลังกายในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย ในระยะเวลาที่เพียงพอ รวมถึงความหนักของกิจกรรมที่ทำ และจำเป็นที่จะต้องมีความถี่ของการกระทำ หรือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้ดีขึ้น ดังนั้น เมื่อพิจารณาในรูปแบบที่กำหนด จะเห็นได้ว่า การฝึกกิจกรรมของผู้ปกครองที่เป็นไปตามระยะเวลาหรือกรอบเวลาที่กำหนด นอกจากจะเป็นการพัฒนาทักษะแล้ว ยังเปรียบเสมือนเป็นการทวนย้ำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้ดีขึ้นด้วยการประสานความร่วมมือกันระหว่างครูและผู้ปกครอง โดยครูทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ฝึกทักษะและให้ข้อมูลความรู้ที่ผู้ปกครองสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จึงจะเป็นผลดีต่อการพัฒนานักเรียนอย่างแท้จริง โดยสอดคล้องกับแนวคิดของ หลักการมีส่วนร่วมหรือการเป็นหุ้นส่วนของครอบครัวและโรงเรียน ที่ครูควรเปิดโอกาสให้ได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน และอีกส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่สำคัญ คือ กิจกรรมที่ฝึกโดยความร่วมมือของครูและผู้ปกครอง ซึ่งในประเด็นนี้ นับว่าเป็นหัวใจสำคัญของรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เนื่องจากการที่ผู้ปกครองและครูผู้สอนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเกิดกระบวนการพัฒนาทักษะของการดำเนินงานร่วมกัน และเป็นการสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือศูนย์กลางของการพัฒนา คือ นักเรียนที่เป็นลูกหลานของผู้ปกครองดังกล่าว จึงเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นในเรื่องของผู้เรียนเป็นสำคัญ (Child Center) โดยใช้สภาพปัญหา (Problem-based) ที่แท้จริงในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งในเรื่องของการจัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยใช้แนวคิดของความร่วมมือและปฏิบัติการจริงนั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาการเรียนรู้ทางพลศึกษา ดังสะท้อนจาก มาตรา 8 ของพรบ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่ระบุถึงการจัดการศึกษาให้ยึดหลักสำคัญ 3 ประการ คือ (1) เป็นการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน (2) ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา และ (3) การพัฒนาสาระและกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและมาตรา 6 ที่กำหนดให้การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.4 บทบาทหน้าที่ของครู ผู้ปกครองและนักเรียน จะต้องมีการกำหนดบทบาทที่ชัดเจน ซึ่งในเรื่องนี้ เป็นไปตามหลักการของการบริหารจัดการสมัยใหม่ ซึ่งในกระบวนการดำเนินงานนั้น จะต้องมีการกำหนดขอบข่ายของการดำเนินงาน (Job description) ที่ชัดเจน

เนื่องจากการกำหนดภาระงาน บทบาทหน้าที่ที่ชัดเจน จะส่งผลให้แต่ละบุคคล ดำเนินงานตาม บทบาทหน้าที่ของตนเอง ไม่เกิดความทับซ้อนในการทำงาน และในขณะเดียวกันก็ทราบถึงบทบาท ของบุคคลอื่นที่อยู่ในรูปแบบ จึงสามารถที่จะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการส่งทอดหรือ ถ่ายโอนข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้องเหมาะสมได้ เกิดการใช้ประโยชน์ของข้อมูลสารสนเทศที่มีอยู่ อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์สูงสุด สอดคล้องกับที่ พรหมพิไล บัวสุวรรณ (2554) กล่าวถึง หลักการเป็นหุ้นส่วนของครอบครัวและโรงเรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์นักเรียน ต้องเปิดโอกาสให้ แต่ละฝ่ายได้นำจุดแข็งที่มีอยู่ออกมาใช้ การให้อำนาจแก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการเป็นหุ้นส่วนจึง เป็นสิ่งสำคัญ การมีส่วนร่วมในระดับพื้นฐานที่โรงเรียนเป็นผู้กำหนดกิจกรรมตัดสินใจดำเนินการ และเปิดโอกาสเพียงให้ผู้ปกครองเข้ามาส่วนร่วมในกิจกรรมแบบเป็นผู้สนับสนุน ไม่สามารถ ก่อให้เกิดความเป็นหุ้นส่วนได้ เพราะความรับผิดชอบมาพร้อมกับอำนาจที่ได้รับ หรืออำนาจที่ ยิ่งใหญ่มาพร้อมกับความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่ด้วยเช่นกัน

2.5 การวัดและประเมินผล ในกระบวนการวัดและประเมินผลนั้น ผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องกับรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นครูผู้สอน ผู้ปกครอง หรือตัวนักเรียนเอง จะต้องเกิดการรับรู้ข้อมูล ซึ่งเป็นผลการประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของรูปแบบอย่างรอบด้าน ซึ่งเป็นไปตาม จุดมุ่งหมายที่กำหนดในรูปแบบ เพราะการรับรู้ข้อมูล จะช่วยให้สามารถประเมิน หรือตัดสินใจที่จะ กระทำการเพื่อพัฒนา ปรับปรุง แก้ไข กิจกรรมต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อให้เกิด ประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพของรูปแบบ และกระบวนการวัดและประเมินผลนั้น ควรจะต้อง ดำเนินการทั้งในลักษณะของก่อนการฝึกกิจกรรม ซึ่งควรจะต้องประกอบด้วยการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย และการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน เนื่องจากการประเมินผลก่อนการฝึก จะทำให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทราบถึงสถานะทางสุขภาพ หรือความสามารถทางกายของนักเรียน ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งในแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกัน เป็นไปตามหลักการเรียนรู้ที่เน้นการ จัดการเรียนรู้รายบุคคล ตามที่ระบุในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 เนื่องจากการ ทราบพื้นฐานที่แตกต่างกันของนักเรียน จะทำให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะครูและผู้ปกครอง สามารถจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เรียน ตามขีดความสามารถหรือข้อจำกัดของผู้เรียนแต่ละคน ได้สอดคล้องกับ Christenson (1995) ได้กล่าวอีกว่า การทำงานร่วมกันของผู้ปกครองและ บุคลากรในโรงเรียนมีผลต่อความสำเร็จของผู้เรียน โดยต้องตระหนักว่า โรงเรียนก็ต้องจัดกิจกรรม ให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมมากกว่าปกติ เพราะจะทำให้เกิดการสื่อสารทางบวก ที่มีความต่อเนื่อง เป็นระบบ และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถึงแม้ว่ากระบวนการจะซับซ้อน แต่ก็ส่งผลดีกับเด็ก การประเมินผลร่วมกันระหว่างบ้านและโรงเรียนจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะเดียวกันเมื่อ

ดำเนินการกิจกรรมการฝึกในแต่ละส่วนไปแล้วนั้น หลังการฝึกกิจกรรมจะต้องมีการประเมินความสามารถของผู้เรียน ซึ่งถือเป็นผลลัพธ์ที่สำคัญของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น คือจะต้องประเมินทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพของนักเรียนว่ามีความก้าวหน้า หรือพัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด เนื่องจากการประเมินเมื่อสิ้นสุดการดำเนินงาน จะเป็นสิ่งหนึ่งที่น่าไปสู่การตัดสินใจที่จะปรับปรุง แก้ไข พัฒนา เพื่อดำเนินการต่อ หรือยุติกิจกรรมหรือโครงการต่างๆ ในกรณีที่ไม่ประสบความสำเร็จ และการประเมินผลที่ตัวผู้เรียนซึ่งถือว่าเป็นจุดศูนย์กลางของการเรียนรู้ นับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังที่ปรากฏในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ที่กล่าวถึงการวัดการประเมินผลผู้เรียนตามสภาพจริง ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนแต่ละคนได้พัฒนาเต็มศักยภาพ การวัดการประเมินผลจึงมีลักษณะที่เน้นการมีส่วนร่วมในการประเมินของผู้ปกครองและครู และสอดคล้องกับการประเมินพัฒนาการ ตามที่ระบุในหลักสูตรแกนกลางปฐมวัยพุทธศักราช 2560 ว่าการประเมินต้องมีการวางแผนอย่างเป็นระบบ ประเมินเป็นรายบุคคลอย่างสม่ำเสมอ และประเมินตามสภาพจริง ซึ่งในส่วนนี้ หากพิจารณาตามแนวทางการประเมินของสต๊อฟเฟิล ปีมส์ ที่กล่าวถึง รูปแบบการประเมิน CIPP Model จะพบว่าส่วนนี้ คือส่วนที่สำคัญที่สุดของรูปแบบการประเมินดังกล่าว นั่นคือ การประเมิน Product Evaluation ซึ่งประกอบด้วยการประเมินผลผลิต (Output Evaluation) ที่เน้นที่กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งในส่วนของกิจกรรมที่ดำเนินการโดยครูผู้สอน กิจกรรมที่ดำเนินการโดยผู้ปกครอง และกิจกรรมที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและครู การประเมินผลลัพธ์ (Outcome Evaluation) ซึ่งในส่วนนี้เป็นการประเมินผลต่อเนื่องจากกิจกรรมที่ดำเนินการ นั่นคือ ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของนักเรียน ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่พึงปรารถนาจากการใช้รูปแบบที่สร้างขึ้น และการประเมินผลกระทบ (Impact Evaluation) นั่นคือผลของการเปลี่ยนแปลงสภาวะสุขภาพของนักเรียน ซึ่งในที่นี้คือ สมรรถภาพทางกายของนักเรียน ว่าดีขึ้นมากน้อยเพียงใด จึงเห็นได้ว่ากระบวนการประเมินที่เกิดขึ้นนั้น มีความครอบคลุมต่อผลลัพธ์ (Result) ที่เกิดขึ้น ทั้งหมด เป็นกระบวนการบริหารจัดการกิจกรรมที่อิงแอบบนพื้นฐานของการบริหารงานแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์ (Result Based Management :RBM) อย่างแท้จริง และนอกจากการประเมินในส่วนของ Product Evaluation แล้ว รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยกิจกรรมนี้ ยังให้ความสำคัญกับการประเมินกระบวนการ (Process Evaluation) ที่เน้นการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ผ่านการประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม คือครูผู้สอนและผู้ปกครอง เพราะการมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดกิจกรรม และความพึงพอใจต่อการดำเนินงาน

ร่วมกันนั้น ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อความสำเร็จของการใช้รูปแบบนี้ เนื่องจากการดำเนินงานใดๆ ก็ตาม หากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน มีการร่วมแรง ร่วมใจในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยความสมัครใจ เต็มใจ และพึงพอใจต่อการทำงานแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความมานะพยายาม และความรับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างเคร่งครัด และรอบคอบ ส่งผลให้เกิดผลสำเร็จของงาน และในขณะเดียวกันย่อมส่งผลให้เกิดการนำรูปแบบดังกล่าวนี้ไปขยายผลต่อเนื่อง เกิดการปฏิบัติในวงกว้างมากยิ่งขึ้น เกิดความยั่งยืนของการพัฒนาในอนาคต สอดคล้องกับวิวรรณ สารกิจปรีชา (2553) ที่กล่าวว่า เมื่อเด็กเข้าเรียนในสถานศึกษาแล้วการเรียนรู้จะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว เพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กนั้นต่อเนื่องและทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อเด็ก เพราะสามารถเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริงที่บ้านได้ด้วย

3. จากผลทดลองใช้และประเมินผลการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยในสถานการณ์จริง ที่พบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย สามารถพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกายที่สูงขึ้นกว่าก่อนการใช้รูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถที่จะพัฒนาให้มีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้รูปแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากกิจกรรมในรูปแบบ มีการกำหนดระยะเวลาของการฝึกกิจกรรมที่ชัดเจน และมีลำดับขั้นของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่เริ่มต้นจากทักษะพื้นฐานที่มีความง่ายก่อน จากนั้น จึงพัฒนาขึ้นสู่ทักษะที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปตามหลักการฝึก ที่ระบุว่า การฝึกจะต้องเริ่มต้นจากการปฏิบัติด้วยรูปแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน เมื่อประกอบกับการที่มีความต่อเนื่องของกิจกรรม ทั้งที่เกิดในโรงเรียน ที่ดำเนินการโดยครูผู้สอน และที่เกิดในครอบครัว ที่ดำเนินการโดยผู้ปกครอง ความต่อเนื่อง และความถี่ที่เหมาะสมของกิจกรรมจึงสามารถที่จะช่วยพัฒนาการฝึกทักษะมีความคล่องแคล่วเชี่ยวชาญมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผลการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวหลังการฝึกของนักเรียนดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการประเมินนี้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เทเบิลแมน และคณะ (Tableman and et al. 2016) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อสถานศึกษาของมหาวิทยาลัยมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา (Michigan State University) สรุปผลการวิจัยไว้ว่า เมื่อผู้ปกครองสามารถเป็นหุ้นส่วนของสถานศึกษาในการจัดการศึกษาให้กับเด็ก โดยการร่วมมือกับทางโรงเรียนในการพัฒนาผู้เรียน ตามบริบทของตนเองแล้วจะสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้นได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังช่วยให้

สถานศึกษามีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น ผู้ปกครองมีความพอใจในผลการดำเนินงานและครูมีกำลังใจในการทำงานสูงขึ้น จึงอธิบายได้ว่าการพัฒนานักเรียนให้มีประสิทธิภาพนั้น บุคคลที่บ้านและโรงเรียนต้องทำงานต่อเนื่องกัน และในประเด็นของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนั้น เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการฝึกที่ต่อเนื่องด้วยทักษะที่ถูกต้อง จึงส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ดีขึ้นในอัตราที่ก้าวกระโดดมากกว่าผลการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายที่เกิดจากวุฒิภาวะ (Maturity) ดังที่สะท้อนให้เห็นจากผลการวิจัยที่พบว่า ถึงแม้ในกลุ่มควบคุมที่เรียนด้วยวิธีการจัดการเรียนการสอนปกติ จะทำให้นักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายดีขึ้นในหลายๆ ด้านก็ตาม แต่เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับศึกษาพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายกับกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ก็พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ยังพบว่า ในรูปแบบที่สร้างขึ้นนี้ นอกจากจะส่งผลต่อการพัฒนานักเรียนแล้ว ยังส่งผลต่อความพึงพอใจของผู้ปกครองและครูผู้สอนอีกด้วย เนื่องจากเป็นรูปแบบที่เน้นการมีส่วนร่วม และมีการฝึกปฏิบัติที่ชัดเจน มีการประสานสัมพันธ์กันทั้งในระดับบุคคล และระดับกิจกรรมที่ชัดเจน ส่งผลให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งสองกลุ่มมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด เพราะทั้งสองฝ่ายได้เกิดการมีส่วนร่วมในทุกระดับที่ชัดเจนทั้ง 5 ระดับของการมีส่วนร่วม นับตั้งแต่ระดับของการให้ข้อมูลสารสนเทศ ร่วมกับ ระดับของการวางแผนดำเนินงานร่วมกัน ระดับของการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน ระดับของการประเมินผลร่วมกัน และที่สำคัญที่สุดคือระดับของการได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน คือ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่เป็นลูกศิษย์ และบุตร หลานของตนเอง ซึ่งผลการวิจัยโดยภาพรวมนั้น มีความสอดคล้องกับ Rickett (พร้อมพิไล บัวสุวรรณ, 2554 อ้างอิงจาก Rickett, 2002) ที่กล่าวว่า การเป็นหุ้นส่วนนั้นไม่ใช่เพียงการมีส่วนร่วมแบบเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหรือมีความร่วมมือระหว่างกัน แต่ความร่วมมือเป็นส่วนประกอบของการเป็นหุ้นส่วนซึ่งจำเป็นต้องมีการประสานจุดแข็งของกันและกันบนฐานของความเข้าใจ และไว้วางใจในการดำเนินงานเพื่อบ่มงู่เป้าหมายเดียวกัน ดังนั้นความเป็นหุ้นส่วนทางการศึกษาจึงต้องเกิดขึ้นบนฐานของการมีความเข้าใจ การมีเป้าหมายและการร่วมมือร่วมใจในการดำเนินงานตามเป้าหมาย และการแสดงความรับผิดชอบเพื่อความสำเร็จร่วมกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวในนักเรียนปฐมวัยนั้น ยังขาดรูปแบบการฝึกที่เหมาะสม และขาดการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในกิจกรรมการฝึก ตลอดจนการประสานสัมพันธ์ระหว่างบ้านและโรงเรียน ยังไม่ดีเท่าที่ควร ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง และมีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำ ดังนั้น ในโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรปฐมวัย ควรมีการเน้นกิจกรรมการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนอย่างเป็นระบบมากขึ้น ดังนี้

1.1 ควรมีการประเมินทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอในทุกระดับชั้น และจะต้องมีการสะท้อนผลป้อนกลับให้ผู้ปกครองรับทราบด้วย

1.2 ควรมีการพัฒนากระบวนการช่วยเหลือ ติดตามสนับสนุนให้ครูผู้สอนมีทักษะในการจัดกิจกรรมการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนปฐมวัย ด้วยกระบวนการฝึกอบรมเสริมทักษะในเรื่องนี้อย่างจริงจังและเป็นระบบ

1.3 ควรมีการสร้างความร่วมมือกัน และมีการประชุมผู้ปกครองเพื่อสร้างความตระหนักในการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนปฐมวัย เพื่อให้เกิดแนวทางในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน

2. จากผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่พัฒนาขึ้นนี้ สามารถที่จะเสริมสร้างให้นักเรียนปฐมวัยมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ตลอดจนมีสมรรถภาพทางกายที่สูงขึ้น ดังนั้น โรงเรียนควรที่จะต้องมีการนำรูปแบบนี้ไปปรับใช้ให้เกิดความเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน โดยมีข้อเสนอแนะสำคัญคือ

2.1 ในกรณีของโรงเรียนที่มีความพร้อมทั้งในส่วน of โรงเรียนเอง และผู้ปกครอง ควรมีการใช้รูปแบบนี้ เต็มรูปแบบ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนานักเรียน

2.2 ในกรณีของโรงเรียนที่มีความพร้อมน้อย โดยอาจจะเกิดจากส่วนของโรงเรียน และ/หรือ ผู้ปกครองที่ขาดความพร้อม โรงเรียนควรมีการประเมินความพร้อมในแต่ละส่วนก่อน หากมีความพร้อมในส่วนใด อาจดำเนินการปรับใช้รูปแบบบางส่วนจากรูปแบบทั้งหมด เช่น หากมีความพร้อมเฉพาะในส่วน of โรงเรียน ก็ควรเริ่มใช้แบบฝึกสำหรับครูผู้สอนก่อน แล้วค่อยขยายไปยังการมีส่วนร่วมของครูและผู้ปกครอง จากนั้น จึงเน้นในส่วน of ผู้ปกครองต่อไป

2.3 กระบวนการนำรูปแบบไปใช้ ควรมีการฝึกทักษะของครูผู้สอนก่อนเป็นอันดับแรก เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะของผู้ปกครอง และติดตามสนับสนุนกิจกรรมของผู้ปกครองให้เกิดความชำนาญและความเชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรม

2.4 ในกระบวนการใช้รูปแบบ ควรที่จะต้องสร้างการมีส่วนร่วมของครูผู้สอนหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยเฉพาะผู้ปกครอง โดยควรมีการวางแผนร่วมกันในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและร่วมมือกันฝึกทักษะการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียน เพื่อให้เด็กนักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่เพิ่มขึ้นอย่างแท้จริง

3. จากผลการวิจัยที่พบว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย มีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองอย่างเป็นระบบ ดังนั้น โรงเรียนควรมีการกำหนดนโยบายในการพัฒนาหรือเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่เป็นรูปธรรม และจะต้องมีการถ่ายทอดนโยบายดังกล่าวไปยังผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายเพื่อสร้างการรับรู้และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างพร้อมเพรียงกัน

4. ผู้ที่สนใจสามารถนำรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย ที่พัฒนาขึ้นไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีงานวิจัยในเชิงการถ่ายทอดนวัตกรรม เพื่อทดสอบผลของการใช้รูปแบบว่ามีประสิทธิภาพในเชิงกระบวนการและผลลัพธ์มากน้อยเพียงใด โดยอาจนำรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่พัฒนาขึ้นไปทำการวิจัยและพัฒนาต่อกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ที่ต่างจากการวิจัยครั้งนี้ เช่น นักเรียนชั้น อนุบาล 1 และ 2 เป็นต้น

2. ควรมีวิจัยในเชิงนโยบาย เพื่อศึกษาแนวโน้มหรือทิศทางในการกำหนดนโยบายในการพัฒนานักเรียนปฐมวัยในภาพรวม โดยอาจนำแนวคิดจากการวิจัยเรื่องนี้ไปต่อยอดเพื่อสร้างนโยบายสาธารณสุขเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย (Physical Activities) และความรอบรู้ทางกาย (Physical Literacy) ตลอดจนสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับชาติ

3. ควรมีงานวิจัยในเชิงสหวิทยาการ โดยบูรณาการแนวคิดในเรื่องของการพัฒนาความสามารถด้านสมองและกลไก ตลอดจนการพัฒนาเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เพื่อกระตุ้นรื้อให้นักเรียนปฐมวัยมีการพัฒนาความสามารถของตนเองได้มากขึ้น

4. ควรมีงานวิจัยในเชิงคุณภาพในลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาระบบ หรือกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องมากขึ้น ตลอดจนมีการ ถอดบทเรียนสถานศึกษาหรือโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรอบรู้ทางกาย (Physical Literacy) เพื่อสร้างต้นแบบของความสำเร็จ (Best Practice) ของการบริหารจัดการ



บรรณานุกรม

- Angelucci, Alfonso. (2008). The role of the Elementary Principle in Promoting Parent Involvement: Evidence from Rural" Blue Ribbon Elementary School in Pennsylvania: Indiana University of Pennsylvania
- Brotherson, S. E. (2006). *Understanding physical development in young children*. North Dakota State University. Fargo ND.
- Bruce, T., & Meggitt, C. (2012). Child care and education. (7th ed). Oxon: Bookprint.
- Barbara A. and other. (1988). Childhood Physical Fitness Tests: Predictor of Adult Physical Activity Levels?. *Pediatrics*. September 1988, VOLUME 82 / ISSUE 3
- Bush, L. and L. Lutz. (1990). *Partnering in Ministry: the direction of world evangelism*. InterVarsity Press: Downers Grove, Illinois.
- Christenson, S.L. (1995). Supporting home-school collaboration. In A. Thomas & J. Grimes (Eds.), *Best practices in school psychology III*. Washington DC: National of School Psychologist
- Claudia Galindo. (2012). "School and home connections and children's kindergarten achievement gains: The mediating role of family involvement", *Early Childhood Research* 27,1
- Crowe, A. H. (2000). *Connecting parents and school : An ecological Construction of parent Involvement in their child's education*. University of Kentucky.
- Epstein, Joyce L. and other. (1997). *School, family, community partnerships: your handbook action*. Thousand Oaks: Corwin Press, 1997.
- Kemmis, S & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planer* (3rd ed.). Victoria : Deakin University.
- Kogan, S.S. (1982). *The Relationship Between Formal Movement Education in the Elementary School and Increased School Competency*. Results in Education 1982
- Lady, J. AM. & Burridge, K. R. (2006). *Motor skills & Movement Station lesson plans for Young Children*. Now York: West Nyack.

- Latorre Roman. (2015). TEST-RETEST RELIABILITY OF A FIELD-BASED PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT FOR CHILDREN AGED 3-6 YEARS. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26545536>
- Rickett, D. (2002). Making Your Partnership Work. WinePress Publishing: Enmclaw.
- Tableman , Betty and other. (2016) Parent Involvement in schools. Best Practise Briefs 30-Raccessed March 12, 2016, available from <http://outreach.msu.edu/bpbriefts/issues/brief.30pdf>
- Tripp, S. & and B. Bichelmeyer, B. (1990). "Rapid Prototyping : An Altemative Instructional Design Strategy," Educational Technology Research and Development.
- Williams, J.F. (1964). The principles of physical education. Philadelphia : W.B.S. Saunders
- Xie, Ailei; Postiglione, Gerard A. (2016). "Guanxi" and School Success: an Ethnographic Inquiry of Parental Involvement in Rural China. British Journal of Sociology of Education. v37 n7 p1014-1033 2016
- Zeyu Xu & Charisse A. Gulosino. (2006). The Effect of Teacher-Parent Partnership on Early Childhood Performance in Public and Private Schools. Education Economics Vol. 14, Issue 3, 2006
- กรมพลศึกษา. (2543). การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กรมพลศึกษา. (2540). องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2550). เอกสารอบรมผู้นำการเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้บริหาร, 2550.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). หลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษา พุทธศักราช 2560. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กุลยา ตันติผลลาชีวะ. (2542). การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี. กรุงเทพฯ: โชติสุขการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลลาชีวะ. (2551). รูปแบบการเรียนการสอนปฐมวัยศึกษา. กรุงเทพฯ: เบรน-เบส บัค. 2551

จากุพัจน์ มงคลวัจน์. (2557). บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมทักษะชีวิตของเด็กวัยอนุบาล.

ปริญญาานิพนธ์ สาขาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ. (2543). ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา.

กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธานินทร์ ศรีชมภู. (2557). การพัฒนารูปแบบการบริหารงานอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี

ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์.
มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ไทรเด้น, กอร์ดอน และฟอส, จินเน็ต. (2545). พลิกฝ่ามือหรือเรื่องเรียนรู้. (แปลจาก The Learning

Revolution โดย ธัญญา ผลอนันต์ และคณะ). กรุงเทพฯ : ขวัญข้าว. ดวงพร โตทัพ. (2556).
การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนาเด็กปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก องค์การบริหาร:
ส่วนตำบลสระพัฒนา อำเภอกำแพงแสน .บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัยทองสุข.

ดาร์วิน ฤทัยพยัคฆ์. (2556). กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ : เด็กปฐมวัย. สืบค้นวันที่

15 มีนาคม 2560, <https://www.gotoknow.org/posts/516954>

นิติธร ปิลวาสน์. (Online). เล่นเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่. สืบค้นวันที่ 17 เมษายน 2560

จาก <http://taamkru.com/th/เล่นเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่>

นิพนธ์ เสือก้อน. (2545). การศึกษาความเป็นหุ้นส่วนการบริหารของคณะกรรมการสถานศึกษา

ขั้นพื้นฐานด้วยการวิจัยปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม กรณีศึกษาการจัดทำธรรมนูญโรงเรียน.

ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์. (2547). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิลมนี พิทักษ์. (2551). การพัฒนาหน่วยการเรียนรู้ โดยใช้แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

เรื่องสิ่งแวดล้อมลำน้ำปาว สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับ

วิจัยบัณฑิตศึกษา ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม 2551

คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บ้งอ เทพเทียน. (2550). การดูแลเด็กปฐมวัยของประเทศไทย. กรุงเทพฯ

- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประพันธ์ เดชวลดี. (2552). การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนและชุมชนในการบริหารงาน
โรงเรียนบ้านสถาน อาเภอภูซาง จังหวัดพะเยา. การศึกษาอิสระครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ประพันธ์พงษ์ ชินพงษ์. (2551). อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏ
วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ประภาศิริ โสภ. (2553). ความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการศึกษาระบบทวิภาคีของวิทยาลัย
เทคนิคอุตสาหกรรมยานยนต์. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพฯ
- พรใจ สายยศ. (2553). ชุดกิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ:
บริษัทสำนักพิมพ์แม็คจำกัด .
- พรณราย ธนสัตย์สถิตย์. (2553). การประยุกต์ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของครู
ผู้ปกครองและชุมชนในการลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและส่งเสริมทักษะชีวิตของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิธีวิทยาการวิจัยการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน. สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พร้อมพิไล บัวสุวรรณ. (2554). ครอบครัวและโรงเรียน หนุนส่วนเพื่อคุณภาพของผู้เรียน.
กรุงเทพฯ.: สำนักพิมพ์แสงดาว.
- พะนากร มีภูคำ. (2550). การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนในการจัดการศึกษา โรงเรียนบ้าน
ดอนราษฎรดำรงวิทย์สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต1.บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยนอร์ท.

- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). การฝึกน้ำหนักระเบิด. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ยงยุทธ อินเจริญ. (2553). การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เยาวนุช ทานาม. (2557). การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ PLAY เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต.หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2542). การจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ : แม็ค.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ .(2547) .การเคลื่อนไหวเบื้องต้น. สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับที่ 31.
- วราภรณ์ วงศ์ใหญ่. (2556) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2536). เอกสารประกอบคำสอน. กรุงเทพฯ. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541). หลักสูตรพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2549). เอกสารประกอบการสอน การพัฒนาหลักสูตร .กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วินวงศ์ ว่องสันตติวานิช (2555). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2555. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิวรรณ สารกิจปรีชา. (2553). บทความ โรงเรียนอนุบาลกุ๊กไก่ สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2560 http://www.kukai.ac.th/Thai/knowledge_parent.php.

- จิรวรรณ สารกิจปรีชา. (2553). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของผู้ปกครอง กับพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลกุ๊กไก่ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และคณะ. (2544). การเรียนรู้อย่างมีความสุข : สารเคมีในสมองกับความสุขและการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : ปาเจรา.
- ศิริวรรณ วณิชวัฒนวรชัย. (2552). การพัฒนารูปแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบผู้ปกครองมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะสังคมสำหรับนักเรียนปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศุภเนตร ไชยช่วย. (2543). การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินกิจกรรมพลศึกษาระดับอนุบาลในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปรินญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สง่า ดามาพงษ์. (2558). ห่วงเด็กวัยเรียนอ้วนเพิ่ม 36%. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2559. <https://www.thaihealth.or.th/Content/27496-%E0%B8%AB%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%8C%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B9%8E%E0%B8%A7%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%A1%2036.html>
- สิทธิโชค ปาโต. (2552). สมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา สตูล ปีการศึกษา 2551. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สรวดี เพ็งศรีโคตร. (2554). รูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาปฐมวัย . ดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ. (2550). นโยบายและยุทธศาสตร์ การพัฒนาเด็กปฐมวัย (0-5 ปี) ระยะยาว พ.ศ.2550-2559 พุทธศักราช 2550.

สันติชัย เอื้อจงประสิทธิ์ . (2551) การศึกษาวิจัยในหน่วยงานท่องเที่ยวของรัฐ.

จุลสารการท่องเที่ยว.

สุภาพร เทพยสุวรรณ. (2559). กิจกรรมเคลื่อนไหวเสริมทักษะพัฒนาการเด็ก. บทความผู้จัดการ.

<http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9530000153885>

พิตร สมานิต. (2555). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทย

อายุ 4 -6 ปี .สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สุริยา ช้องเสนาะ. (2558) .การศึกษาของเด็กปฐมวัย หัวใจสำคัญของการศึกษา .สำนักวิชาการสำนักงานเลขาธิการผู้แทนราษฎร.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ

พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ.: พริกหวาน กราฟฟิค.

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2552). รายงานการสำรวจสุขภาพประชากรไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552.

สำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ. (2551). วารสารศาลรัฐธรรมนูญ. 2551.

หุทัย อรุณศิริ. (2551). การศึกษารูปแบบการจัดการศึกษาปฐมวัยของโรงเรียนเทศบาลในจังหวัดสิงห์บุรี. ปริญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อภิศักดิ์ ไผ่ทองคำ. (2544). หลักการพัฒนาชุมชน. ขอนแก่น: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อัจฉริยา บุญมาสืบ. (2558). การศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองด้านวิชาการในโรงเรียนระดับประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. หลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรุณี จิระพลังทรัพย์. (2552). การจัดกิจกรรมพลศึกษาระดับปฐมวัย กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตอนุบาลละอออุทิศและโรงเรียนอนุบาลเด่นหล้า. วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการทางการกีฬา) มหาวิทยาลัยมหิดล.

เอกศักดิ์ เฮงสุข. (2555). เอกสารประกอบการสอน วิชากิจกรรมพลศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย . มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการสัมภาษณ์และตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
Physical Activities Research Center (PARC) |
| 2. รองศาสตราจารย์รัชชัย เจริญทรัพย์มณี
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | นักวิชาการอิสระ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐิกา เฟื่องลี
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสมอ
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ขอบธรรมสกุล
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง |
| 6. อาจารย์ ร.อ.ดร.อภิสิทธิ์ ทรงบัณฑิตย์
ผู้เชี่ยวชาญด้านบริหารการศึกษา | ภาควิชาการบริหารการศึกษาและการอุดมศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 7. อาจารย์ ดร.สิริกาญจน์ ธนวุฒิพรพินิต
ผู้เชี่ยวชาญด้านบริหารการศึกษา | สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ |
| 8. อาจารย์ ดร.ทมลลา บุญกาญจน์
ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาพิเศษ | ศูนย์พัฒนาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 9. อาจารย์ ดร.รังรอง สมมิตร
ผู้เชี่ยวชาญด้านปฐมวัย | ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

1. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
Physical Activities Research Center (PARC) |
| 2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | นักวิชาการอิสระ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐิกา เฟื่องลี
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทรเสม
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ชอบธรรมสกุล
ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา | ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง |



2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและแบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบของครูผู้สอนและผู้ปกครอง

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา	ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ Physical Activities Research Center (PARC)
2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา	นักวิชาการอิสระ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐิกา เฟื่องลี ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา	ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสมอ ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ขอบธรรมสกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา	ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
6. อาจารย์ ร.อ.ดร.อภิรักษ์ ทรงบัณฑิตย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านบริหารการศึกษา	ภาควิชาการบริหารการศึกษาและการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. อาจารย์ ดร.สิริกาญจน์ ธนวุฒิพรพินิต ผู้เชี่ยวชาญด้านบริหารการศึกษา	สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
8. อาจารย์ ดร.ทมล บุญกาญจน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาพิเศษ	ศูนย์พัฒนาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
9. อาจารย์ ดร.รังรอง สมมิตร ผู้เชี่ยวชาญด้านปฐมวัย	ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข
เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล



แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. แบบสังเกตการเรียนรู้การสอน

เรื่อง “การจัดการเรียนรู้การสอน กิจกรรมการเคลื่อนไหว

ชื่อโรงเรียนสถานที่

วันที่เวลาระดับชั้น

คำสำคัญ	เหตุการณ์

สรุปสิ่งที่ได้จากการสังเกต

.....

สิ่งที่ต้องศึกษาเพิ่มเติม

.....

2. แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วัน ที่ เดือน พ.ศ. เวลา

สถานที่ ระดับชั้น

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ		หน่วย
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	
1. นั่งอตัวไปข้างหน้า			เซนติเมตร
2. ยืนเขย่งปลายเท้า			วินาที
3. ยืนกระโดดไกล			เซนติเมตร
4. วิ่งเร็ว 20 เมตร			วินาที
5. ลูกนั่ง 30 วินาที			ครั้ง

ลงชื่อ

ผู้ตรวจสอบ

3. แบบสัมภาษณ์ครูผู้สอน

ประเมินจากสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว

1. กิจกรรมการเรียนการสอนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีกิจกรรมอะไรบ้าง
2. ระยะเวลาในการเรียนกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน ดำเนินการในช่วงเวลาใด
3. ในแต่ละกิจกรรมใช้เวลานานเท่าใด และกี่ครั้งต่อสัปดาห์
4. กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ครูสอนในปัจจุบันมีลักษณะเป็นอย่างไร
5. ครูผู้สอนให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน เพราะเหตุใด
6. ท่านมีโอกาสดำเนินกิจกรรมความรู้เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยหรือไม่ มากน้อยเพียงใด
7. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ท่านพบอุปสรรคหรือปัญหาอะไรบ้าง และมีแนวทางแก้ไขอย่างไร
8. ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการศึกษาของนักเรียนอย่างไรบ้าง
9. ผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียนมากน้อยเพียงใด
10. ท่านคิดว่าการทำงานร่วมกันระหว่างครูและผู้ปกครองในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย มีความสำคัญและประโยชน์หรือไม่ อย่างไร
11. ท่านมีการประเมินสมรรถภาพและพัฒนาการของเด็กอย่างไร
12. ท่านคิดว่ารูปแบบของกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยควรเป็นอย่างไร

4. แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

ประเมินจากสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว

1. ท่านเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากนักน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด
.....
2. ท่านมีบทบาทในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้กับบุตรหลานอย่างไรบ้าง
.....
3. ท่านมีการเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวของบุตรหลานอย่างไรบ้าง
.....
4. ท่านจะมีระยะเวลาในการฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวของบุตรหลานได้ในช่วงเวลาใด
.....
5. ในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้กับบุตรหลานในปัจจุบัน ท่านพบปัญหาอะไรบ้าง
.....
6. ท่านมีแนวทางในการแก้ปัญหาการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างไร
.....
7. ท่านสนทนากับครูผู้สอนด้วยวิธีการใดบ้าง บ่อยครั้งเพียงใด และในเรื่องอะไร
.....
8. ท่านคิดว่า ผู้ปกครองและครูควรมีบทบาทในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวของนักเรียน
ร่วมกันมากนักน้อยเพียงใด
.....
9. ท่านคิดว่ารูปแบบของกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางและพัฒนาการของ
เด็กปฐมวัยควรเป็นอย่างไร
.....
10. ท่านมีความต้องการหรือความพร้อมที่จะเข้ามามีบทบาทในการฝึกกิจกรรมเคลื่อนไหวให้กับ
บุตรหลาน ร่วมกับโรงเรียนหรือไม่ อย่างไร
.....

5. แบบสัมภาษณ์ผู้บริหาร

ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และหัวหน้าระดับอนุบาล
ประเมินจากสภาพ ปัญหาและความต้องการจำเป็นของรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว

1. ปัจจุบันโรงเรียนยึดหลักสูตรของหน่วยงานใด ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว
.....
2. ท่านคิดว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้ในโรงเรียนมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด
.....
3. ทิศทางในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยของโรงเรียนเป็นอย่างไร
.....
4. ทางโรงเรียนพบปัญหาใดบ้าง ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว และมีวิธีการดำเนินการแก้ไข
อย่างไร
.....
5. โรงเรียนมีการส่งเสริมให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาผู้เรียนอย่างไร
.....
6. โรงเรียนมีการส่งเสริมและพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการสอนแก่ครูผู้สอนอย่างไรบ้าง
.....
7. ท่านคิดว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้ในโรงเรียน มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด อย่างไร
.....
8. โรงเรียนมีนโยบายการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้กับเด็กปฐมวัยอย่างไร
.....
9. โรงเรียนพบปัญหาอะไรบ้างในด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้กับเด็กปฐมวัย
.....
10. ท่านมีวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร
.....

6. แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

เรื่อง: แนวทางการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย

ชื่อ- นามสกุล ผู้ให้สัมภาษณ์.....

ตำแหน่ง.....สังกัด.....

วันที่ให้สัมภาษณ์.....สถานที่ให้สัมภาษณ์.....

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหวมีความสำคัญสำหรับเด็กปฐมวัยอย่างไร
.....
2. ท่านคิดว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาสำหรับเด็กปฐมวัยมีอะไรบ้าง
.....
3. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัยในแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาเท่าใดจึงจะเหมาะสม
.....
4. ความดีที่ความเหมาะสม ในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย ควรอยู่ที่จำนวนกี่ครั้งต่อสัปดาห์
.....
5. ผู้ปกครองและครูควรมีบทบาทในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยอย่างไร
.....
6. ผู้ปกครองจะเข้ามามีบทบาทในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวได้อย่างไรบ้าง
.....
7. ท่านคิดว่าการทำงานร่วมกันระหว่างครูและผู้ปกครองในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย มีความสำคัญและประโยชน์หรือไม่ อย่างไร
.....
8. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยที่ครูและผู้ปกครองเข้ามามีบทบาทในการร่วมกัน จัดกิจกรรม ควรจะมีแนวทางเป็นอย่างไร
.....



ภาคผนวก ค

แบบทดสอบและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย

รายการ ที่	รายการทดสอบ	องค์ประกอบที่ต้องการ	แหล่งที่มา
1.	นั่งอตัวไปข้างหน้า	เพื่อวัดความอ่อนตัวของ กล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง	แบบสอบมาตรฐานสมรรถภาพ ทางกาย เด็กอายุ 4-6 ปีของสำนัก วิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555
2.	ยืนเขย่งปลายเท้า	เพื่อวัดความสามารถ ในการทรงตัว	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ เด็กอายุ 4-6 ปี ของกรมพลศึกษา 2543
3.	ยืนกระโดดไกล	เพื่อวัดความแข็งแรงและกำลัง ของกล้ามเนื้อขา	แบบสอบมาตรฐานสมรรถภาพ ทางกาย เด็กอายุ 4-6 ปีของสำนัก วิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555
4.	วิ่ง 20 เมตร	เพื่อวัดความเร็ว	
5.	ลูก – นั่ง 30 วินาที	เพื่อวัดความแข็งแรงและกำลัง ของกล้ามเนื้อท้อง	



นั่งอตัวไปข้างหน้า



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตร มีสเกลของการวัดระยะทางตั้งแต่ค่าลบถึงค่าบวกเป็นเซนติเมตร

วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบนั่งตัวตรง เขยียดขาตรงไปข้างหน้า เข้าตึง ให้ฝ่าเท้าตั้งขึ้นและวางราบ ชิดกล่องวัดความอ่อนตัว เขยียดข้อศอกทั้งสองข้างในท่าคว่ำมือแล้วยื่นแขนไปข้างหน้า โดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างวางคว่ำซ้อนทับกันพอดี แล้วให้ผู้รับการทดสอบค่อยๆ ก้มลำตัวไปข้างหน้า พร้อมกับเขยียดแขนที่มีมือคว่ำทับซ้อนกันไปวางบนกล่องวัดความอ่อนตัวโดยให้ได้ไกลที่สุด จนไม่สามารถก้มลำตัวลงไปได้อีก ให้ผู้รับการทดสอบก้มลำตัวค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับคืนสู่ท่านั่งตัวตรง ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง ติดต่อกัน

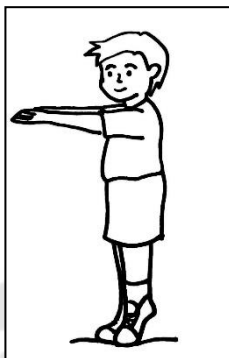
ระเบียบในการทดสอบ

1. ในการทดสอบจะต้องถอดรองเท้า
2. ในขณะที่ก้มลำตัวเพื่อยื่นแขนไปข้างหน้าให้ได้ไกลที่สุดนั้น เข้าต้องไม่งอ
3. ห้ามผู้เข้ารับการทดสอบโยกตัวช่วยขณะที่ก้มลำตัวลง

การบันทึกคะแนน

บันทึกระยะทางที่ได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ยืนเขย่งปลายเท้า



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดการทรงตัว

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

พื้นเรียบ และนาฬิกาจับเวลา

วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนตรงเท้าชิดยกแขนทั้งสองเหยียดตรงยกไปข้างหน้าขนานกับพื้น คอว่าฝ่ามือลง เขย่งเท้าทั้งสองขึ้นจากพื้นด้วยปลายเท้ายืนทรงตัวอยู่ในลักษณะนิ่งและนานที่สุด โดยไม่ให้มือและเท้าเคลื่อนที่ไปจากตำแหน่งเดิม หรือสั่นเท้าลดลงแตะพื้น แขนทั้งสองต้องเหยียดขนานกับพื้นตลอดเวลาที่จับเวลา ทดสอบ หากสั่นเท้ายับและลดลงให้หยุดจับเวลา

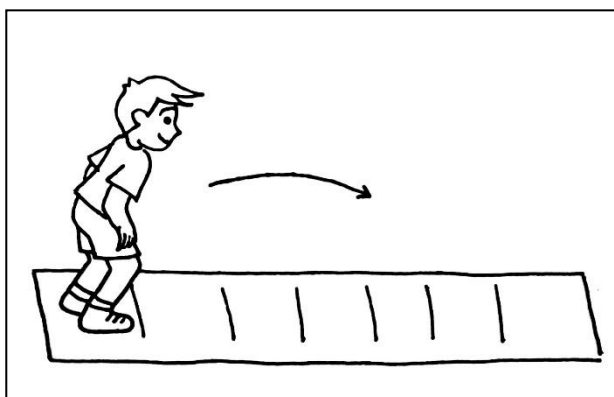
ระเบียบในการทดสอบ

ผู้ทดสอบจะต้องสังเกตมือและสั่นเท้าของผู้รับการทดสอบว่าเคลื่อนที่ไปจากตำแหน่งเดิม หรือลดลงแตะพื้นหรือไม่

การบันทึกคะแนน

บันทึกเวลาที่ได้เป็นวินาที โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ยีนกระโดดไกล



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

แผ่นยางสำหรับยีนกระโดดไกล มีสเกลบอกระยะทางเป็นเซนติเมตรและเทปวัดระยะทาง

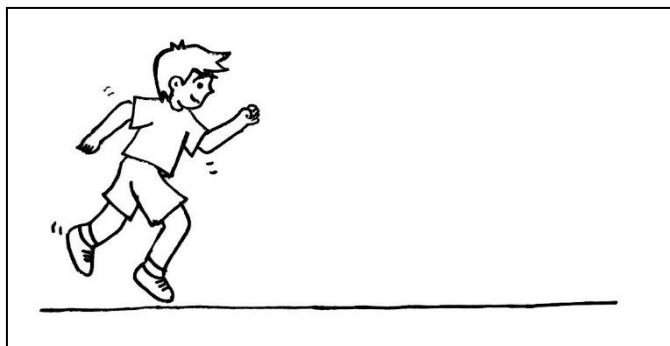
วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืนแยกเท้าห่างกันประมาณความกว้างของช่วงไหล่ โดยปลายเท้าทั้งสองข้างเสมอกันวางชิดด้านหลังของเส้นเริ่ม
2. ย่อเข้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนไปด้านหลังเพื่อหาจังหวะในการกระโดด เท้าทั้งสองข้างไม่เคลื่อนที่ เมื่อได้จังหวะให้กระโดดไปข้างหน้าให้ได้ระยะไกลที่สุด และขณะลงสู่พื้นให้ผู้รับการทดสอบย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อยเพื่อป้องกันการกระแทกการเทือนของข้อเข่าและข้อเท้า ทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง ไม่ติดต่อกัน
3. การวัดระยะทางการกระโดด ให้วัดจากจุดที่ส้นเท้าหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย สู่พื้นที่ใกล้เส้นเริ่มมากที่สุด โดยให้ผู้ช่วยทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลและบันทึกระยะทางที่กระโดดได้ลงในแบบบันทึกการทดสอบ คิกระยะทางที่กระโดดได้เป็นเซนติเมตร ถ้ามีเศษสูงกว่า 0.5 เซนติเมตร ให้ปัดเป็นจำนวนเต็มของค่าเซนติเมตรที่ต่ำลง

การบันทึก

วัดระยะทางที่กระโดดได้เป็นจำนวนเต็มของเซนติเมตร และบันทึกผลการทดสอบครั้งที่กระโดดได้ไกลที่สุด

วิ่งเร็ว 20 เมตร



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อวัดความเร็วในการวิ่ง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
2. เทปวัดระยะทาง มีค่าเป็นเซนติเมตรและเมตร
3. ทางวิ่งยาวไม่น้อยกว่า 25 เมตร

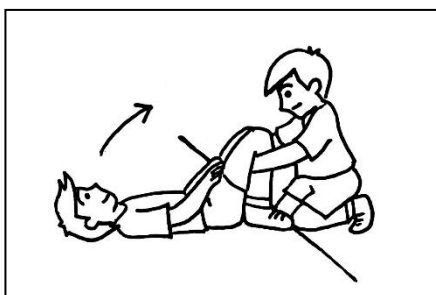
วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น เมื่อผู้ทดสอบให้สัญญาณ"เตรียม" ให้ผู้รับการทดสอบยืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตามอยู่ที่เส้นเริ่มพร้อมกับย่อเข่าเล็กน้อย เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัว (เสียงนกหวีด) ให้วิ่งเร็วเต็มที่จนผ่านจุดสิ้นสุด ผู้ทดสอบหยุดเวลาเมื่อผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งแตะจุดสิ้นสุด ให้ผู้รับการทดสอบทำการทดสอบจำนวน 2 ครั้ง ไม่ติดต่อกัน

การบันทึกคะแนน

บันทึกค่าเวลาที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง เป็นผลการทดสอบ โดยบันทึกเวลาที่วิ่งได้เป็นวินาที ทศนิยมสองตำแหน่ง

ลูก-นั่ง 30 วินาที



วัตถุประสงค์การทดสอบ

เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

เบาะรองพื้น หรือสนามหญ้านุ่มและนาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างทำมุม 90 องศา ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ พร้อมกับมือวางแตะกันไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้าง ให้ผู้ช่วยการทดสอบนั่งอยู่ที่ปลายเท้าของผู้รับการทดสอบแล้วมือจับที่บริเวณข้อพับเข่าทั้งสองข้าง

เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกลำตัว "เริ่ม" ขึ้นไปสู่ว่านั่ง แล้วก้มลำตัวให้ศีรษะผ่านไประหว่างเข่า โดยใช้แขนทั้งสองเหยียดตรงไปให้ปลายนิ้วแตะเส้นตรงที่พื้นในระดับเดียวกับปลายเท้าทั้งสองข้าง แล้วนอนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยจะต้องให้สะบักทั้งสองข้างแตะพื้น นับเป็น 1 ครั้ง และปฏิบัติต่อเนื่องกันไปจนครบ 30 วินาที

ระเบียบในการทดสอบ

ในการทดสอบจะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. มือทั้งสองข้างไม่ได้วางแตะที่บริเวณขาทั้งสองข้างในขณะที่กลับลงไปสู่ท่าเริ่มต้นสะบักไม่แตะพื้น
2. ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างไม่ได้ยื่นไปแตะเส้นตรงที่พื้นในระดับเดียวกับปลายเท้า
3. ผู้รับการทดสอบใช้มือหรือข้อศอกยันพื้น เพื่อดันลำตัวลุกขึ้น

การนับคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้อย่างถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที ทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว

ภาคผนวก ง

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 4-6 ปี



เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็กไทยอายุ 6 ปี

รายการทดสอบ และ แหล่งข้อมูล	ระดับสมรรถภาพของเด็กชาย					ระดับสมรรถภาพของเด็กหญิง				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1.นั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร) กรมพลศึกษา, 2555	13 ขึ้นไป	8 - 12	3 - 7	(-2) - 2	(-3) ลงมา	14 ขึ้นไป	9 - 13	4 - 8	(-1) - 3	(-2) ลงมา
2.ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที) กรมพลศึกษา, 2543	-	11.17 ขึ้นไป	5.5 4-11.16	5.53 ลงมา	-	-	10.74 ขึ้นไป	5.21 - 10.73	5.20 ลงมา	-
3.วิ่งเร็ว 20 เมตร (วินาที) กรมพลศึกษา, 2555	3.88 ลงมา	3.89 - 5.39	5.40 - 6.75	6.76 - 8.20	8.21 ขึ้นไป	4.04 ลงมา	4.05 - 5.67	5.68 - 7.26	7.27 - 8.81	8.82 ขึ้นไป
4.ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร) กรมพลศึกษา, 2555	130 ขึ้นไป	105 - 129	79 - 104	53 - 78	52 ลงมา	113 ขึ้นไป	92 - 112	71 - 91	50 - 70	49 ลงมา
5.การลุก-นั่ง 30 วินาที(ครั้ง) กรมพลศึกษา, 2555	19 ขึ้นไป	15 - 18	11 - 14	7 - 10	6 ลงมา	18 ขึ้นไป	14 - 17	10 - 13	6 - 9	5 ลงมา

ภาคผนวก จ

แบบประเมินการใช้รูปแบบ

- แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของเด็กปฐมวัย
- แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย
- แบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ
- แบบประเมินความพึงพอใจของครูและผู้ปกครองต่อการใช้รูปแบบ

แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของเด็กปฐมวัย

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น.....

ทักษะการเคลื่อนไหว		
1. เดินบนกระดานกว้าง 10 ซม. ระยะทาง 3 เมตร		
☐ เดินบนกระดานได้โดยไม่ตก ในระยะทาง 3 เมตร ขึ้นไป	☐ เดินบนกระดานได้โดยไม่ตก ในระยะทาง 1.6-2.9 เมตร	☐ เดินบนกระดานได้โดยไม่ตก ในระยะทาง 0-1.5 เมตร
2. เดินถอยหลังเป็นเส้นตรง โดยไม่กางแขน ระยะทาง 3 เมตร		
☐ เดินถอยหลังบนเส้นตรง โดยไม่กางแขน ระยะทาง 3 เมตร	☐ เดินถอยหลังบนเส้นตรงโดย กางแขนช่วยในการทรงตัวเล็กน้อย ระยะทาง 3 เมตร	☐ เดินถอยหลังบนเส้นตรงโดย กางแขนช่วยในการทรงตัว ระยะทาง 3 เมตร
3. วิ่งได้ตรงและหยุดได้ทันที		
☐ วิ่งได้ตรงและหยุดทันที เมื่อได้ยินสัญญาณ โดยไม่เสียการทรงตัว	☐ วิ่งได้ตรงและหยุดได้ทันที เมื่อได้ยินสัญญาณ เสียการทรงตัวเล็กน้อย	☐ วิ่งได้ตรงแต่ไม่สามารถ หยุดได้ทันทีเมื่อได้ยินสัญญาณ
4. วิ่งถอยหลังโดยไม่เสียการทรงตัว 10 เมตร		
☐ วิ่งถอยหลังได้ เป็นระยะทาง 10 เมตร โดยไม่เสียการทรงตัว	☐ วิ่งถอยหลังได้ เป็นระยะทาง 10 เมตร โดยเสียการทรงตัวเล็กน้อย	☐ วิ่งถอยหลังได้ เป็นระยะทาง 10 เมตร โดยมีการทรงตัวที่ไม่มั่นคง
5. วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างคล่องแคล่ว		
☐ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ตามที่ครูกำหนดได้อย่างคล่องแคล่ว	☐ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ตามที่ครูกำหนดได้แต่ยังไม่คล่องแคล่วหรือ เคลื่อนไหวช้าลงเมื่อเจอสิ่งกีดขวาง	☐ วิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ตามที่ครูกำหนดได้ แต่ยังไม่สามารถหยุดชะงัก และเสียการทรงตัวในบางจังหวะ
6. กระโดด 2 เท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุต ได้โดยไม่เสียการทรงตัว		
☐ กระโดดสองเท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุตได้ และลงสู่พื้นด้วยเท้าสองข้าง พร้อมกันอย่างมั่นคง	☐ กระโดดสองเท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุตได้ และลงสู่พื้นด้วยเท้าสองข้างแต่ เสียการทรงตัวเล็กน้อย	☐ กระโดดสองเท้าข้ามรั้วสูง 1 ฟุตได้ แต่ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง ไม่พร้อมกันหรือเซ

ทักษะการเคลื่อนไหว		
7. กระโดด 2 เท้าพร้อมกันไปข้างหน้า ได้อย่างต่อเนื่อง 2 เมตร		
☐ กระโดดสองเท้าพร้อมกัน ไปข้างหน้าได้ต่อเนื่องและ มีการทรงตัวที่มั่นคง	☐ กระโดดสองเท้าพร้อมกัน ไปข้างหน้าได้ แต่หยุดเล็กน้อย เพื่อทรงตัว	☐ กระโดดสองเท้าพร้อมกัน ไปข้างหน้าได้แต่ไม่ต่อเนื่องและ เสียการทรงตัว
8. กระโดดขาเดียวอย่างต่อเนื่องได้ไกล 1 เมตร		
☐ กระโดดขาเดียวต่อเนื่อง ได้อย่างมั่นคงในระยะทาง 1 เมตร	☐ กระโดดขาเดียวต่อเนื่อง โดยหยุดเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว ในระยะทาง 1 เมตร	☐ กระโดดขาเดียวในระยะทาง 1 เมตร ได้แต่ไม่ต่อเนื่อง
9. วิ่งแบบควมม้า ระยะทาง 5 เมตร		
☐ วิ่งแบบควมม้าได้ถูกต้อง เป็นระยะทาง 5 เมตร	☐ วิ่งแบบควมม้าได้ถูกต้อง เป็นระยะทาง 3 - 4 เมตร	☐ วิ่งแบบควมม้าได้ถูกต้อง เป็นระยะทางต่ำกว่า 3 เมตร
10. สไลด์เท้าไปด้านข้าง ข้าย ขว ระยะทาง 5 เมตร		
☐ สไลด์เท้าไปด้านข้างซ้าย ขว ได้ถูกต้องเป็นระยะทาง 5 เมตร	☐ สไลด์เท้าไปด้านข้างซ้าย ขว ได้ถูกต้องเป็นระยะทาง 3-4 เมตร	☐ สไลด์เท้าไปด้านข้างซ้าย ขว ได้ถูกต้องเป็นระยะทางต่ำกว่า 3 เมตร
11. ขว้างลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ		
☐ ขว้างลูกบอลไปข้างหน้าได้ ตรงเป้าหมาย ที่กำหนด 8 - 10 ครั้ง	☐ ขว้างลูกบอลไปข้างหน้าได้ ตรงเป้าหมาย ที่กำหนดอย่างน้อย 5 - 7 ครั้งใน 10 ครั้ง	☐ ขว้างลูกบอลไปข้างหน้า ตรงเป้าหมายที่กำหนดได้น้อยกว่า 5 ครั้งใน 10 ครั้ง
12. กลังลูกบอลไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ		
☐ กลังลูกบอลไปข้างหน้าได้ ตรงเป้าหมายที่กำหนด 8 - 10 ครั้ง	☐ กลังลูกบอลไปข้างหน้าได้ ตรงเป้าหมายที่กำหนดอย่างน้อย 5 - 7 ครั้งใน 10 ครั้ง	☐ กลังลูกบอลไปข้างหน้าได้ ตรงเป้าหมายที่กำหนดได้น้อยกว่า 5 ครั้งใน 10 ครั้ง

ทักษะการเคลื่อนไหว		
13. โยน-รับลูกบอลด้วยมือ 2 ข้าง		
☐ โยน – รับลูกบอลกับครู ด้วยมือสองข้างโดยบอล ไม่ตกลงพื้น ได้ 8 - 10 ครั้ง	☐ โยน – รับลูกบอลกับครู ด้วยมือสองข้างโดยบอล ไม่ตกลงพื้นได้น้อย 5 - 7 ครั้ง ใน 10 ครั้ง	☐ โยน – รับลูกบอลกับครู ด้วยมือสองข้างโดยบอล ไม่ตกลงพื้นน้อยกว่า 5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
14. โยน-รับลูกบอลกระดอนพื้นด้วยมือ 2 ข้าง		
☐ โยน – รับลูกบอลที่ กระดอนลงพื้นได้ 8 - 10 ครั้ง	☐ โยน – รับลูกบอลที่ กระดอนลงพื้นได้น้อย 5 - 7 ครั้ง ใน 10 ครั้ง	☐ โยน – รับลูกบอลที่ กระดอนลงพื้นได้น้อย 4 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
15. เตะลูกบอลที่ตั้งอยู่ไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ		
☐ เตะลูกบอลไปข้างหน้า ได้ตรงเป้าหมายที่กำหนด 8 - 10 ครั้ง	☐ เตะลูกบอลไปข้างหน้า ได้ตรงเป้าหมายที่กำหนด อย่างน้อย 5 - 7 ครั้งใน 10 ครั้ง	☐ เตะลูกบอลไปข้างหน้า ได้ตรงเป้าหมายที่กำหนด อย่างน้อย 4 ครั้งใน 10 ครั้ง



แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย

ทดสอบวันที่ เดือน พ.ศ.

ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น.....

เพศ ☐

ชาย ☐

หญิง

ที่	รายการ	ผลการทดสอบ ครั้งที่ 1	ผลการทดสอบ ครั้งที่ 2	หน่วย
1.	งอตัวข้างหน้า			เซนติเมตร
2.	ยืนเขย่งปลายเท้า			วินาที
3.	ยืนกระโดดไกล			เซนติเมตร
4.	วิ่ง 20 เมตร			วินาที
5.	ลูก - นั่ง 30 วินาที			ครั้ง

(ลงชื่อ) ผู้ทำการทดสอบ

**แบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ
การจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
สำหรับเด็กปฐมวัย**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ ขอให้ท่านตอบทุกข้อ
2. ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อแล้วโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในแต่ละช่อง
ที่ท่านเห็นว่าการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบเป็นจริงมากที่สุด
- ระดับ 5 หมายถึง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบมากที่สุด
- ระดับ 4 หมายถึง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบมาก
- ระดับ 3 หมายถึง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบปานกลาง
- ระดับ 2 หมายถึง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบน้อย
- ระดับ 1 หมายถึง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบน้อยที่สุด

คำถาม: ท่านเห็นว่าการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวข้อต่อไปนี้อยู่ในระดับใด

ข้อ	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ	ระดับการมีส่วนร่วม				
		5	4	3	2	1
1	ท่านมีส่วนร่วมในการประชุมเพื่อเตรียมการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน					
2	ท่านปฏิบัติกิจกรรมกับนักเรียนตามแผนที่ครูมอบหมายให้มาทำที่บ้าน					
3	ท่านส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักเรียน โดยการเล่นด้วยกัน					
4	ท่านมีส่วนร่วมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน					
5	ท่านร่วมมือกับครูในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน					
6	ท่านมีการติดต่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบ้านและโรงเรียน					
7	ท่านจัดกิจกรรมไปในแนวทางเดียวกันกับครูผู้สอน					
8	ท่านมีส่วนร่วมในการประเมินพฤติกรรมเคลื่อนไหวของนักเรียน					
9	ท่านจัดหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรมเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของนักเรียน					
10	ท่านมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของรูปแบบ เช่น การประชุมก่อนเริ่มกิจกรรม TPS (Teacher Parent and Student) เป็นต้น					

**แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อการใช้รูปแบบ
การจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
สำหรับเด็กปฐมวัย**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามตอนนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ ขอให้ท่านตอบทุกข้อ
2. ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในแต่ละช่องที่ท่านเห็นว่า

มีความพึงพอใจในรูปแบบเป็นจริงมากที่สุด

ระดับ 5 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบมากที่สุดมาก

ระดับ 3 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบมากที่สุดปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบที่น้อย

ระดับ 1 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบที่น้อยที่สุด

คำถาม: ท่านเห็นว่าความพึงพอใจในรูปแบบข้อต่อไปนี้อยู่ในระดับใด

ข้อ	ความพึงพอใจในรูปแบบ	ระดับการความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	แผนการจัดกิจกรรมเข้าใจง่ายและอธิบายได้ชัดเจน					
2	ความยากง่ายของกิจกรรมเหมาะสมกับนักเรียน					
3	เนื้อหาเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก					
4	รูปแบบสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน					
5	จำนวนครั้งที่ให้ฝึกทบทวนกิจกรรมมีความเหมาะสม					
6	ระยะเวลาที่กำหนดให้ เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม					
7	ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน					
8	แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กสอดคล้องกับหลักสูตรและพัฒนาการของนักเรียน					
9	กิจกรรม TPS (Teacher Parent and Student)					
10	ระยะเวลาทั้งหมดของรูปแบบ					

**แบบประเมินความพึงพอใจของครูต่อการใช้รูปแบบ
การจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
สำหรับเด็กปฐมวัย**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามตอนนี้มีทั้งหมด 10 ข้อ ขอให้ท่านตอบทุกข้อ
2. ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในแต่ละช่องที่ท่านเห็นว่า

มีความพึงพอใจในรูปแบบเป็นจริงมากที่สุด

ระดับ 5 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบมากที่สุดมาก

ระดับ 3 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบมากที่สุดปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบมากที่สุดน้อย

ระดับ 1 หมายถึง ความพึงพอใจในรูปแบบมากที่สุดน้อยที่สุด

คำถาม: ท่านเห็นว่าความพึงพอใจในรูปแบบ ข้อต่อไปนี้อยู่ในระดับใด

ข้อ	ความพึงพอใจในรูปแบบ	ระดับการความพึงพอใจ				
		5	4	3	2	1
1	แผนการจัดกิจกรรมเข้าใจง่ายและอธิบายได้ชัดเจน					
2	ความยากง่ายของกิจกรรมเหมาะสมกับนักเรียน					
3	เนื้อหาเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก					
4	รูปแบบสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน					
5	จำนวนครั้งที่ให้ฝึกทบทวนกิจกรรมมีความเหมาะสม					
6	ระยะเวลาที่กำหนดให้ เหมาะสมกับการจัดกิจกรรม					
7	ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนาการเคลื่อนไหวของนักเรียน					
8	แบบการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กสอดคล้องกับหลักสูตรและพัฒนาการของนักเรียน					
9	กิจกรรม TPS (Teacher Parent and Student)					
10	ระยะเวลาทั้งหมดของรูปแบบ					



ภาคผนวก จ

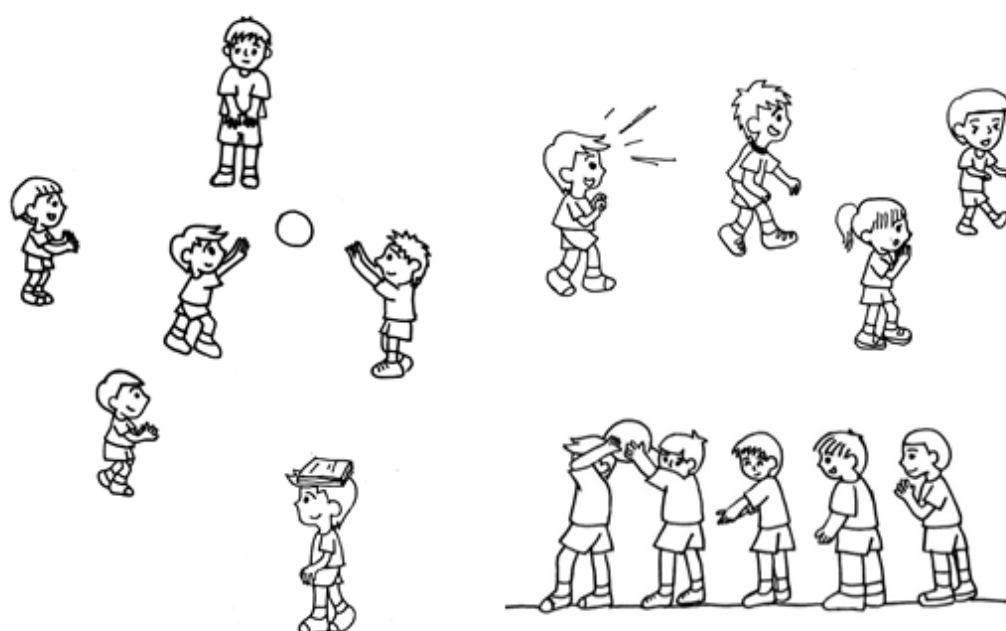
- คู่มือครู

- คู่มือผู้ปกครอง

- ขั้นตอนการยึดเหนี่ยวดกล้ามเนื้อ

กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัย

คู่มือครู
(T1 – T24)



คำนำ

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นรูปแบบที่มีการประสานความร่วมมือกัน มีความเป็นหุ้นส่วนระหว่างผู้ปกครองและครูผู้สอนซึ่งเป็นมิติที่สำคัญต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย ครูและผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่จะมีส่วนช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้กับเด็ก โดยการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว หากครูและผู้ปกครองมีการทำงานร่วมกันเป็นเหมือนหุ้นส่วน การเรียนรู้ของเด็กก็จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านรูปร่างการทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงด้านจิตใจ ความคิด ความรู้ และความจำ ซึ่งการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต โดยกระบวนการของการเคลื่อนไหวจะช่วยพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การมีทักษะเบื้องต้นที่ดี (basic skill) ในอนาคตได้

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เด็กปฐมวัยจะได้ฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวจากครูในชั้นเรียน (กิจกรรม T1-T24) และยังได้ฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานกับผู้ปกครอง (กิจกรรม P1-16) อย่างต่อเนื่องที่บ้าน เป็นการเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กในสังคมเมืองที่ต้องเร่งรีบกับการใช้ชีวิต ซึ่งช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว และส่งผลดีต่อทักษะการเคลื่อนไหวรวมถึงส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กปฐมวัยและนำพามาซึ่งประโยชน์สูงสุดกับเด็กอีกด้วย

อรชุลี นิราศพร

ผู้วิจัย

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

หลักการของรูปแบบ

การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มีความสำคัญและจำเป็นต่อเด็กปฐมวัยอย่างมาก เพราะวัยนี้เป็นวัยเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้ ซึ่งหากเด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ และการทำงานประสานสัมพันธ์ของมือกับตา หรือ ทำกับตาที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความพร้อมที่มากกว่าในการเรียนรู้ทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการรับรู้ ทักษะการพูด ทักษะการอ่าน การเขียน เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ที่ดีของเด็กปฐมวัย

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic Movement) ของระดับชั้นอนุบาล 3 เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กปฐมวัยและครอบคลุมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยเล็งเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมระหว่างครูและผู้ปกครองในการพัฒนานักเรียน โดยมีความรับผิดชอบร่วมกันในการช่วยฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหว บทบาทของครู คือ จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียน แนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับนักเรียน ติดตามผลการฝึกปฏิบัติกับผู้ปกครอง และสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจในเรื่องของกิจกรรม รวมถึงปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกายให้กับนักเรียน บทบาทของผู้ปกครอง คือ เป็นผู้สนับสนุนและสานต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆอย่างต่อเนื่องจากที่โรงเรียน โดยฝึกเพิ่มเติมที่บ้านและรายงานผลการปฏิบัติกับครู ดังนั้นทั้งครูและผู้ปกครองจึงมีความสำคัญในการที่จะพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก และจะเป็นเรื่องที่ดีหากผู้ปกครองและครูจะร่วมกันจัดกิจกรรมที่พัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก

โดยการดำเนินการในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาเนื้อหาสาระจากการสังเคราะห์เอกสารและตำรา (Document Synthesis) ได้แก่ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2546 การจัดการศึกษาระดับปฐมวัย การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและพลศึกษาของเด็กปฐมวัย บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของเด็ก หลักการทวิภาคี การจัดการเรียนการสอนรูปแบบทวิภาคี แนวคิดและทฤษฎีการมีส่วนร่วม พัฒนาการเด็กปฐมวัย สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รูปแบบกิจกรรมนี้จะนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุดกับตัวผู้เรียนที่เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดในการพัฒนาประเทศในอนาคต

จุดมุ่งหมายของรูปแบบ

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย มีจุดมุ่งหมาย 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับของนักเรียน คือ นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. ระดับของครูผู้สอน คือ ครูสามารถจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามตารางการฝึกได้อย่างถูกต้อง
3. ระดับของผู้ปกครอง คือ ผู้ปกครองสามารถฝึกกิจกรรมตามตารางให้กับนักเรียนได้นอกเหนือเวลาเรียน

กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว

1. ประชุมร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน โดยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการพูดคุยแลกเปลี่ยน เพื่อสร้างความตระหนักและความสำคัญของการเห็นคุณค่าร่วมกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง
2. ครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย ร่วมกันพิจารณาและกำหนดบทบาทที่ชัดเจนของครู ผู้ปกครองและนักเรียน จากนั้นร่วมกันทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องแต่ละขั้นตอนในทุกแบบฝึก
3. ประเมินความสามารถของนักเรียน ก่อนการฝึกกิจกรรม
 - 3.1 ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยใช้แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว
 - 3.2 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. กิจกรรมของนักเรียน
 - 4.1 ฝึกโดยครู ตามแบบฝึก T1 ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 30 นาที โดยจะทำการฝึก สัปดาห์ละ 3 วัน ทั้งหมดจำนวน 8 สัปดาห์
 - 4.2 ฝึกโดยผู้ปกครอง ตามแบบฝึก P1 ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 15-20 นาที โดยจะทำการฝึกนอกเหนือจากเวลาเรียนสัปดาห์ละ 2 วัน ทั้งหมดจำนวน 8 สัปดาห์
5. ติดตามผลการฝึกโดยมีการประชุมครูและผู้ปกครองร่วมกัน และมีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแบบฝึก TPS จำนวน 1 ครั้ง ในระยะเวลาของการฝึกทั้งหมด

6. การประเมินหลังการฝึกกิจกรรมทั้งหมด โดยจะทำการประเมิน 3 ส่วนคือ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง
 - 6.1 ประเมินนักเรียน นักเรียนจะทดสอบหลังการฝึกตามแบบฝึก T1 คือ แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - 6.2 ประเมินจากครูผู้สอน คือ แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบ
 - 6.3 ประเมินจากผู้ปกครอง คือ แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบและประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ

บทบาทหน้าที่ของครู ผู้ปกครองและนักเรียน

1. บทบาทของครู คือ จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแผนของครูที่กำหนดไว้ (T1-T24) และนำการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับนักเรียน สื่อสารกับผู้ปกครองในเรื่องของกิจกรรม และประเมินโดยสังเกตทักษะการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน ติดตาม สนับสนุนการฝึกปฏิบัติผู้ปกครองผ่านระบบการติดต่อสื่อสาร/กลุ่มชุมชนที่สร้างขึ้น พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ปรับแก้ และเสริมจูงใจในการฝึกปฏิบัติของผู้ปกครอง
2. บทบาทของผู้ปกครอง คือ จัดกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียนในปกครองเองที่บ้าน ตามแผนการฝึกของผู้ปกครองที่กำหนดไว้ (P1-P16) นำเสนอ/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการฝึกปฏิบัติของนักเรียนในปกครองของตัวเองกับครูผู้สอน และ/หรือผู้ปกครองคนอื่นๆ ผ่านช่องทางการสื่อสาร/กลุ่มชุมชนที่สร้างขึ้น ตลอดจนปรับแก้ไขเทคนิคการฝึก/รูปแบบการฝึกที่ไม่ถูกต้องตามคำแนะนำของครูผู้สอน
3. บทบาทของนักเรียน คือ ปฏิบัติกิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหว (T1-T24) ที่ดำเนินการฝึกโดยครูผู้สอนที่โรงเรียน กิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวโดยผู้ปกครองที่บ้าน (P1-P16) และกิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวร่วมที่ดำเนินการโดยครูผู้สอนและผู้ปกครอง (TPS) ด้วยความตั้งใจ

การวัดและประเมินผล

แบ่งเป็น 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ก่อนการฝึกกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินผู้เรียนดังนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ครั้งที่ 2 หลังการฝึกกิจกรรม โดยใช้แบบประเมิน 3 ส่วน ดังนี้

1. ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยนักเรียนจะได้รับการทดสอบหลังจากที่ได้รับการฝึกตามแบบฝึก T1-T24, P1-P16 และPTS เรียบร้อยแล้ว ด้วยแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยประเมินจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม คือ ครูผู้สอน และผู้ปกครอง
3. ประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย



ตารางแผนการจัดกิจกรรมของครู T1 - T24

กิจกรรม ครั้งที่	ชื่อหน่วย	ระยะ เวลา	กิจกรรม
-	ทดสอบก่อนฝึกกิจกรรม - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย - ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของเด็กปฐมวัย	-	- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ผู้วิจัยคัดเลือกนำมาใช้) Sit – up 30 วินาที , ยืนกระโดดไกล , ริ่ง 20 เมตร , , นั่งอดตัว , ยืนเขย่งปลายเท้า - แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย
Week 1 T1	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เขย่งตัว นั่ง ยืน	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ผีกล การนั่ง / ยืดขา ยืน ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เขย่งตัว 3. เกม ส่งบอลลอยฟ้า ส่งบอลลอดถ้ำ 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T2	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - หมุนตัว การเหวี่ยง การผลักดัน การดึง ผีกลการทรงตัว	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ผีกลการหมุนตัว การเหวี่ยง การดึงตัวในการโยนบาร์ การผลักดัน กำแพง การดึงเชือก ผีกลการยืนทรงตัว ยืนบนเท้าข้างเดียว 3. เกมพลึงฝ่ามือ 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T3 (รวม)	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เขย่งตัว นั่ง ยืน หมุนตัว แกว่ง ดัน ดึงและการทรงตัว	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ผีกลการนั่ง/ยืน ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เขย่งตัว ผีกลการยืนทรงตัว ยืนบนเท้าข้างเดียว ผีกลการหมุนตัว การเหวี่ยง ดัน ดึงกับเพื่อนหรือกำแพง 3. เกม ทำตามคำสั่ง และส่งบอลลอยฟ้า ส่งบอลลอดถ้ำ เกมพลึงฝ่ามือ 4. คลายอุ่น (5 นาที)
Week 2 T4	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเดิน (WALKING) - การวิ่ง (RUNNING) - การทรงตัว (BALANCE)	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม การเดินลักษณะต่างๆ เช่น เดินไขว้ด้านหน้า , เดินเป็นเส้นตรง , เดินถอยหลัง ,เดินก้าวขิดก้าวไปข้างหน้า / ด้านข้าง / ด้านหลัง , เดินบนเส้น , เดินก้าวขึ้นลงบันได การวิ่งรอบวงกลมใหญ่ / ฮูลาฮูป , ริ่งถอยหลัง , ริ่งก้าวสั้น / ยาว , ริ่งช้า / เร็ว , ริ่งเข้าไป 5 ก้าว / ถอย 5 ก้าว , ริ่งแล้วหยุดตามคำสั่ง , ริ่งซิกแซก , การเดินบนเส้น , การเดินบนเชือก , วางหนังสือไว้บนศีรษะแล้วเดิน 3. เกม เคลื่อนไหวตามคำสั่ง 4. คลายอุ่น (5 นาที)

กิจกรรมที่	ชื่อหน่วย	ระยะเวลา	กิจกรรม
T5	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การกระโดด (JUMPING)	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม กระโดดอยู่กับที่ , กระโดดเข้า-ออกวงกลม , กระโดดข้ามเส้น กระโดดถอยหลัง , กระโดดไปด้านข้าง , กระโดดข้ามรั้ว 3. เกม กระโดดเลียนแบบท่าสัตว์ต่างๆ 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T6 (รวม)	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเดิน การวิ่ง การทรงตัว การกระโดด	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการเดิน วิ่ง กระโดด แบบต่างๆที่ได้ฝึกไปแล้วตามคำสั่ง 3. เกม กระโดดเลียนแบบท่าสัตว์ต่างๆ เกม เคลื่อนไหวตามคำสั่ง เกม ไม้กระดานพาเพลิน 4. คลายอุ่น (5 นาที)
Week 3 T7	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การกระโดด (JUMPING) - กระโดดเขย่ง (HOPPING)	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม กระโดดและกระโดดเขย่ง เช่น กระโดดบนเท้าข้างเดียว , กระโดดอยู่กับที่ , กระโดดเข้า-ออกเขต , กระโดดข้ามเส้น เท้าคู่/เท้าเดียว , กระโดดถอยหลัง , กระโดดไปด้านข้าง , กระโดดเขย่งไปข้างหน้า - ถอยหลัง 3. เกม กระโดดข้ามเส้น 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T8	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การสไลด์ (SLIDING)	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการสไลด์ไปด้านข้าง 3. เกม สไลด์ตามคำสั่ง 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T9 (รวม)	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การกระโดด ก้าวกระโดดเขย่ง - การสไลด์	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม การกระโดด , กระโดดเขย่ง , การสไลด์ 3. เกม กระโดดข้ามเส้น , เกมจับคู่สไลด์ 4. คลายอุ่น (5 นาที)
Week 4 T10	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การวิ่งกระโดดสลับเท้า (SKIPPING)	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการกระโดดแบบต่างๆ , ฝึกการวิ่งกระโดดสลับเท้า 3. เกม วิ่งกระโดดสลับเท้าคู่กับเพื่อน 4. คลายอุ่น (5 นาที)

กิจกรรมที่	ชื่อหน่วย	ระยะเวลา	หมายเหตุ
T11	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การควมม้า (GALLOPING) - การทำก้าวชิดก้าว (TWO-STEP)	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกเดินก้าวชิดก้าวเริ่มจากช้า แล้วค่อยๆเร็วขึ้น , ฝึกการควมม้า 3. เกม ชีม้าไล่จับ 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T12 (รวม)	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การวิ่งกระโดดสลับเท้า การควมม้า การทำก้าวชิดก้าว	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม การวิ่งกระโดดสลับเท้า การควมม้า การทำก้าวชิดก้าว 3. เกม ทำตามคำสั่งและ ชีม้าไล่จับ 4. คลายอุ่น (5 นาที)
TPS	กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	40 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรมทั้งหมด 4 ฐานกิจกรรม ดังนี้ ฐานที่ 1 การเดินและวิ่ง ฐานที่ 2 การทรงตัว ฐานที่ 3 การกระโดด ฐานที่ 4 การเคลื่อนที่แบบต่างๆ 3. คลายอุ่น (5 นาที)
Week 5 T13	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - การกลิ้ง การโยนและรับด้วยตัวเอง	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการกลิ้งบอล , การโยนและรับลูกบอล , ฝึกปัดบอลให้ กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ , โยนบอลให้ตรงเป้าหมาย, 3. เกม โยนบอลลงตะกร้า 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T14	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - การส่ง การรับลูกบอล กับคู่	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการส่ง-รับลูกบอลกับคู่ระยะห่าง 1.5 เมตร และฝึกการส่งและการรับลูกบอลแบบกระดอนจากพื้น 3. เกมส่ง-รับ กลับคืน 4. คลายอุ่น (5 นาที)

กิจกรรมที่	ชื่อหน่วย	ระยะเวลา	หมายเหตุ
T15 (รวม)	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - การส่ง การรับลูกบอลกลางอากาศ และแบบกระดอนจากพื้นด้วยมือทั้งสองข้าง	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกและทบทวนกิจกรรมปล่อยบอลให้กระดอน พื้นขึ้นมาแล้วรับ , โยนบอลให้ตรงเป้าหมาย, ฝึกการส่ง-รับลูกบอล กับคู่ ระยะห่าง 1.5 เมตร 3. เกม โยนบอลลงตะกร้า เกม ส่ง – รับ กลับคืน 4. คลายอุ่น (5 นาที)
Week 6 T16	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์ - การทุ่ม	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการทุ่มลูกบอล 3. เกม ทุ่มบอลข้ามเส้น 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T17	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - การขว้าง การปา	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกขว้างลูกบอลเล็ก , ฝึกขว้างลูกบอลกระดาดไปยังเป้าหมาย , ฝึกปาลบอลให้โดนขวดน้ำ 3. คลายอุ่น (5 นาที)
T18 (รวม)	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - การทุ่ม การขว้าง การปา	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการทุ่มลูกบอล ฝึกขว้างลูกบอล , ฝึกขว้างลูกบอลกระดาดไป ยังเป้าหมาย , ฝึกปาลบอลไปยังเป้าหมาย 3. เกม ทุ่มไปให้ถึงเธอ , เกมขว้างลูกบอลให้ทันเขต , เกมปาเป้า 4. คลายอุ่น (5 นาที)
Week 7 T19	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - ฝึกความสัมพันธ์เท้ากับตา 1 การเตะลูกบอลและหยุดลูกบอล	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกเตะลูกบอล เริ่มจากยืนเตะอยู่กับที่ วิ่งเตะลูกบอล การหยุดลูกบอลด้วยเท้า 3. เกม เตะบอลเข้าประตู 4. คลายอุ่น (5 นาที)
T20	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - ฝึกความสัมพันธ์เท้ากับตา 2 การใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการใช้เท้าเลี้ยงลูกบอลทางตรง ฝึกเลี้ยงลูกบอลอ้อมกรวย 3. คลายอุ่น (5 นาที)

กิจกรรมที่	ชื่อหน่วย	ระยะเวลา	หมายเหตุ
T21 (รวม)	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - ฝึกความสัมพันธ์ท่ากับตา 3 การเตะลูกบอล การหยุดลูกบอล และการใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรม การหยุดลูกบอล การใช้เท้าเลี้ยงลูกบอลและการยิงประตู 3. ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอล และเตะลูกบอลเข้าประตู 4. คลายอุ่น (5 นาที)
Week 8 T22	เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาการทรงตัว	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. เกมบรรพทุกหนังสือ เกมนักไต่เชือก 3. คลายอุ่น (5 นาที)
T23	เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาการแข็งแรง ของกล้ามเนื้อขา	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. เกมกระโดดข้ามเส้น เกมวิ่งข้ามหลักถือบอล 3. คลายอุ่น (5 นาที)
T24	เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาการ คล่องแคล่วว่องไว	30 นาที	1.อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. เกมเคลื่อนที่เกมตั้งขดล้มขวิด , เกมวิ่งหลบหลีกเก็บของ 3. คลายอุ่น (5 นาที)
-	ทดสอบหลังฝึกกิจกรรม - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย - ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของเด็กปฐมวัย - แบบประเมินความพึงพอใจใน รูปแบบของครูและผู้ปกครอง - แบบประเมินการมีส่วนร่วมของ ผู้ปกครอง	-	- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ผู้วิจัยคัดเลือกนำมาใช้) Sit – up 30 วินาที , ยืนกระโดดไกล , วิ่ง 20 เมตร , , นั่งอตัว , ยืนเขย่งปลายเท้า - แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย - แบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบของครู - แบบประเมินความพึงพอใจในรูปแบบของผู้ปกครอง - แบบประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง



T1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวอยู่กับที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว นั่ง ยืน

ชั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นสาธิต (10 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติ การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ด้วยท่าต่อไปนี้ การนั่ง การยืน การก้มตัว การยืดตัว การบิดตัว การเอียงตัว ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
2. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่
3. ครูสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้องให้นักเรียนดู ในท่าต่อไปนี้
 - การนั่ง การยืน
 - การก้มตัว การยืดตัว
 - การบิดตัว การเอียงตัว

ขั้นปฏิบัติ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะต่างๆ อีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกม ส่งบอลลอยฟ้า ส่งบอลลอดเก้าอี้
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกบอล

กิจกรรม T1 การนั่ง ยืน ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

การนั่ง

- ศีรษะตั้งตรง ลำตัวตั้งตรง

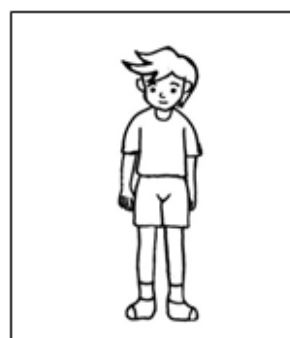
วางมือบนตักตามสบาย ขาชิดติดกัน



การยืน

- ศีรษะตั้งตรง ลำตัวตั้งตรง

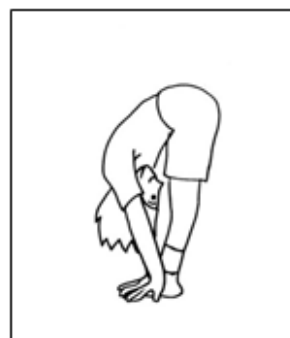
ขาตรงชิดติดกันให้ปลายเท้าแยกออกเล็กน้อย



การก้มตัว

- ยืนก้มตัว มือทั้งสองข้างยืดยาวไปแตะปลายเท้าหรือ

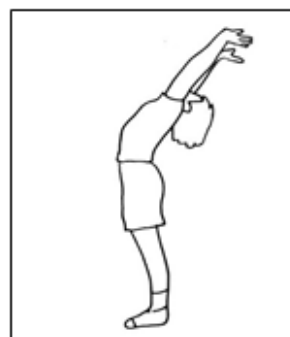
ก้มลงไปให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ย่อเข่า



การยืดตัว

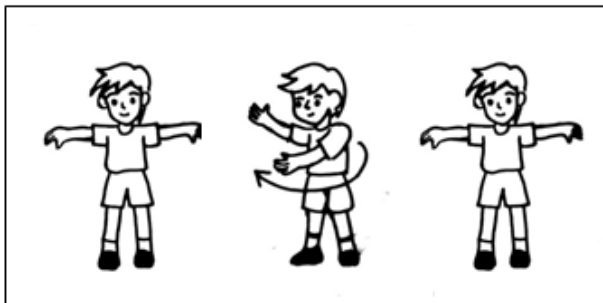
- ยกแขนขึ้นทั้งสองข้าง พยายามเหยียดแขนขึ้น

ให้ได้มากที่สุด



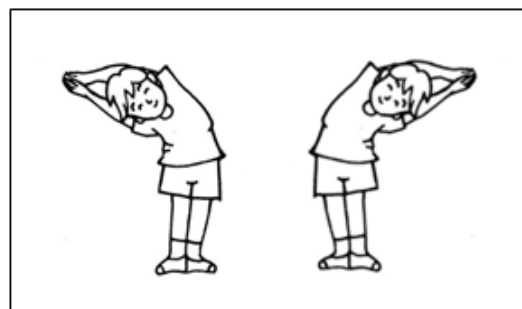
การบิดตัว

- ยืนแยกเท้าเสมอไหล่กางแขนเหยียดตึง
ขนานกับพื้น แล้วบิดตัวไปทางขวา
กลับมาสู่ท่าเตรียม บิดตัวไปทางซ้าย
กลับมาท่าเตรียม ปฏิบัติซ้ำ 3-4 รอบ



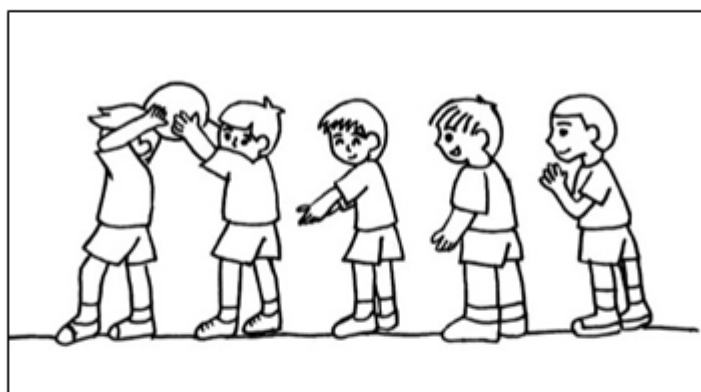
การเอียงตัว

- ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่
ยกแขนขึ้นทั้งสองข้าง เหยียดแขนขึ้น
แล้วเอียงลำตัวไปด้านซ้ายจนรู้สึกตึงและค้างไว้
แล้วเอียงลำตัวไปด้านขวาจนรู้สึกตึงและค้างไว้
ทำสลับกัน 3-4 ครั้ง



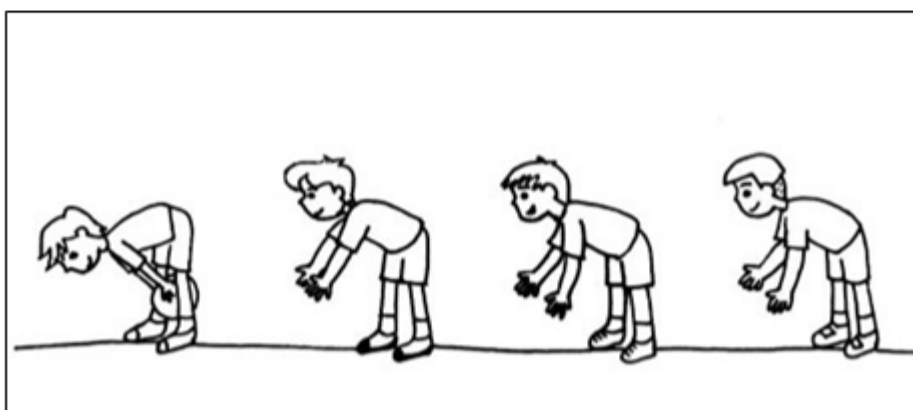
เกมส์บอลลอยฟ้า มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ยืนแถวตอนลึกห่างกัน 1 ช่วงแขน
2. ให้คนหัวแถวถือลูกบอลไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้ชูแขนยกลูกบอลข้ามศีรษะส่งไปให้เพื่อนที่ยืนอยู่ด้านหลัง
3. คนที่ยืนอยู่ด้านหลัง ให้รับลูกบอลและส่งต่อไปจนถึงคนสุดท้ายของแถว



เกมส์บอลจตุรพัก มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ยืนแถวตอนลึกห่างกัน 2 ช่วงแขน ยืนแยกเท้าให้กว้างกว่าช่วงไหล่ ย่อเข้า
2. ให้คนหัวแถวถือลูกบอลไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้ก้มตัวและส่งลูกบอลลอดใต้หว่างขาตนเองส่งไปให้เพื่อนที่ยืนอยู่ด้านหลัง
3. คนที่ยืนอยู่ด้านหลัง ให้ก้มตัวลงไปรับลูกบอลและส่งต่อไปจนถึงคนสุดท้ายของแถว



T2 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวอยู่กับที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การหมุนตัว การเหวี่ยงแขน การดัน การดึง และการทรงตัว

ชั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ชั้นอธิบายและสาธิต (7 นาที)

4. ให้นักเรียนปฏิบัติ การเคลื่อนไหวต่อไปนี้ การหมุนตัว การเหวี่ยงแขน การดัน การดึง และการทรงตัว ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
5. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่
6. ครูสาธิตการปฏิบัติที่ถูกต้องให้นักเรียนดู ในท่าต่อไปนี้
 - การหมุนตัว การเหวี่ยงแขน
 - การดัน (กำแพง) การดึง (ใช้ทักษะการดึง ดึงเชือกกับต้นไม้)
 - การทรงตัว ยืนบนเท้าข้างเดียว

ชั้นปฏิบัติ (13 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะต่างๆ อีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกมพลังฝ่ามือ
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ชั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

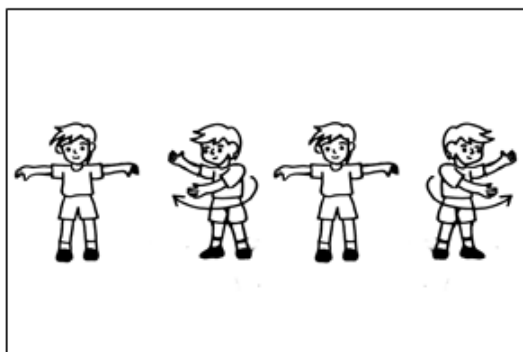
อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. เชือก
3. ลูกบอล

กิจกรรม T2 การหมุนตัว การเหวี่ยง การดัน การดึงและการทรงตัว มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

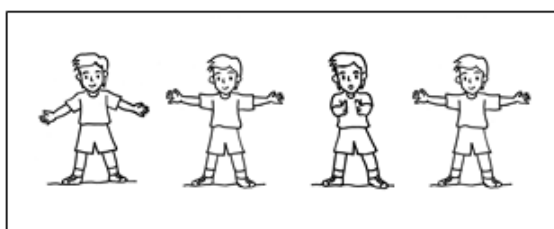
การหมุนตัว

- กางแขนหมุนตัวไปรอบๆ ร่างกาย



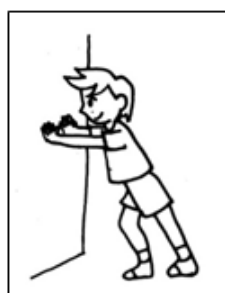
การเหวี่ยงแขน

- การเคลื่อนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
แขน ขา ลำตัว ให้เป็นรูปโค้ง



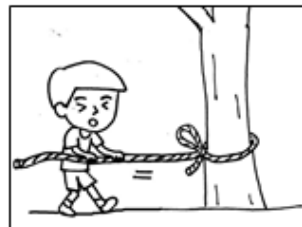
การดัน (กำแพง)

- ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง วางไว้บนกำแพง
และออกแรงดันออกจากร่างกาย



การดึง (ดึงเชือกหรือผ้าที่ผูกติดกับต้นไม้)

- การออกแรงดึงเชือกเข้าหาร่างกาย



การทรงตัว ยืนด้วยขาข้างเดียว

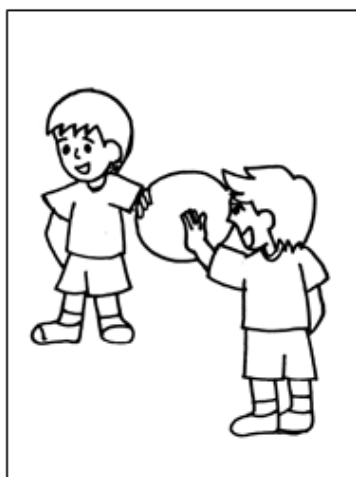
- ให้นักเรียนยืนด้วยขาข้างเดียว

กางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัว



เกมฝ่ามือตันบอล มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วจับคู่กับเพื่อนภายในกลุ่ม ครูแจกลูกบอลที่หิวแถว
2. นำลูกบอลมาไว้ที่ฝ่ามือคนละข้างแล้วออกแรงดันลูกบอลไม่ให้หล่น
3. เดินไปข้างหน้าแล้วกลับมาจุดเริ่มต้น ส่งบอลให้คู่ถัดไป



T3 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวอยู่กับที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว นั่ง ยืน หมุนตัว เหวี่ยงแขน ดัน ดึง และการทรงตัว

ชั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ชั้นสาธิต (7 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทบทวน ท่าการเคลื่อนไหวที่ได้เรียนไปแล้ว ทำต่อไปนี้ ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว นั่ง ยืน หมุนตัว เหวี่ยงแขน ดัน ดึง และการทรงตัว
2. ครูประเมินทักษะและแก้ไข ให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

ชั้นปฏิบัติ (13 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมต่อไปนี้
 - เกมทำตามคำสั่ง โดยครูเป็นผู้ออกคำสั่ง เช่น ก้มตัว นั่ง ยืน หมุนตัว แล้วให้นักเรียนปฏิบัติทำตามๆ ให้ถูกต้อง และรวดเร็ว
 - เกมส่งบอลลอยฟ้า ส่งบอลลอดเก้าอี้ (หน้าที่ 8)
 - เกมพลังฝ่ามือ (หน้าที่ 11)

เพื่อเป็นการทบทวนทักษะต่างๆ และให้นักเรียนเกิดความสนุกสนานในขณะที่ทำกิจกรรม โดยครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกบอล
3. เชือกชักเย่อ

T4 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การเดิน (WALKING) การวิ่ง (RUNNING) และการทรงตัว (BALANCE)

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ให้นักเรียน เดิน , วิ่ง ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
2. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่
3. ครูสาธิตการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ ด้วยท่าที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

ทักษะการเดินในลักษณะต่างๆ

- เดินไขว้ด้านหน้า , เดินเป็นเส้นตรง , เดินบนเส้น , เดินถอยหลัง , เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหน้า / ด้านข้าง / ด้านหลัง , เดินก้าวขึ้นลงบันได

ทักษะการวิ่งในลักษณะต่างๆ

- วิ่งรอบวงกลมใหญ่ (ฮูลาฮูป) , วิ่งถอยหลัง , วิ่งก้าวสั้น / ยาว , วิ่งช้า / เร็ว , วิ่งเข้าไป 5 ก้าว / ถอย 5 ก้าว , วิ่งแล้วหยุดตามคำสั่ง , วิ่งซิกแซก

ทักษะการทรงตัว

- การเดินบนเส้น , เดินบนเชือก , วางหนังสือไว้บนศีรษะแล้วเดิน

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะต่างๆ อีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือให้นักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกมเคลื่อนไหวตามคำสั่ง เช่น เดินถอยหลัง , เดินก้าวชิดก้าววิ่ง 5 ก้าวแล้วหยุด , วิ่งเร็ว เป็นต้น
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเดิน (WALKING) การวิ่ง (RUNNING) และการทรงตัว (BALANCE) ที่ได้จากกิจกรรมครั้งนี้

ชั้นคล้ายอุณ (5 นาที)

ยึดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว ขา ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ลูกบอล
4. เชือก

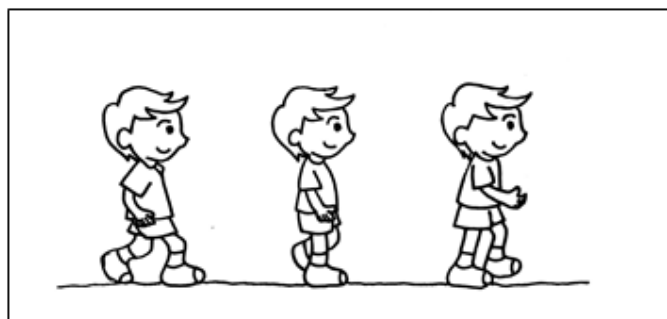


กิจกรรม T4 การเดิน (WALKING) การวิ่ง (RUNNING) และการทรงตัว (BALANCE)

มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

การเดิน (WALKING)

1. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า ลำตัวตั้งตรง
2. ยกเข่าลอยจากพื้น ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ก้าวเท้าออกไปไม่สั้นและไม่ยาวเกินไป
3. วางเท้าลง ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่เท้า ทำเช่นนั้นไปเรื่อยๆ
4. ขณะเดินแกว่งแขนสลับข้างลำตัว



กิจกรรมการเดินมีดังต่อไปนี้

- เดินไขว้ด้านหน้า

1. ยืนลำตัวตรงเท้าชิด กางแขนออก
2. ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า วางเท้าไขว้ไปทางข้างซ้าย
3. ตามด้วยก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า วางเท้าไขว้ไปทางข้างขวา ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย นับเป็น 1 ชุด ทำติดต่อกัน 5 ชุด

- เดินเป็นเส้นตรง ระยะทาง 3 เมตร

- เดินถอยหลัง ระยะทาง 3 เมตร

- เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหน้า (ก้าว-ชิด-ก้าว)

1. ยืนตรงเท้าชิด ตามองไปข้างหน้า มือวางที่สะโพก
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา
3. เริ่มทำใหม่ ทำติดต่อกันทิศทางเดียวกัน

- เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหลัง (ถอย-ชิด-ถอย)

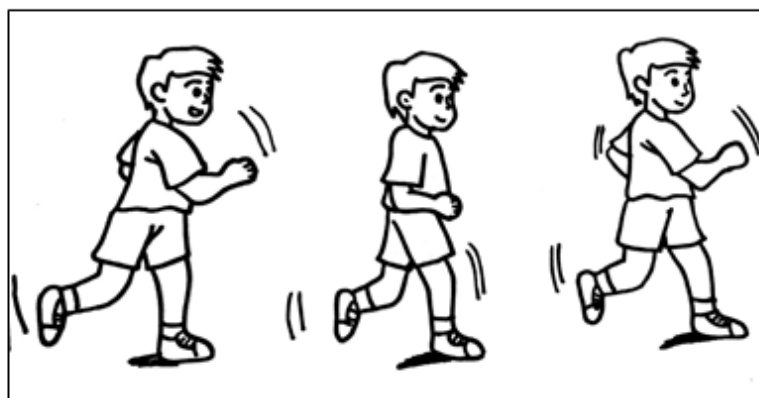
1. ยืนตรงเท้าชิด ตามองไปข้างหน้า มือวางที่สะโพก
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง ลากเท้าซ้ายถอยมาชิดเท้าขวา
3. เริ่มทำใหม่ ทำติดต่อกันทิศทางเดียวกัน

- เดินก้าวขึ้นลงบันได

1. ยืนลำตัวตรง กางแขนออก ตามองที่บันได
2. ก้าวเท้าขวาขึ้นบนบันได
3. ก้าวเท้าซ้ายตามขึ้นบนบันได วางชิดเท้าขวา
4. ถอยเท้าขวาลงบันได แล้วถอยเท้าซ้ายลงมาชิดเท้าขวา ลำตัวตรง

การวิ่ง (RUNNING)

1. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า โนมัดมัดมาด้านหน้าเล็กน้อย ปล่อยหัวไหล่ตามสบาย ข้อศอกงอ
2. ยกเข่าลอยจากพื้น ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ก้าวเท้าออกไป
3. ลงพื้นแบบเต็มเท้า เข่างอเล็กน้อย ขณะวิ่งแกว่งแขนสลับข้างลำตัว ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
4. ถ้าต้องการวิ่งให้เร็ว ให้ลงพื้นด้วยปลายเท้า ถ้าต้องการวิ่งให้นานหรือวิ่งเพื่อสุขภาพให้ลงน้ำหนักเต็มเท้า



กิจกรรมการวิ่งมีดังต่อไปนี้

- วิ่งช้า / เร็ว
- วิ่งก้าวสั้น / ยาว
- วิ่งถอยหลัง
- วิ่งไปข้างหน้า 5 ก้าว / ถอยหลัง 5 ก้าว
- วิ่งรอบวงกลมใหญ่ (ฮูลาฮูป)
- วิ่งแล้วหยุดตามคำสั่ง
- วิ่งซิกแซก

กิจกรรมการทรงตัว (BALANCE) มีดังต่อไปนี้

- ยืนขาเดียว

ให้นักเรียนยืนตรง ยกขาข้างใดข้างหนึ่งพับไปด้านหลัง แล้วทรงตัวอยู่บนขาข้างที่ยืน ประมาณ 15-20 วินาที กางแขนออกเพื่อช่วยในการสร้างความสมดุล จากนั้นให้สลับขาข้างที่ยืน ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



- ยืนเขย่งเท้า

ให้นักเรียนยืนตรง ยืนมือออกไปข้างหน้า เขย่งเท้าทั้งสองข้างขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นยืนตรงตามเดิมทำเช่นนี้ 5 ครั้ง



- การเดินบนเส้น

ให้นักเรียนยืนบนเส้น กางมือออกด้านข้างลำตัว เดินตรงไปข้างหน้าระยะ 1 เมตร



- วางหนังสือไว้บนศีรษะแล้วเดิน



T5 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การกระโดด (JUMPING)

ชั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ชั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ให้นักเรียน กระโดดสองขา แบบอยู่กับที่และเคลื่อนที่ในทิศทางที่ครูกำหนดดังนี้
เคลื่อนที่ไปข้างหน้า, ข้างหลัง, ซ้ายและขวา ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
2. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่
3. ครูสาธิตการกระโดดด้วยทักษะที่ถูกต้องให้นักเรียนดู ดังต่อไปนี้
- กระโดดขาคู่ อยู่กับที่, กระโดดเข้า – ออกวงกลม, กระโดดข้ามเส้น เข่าคู่
, กระโดดไปด้านข้าง, กระโดดถอยหลัง, กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

ชั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการกระโดดอีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกมกระโดดเลียนแบบท่าสัตว์ต่างๆ
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ชั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

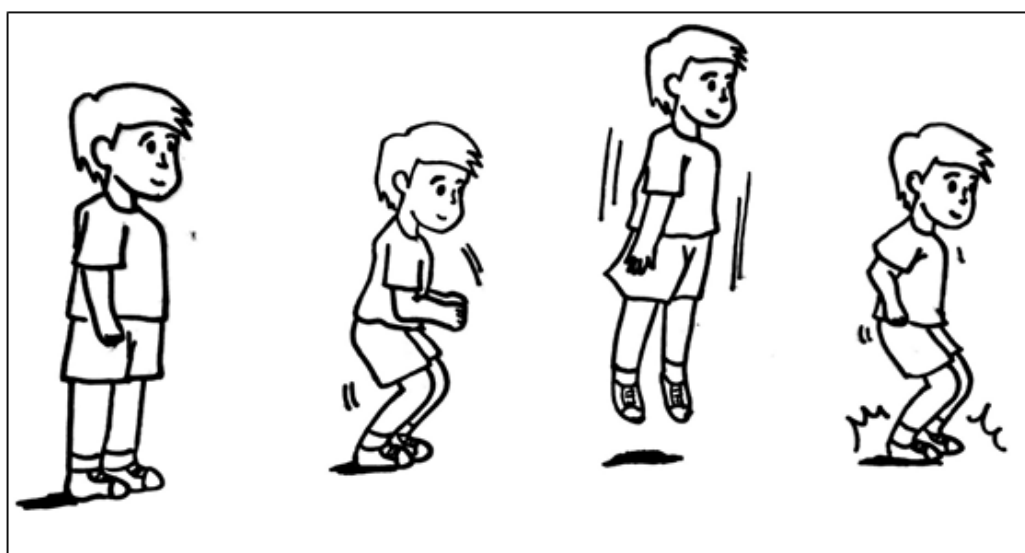
อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. รั้วกระโดด ความสูง 15-20 ซม.
3. พ่วงวงกลม

กิจกรรม T5 การกระโดด (JUMPING) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

การกระโดดทำคู่ปฏิบัติดังนี้

1. ยืนตรงเท้าแยกประมาณช่วงสะโพก
2. ยืนย่อเข่า โนมตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังและเหวี่ยงกลับมาข้างหน้า
3. ถีบเท้าทั้งสองข้างตามด้วยการเหยียดข้อเท้า เข่า ส่งแรงด้วยปลายเท้า
4. ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างพร้อมๆกัน ย่อเข่า เพื่อผ่อนแรงกระแทก



กิจกรรมการกระโดดในทิศทางต่างๆ ดังต่อไปนี้

- กระโดดขาคู่ อยู่กับที่ จำนวน 5 ครั้ง
- กระโดดเข้า – ออกวงกลม จำนวน 5 ครั้ง
- กระโดดข้ามเส้น ให้นักเรียนยืนอยู่ข้างหลังเส้น แล้วกระโดดไปข้างหน้า 5 ครั้ง
- กระโดดไปด้านข้าง (ซ้าย-ขวา)
- ให้นักเรียนยืนตรงแยกเท้าเล็กน้อย แล้วกระโดดไปข้างซ้าย 5 ครั้ง ข้างขวา 5 ครั้ง
- กระโดดถอยหลัง ให้นักเรียนยืนตรงแยกเท้าเล็กน้อย แล้วกระโดดถอยหลัง 5 ครั้ง
- กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ให้นักเรียนยืนตรงแยกเท้า ย่อเข่า แล้วกระโดดข้ามรั้วสูง 20 ซม.

เกมกระโดดเลียนแบบท่าสัตว์ มีวิธีการเล่นดังนี้

ให้นักเรียนเลียนแบบท่าทางการกระโดดของ กบ , กระต่าย , จิ้งจอก



T6 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การเดิน การวิ่ง การทรงตัว การกระโดด

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทบทวน ทักษะการเคลื่อนไหวที่ได้เรียนไปแล้ว ทำต่อไปนี้
 - การเดินไขว้ด้านหน้า / ด้านข้าง , เดินเป็นเส้นตรง , เดินบนเส้น , เดินถอยหลัง , เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหน้า / ด้านข้าง / ด้านหลัง , เดินก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง , เดินก้าวขึ้นลงเก้าอี้ (หน้า 15-16)
 - การวิ่งรอบวงกลมใหญ่ , วิ่งถอยหลัง , วิ่งก้าวสั้น / ยาว , วิ่งช้า / เร็ว , วิ่งเข้าไป 5 ก้าว / ถอย 5 ก้าว , วิ่งแล้วหยุดตามคำสั่ง , วิ่งซิกแซก (หน้า 16- 17)
 - การเดินบนเส้น , เดินบนเชือก , วางหนังสือไว้บนศีรษะแล้วเดิน (หน้า 17)
 - กระโดดขาคู่อยู่กับที่ , เข้า – ออกเขต , ข้ามเส้น , ด้านข้าง , ถอยหลัง , ข้ามสิ่งกีดขวาง (หน้า 19)
 - ครูประเมินทักษะและแก้ไข ให้นักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

ขั้นปฏิบัติ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมต่อไปนี้
 - กระโดดเลียนแบบท่าสัตว์
 - เกมเคลื่อนไหวตามคำสั่ง

โดยครูเป็นผู้ออกคำสั่งท่าต่างๆ เช่น เดินถอยหลัง กระโดดไปด้านข้าง 3 ครั้ง วิ่งช้า วิ่งเร็ว กระโดดถอยหลัง เป็นต้น

- เกมไม้กระดานปาเพลิน

แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ยืนเรียงแถวต่อกัน ให้นักเรียนเดินบนไม้กระดานที่เตรียมไว้ประมาณ 1 เมตร อย่างระมัดระวัง ครั้งละคน ถ้าออกนอกสะพานถือว่าตกสะพาน ให้กลับไปต่อท้ายและเดินใหม่

2. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ที่ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ชั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. รั้วกระโดด ความสูง 15-20 ซม.
3. ไม้กระดาน ยาว 1 เมตร กระดาษแข็ง
4. ห่วงวงกลมใหญ่



T7 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การกระโดด (JUMPING) กระโดดเขย่ง (HOPPING)

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

3. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
4. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

4. ให้นักเรียน บททวนทักษะการกระโดด อยู่กับที่, เข้า – ออกเซต, ข้ามเส้น, ไปด้านข้าง, ถอยหลัง, ข้ามรั้ว
5. ให้นักเรียน กระโดดเขย่ง ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
6. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่ ทำได้หรือไม่
7. ครูสาธิตทักษะการกระโดดเขย่งไปข้างหน้า ถอยหลัง ข้าม และขวา ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

4. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการกระโดดเขย่งอีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
5. ให้นักเรียน บททวนทักษะการกระโดดเขย่งอยู่กับที่ กระโดดเขย่งไปข้างหน้า, เข้า – ออก วงกลม, ข้ามเส้นข้าม ขวา หน้า หลัง, ข้ามรั้ว
6. ให้นักเรียนเล่นเกมกระโดดข้ามเส้น
7. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

5. นกหวีด
6. รั้ว

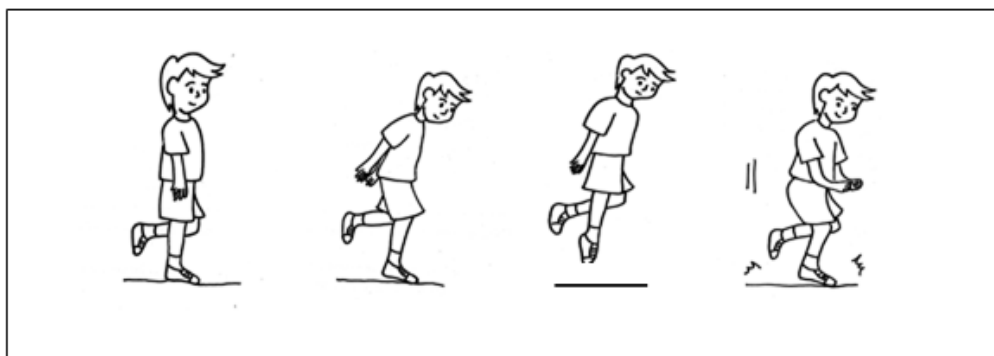
กิจกรรม T7 การกระโดด (JUMPING) กระโดดเข่ง (HOPPING) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ฝึกทบทวนทักษะกิจกรรมการกระโดดเท้าคู่ (หน้า 16)

กระโดดขาคู่ อยู่กับที่ , กระโดดเข้า – ออกวงกลม , กระโดดข้ามเส้น , กระโดดไปด้านข้าง
กระโดดถอยหลัง , กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

ทักษะการกระโดดเข่ง (กระโดดขาเดียว) ปฏิบัติดังนี้

1. ยืนด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง และพับขาอีกข้างไปด้านหลัง
2. ยืนย่อเข่า พับเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนขาตัว เหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหลัง
3. ถีบเท้าตามด้วยการเหยียดข้อเท้าและเข่า ส่งแรงด้วยปลายเท้า
4. ลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างเดิม ย่อเข่า เพื่อผ่อนแรงกระแทก

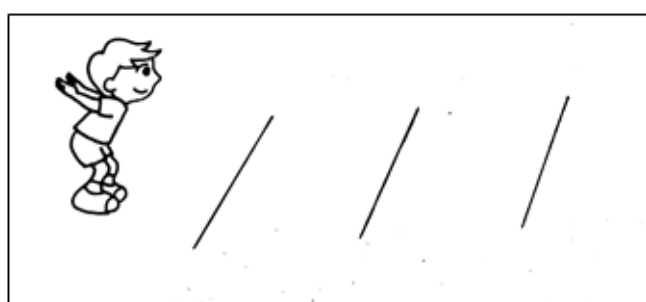


กิจกรรมกระโดดเข่งในทิศทางต่างๆ ดังนี้

- กระโดดเข่งเข้า – ออกวงกลม
ให้นักเรียนยืนอยู่ในวงกลม แล้วกระโดดเข่งเข้า – ออก วงกลม 5 ครั้ง
- กระโดดเข่งข้ามเส้น
ให้นักเรียนยืนอยู่ข้างหลังเส้น แล้วกระโดดเข่งไปข้างหน้า 5 ครั้ง
- กระโดดเข่งไปด้านข้าง
ให้นักเรียนกระโดดไปข้างๆ 5 ครั้ง
- กระโดดเข่งถอยหลัง
ให้นักเรียนกระโดดถอยหลัง 5 ครั้ง

เกมกระโดดข้ามเส้น มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม ยืนต่อแถวกัน
2. ตีเส้นให้เรียงกัน 5 เส้นยาวประมาณ 2 เมตร แต่ละเส้นห่างกัน 1 ฟุต
3. ให้กระโดดเท้าคู่ ขาเดียวกระโดดข้ามเส้นติดต่อกัน ห้ามไม่ให้กระโดดทับเส้น
4. ให้กระโดดทีละคน ใครทับเส้นให้ไปเริ่มใหม่
5. รอบที่ 2 ให้กระโดดขาเดียว กติกาเหมือนเดิม



T8 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การสไลด์ (SLIDING)

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ให้นักเรียนเคลื่อนไหวด้วยการสไลด์ ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
2. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่ ทำได้หรือไม่
3. ครูสาธิตการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ทักษะ การสไลด์ ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะ

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการสไลด์อีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือให้นักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกมสไลด์ตามคำสั่ง เมื่อได้ยินคำสั่ง "ซ้าย" ให้ทำสไลด์ไปทางด้านซ้าย และเมื่อได้รับคำสั่ง "ขวา" ให้สไลด์กลับมาที่ด้านขวา และเมื่อได้รับคำสั่งว่า "หยุด" ให้หยุดอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. กรวย

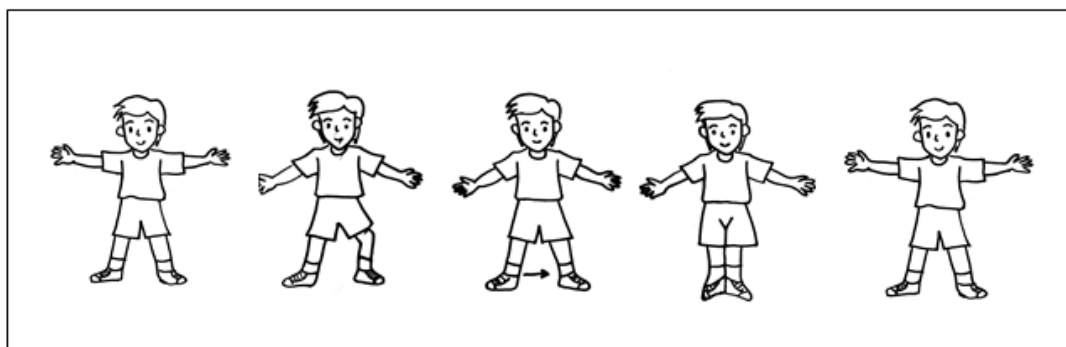
กิจกรรม T8 การสไลด์ (SLIDING) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

เริ่มต้น ให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านข้าง ปฏิบัติดังนี้

ให้นักเรียน เดินก้าวชิดก้าวไปข้างขวา ให้ก้าวเท้าขวานำไปก่อนแล้วลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา เท้าขวาริบก้าวไปข้างขวาทันที ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ข้างละ 10 ครั้ง แล้วจึงสลับโดยใช้ เท้าซ้ายนำ ให้เคลื่อนที่ ก้าว-ชิด-ก้าว ในลักษณะเดียวกัน

ทักษะการสไลด์ปฏิบัติดังนี้

1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่า
2. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา แล้วลากเท้าซ้ายตามมาวางเหมือนท่าเริ่มต้น
3. ย่อเข่าออกแรงถีบเท้าซ้ายไปทางขวา ในขณะเดียวกันให้ก้าวเท้าขวาไปทางขวา แล้วลากเท้าซ้ายตามไปวาง เหมือนข้อ 2 จะเคลื่อนที่แบบ ก้าว-ชิด-ก้าว
4. ปฏิบัติตามข้อ 1-3 อย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากช้าๆ
5. ให้ฝึกเคลื่อนที่ไปทางขวา 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นทางซ้าย 10 ครั้ง



ให้นักเรียนเล่นเกมสไลด์ตามคำสั่ง โดยมีกติกาดังนี้

1. เมื่อได้รับคำสั่ง "ซ้าย" ให้สไลด์ไปทางด้านซ้าย
2. เมื่อได้รับคำสั่ง "ขวา" ให้สไลด์กลับมาที่ด้านขวา
3. เมื่อได้รับคำสั่งว่า "หยุด" ให้หยุดอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

T9 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การกระโดด กระโดดเขย่ง การสไลด์

ชั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทบทวน ทำการเคลื่อนไหวที่ได้เรียนไปแล้ว ทำต่อไปนี้
 - กระโดดอยู่กับที่, เข่า – ออกเซต, ข้ามเส้น, ไปด้วยข้าง, ถอยหลัง, ข้ามรั้ว (หน้า 19)
 - กระโดดเขย่งไปข้างหน้า ถอยหลัง ไปด้วยซ้าย และขวา (หน้า 24)
 - การเคลื่อนที่แบบสไลด์ไปด้านข้าง (หน้า 27)
2. ครูประเมินทักษะและแก้ไข ให้นักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

ชั้นปฏิบัติ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมกระโดดข้ามเส้น และเกมจับคู่สไลด์
2. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ที่ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ชั้นคลายอุ่น (5 นาที)

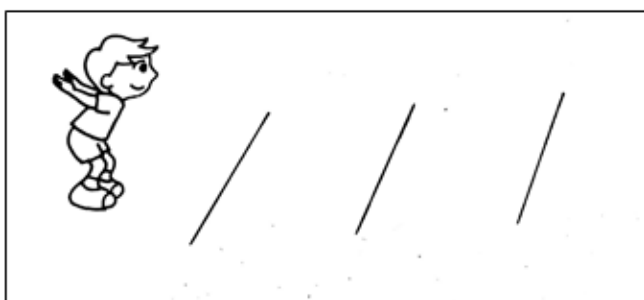
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. รั้วกระโดด
7. กรวย

เกมกระโดดข้ามเส้น มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม ยืนต่อแถวกัน
2. ตีเส้นให้เรียงกัน 5 เส้นยาวประมาณ 2 เมตร แต่ละเส้นห่างกัน 1 ฟุต
3. ให้กระโดดเท้าคู่ ขาเดียวกระโดดข้ามเส้นติดต่อกัน ห้ามไม่ให้กระโดดทับเส้น
4. ให้กระโดดทีละคน ใครทับเส้นให้ไปเริ่มใหม่
5. รอบที่ 2 ให้กระโดดขาเดียว กติกาเหมือนเดิม



เกมจับคู่สไลด์ มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม ให้จับคู่กัน หันหน้าเข้าหากัน ยืนต่อแถวกัน
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ คู่ที่อยู่หัวแถวของทุกทีม ให้เคลื่อนที่ด้วยการสไลด์ ไปอ้อมกรวยแล้วกลับมาแตะมือคู่ถัดไปในทีมตนเอง
3. ทีมใดทำครบคู่ก่อน จะเป็นฝ่ายชนะ



T10 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การวิ่งกระโดดสลับเท้า (SKIPPING)

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ให้นักเรียนเคลื่อนไหวที่ด้วยการวิ่งกระโดดสลับเท้า ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
2. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่ ทำได้หรือไม่
3. ครูสาธิตการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ทักษะ การวิ่งกระโดดสลับเท้าที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการวิ่งกระโดดสลับเท้า อีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกมวิ่งกระโดดสลับเท้าคู่กับเพื่อน
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. กรวย

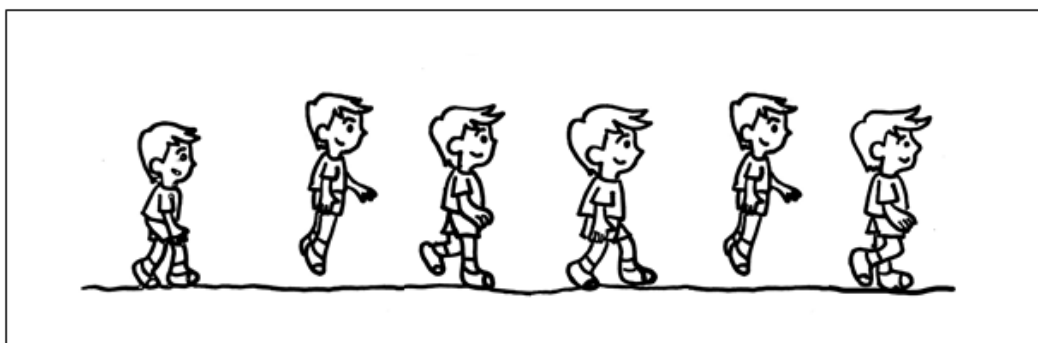
กิจกรรม T10 การวิ่งกระโดดสลับเท้า (SKIPPING) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

เริ่มต้น ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มต้นจากเท้าขวา ให้นักเรียนก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อเข่าแล้วกระโดดขึ้นไปตรงๆ ด้วยเท้าขวาและลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างขวาเหมือนเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง
2. จากเท้าซ้าย ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วกระโดดขึ้นไปตรงๆ ด้วยเท้าซ้ายและลงสู่พื้นด้วยเท้าซ้ายเหมือนเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง
3. ให้ทำต่อเนื่อง ซ้ำๆ ข่ายและขวาไปเรื่อยๆ

ทักษะกระโดดสลับเท้า ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อเข่าแล้วกระโดดขึ้นไปบนอากาศด้วยเท้าขวาและลงสู่พื้นด้วยเท้าขวาเหมือนเดิม
2. จากนั้นให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ย่อเข่าแล้วกระโดดขึ้นไปบนอากาศด้วยเท้าซ้ายและลงสู่พื้นด้วยเท้าซ้ายเหมือนเดิม
3. ให้ทำต่อเนื่อง ซ้าย 1 ครั้ง ขวา 1 ครั้ง สลับกันไปเรื่อยๆ



เกมวิ่งกระโดดสลับเท้าคู่กับเพื่อน โดยมีกติกาดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้จับคู่กับเพื่อน จับมือกัน ยืนต่อไปข้างหลัง
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ "เริ่ม" ให้คู่แรกของแต่ละทีม ให้กระโดดสลับเท้าพร้อมกับเพื่อน ไปยังเส้นชัย
3. คู่ที่เข้าเส้นชัยคนแรก คือผู้ชนะ ทำไปเรื่อยจนครบทุกคน

T11 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การควมม้า (GALLOPING) และ การทำก้าวชิดก้าว (TWO-STEP)

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ให้นักเรียนเคลื่อนที่ด้วยการควมม้า และ การทำก้าวชิดก้าว ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
2. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่ ทำได้หรือไม่
3. ครูสาธิตการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ทักษะ การควมม้า และการทำก้าวชิดก้าว ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการควมม้า (GALLOPING) และทักษะก้าวชิดก้าว (TWO-STEP)
2. ให้นักเรียนฝึกเคลื่อนที่ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือ นักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
3. ให้นักเรียนเล่นเกม ซี่ม้าไล่จับ
4. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

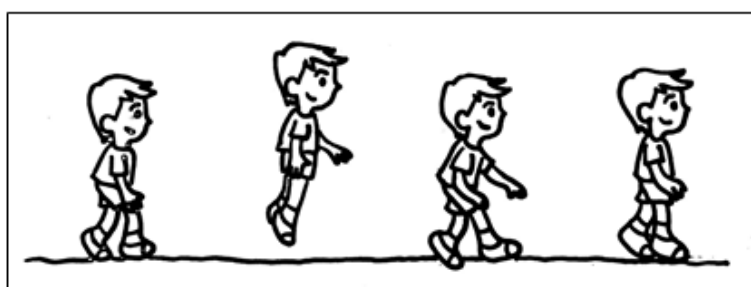
อุปกรณ์ที่ใช้

นกหวีด

กิจกรรม T11 การควมม้า (GALLOPING) และการทำก้าวชิดก้าว (TWO-STEP) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

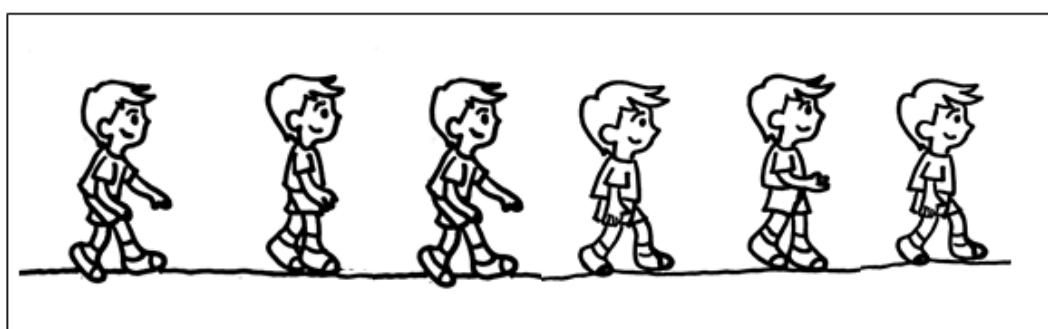
ทักษะการควมม้า ปฏิบัติดังนี้

1. ยืนตรง ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า
2. ก้าวเท้าหลังตามไปเร็วๆ เมื่อเท้าหลังก้าวตามไปแล้ว
3. ให้ยกเท้าหน้าขึ้นพร้อมที่จะสับเท้าก้าวต่อไป โดยน้ำหนักจะอยู่ที่เท้าหน้า
4. เท้าที่เป็นเท้าหน้าจะนำตลอด ทำตามจังหวะติดต่อกันไปเรื่อยๆ
5. ให้นักเรียนฝึกหัดเคลื่อนที่ทั้งไปข้างหน้าและถอยหลัง



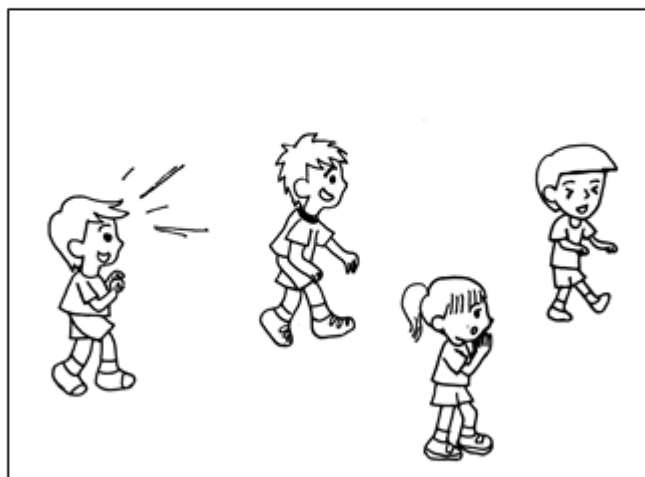
ทักษะการทำก้าวชิดก้าว ปฏิบัติดังนี้

1. ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า
2. ลากเท้าหลังมาชิดเท้าหน้า
3. ก้าวเท้าแรกออกไปข้างหน้าอีกครั้งหนึ่ง แบบตามจังหวะ เร็ว-เร็ว-ช้า
4. จากนั้นให้เปลี่ยนเท้าที่นำ และให้ทำตามขั้นตอนเหมือนเดิม
5. ให้นักเรียนฝึกหัดเคลื่อนที่ทั้งไปข้างหน้าและถอยหลัง



เกมขี่ม้าไล่จับ โดยมิกติกาดังนี้

เลือกนักเรียน 2 คนให้เป็นคนไล่ นักเรียนที่เหลือเป็นคนหนี ให้นักเรียนใช้ท่าควมม้าแทนการวิ่ง โดยควมม้าไล่จับเพื่อน ถ้าคนหนีถูกคนไล่แตะตัวได้ ก็ให้มาเป็นคนไล่แทน



T12 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การวิ่งกระโดดสลับเท้า การควมบ้า การทำก้าวชิดก้าว

ชั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ชั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทบทวน ทำการเคลื่อนไหวที่ได้เรียนไปแล้ว ทำต่อไปนี้
 - การวิ่งกระโดดสลับเท้า
 - การควมบ้า
 - การทำก้าวชิดก้าว
2. ครูประเมินทักษะและแก้ไข ให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

ชั้นปฏิบัติ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมเคลื่อนไหวตามคำสั่ง เมื่อได้ยินคำสั่ง ทักษะใดให้เคลื่อนไหวที่ด้วยทักษะนั้น เช่น คำสั่งควมบ้า ให้นักเรียนเคลื่อนไหวที่ด้วยการควมบ้า เป็นต้น และเมื่อได้รับคำสั่งว่า "หยุด" ให้นักเรียนอยู่ในท่าตรงปกติ
2. เกมชี้เป้าไล่จับ
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนไหวที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. กรวย

กิจกรรม TPS (Teacher Parent and Student)

จุดประสงค์	เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้ถูกต้อง	เวลา 40 นาที
กิจกรรม	การเคลื่อนไหวอยู่กับที่และเคลื่อนไหวที่	

มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. มีการประชุมร่วมกันก่อนเริ่มกิจกรรม ระหว่างครู ผู้ปกครอง เพื่อวางแผนในการจัดกิจกรรม ดังนี้
 - 1.1 รายละเอียดของกิจกรรมในแต่ละฐานทั้ง 4 กิจกรรม
 - 1.2 ร่วมกันแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 4 กลุ่ม
 - 1.3 ร่วมกันแบ่งผู้ปกครอง ไปประจำฐานกิจกรรมทั้ง 4 ฐาน โดยให้มีจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกันตามความถนัดและสมัครใจของผู้ปกครอง
2. มีการกำหนดบทบาทของครูและผู้ปกครอง ดังนี้
 - 2.1 บทบาทของผู้ปกครอง คือ เป็นผู้อธิบายวิธีการปฏิบัติกิจกรรมให้กับนักเรียนและจะเป็นผู้ประเมินความถูกต้องในการทำกิจกรรมของนักเรียน (แจกดาวเป็นการให้คะแนน)
 - 2.2 บทบาทของครู คือ แจกบัตรสะสมดาวก่อนเริ่มกิจกรรม และเป็นศูนย์กลางการประสานงานการบริหารจัดการกิจกรรมโดยภาพรวม คอยเดินดูให้การช่วยเหลือเมื่อผู้ปกครองต้องการ
3. การประเมินความสามารถของนักเรียน ประเมินโดยผู้ปกครองที่อยู่ประจำฐานกิจกรรม
 - 3.1 ผู้ปกครองจะได้รับสติ๊กเกอร์รูปดาว ตามจำนวนของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม
 - 3.2 ผู้ปกครองจะติดสติ๊กเกอร์รูปดาว ให้กับนักเรียนคนที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง ซึ่งผู้ปกครองสามารถติดสติ๊กเกอร์รูปดาวได้ 1 ดวง ต่อเด็กนักเรียน 1 คนเท่านั้น หรือจะไม่ติดก็ได้หากเห็นว่านักเรียนยังไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้
4. การสรุปคะแนนและแจกรางวัล ครูและผู้ปกครองบางส่วน ช่วยกันนับจำนวนสติ๊กเกอร์รูปดาวที่บัตรห้อยคอของนักเรียนแต่ละคน มีเกณฑ์การได้รับของรางวัลดังนี้
 - 4.1 นักเรียนที่ได้ สติ๊กเกอร์รูปดาวจำนวน 7-8 ดวง จะได้รับรางวัล A
 - 4.2 นักเรียนที่ได้ สติ๊กเกอร์รูปดาวจำนวน 3-6 ดวง จะได้รับรางวัล B

ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมหลังจากการแบ่งนักเรียนและผู้ปกครองออกเป็น 4 กลุ่ม

ชั้นอบอุ่นร่างกาย โดยครูเป็นผู้นำกิจกรรมให้กับนักเรียนทุกกลุ่ม ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่
ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว การหมุนตัว การเหยียดแขน (5 นาที)

ชั้นปฏิบัติ (30 นาที)

1. ส่งนักเรียนไปยังกิจกรรมแต่ละฐาน ตามที่แบ่งไว้
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ หยุดกิจกรรม และให้ผู้ปกครอง 1 คนพานักเรียนไปส่งยังฐานต่อไป ผู้ปกครองที่อยู่ประจำฐานทำหน้าที่รับนักเรียนจากกลุ่มใหม่เข้ามา และเริ่มอธิบายกิจกรรมที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

ฐานที่ 1 (7 นาที)	ฐานที่ 2 (7 นาที)	ฐานที่ 3 (7 นาที)	ฐานที่ 4 (7 นาที)
กิจกรรม การเดินและวิ่ง การเดินลักษณะต่างๆ - เดินเป็นเส้นตรง - เดินถอยหลัง - เดินก้าวขิดก้าวไปข้างหน้า / ด้านข้าง / ด้านหลัง การวิ่งลักษณะต่างๆ - วิ่งรอบวงกลมใหญ่(ฮูลาฮูป) - วิ่งถอยหลัง - วิ่งบนบันไดลิง - วิ่งเร็ว - วิ่งซิกแซก	กิจกรรม การทรงตัว การทรงตัว - การเดินบนเส้น - การเดินบนเชือก - การเดินบนคานทรงตัว - การวางหนังสือไว้บนศีรษะ การกระโดดเขย่ง (ขาเดียว) - กระโดดเขย่งข้ามเส้น	กิจกรรมการกระโดด การกระโดดลักษณะต่างๆ - กระโดดเท้าคู่ ไปข้างหน้า - กระโดดข้ามเส้น - กระโดดข้ามห่วง - กระโดดซิกแซก - กระโดดถอยหลัง - วิ่งกระโดดข้ามรั้ว(20 ซม.)	กิจกรรมการเคลื่อนที่แบบต่างๆ - การสไลด์ - การควมม้า - การทำก้าวขิดก้าว - การวิ่งกระโดดสลับเท้า

3. ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแต่ละฐาน ครูจะคอยเดินดู ให้การช่วยเหลือ และคอยให้สัญญาณในการเปลี่ยนกิจกรรม
4. เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมครบทุกฐานแล้ว ครูและผู้ปกครองจะช่วยกันสรุปคะแนน ในระหว่างรอการสรุปคะแนนให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมชั้นคล้ายอื่น โดยมีผู้ปกครองเป็นผู้นำกิจกรรม

ชั้นคล้ายอื่น (5 นาที) โดยผู้ปกครอง

ยึดเหยียดกลัมนี้อีกส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

สรุปคะแนนและแจกของรางวัล

ครูและผู้ปกครองสรุปคะแนนในการปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันแจกรางวัลให้กับนักเรียนทุกคนเป็นอันเสร็จสิ้นกิจกรรม

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ห่วง
3. กรวย
4. ฮูลาฮูป
5. คานทรงตัว
6. หนังสือ

รั้วสูง 20 ซม



T13 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การโยน และการรับลูกบอล

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ครูให้นักเรียนฝึกกิจกรรมต่อไปนี้เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล
 - การกลิ้งและรับลูกบอลกับคู่ โดยมีระยะห่าง 2 เมตร
 - โยนและรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้างสูงประมาณระดับสายตา
 - ฝึกปล่อยลูกบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ
 - ฝึกส่งลูกบอลให้ตรงเป้าหมาย โดยมีระยะห่าง 1 เมตร
2. ครูสาธิตทักษะการโยน-รับ ลูกบอลที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะ ข้างต้น อีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกม โยนบอลลงตะกร้า
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกบอล
3. ตะกร้า

กิจกรรม T13 การโยน และการรับลูกบอล มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลและทักษะการส่ง – รับ ลูกบอล

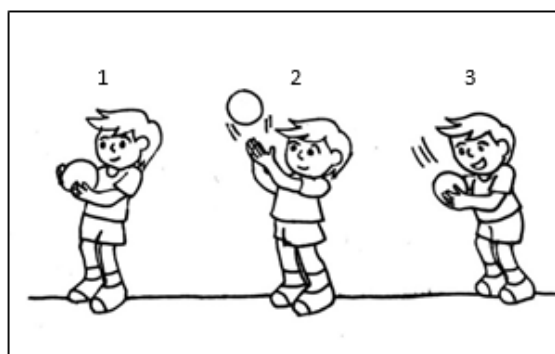
การกลิ้งและรับลูกบอลกับคู่ โดยมีระยะห่าง 2 เมตร

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข่า มือทั้งสองถือลูกบอลด้านหน้าลำตัว ตามองไปข้างหน้า
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ย่อเข่า บิดตัวไปทางขวา พร้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างที่ถือลูกบอลไปข้างหลัง
3. ถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย ย่อเข่า บิดตัวกลับมาทางซ้าย พร้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างที่ถือลูกบอลไปข้างหน้า
4. ขณะเหวี่ยงแขนมาข้างลำตัว ให้ปล่อยลูกบอลกลิ้งลงบนพื้นไปข้างหน้าและฟอลโลว์ท루



โยนและรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง สูงประมาณระดับสายตา

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ใช้มือทั้งสองข้างจับลูกบอลในลักษณะหงายมือ ตามองลูกบอล ย่อเข่า พร้อมลดมือต่ำลง
2. เหยียดเข่าพร้อมดันมือขึ้น ออกแรงปล่อยลูกบอลให้สูงระดับเหนือศีรษะเล็กน้อย
3. ใช้มือสองข้างรับลูกบอลที่ตกลงมา



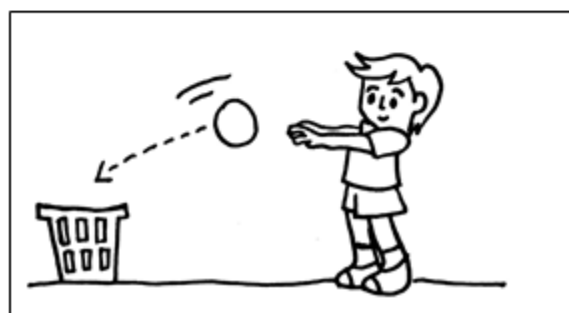
ฝึกปล่อยบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข้า ให้มือทั้งสองจับด้านข้างลูกบอล ตามองลูกบอล
2. ออกแรงเล็กน้อยผลักลูกบอลลงพื้นตรงๆ
3. ใช้มือสองข้างจับลูกบอลที่กระดอนขึ้นมาจากพื้น



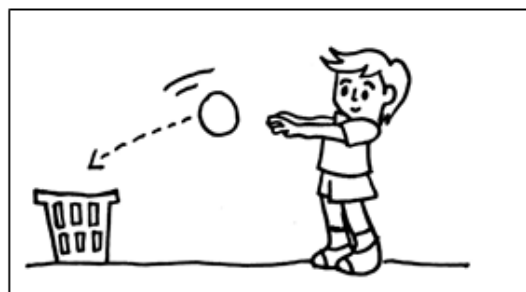
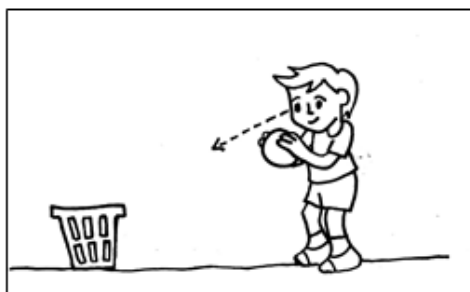
โยนลูกบอลให้ตรงเป้าหมาย โดยมีระยะห่าง 1 เมตร

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข้า มือทั้งสองข้างจับข้างลูกบอลก่อนไปทางด้านหลัง ในระดับอก
2. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า ถ่ายน้ำหนักตัว พร้อมเหยียดเข้าและผลักลูกบอลส่งไปยังเป้าหมาย



เกม โยนบอลลงตะกร้า มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 แถว ครูวางตะกร้าไว้ด้านหลังหน้าของแต่ละแถว โดยห่างจากหัวแถว ประมาณ 2 เมตร
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้หัวแถวเริ่มเป็นคนแรก โยนบอลให้ลงตะกร้าแถวของตัวเอง เมื่อโยนแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถว
3. การนับคะแนน ถ้าโยนลงให้นับ 1 คะแนน ในแต่ละรอบ ทีมที่ทำคะแนนได้ 10 คะแนนก่อนจะเป็นทีมที่ชนะ



T14 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การส่ง - การรับลูกบอลกลางอากาศ กับคู่ ระยะห่าง 1.5 เมตร และ
การส่ง - การรับลูกบอลกระดอนจากพื้นด้วยมือทั้ง 2 ข้าง กับคู่

ชั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ชั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ให้นักเรียนฝึกทบทวน ฝึกโยนและรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง และฝึกปล่อยลูกบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ
2. ครูสาธิตทักษะการส่ง-รับ ลูกบอลกับคู่ และ แบบกระดอนพื้นที่ต้องให้นักเรียนดู
- ฝึกการส่ง - การรับลูกบอล กับคุณครูและคู่ของตนเอง

ชั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะต่างๆ อีกครั้ง ด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือให้นักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

ชั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกบอล

กิจกรรม T14 การส่ง และการรับ ลูกบอลกระดอนพื้น มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

ฝึกโยนและรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้างสูงประมาณระดับสายตา (หน้า 40)

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ใช้มือทั้งสองข้างจับลูกบอลในลักษณะหงายมือ ตามองลูกบอล
2. ย่อเข้า พร้อมลดมือต่ำลง
3. เหยียดเข้า พร้อมดันมือขึ้น ออกแรงปล่อยลูกบอลให้สูงระดับสายตา
4. ใช้มือสองข้างรับลูกบอลที่ตกลงมา

ฝึกปล่อยลูกบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ (หน้า 41)

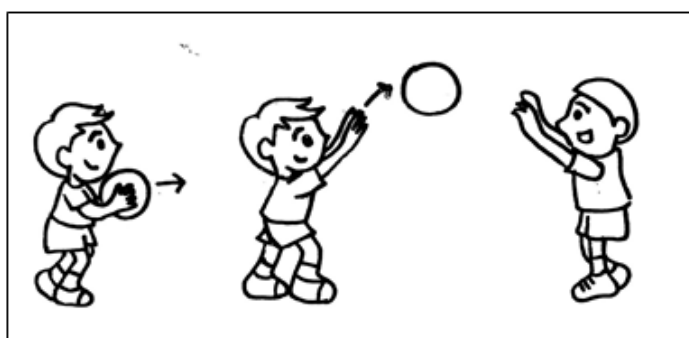
1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข้า ใช้มือทั้งสองข้างจับด้านข้างลูกบอล ตามองลูกบอล
2. ออกแรงเล็กน้อยผลักลูกบอลลงพื้นตรงๆ
3. ใช้มือสองข้างจับลูกบอลที่กระดอนขึ้นมาจากพื้น

ทักษะการส่งลูกบอล ที่ถูกต้องมีดังนี้

1. ยืนห่างจากคู่ตนเอง 1.5 เมตร ให้ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข้า
2. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง ระดับอก นิ้วมือทั้งห้ากางออกแนบข้างลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลัง ศอกทั้งสองข้างเฉียงลงข้างลำตัว
3. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เหยียดเข้า พร้อมเหยียดแขนผลักลูกบอล ล้มเท้าหลังเปิด
4. ผลักมือไปทิศทางที่ส่งลูกบอล

ทักษะการรับลูกบอล ที่ถูกต้องมีดังนี้

1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข้า ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นระดับอก ตามองลูกบอล
2. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปหาลูกบอล
3. เมื่อมือสัมผัสบอลให้ผ่อนแรง ดึงมาไว้ที่หน้าอก

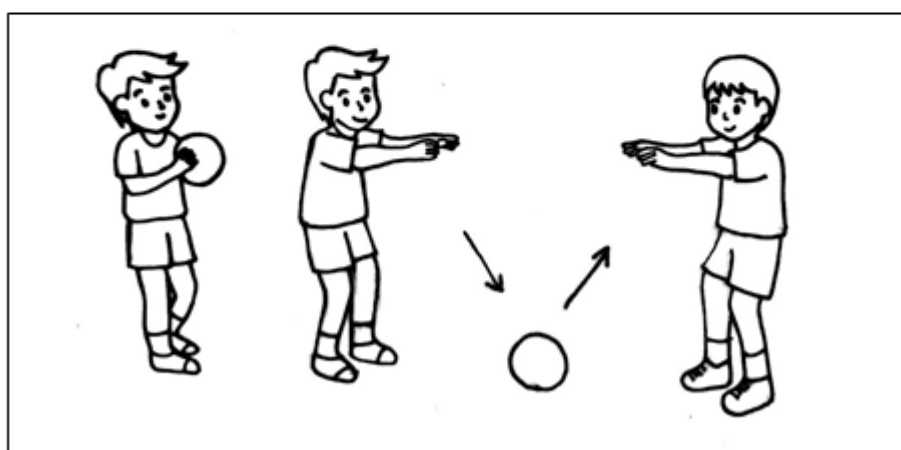


ครูสาธิตทักษะการส่ง ลูกบอลแบบกระดอนพื้น ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่า
2. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง ระดับอก นิ้วมือทั้งห้ากางออกแนบข้างลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลัง ศอกทั้งสองข้างเฉียงลงข้างลำตัว
3. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า พร้อมเหยียดแขนผลักบอลกระดอนพื้นให้ตกลงอย่างรวดเร็ว
กึ่งกลางระหว่างคู่ตนเอง ล้มเท้าหลังเปิด
4. ผลักมือไปทิศทางที่ส่งบอล

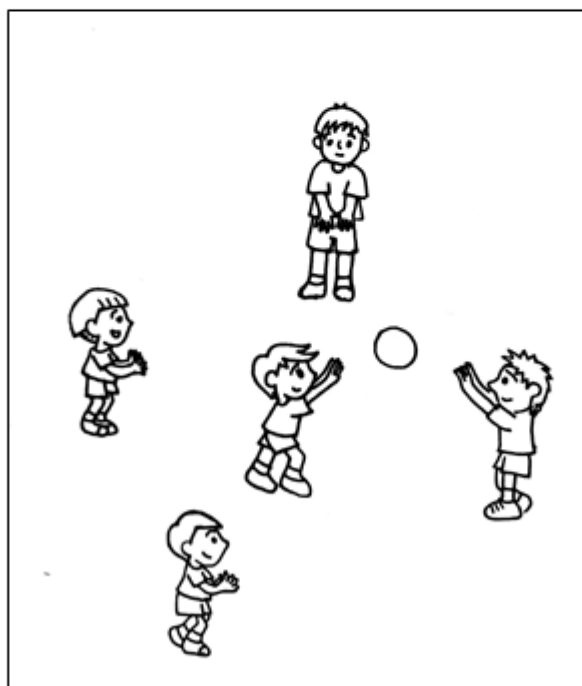
ทักษะการรับลูกบอล แบบกระดอนพื้น ที่ถูกต้องมีดังนี้

1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่า ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นระดับอก ตามองลูกบอล
2. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปหาลูกบอลที่กระดอนขึ้นมาจากพื้น
3. เมื่อมือสัมผัสบอลให้ผ่อนแรง ดึงมาไว้ที่หน้าอก



เกม ส่ง – รับ กลับคืน มีวิธีการเล่นดังนี้

1. ให้นักเรียนยืนเป็นวงกลมวง 4-5 คน และมี 1 คน ยืนอยู่ตรงกลางวง โดยให้ถือลูกบอลไว้
 2. จากนั้นให้ส่งลูกบอลให้เพื่อนที่อยู่ตรงหน้าเรา
 3. คนที่เพื่อนส่งลูกบอลให้ ให้รับลูกบอล แล้วส่งกลับคืนไปที่คนอยู่ตรงกลางวง
 4. คนตรงกลางวง รับลูกบอลจากเพื่อนและส่งให้คนที่อยู่ขวามือ
 5. ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน แล้วจึงสลับคนที่อยู่ตรงกลางวง
- * ให้นักเรียนส่งลูกบอลด้วยทักษะที่ถูกต้อง และระวังอย่าให้ส่งลูกบอลแรงจนเกินไป โดยครูจะคอยแนะนำ



T15 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การส่ง – การรับลูกบอล กลางอากาศและ กระดอนจากพื้นด้วยมือทั้งสองข้าง

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทบทวน ทักษะการโยน การส่ง และการรับลูกบอลที่ได้เรียนไปแล้ว ดังนี้
 - โยนและรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้างสูงประมาณระดับสายตา
 - ฝึกปล่อยลูกบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ
 - การส่ง และรับลูกบอลกลางอากาศกับเพื่อน ห่างกัน 1.5 เมตร
 - ฝึกการส่ง และรับลูกบอลแบบกระดอนจากพื้น กับคุณครูและคู่ของตนเอง
2. ครูประเมินทักษะและแก้ไข ให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

ขั้นปฏิบัติ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมส่ง – รับ กลับคืน
2. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกบอล
3. ตะกร้า

T16 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การท่อม

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ครูสาธิตทักษะการนั่งและยืนท่อมลูกบอล 2 มือก ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการท่อม โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือให้นักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกม ท่อมบอลข้ามเส้น
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของการท่อมที่มีใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกบอล
3. ประตูปูตบอล

กิจกรรม T16 การทุ่ม มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ทักษะการทุ่ม

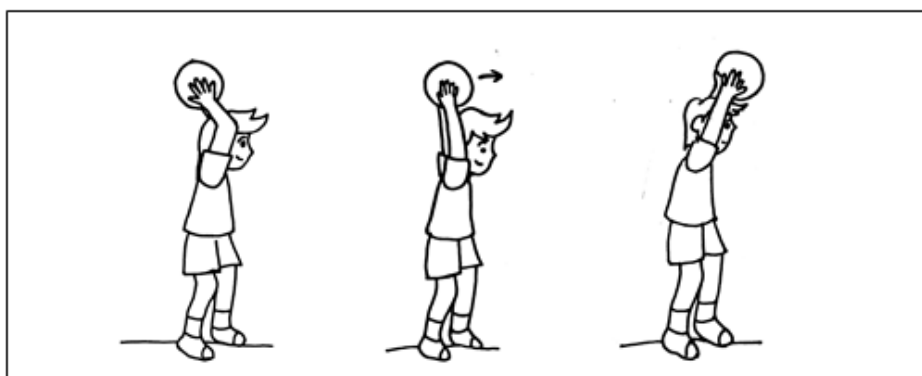
ทำนั่งทุ่ม 2 มือ (เพื่อให้เด็กๆ ใช้แขนและไม่ใช้การโยกตัวช่วย)

1. นั่งราบไปกับพื้น แล้วชันเข่าขึ้น จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง ออกเล็กน้อยไว้เหนือศีรษะ ค่อยๆ ปล่อยไปทางด้านหลัง
2. ดึงลูกบอลพับศอกไปด้านหลัง
3. ออกแรงส่งบอลผ่านศีรษะออกไปข้างหน้า จนแขนเหยียดตึง
4. ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง



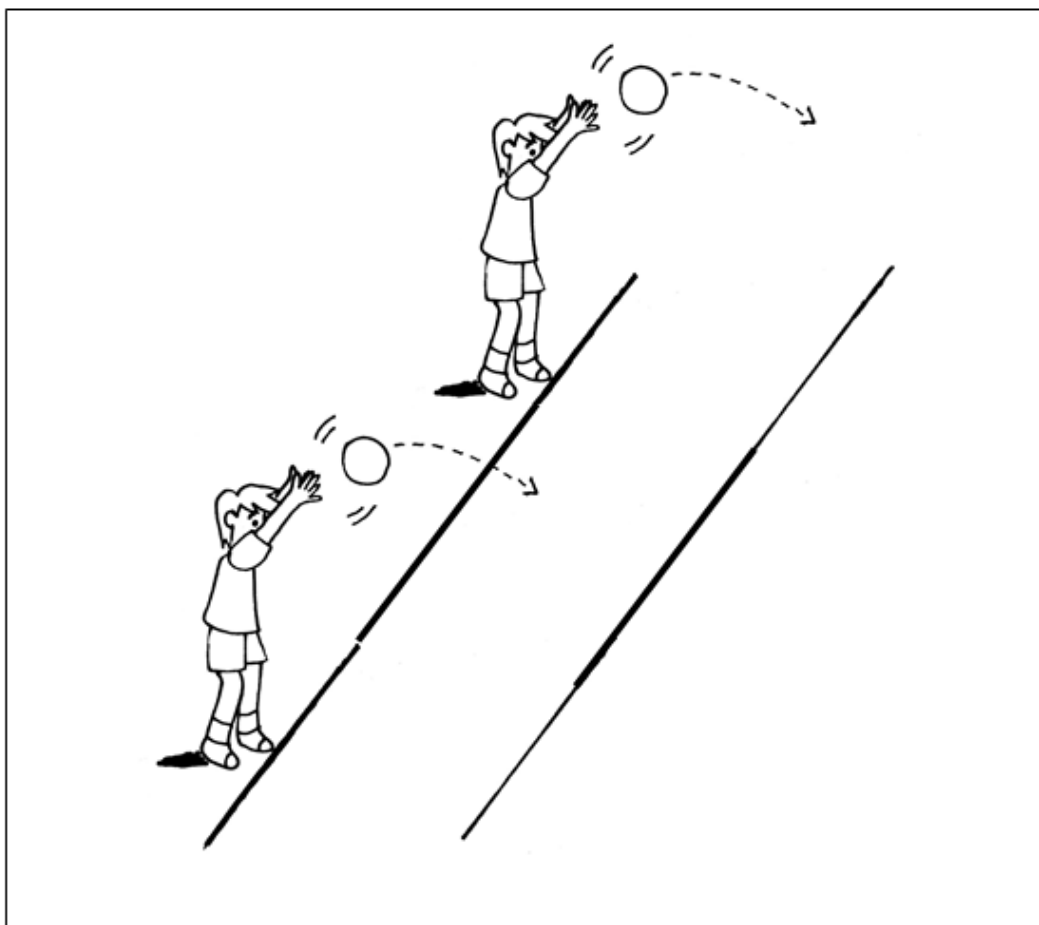
ยืนทุ่มลูกบอล 2 มือ

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง พับศอกไปด้านหลัง
2. ก้าวเท้าไปข้างหน้าพร้อมถ่างน้ำหนักตัว ออกแรงส่งบอลผ่านศีรษะออกไปข้างหน้า จนแขนเหยียดตึงตามลูกบอลไปข้างหน้า
3. ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง



เกมทุ่มบอลข้ามเส้น

1. ให้นักเรียนยืนหลังเส้น ครึ่งละ 2-4 คน แล้วทุ่มบอลให้ไกลกว่าเส้นที่กำหนดไว้
ระยะทาง 1.5 เมตร ใครทุ่มไกลกว่า จะว่า "ผ่าน" ถ้าใครทุ่มไม่ผ่านให้ไปต่อข้างหลังแถว
แล้วทุ่มใหม่ อีกครั้ง
2. ถ้านักเรียนทุ่มลูกบอลผ่านหมดทุกคน ให้เพิ่มระยะห่างจากเส้นเป็น 2 , 2.5 และ 3 เมตร
ตามลำดับ



T17 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การขว้าง การปา

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ให้นักเรียน แสดงทักษะการขว้าง และการปาลูกบอล ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
2. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่
3. ครูสาธิตทักษะ การขว้างและการปา ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู โดยเริ่มจากกิจกรรมต่อไปนี้
 - การขว้างลูกบอลเล็ก , ขว้างลูกบอลกระดาด
 - ฝึกปาลูกบอลให้โดนขวดน้ำ

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะ การขว้างและการปาอีกครั้งด้วยตนเอง โดยมีครูคอยกระตุ้น และให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการขว้าง การปา ที่ได้เรียนมาในวันนี้

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

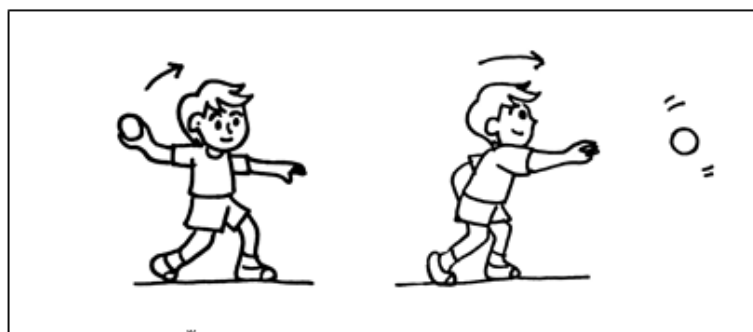
อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกบอล เช่น ลูกเทนนิส
3. ขวดน้ำ
4. ตะกร้า

กิจกรรม T17 การขว้าง การปา มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ทักษะการขว้าง

1. ถือลูกบอลในมือข้างที่ถนัด
2. งอข้อศอก ยกแขนที่ถือลูกบอลให้อยู่ระดับไหล่ กางแขนอีกข้างออกชี้ไปข้างหน้า
3. ก้าวเท้าคนละข้างกับมือที่ถือลูกบอลไปข้างหน้า พร้อมกับถอยเท้าอีกตัวไปที่เท้าหลัง
4. ส่งแรงผลัก จากแขนไปที่เท้าหน้า ขว้างลูกบอลออกไปข้างหน้า

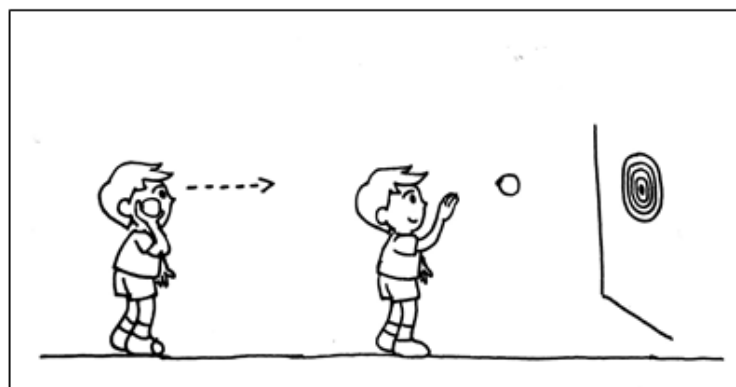


ให้นักเรียนฝึกกิจกรรมต่อไปนี้

- ฝึกขว้างลูกบอลเล็ก
- ขว้างลูกบอลกระดาษ

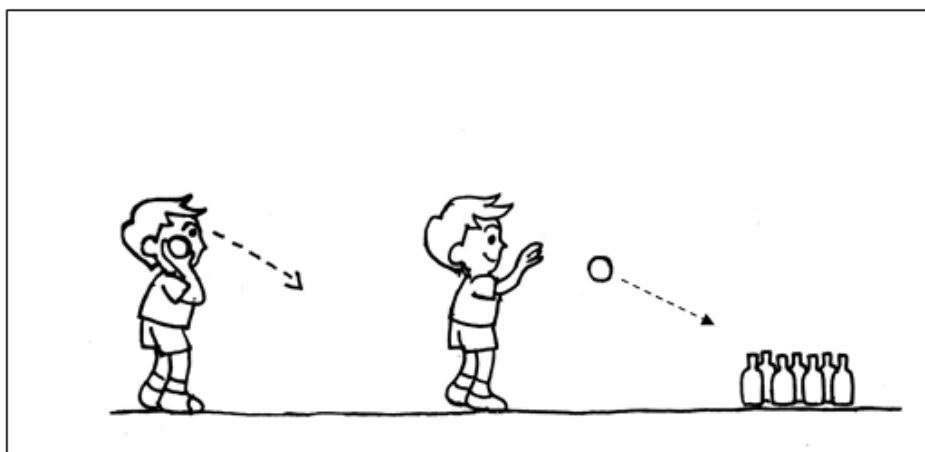
ทักษะการปา

1. ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ถนัด ในระดับสายตา มองไปที่เป้าหมาย
2. ดึงมือถอยหลังถึงประมาณหู
3. ออกแรงเหยียดศอกยืดแขน ปาลูกบอลยังเป้าหมาย



ให้นักเรียนฝึกกิจกรรมต่อไปนี้

- ฝึกปาบอลให้โดนขวดน้ำ



T18 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การทும் การขว้าง การปา

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทบทวน ทักษะการทும் การขว้าง การปา ที่ได้เรียนไปแล้ว ดังต่อไปนี้
 - การท่มลูกบอล (หน้า 49)
 - ขว้างลูกบอลเล็ก , ขว้างลูกบอลกระดาด (หน้า 52)
 - การปา (หน้า 52)
 กิจกรรม ปาบอลให้โดนขวดน้ำ (หน้า 53)
2. ครูประเมินทักษะและแก้ไข ให้กับนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

ขั้นปฏิบัติ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมท่มไปให้ถึงเธอ, ขว้างลูกบอลให้พ้นเขต และ เกมปาเป้า
2. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะการท่ม การขว้าง การปา ที่มีใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

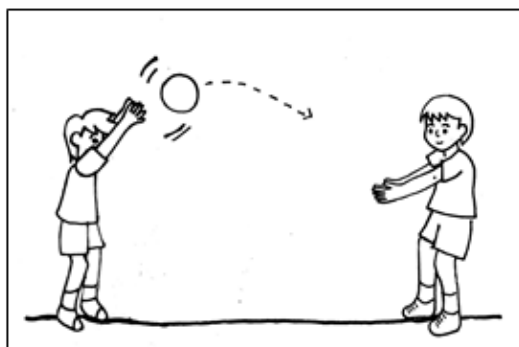
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกฟุตบอล
3. กรวย
4. ขวดน้ำ
5. ลูกบอลกระดาด
6. ลูกบอลพลาสติกสี ขนาดเล็ก

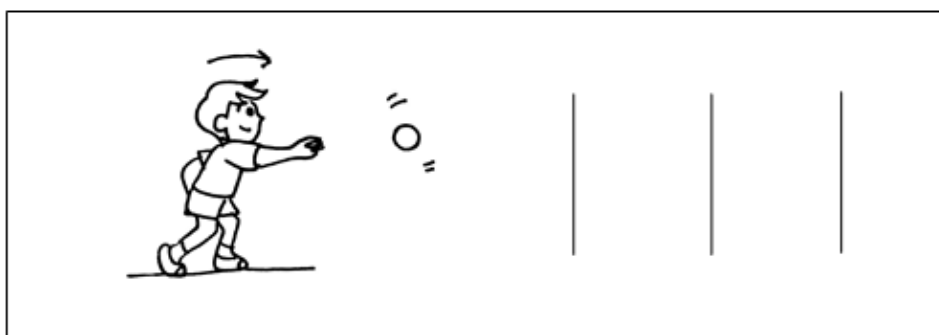
เกมทุ่มไปให้ถึงเธอ มีวิธีการเล่นดังนี้

1. ให้นักเรียนจับคู่ ยืนห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้คนที่ถือลูกบอล ทุ่มลูกบอลไปหาคู่ตนเองให้ได้ไกลที่สุด
3. เมื่อลูกบอลกลิ้งมาให้จับไว้ด้วยมือทั้ง 2 ข้าง
4. เมื่อได้ยินสัญญาณให้ทำเช่นเดิม สลับกันทุ่มลูกบอลไปเรื่อยๆ 5-6 ครั้ง



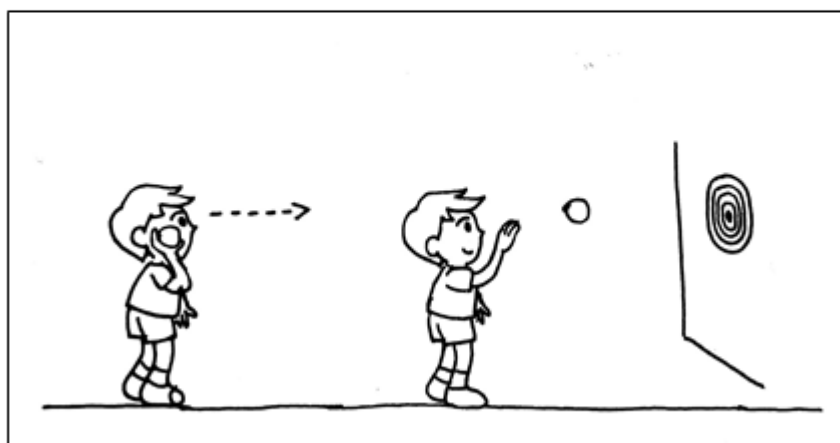
ขว้างลูกบอลให้พ้นเขต มีวิธีการเล่นดังนี้

1. ให้นักเรียนยืนเรียงหน้ากระดานหลังเส้นที่กำหนดไว้ ระยะห่างจากเพื่อน 1 ช่วงแขน
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้ทุกคนออกแรงขว้างลูกบอลให้เลยเขตที่ครูกำหนดไว้
3. ใครขว้างได้ไกลกว่าเขต จะได้ขว้างต่ออีกครั้ง โดยครูจะเพิ่มระยะห่างของเขตที่กำหนดขึ้นเรื่อยๆ คนที่ขว้างไม่ผ่าน ให้นั่งพัก รอเพื่อน
4. ปฏิบัติไปเรื่อยๆจนครบ 4 รอบ ใครขว้างผ่านรอบที่ 4 ถือว่าเป็นผู้ชนะ



เกมปาเป้า มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม เท่าๆกัน
2. ให้หิ้วแถวถือบอลกระดาดเอาไว้คนละ 1 ลูก
3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้ปาบอลไปที่เป้าหมาย คือ ขวดน้ำ
4. เมื่อคนแรกปาแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถว จนกว่าขวดน้ำจะล้มหมด



T19 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 30 นาที
จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง
กิจกรรม ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างเท้ากับตา โดยการเตะลูกบอล และการหยุดลูกบอลด้วยเท้า

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (5 นาที)

1. ให้นักเรียน แสดงทักษะการเตะลูกบอล ตามวิธีการที่นักเรียนเคยปฏิบัติ
2. ครูประเมินทักษะที่นักเรียนปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่
3. จากนั้นสาธิตทักษะการเตะลูกบอล ที่ถูกต้องให้นักเรียนดู
 - การเตะลูกบอล แบบยืนเตะอยู่กับที่
 - การเตะลูกบอล แบบวิ่งแล้วเตะ
 - การหยุดลูกบอลด้วยเท้า

ขั้นปฏิบัติ (15 นาที)

1. ให้นักเรียนลองปฏิบัติทักษะการเตะลูกบอล แบบยืนเตะอยู่กับที่ แบบวิ่งเตะ การหยุดลูกบอลด้วยเท้า โดยมีครูคอยกระตุ้นและให้การช่วยเหลือนักเรียนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง
2. ให้นักเรียนเล่นเกมเตะบอลเข้าประตู
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของทักษะที่ได้เรียนในวันนี้

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

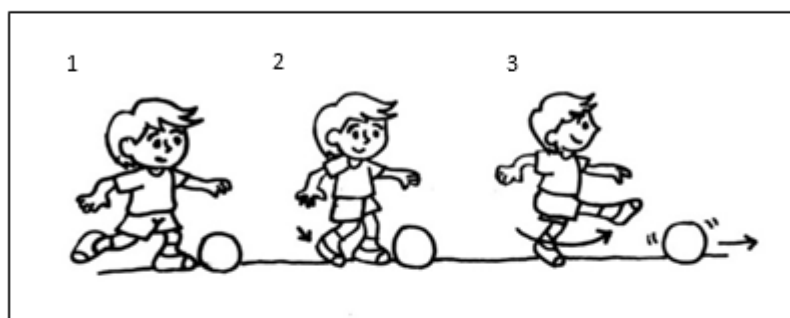
1. นกหวีด
2. ลูกบอล
3. กรวย

กิจกรรม T19 การฝึกความสัมพันธ์ระหว่างตากับเท้า โดยการเตะบอล มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ทักษะการเตะลูกบอลและการหยุดลูกบอลด้วยเท้า

การเตะลูกบอล แบบยืนเตะอยู่กับที่

1. ยืนหลังลูกบอลห่าง ประมาณ 1 ก้าว ตามองที่ลูกบอล ก้าวเท้าวางข้างลูกบอล ย่อเข่าเล็กน้อย แกว่งขาอีกข้างไปด้านหลังและบิดสะโพก
2. แกว่งขาไปด้านหน้า และบิดสะโพก
3. ใช้เท้าสัมผัสลูกบอล ส่งไปด้านหน้าและส่งเท้าตาม

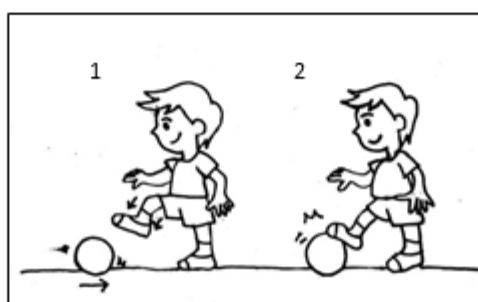


การเตะลูกบอล แบบวิ่งแล้วเตะลูกบอล

1. ยืนหลังลูกบอลห่าง ประมาณ 1 เมตร ตามองที่ลูกบอล
2. วิ่งเข้าไปหาลูกบอล วางเท้าข้างหนึ่งไว้ข้างลูกบอล ย่อเข่าเล็กน้อย แกว่งขาอีกข้างไปด้านหลังและบิดสะโพก
3. แกว่งขาไปด้านหน้า และบิดสะโพก ใช้เท้าสัมผัสลูกบอล ส่งไปด้านหน้าและส่งเท้าตาม

การหยุดลูกบอลด้วยเท้า

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ตามองลูกบอลที่อยู่ฝั่งตรงข้าม ยืนทรงตัวด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง ยกเข่าอีกข้างขึ้น เปิดฝ่าเท้า รอรับลูกบอล
2. เมื่อลูกบอลกลิ้งมาใช้ฝ่าเท้าหยุดบอลให้นิ่ง



เกมเตะลูกบอลเข้าประตู

ให้แบ่งนักเรียนเป็น 2 แถว ยืนต่อแถวเรียงกัน ให้คนที่อยู่หัวแถวเป็นคนเริ่มเล่นก่อน

1. ครูกลิ้งบอลให้คนที่อยู่หัวแถว เมื่อลูกบอลมาถึงให้ใช้เท้าหยุดลูกบอล
2. เตะลูกบอลให้เข้าประตูหรือเขตที่ครูตั้งไว้ เมื่อเตะแล้ว ให้วิ่งไปต่อท้ายแถว
3. ทำแบบนี้จนครบ 3 รอบ ทีมใดที่เตะเข้าประตูได้เยอะกว่า จะเป็นผู้ชนะ

1



2



กิจกรรม T20 การฝึกความสัมพันธ์ระหว่างตากับเท้า โดยการเลี้ยงลูกบอล มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

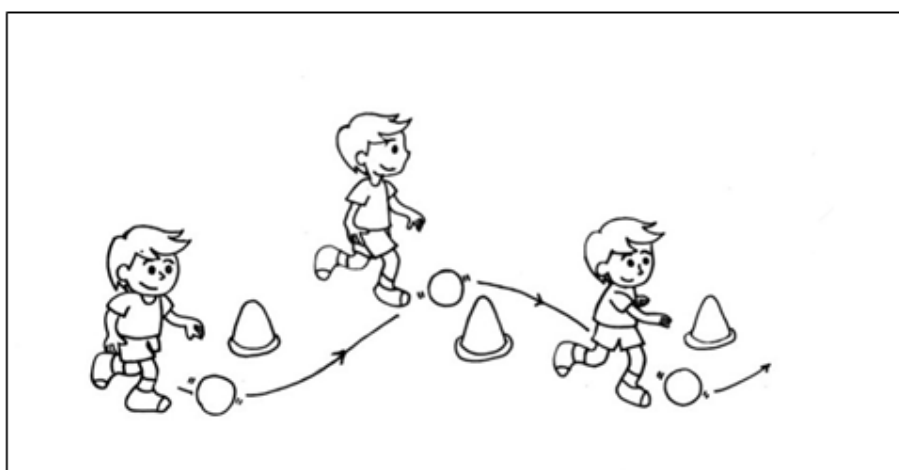
ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ไปข้างหน้า

1. ยืนหลังลูกบอล ห่างเล็กน้อย ใช้สายตาชำเลืองดูที่ลูกบอล
2. ใช้เท้าผลักบอลให้ไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเคลื่อนที่ตาม ในทิศทางตรง
3. ทำแบบนี้ซ้ำๆ จนไปถึงเป้าหมาย



ทักษะการเลี้ยงลูกบอล อ้อมกรวย

1. ยืนหลังลูกบอล ห่างเล็กน้อย ใช้สายตาชำเลืองดูที่ลูกบอล
2. ใช้เท้าผลักบอลให้ไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเคลื่อนที่ตาม
3. ใช้เท้าบังคับทิศทางการเคลื่อนที่ของลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ
4. บังคับลูกบอลให้หลบหลีกสิ่งกีดขวาง



T21 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การเตะลูกบอล การหยุดลูกบอล และการใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นอธิบายและสาธิต (10 นาที)

1. ครูให้นักเรียนทบทวน ทักษะการเตะลูกบอล และการใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล ที่ได้เรียนไปแล้วดังต่อไปนี้
 - การเตะลูกบอล แบบยืนเตะอยู่กับที่
 - การเตะลูกบอล แบบวิ่งแล้วเตะ
 - การหยุดลูกบอลด้วยเท้า
 - การใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล ทางตรงและอ้อมหลัก
2. ครูประเมินทักษะและแก้ไข ให้นักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ถูกต้อง

ขั้นปฏิบัติ (10 นาที)

1. ให้นักเรียนฝึกเลี้ยงลูกบอลแล้วยิงประตู
2. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของการฝึกความสัมพันธ์ระหว่างเท้ากับตา ที่มีในชีวิตประจำวัน

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

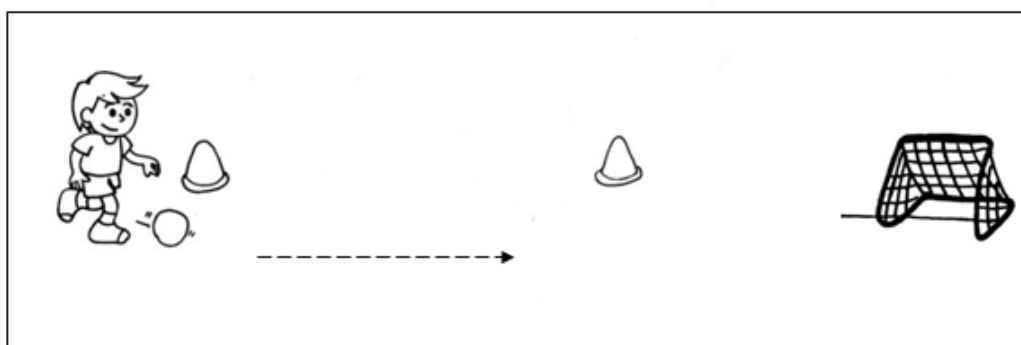
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ลูกบอล
3. กรวย

ทักษะการเลี้ยงลูกบอล และเตะลูกบอลเข้าประตู

1. ยืนหลังลูกบอล ห่างเล็กน้อย ให้สายตาชำเลืองดูที่ลูกบอล
2. ใช้เท้าสัมผัสบอลให้ไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเคลื่อนที่ตาม ในทิศทางตรง
3. เมื่อบอลไปถึงกรวยอีกฝั่งหนึ่ง หรือเขตที่กำหนดไว้ ให้นักเรียนวิ่งเข้าไปใกล้ลูกบอลแล้วใช้เท้าเตะลูกบอลไปที่เป้าหมาย



T22 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหว

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาทักษะการทรงตัว

กิจกรรม เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาการทรงตัว

ชั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ชั้นปฏิบัติ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมบรทุกหนังสือ (10 นาที)
2. เกมนักไต่เชือก (10 นาที)
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น ว่าพัฒนาทักษะด้านใด และมีประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ชั้นคลายอุ่น (4 นาที)

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

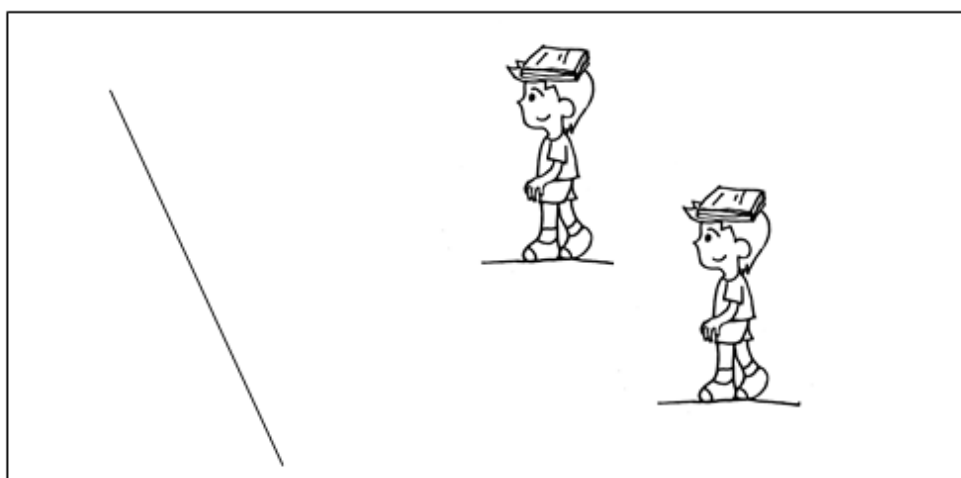
อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. หนังสือปกอ่อน
3. กรวย
4. เชือก



เกมบรรทุกหนังสือ มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละเท่าๆกัน ยืนเป็นแถว
2. แจกหนังสือ กลุ่มละ 1 เล่ม
3. ให้นักเรียนวางหนังสือบนศีรษะ เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้เดินบรรทุกหนังสือไปอ้อมกรวย เพื่อนำมาส่งให้เพื่อนคนต่อไป
4. ถ้าหนังสือตก ให้หยุดเดินแล้วนำหนังสือขึ้นมาวางบนศีรษะก่อนแล้วจึงเดินต่อไปได้



เกมไก่ไข่เชือก มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2-4 กลุ่ม ยืนเป็นแถว
2. วางเชือกเส้นยาวหรือขีดเส้นที่พื้นไว้ประมาณ 2 เมตร จำนวน 2-4 เส้น
3. ให้เดินไปตามเชือกจนสุด ให้ทางแขนเพื่อช่วยสร้างความสมดุลได้
4. เมื่อคนแรกเดินถึงปลายเชือกแล้วให้คนที่ 2 เริ่มออกเดิน ทำจนครบทุกคน



T23 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหว

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

กิจกรรม เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมกระโดดข้ามเส้น (10 นาที)
2. เกมวิ่งอ้อมหลักถือบอล (10 นาที)
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของเกมที่เล่น ว่าพัฒนาทักษะด้านใด และมีประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

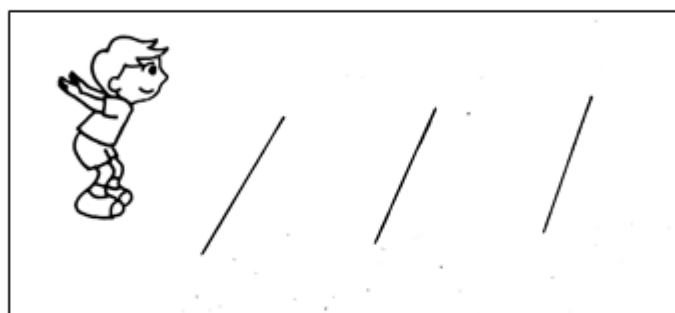
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. เทปขาว
4. ลูกบอล

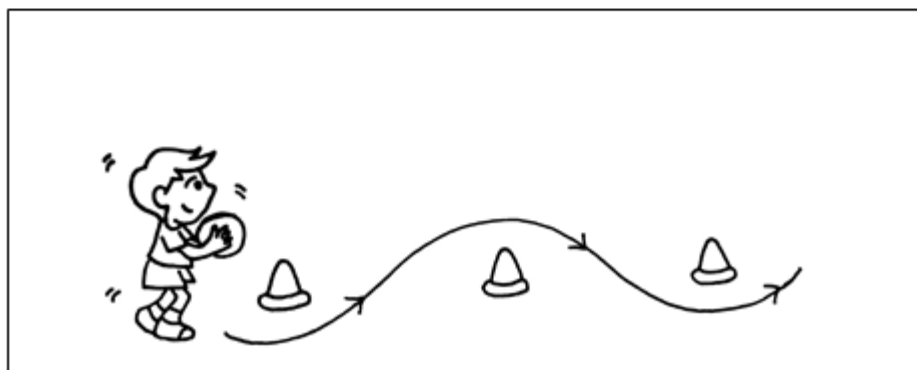
เกมกระโดดข้ามเส้น มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 ทีม ยืนต่อแถวกัน
2. ตีเส้นให้เรียงกัน 5 เส้นยาวประมาณ 2 เมตร แต่ละเส้นห่างกัน 30 เซนติเมตร
3. ให้กระโดดเท้าคู่ ขาเดียวกระโดดข้ามเส้นติดต่อกัน ห้ามไม่ให้กระโดดทับเส้น
4. ให้กระโดดทีละคน ใครทับเส้นให้ไปเริ่มใหม่
5. รอบที่ 2 ให้กระโดดขาเดียว กติกาเหมือนเดิม



เกมวิ่งถือบอลอ้อมหลัก มีวิธีการเล่นดังนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม ยืนต่อแถวกัน
2. แจกลูกบอลให้หัวแถว แถวละ 1 ลูก
3. จากนั้นเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้หัวแถววิ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็ว อ้อมหลักแล้วกลับมาส่งบอลให้คนต่อไป
4. เมื่อส่งบอลให้เพื่อนแล้วให้ไปต่อท้ายแถวตัวเองและนั่งลง
5. ทำจนครบทุกคนในทีม



T24 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหว

เวลา 30 นาที

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว

กิจกรรม เกมเบ็ดเตล็ด พัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว

ขั้นอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)

1. อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่ง 2-3 นาที
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า

ขั้นปฏิบัติ (20 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่นเกมตั้งขวดล้มขวด (10 นาที)
2. เกมวิ่งหลบหลีก เก็บซอง (10 นาที)
3. ครูและนักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของเกมที่ได้เล่น ว่าพัฒนาทักษะด้านใด และมีประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ขั้นคลายอุ่น (5 นาที)

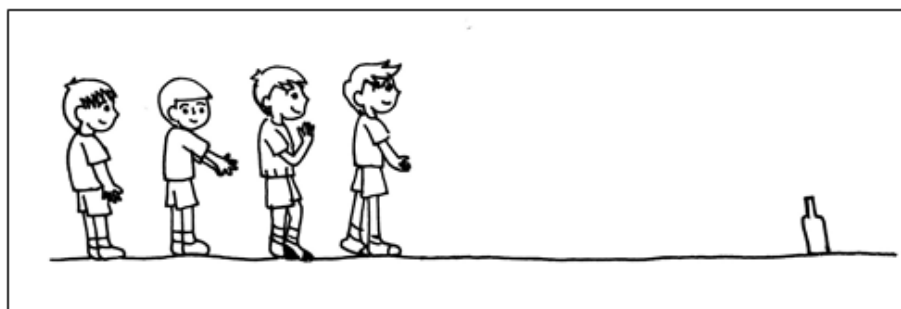
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. กรวย
3. ตะกร้า
4. ลูกบอล

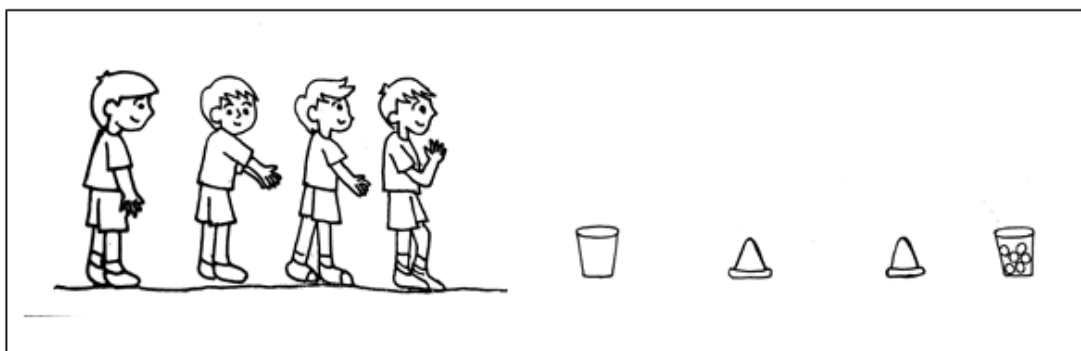
เกมตั้งขวดล้มขวด มีวิธีการเล่นดังต่อไปนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม ยืนต่อแถวกัน
2. ตั้งขวดพลาสติกไว้ ห่างแถวละ 5 เมตร
3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้คนหัวแถววิ่งไปจับขวดน้ำวางนอนลงแล้ววิ่งกลับไปแถว
4. คนถัดไปวิ่งมาที่ขวดจับตั้งแล้ววิ่งกลับไปแถว ทำเช่นนี้จนครบทุกคน



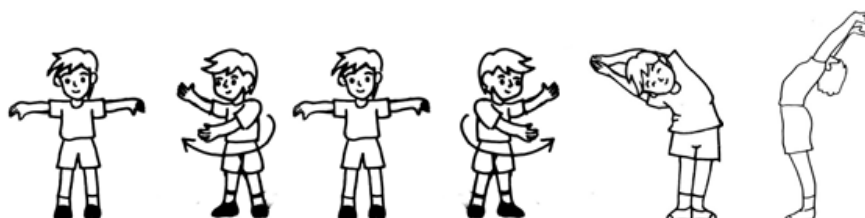
เกมวิ่งหลบหลีก เก็บของ มีวิธีการเล่นดังต่อไปนี้

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 ทีม ยืนต่อแถวกัน
2. วางตะกร้าและใส่ลูกบอล 5-6 ลูก ห่างจากหัวแถว 10 เมตร และตั้งกรวยไว้แถวละ 4 อัน ห่างกัน กรวยละ 60 เซนติเมตร
3. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้คนหัวแถววิ่งอ้อมกรวยไปหยิบลูกบอลในตะกร้า แล้ววิ่งอ้อมกรวยกลับมาใส่ตะกร้าที่แถวตัวเอง แล้วแตะมือเพื่อน
4. คนถัดไปทำแบบเดียวกัน จนครบทุกคน



กิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัย

คู่มือผู้ปกครอง
(P1 – P16)



คำนำ

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นรูปแบบที่มีการประสานความร่วมมือกัน มีความเป็นหุ้นส่วนระหว่างผู้ปกครองและครูผู้สอนซึ่งเป็นมิติที่สำคัญต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย ครูและผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่จะมีส่วนช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้กับเด็ก โดยการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเชื่อมต่อและเชื่อมโยงระหว่างสถานศึกษาและครอบครัว หากครูและผู้ปกครองมีการทำงานร่วมกันเป็นเหมือนหุ้นส่วน การเรียนรู้ของเด็กก็จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านรูปร่างการทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงด้านจิตใจ ความคิด ความรู้ และความจำ ซึ่งการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต โดยกระบวนการของการเคลื่อนไหวจะช่วยพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ก่อให้เกิดประสิทธิภาพซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การมีทักษะเบื้องต้นที่ดี (basic skill) ในอนาคตได้

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เด็กปฐมวัยจะได้ฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวจากครูในชั้นเรียน (กิจกรรม T1-T24) และยังได้ฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานกับผู้ปกครอง (กิจกรรม P1-16) อย่างต่อเนื่องที่บ้าน เป็นการเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กในสังคมเมืองที่ต้องเร่งรีบกับการใช้ชีวิต ซึ่งช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว และส่งผลดีต่อทักษะการเคลื่อนไหวรวมไปถึงส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่เด็กปฐมวัยและนำพามาซึ่งประโยชน์สูงสุดกับเด็กอีกด้วย

อรุณี นิราศพร

ผู้วิจัย



รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

หลักการของรูปแบบ

การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มีความสำคัญและจำเป็นต่อเด็กปฐมวัยอย่างมาก เพราะวัยนี้เป็นวัยเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้ ซึ่งหากเด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ และการทำงานประสานสัมพันธ์ของมือกับตา หรือ เท้ากับตาที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความพร้อมที่มากกว่าในการเรียนรู้ทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการรับรู้ ทักษะการพูด ทักษะการอ่าน การเขียน เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ที่ดีของเด็กปฐมวัย

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic Movement) ของระดับชั้นอนุบาล 3 เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กปฐมวัยและครอบคลุมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยเล็งเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมระหว่างครูและผู้ปกครองในการพัฒนานักเรียน โดยมีความรับผิดชอบร่วมกันในการช่วยฝึกกิจกรรมการเคลื่อนไหว บทบาทของครู คือ จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียน แนะนำการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับนักเรียน ติดตามผลการฝึกปฏิบัติกับผู้ปกครอง และสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจในเรื่องของกิจกรรม รวมถึงปลุกฝังนิสัยรักการออกกำลังกายให้กับนักเรียน บทบาทของผู้ปกครอง คือ เป็นผู้สนับสนุนและสานต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่างๆอย่างต่อเนื่องจากที่โรงเรียน โดยฝึกเพิ่มเติมที่บ้านและรายงานผลการปฏิบัติกับครู ดังนั้นทั้งครูและผู้ปกครองจึงมีความสำคัญในการที่จะพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก และจะเป็นเรื่องที่ดีหากผู้ปกครองและครูจะร่วมกันจัดกิจกรรมที่พัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก

โดยการดำเนินการในชั้นตอนนี้เป็นการศึกษาเนื้อหาสาระจากการสังเคราะห์เอกสารและตำรา (Document Synthesis) ได้แก่ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2546 การจัดการศึกษาระดับปฐมวัย การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและพลศึกษาของเด็กปฐมวัย บทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของเด็ก หลักการทวิภาคี การจัดการเรียนการสอนรูปแบบทวิภาคี แนวคิดและทฤษฎีการมีส่วนร่วม พัฒนาการเด็กปฐมวัย สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รูปแบบกิจกรรมนี้จะนำพามาซึ่งประโยชน์สูงสุดกับตัวผู้เรียนที่เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดในการพัฒนาประเทศในอนาคต

จุดมุ่งหมายของรูปแบบ

รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย มีจุดมุ่งหมาย 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับของนักเรียน คือ นักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. ระดับของครูผู้สอน คือ ครูสามารถจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามตารางการฝึกได้อย่างถูกต้อง
3. ระดับของผู้ปกครอง คือ ผู้ปกครองสามารถฝึกกิจกรรมตามตารางให้กับนักเรียนได้นอกเหนือเวลาเรียน

กระบวนการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว

1. ประชุมร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน โดยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการพูดคุยแลกเปลี่ยน เพื่อสร้างความตระหนักและความสำคัญของการเห็นคุณค่าร่วมกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง
2. ครู ผู้ปกครองและผู้วิจัย ร่วมกันพิจารณาและกำหนดบทบาทที่ชัดเจนของครู ผู้ปกครองและนักเรียน จากนั้นร่วมกันทำความเข้าใจและฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องแต่ละขั้นตอนในทุกแบบฝึก
3. ประเมินความสามารถของนักเรียน ก่อนการฝึกกิจกรรม
 - 3.1 ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น โดยใช้แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว
 - 3.2 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. กิจกรรมของนักเรียน
 - 4.1 ฝึกโดยครู ตามแบบฝึก T1 ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 30 นาที โดยจะทำการฝึก สัปดาห์ละ 3 วัน ทั้งหมดจำนวน 8 สัปดาห์
 - 4.2 ฝึกโดยผู้ปกครอง ตามแบบฝึก P1 ระยะเวลาในการปฏิบัติ วันละ 15-20 นาที โดยจะทำการฝึกนอกเหนือจากเวลาเรียนสัปดาห์ละ 2 วัน ทั้งหมดจำนวน 8 สัปดาห์
5. ติดตามผลการฝึกโดยมีการประชุมครูและผู้ปกครองร่วมกัน และมีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแบบฝึก TPS จำนวน 1 ครั้ง ในระยะเวลาของการฝึกทั้งหมด

6. การประเมินหลังการฝึกกิจกรรมทั้งหมด โดยจะทำการประเมิน 3 ส่วนคือ นักเรียน ครู และผู้ปกครอง
 - 6.1 ประเมินนักเรียน นักเรียนจะทดสอบหลังการฝึกตามแบบฝึก T1 คือ แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - 6.2 ประเมินจากครูผู้สอน คือ แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบ
 - 6.3 ประเมินจากผู้ปกครอง คือ แบบประเมินความพึงพอใจต่อการใช้รูปแบบและประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบ

บทบาทหน้าที่ของครู ผู้ปกครองและนักเรียน

1. บทบาทของครู คือ จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวตามแผนของครูที่กำหนดไว้ (T1-T24) และนำการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับนักเรียน สื่อสารกับผู้ปกครองในเรื่องของกิจกรรม และประเมินโดยสังเกตทักษะการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน ติดตาม สนับสนุนการฝึกปฏิบัติผู้ปกครองผ่านระบบการติดต่อสื่อสาร/กลุ่มชุมชนที่สร้างขึ้น พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ปรับแก้ และเสริมจูงใจในการฝึกปฏิบัติของผู้ปกครอง
2. บทบาทของผู้ปกครอง คือ จัดกิจกรรมฝึกการเคลื่อนไหวให้กับนักเรียนในปกครองตัวเองที่บ้าน ตามแผนการฝึกของผู้ปกครองที่กำหนดไว้ (P1-P16) นำเสนอ/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการฝึกปฏิบัติของนักเรียนในปกครองของตัวเองกับครูผู้สอน และ/หรือผู้ปกครองคนอื่นๆ ผ่านช่องทางการสื่อสาร/กลุ่มชุมชนที่สร้างขึ้น ตลอดจนปรับแก้ไขเทคนิคการฝึก/รูปแบบการฝึกที่ไม่ถูกต้องตามคำแนะนำของครูผู้สอน
3. บทบาทของนักเรียน คือ ปฏิบัติกิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหว (T1-T24) ที่ดำเนินการฝึกโดยครูผู้สอนที่โรงเรียน กิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวโดยผู้ปกครองที่บ้าน (P1-P16) และกิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวร่วมที่ดำเนินการโดยครูผู้สอนและผู้ปกครอง (TPS) ด้วยความตั้งใจ

การวัดและประเมินผล

แบ่งเป็น 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ก่อนการฝึกกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินผู้เรียนดังนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ครั้งที่ 2 หลังการฝึกกิจกรรม โดยใช้แบบประเมิน 3 ส่วน ดังนี้

1. ประเมินทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยนักเรียนจะได้รับการทดสอบหลังจากที่ได้รับการฝึกตามแบบฝึก T1-T24, P1-P16 และPTS เรียบร้อยแล้ว ด้วยแบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย โดยประเมินจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม คือ ครูผู้สอน และผู้ปกครอง
3. ประเมินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบทวิภาคีโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย



กิจกรรม ครั้งที่	ชื่อหน่วย	ระยะ เวลา	กิจกรรม
Week 1 P1	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - การนั่ง / ยืน ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึก การนั่ง / ยืน ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว 3. คลายอุ่น (2 นาที)
P2	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - หมุนตัว การเหวี่ยง การผลักดัน ดึง และ การยืนทรงตัว	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการหมุนตัว การเหวี่ยง การดึงตัวในการโหนบาร์ การผลักดันมือ กับกำแพง ฝึกการยืนทรงตัว ยืนบนเท้าข้างเดียว 3. คลายอุ่น (2 นาที)
Week 2 P3	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การเดิน (WALKING) - การวิ่ง (RUNNING) - การทรงตัว (BALANCE)	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย (3 นาที) 2. กิจกรรม การเดินและการวิ่งลักษณะต่างๆ เช่น เดินไขว้ด้านหน้า / ด้านข้าง , เดินเป็นเส้นตรง , เดินถอยหลัง , เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหน้า / ด้านข้าง / ด้านหลัง , เดินบนเส้น , เดินก้าวขึ้นลงบันได การวิ่งรอบวงกลมใหญ่ / ฮูลาฮูป , วิ่งถอยหลัง , วิ่งช้า / เร็ว , วิ่งไปข้างหน้า 5 ก้าว / ถอยหลัง 5 ก้าว , วิ่งแล้วหยุดตามคำสั่ง , วิ่งซิกแซก 3. คลายอุ่น (2 นาที)
P4	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การกระโดด (JUMPING)	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย (3 นาที) 2. กิจกรรม กระโดดอยู่กับที่ด้วยเท้าทั้ง 2 ข้าง , กระโดดเข้า-ออกเขต , กระโดดข้ามเส้นเท้าคู่ , กระโดดถอยหลัง , กระโดดไปด้านข้าง , กระโดดข้ามรั้ว 3. คลายอุ่น (2 นาที)
Week 3 P5	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การกระโดด (JUMPING) - กระโดดเขย่ง (HOPPING)	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย (3 นาที) 2. กิจกรรม กระโดดและกระโดดเขย่ง เช่น กระโดดบนเท้าข้างเดียว , กระโดดอยู่กับที่ , กระโดดเข้า-ออกเขต , กระโดดข้ามเส้น เท้าคู่/เท้าเดียว , กระโดดถอยหลัง , กระโดดไปด้านข้าง , กระโดดเขย่งไปข้างหน้า - ถอยหลัง 3. คลายอุ่น (2 นาที)
P6	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การสไลด์ (SLIDING)	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการสไลด์ไปข้างซ้ายและขวา 3. คลายอุ่น (2 นาที)

กิจกรรม ครั้งที่	ชื่อหน่วย	ระยะ เวลา	กิจกรรม
Week 4 P7	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การวิ่งกระโดดสลับเท้า (SKIPPING)	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการกระโดดแบบต่างๆ, ฝึกการวิ่งกระโดดสลับเท้า 3. คลายอุ่น (2 นาที)
P8	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ - การควมบ้า (GALLOPING) - การทำก้าวชิดก้าว (TWO-STEP)	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกเดินก้าวชิดก้าวเริ่มจากช้า แล้วค่อยๆเร็วขึ้น, ฝึกการควมบ้า 3. คลายอุ่น (2 นาที)
TPS	กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	40 นาที ทำ กิจกรรม ที่ โรงเรียน	1. อบอุ่นร่างกาย (5 นาที) 2. กิจกรรมทั้งหมด 4 ส่วนกิจกรรม ดังนี้ ฐานที่ 1 การเดินและวิ่ง ฐานที่ 2 การทรงตัว ฐานที่ 3 การกระโดด ฐานที่ 4 การเคลื่อนที่แบบต่างๆ 3. คลายอุ่น (5 นาที)
Week 5 P9	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - การโยน การรับ ลูกบอล	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการกลิ้งบอล , การโยนและรับลูกบอล , ฝึกป้อนบอลให้ กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ , โยนบอลให้ตรงเป้าหมาย 3. คลายอุ่น (2 นาที)
P10	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - การโยน การรับลูกบอล กับคู่	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการส่ง – การรับลูกบอลกลางอากาศ กับคู่ ระยะห่าง 1.5 เมตร และการส่ง – การรับลูกบอลกระดอนจากพื้น ด้วยมือทั้ง 2 ข้าง กับคู่ 3. คลายอุ่น (2 นาที)
Week 6 P11	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และประกอบอุปกรณ์ - การทุ่ม	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกการทุ่มลูกบอล 3. คลายอุ่น (2 นาที)

กิจกรรมที่	ชื่อหน่วย	ระยะเวลา	หมายเหตุ
P12	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - การขว้าง การปา	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว ปิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกขว้างลูกบอลเล็ก , ขว้างลูกบอลกระดากะ ฝึกปาลบอลให้โดนขวดน้ำ 3. คลายอุ่น (2 นาที)
Week 7 P13	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - ฝึกความสัมพันธ์เท้ากับตา 1 การเตะลูกบอลและการหยุดลูกบอล	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว ปิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกเตะลูกบอล เริ่มจากยืนเตะอยู่กับที่ วิ่งเตะลูกบอล และการหยุดลูกบอล 3. คลายอุ่น (2 นาที)
P14	การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบ อุปกรณ์ - ฝึกความสัมพันธ์เท้ากับตา 2 การใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว ปิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทางตรง และอ้อมหลัก ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอลทางตรง และเตะบอลเข้าประตู 3. คลายอุ่น (2 นาที)
Week 8 P15	ฝึกพัฒนาการทรงตัว	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว ปิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรม เดินบรทุกหนังสือ ระยะทาง 3 เมตร , เดินบนเชือก ระยะทาง 3 เมตร , ยืนขาเดียวทรงตัวให้นานที่สุด 3. คลายอุ่น (2 นาที)
P16	ฝึกพัฒนาความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อขา และความ คล่องแคล่วว่องไว	15-20 นาที	1. อบอุ่นร่างกาย / ก้มตัว ยืดตัว ปิดตัว เอียงตัว (3 นาที) 2. กิจกรรมกระโดดข้ามเส้น , กระโดดข้ามห่วง , วิ่งกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง , วิ่งอ้อมหลัก , เล่นเกมวิ่งเก็บของ 3. คลายอุ่น (2 นาที)

P1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เวลา 15-20 นาที
จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้ถูกต้อง
กิจกรรม ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว นั่ง ยืน

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่าที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย้ำทวน) ถ้านักเรียนทำได้ถูกต้องแล้ว ให้นักเรียนฝึกประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้ ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

-

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

.....

กิจกรรม P1 การนั่ง ยืน ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

การนั่ง

- ศีรษะตั้งตรง ลำตัวตั้งตรง

วางมือบนตักตามสบาย ขาชิดติดกัน



การยืน

- ศีรษะตั้งตรง ลำตัวตั้งตรง

ขาตรงชิดติดกันให้ปลายเท้าแยกออกเล็กน้อย



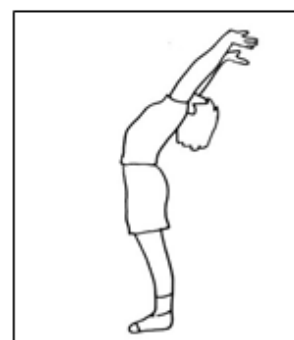
การก้มตัว

- ยืนก้มตัว มือทั้งสองข้างยืดลงไปแตะปลายเท้าหรือ
- ก้มลงไปให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่งอเข่า



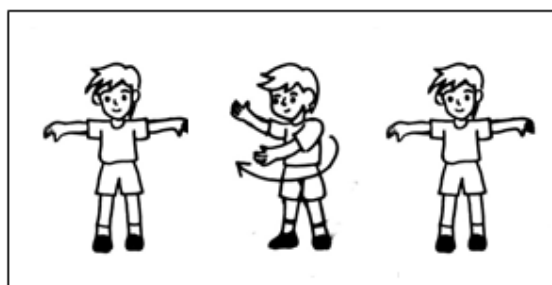
การยืดตัว

- ยกแขนขึ้นทั้งสองข้าง พยายามเหยียดแขนขึ้น
- ให้ได้มากที่สุด



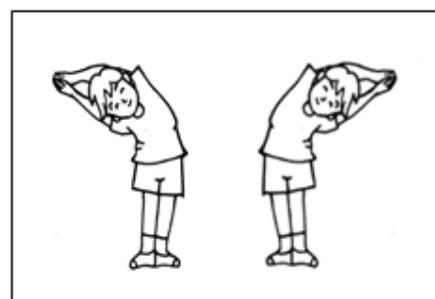
การบิดตัว

- ยืนแยกเท้าเสมอไหล่กางแขนเหยียดตึง
ขนานกับพื้น แล้วบิดตัวไปทางขวา
กลับมาสู่ท่าเตรียม บิดตัวไปทางซ้าย
กลับมาท่าเตรียม ปฏิบัติซ้ำ 3-4 รอบ



การเอียงตัว

- ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่
ยกแขนขึ้นทั้งสองข้าง เหยียดแขนขึ้น
แล้วเอียงลำตัวไปด้านซ้ายจนรู้สึกตึงและค้างไว้
แล้วเอียงลำตัวไปด้านขวาจนรู้สึกตึงและค้างไว้
ทำสลับกัน 3-4 ครั้ง



P2 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวอยู่กับที่

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การหมุนตัว การเหวี่ยงแขน การผลักดัน การดึง และการทรงตัว

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่าที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย้ำทวน)
 - ท่าการหมุนตัว การเหวี่ยงแขน
 - การดันกำแพงหรือดันมือกับผู้ปกครอง
 - ดันลูกบอลกับผู้ปกครอง
 - การดึง โดยใช้เชือกหรือผ้า ออกแรงดึง กับผู้ปกครอง
 - การยืนทรงตัวบนเท้าข้างเดียว
 ฝึกกิจกรรมทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

เชือก หรือ ผ้า

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

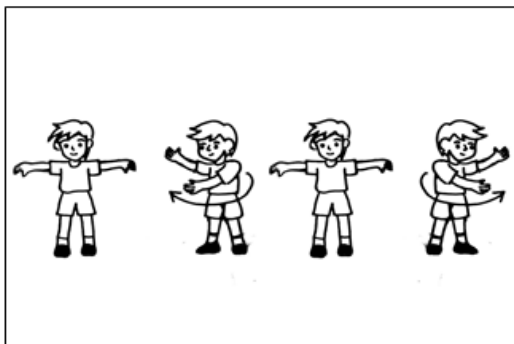
.....

กิจกรรม P2 การหมุนตัว การเหวี่ยง การดัน การดึงและการทรงตัว มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

การหมุนตัว

- กางแขนหมุนตัวไปทางซ้ายและ

ทางขวา 5-6 รอบ

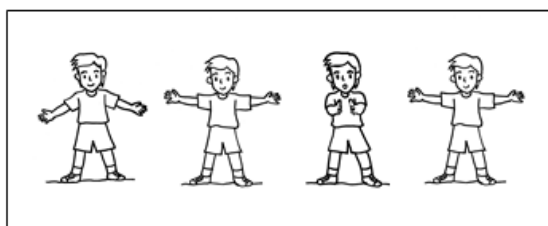


การเหวี่ยงแขน

- กางแขนแล้วเหวี่ยงแขนมาด้านหน้า

แล้วเหวี่ยงแขนกลับไปท่าเริ่มต้น

ปฏิบัติซ้ำ 5-6 ครั้ง



การดัน (กำแพง)

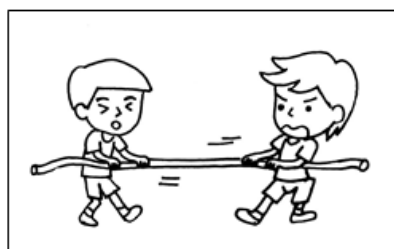
- ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง วางไว้บนกำแพง

และออกแรงดันออกจากร่างกาย



การดึง (ผู้ปกครองร่วมทำกิจกรรมกับนักเรียน)

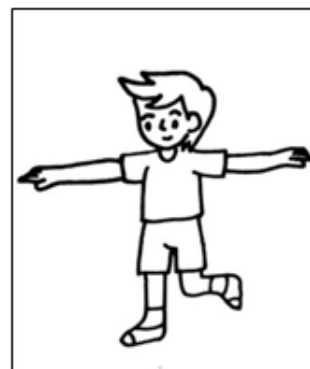
- ออกแรงดึงเข้าหาร่างกาย



การทรงตัว ยืนด้วยขาข้างเดียว

- ให้นักเรียนยืนด้วยขาข้างเดียว

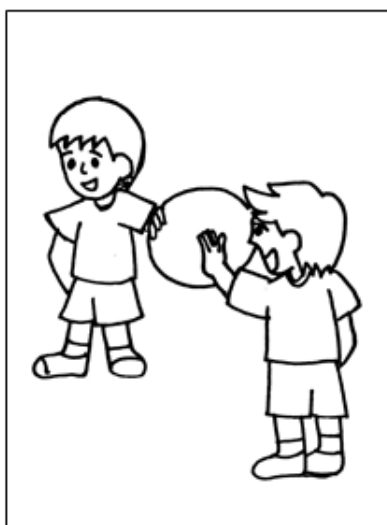
กางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัว



ฝ่ามือดันบอล (ผู้ปกครองร่วมทำกิจกรรมกับนักเรียน)

นำลูกบอลมาไว้ที่ฝ่ามือคนละข้างกับผู้ปกครอง แล้วออกแรงดันลูกบอลไม่ให้หล่น

เดินไป – เดินกลับ ระยะทางรวมกันให้ได้ 5 เมตร



P3 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การเดิน (WALKING) การวิ่ง (RUNNING) และการทรงตัว (BALANCE)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว
เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)

2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติทำที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย้ำทวน)

ทักษะการเดิน

เดินไขว้ด้านหน้า / ด้านข้าง , เดินเป็นเส้นตรง , เดินบนเส้น , เดินถอยหลัง ,
เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหน้า / ด้านข้าง / ด้านหลัง , เดินก้าวข้ามสิ่งกีดขวาง ,
เดินก้าวขึ้นลงบันได

ทักษะการวิ่ง

วิ่งรอบวงกลมใหญ่ (ฮูลาฮูป) , วิ่งถอยหลัง , วิ่งก้าวสั้น / ยาว , วิ่งช้า / เร็ว ,
วิ่งเข้าไป 5 ก้าว / ถอย 5 ก้าว , วิ่งแล้วหยุดตามคำสั่ง , วิ่งซิกแซก

ทักษะการทรงตัว

การเดินบนเส้น , เดินบนเชือก , วางหมอนไว้บนศีรษะแล้วเดิน

ฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที

3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง

4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู

5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หมอน
2. เชือก
3. ฮูลาฮูป (ถ้าไม่มีใช้เชือกทำเป็นวงกลมแทนได้)

บันทึกหลังกิจกรรม

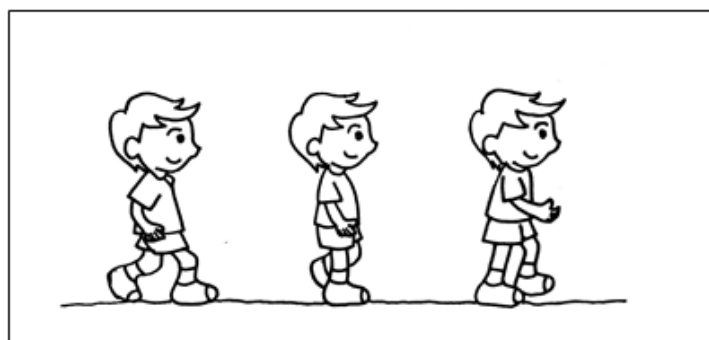
.....

กิจกรรม P3 การเดิน (WALKING) การวิ่ง (RUNNING) และการทรงตัว (BALANCE)

มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

การเดิน (WALKING)

1. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า ลำตัวตั้งตรง
2. ยกเข่าลอยจากพื้น ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ก้าวเท้าออกไปไม่สั้นและไม่ยาวเกินไป
3. วางเท้าลง ถ้าย่น้ำหนักตัวลงที่เท้า ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
4. ขณะเดินแกว่งแขนสลับข้างลำตัว



กิจกรรมการเดินมีดังต่อไปนี้

- เดินไขว้ด้านหน้า
 1. ยื่นลำตัวตรงเท้าชิด กางแขนออก
 2. ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าวางเท้าไขว้ไปทางข้างซ้าย
 3. ตามด้วยก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าวางเท้าไขว้ไปทางข้างขวา
 4. ปฏิบัติทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย นับเป็น 1 ชุด ทำติดต่อกัน 5 ชุด
- เดินเป็นเส้นตรง ระยะทาง 3 เมตร
- เดินถอยหลัง ระยะทาง 3 เมตร
- เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหน้า (ก้าว-ชิด-ก้าว)
 1. ยืนตรงเท้าชิด ตามองไปข้างหน้า มือวางที่สะโพก
 2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา
 3. เริ่มทำใหม่ ทำติดต่อกันในทิศทางเดียวกัน

- เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหลัง (ถอย-ชิด-ถอย)

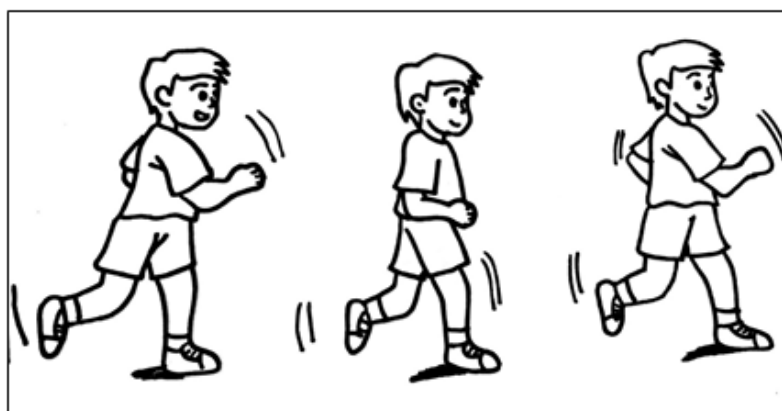
1. ยืนตรงเท้าชิด ตามองไปข้างหน้า มือวางที่สะโพก
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง ลากเท้าซ้ายถอยมาชิดเท้าขวา
3. เริ่มทำใหม่ ทำติดต่อในทิศทางเดียวกัน

- เดินก้าวขึ้นลงบันได

1. ยืนลำตัวตรง กางแขนออก ตามองที่บันได
2. ก้าวเท้าขวาขึ้นบนบันได
3. ก้าวเท้าซ้ายตามขึ้นบนบันได วางชิดเท้าขวา
4. ถอยเท้าขวาลงบันได แล้วถอยเท้าซ้ายลงมาชิดเท้าขวา ลำตัวตรง

การวิ่ง (RUNNING)

1. ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า ไน้มตัวมาด้านหน้าเล็กน้อย ปลดปล่อยหัวไหล่ตามสบาย ข้อศอกงอ
2. ยกเท้าลอยจากพื้น ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ก้าวเท้าออกไป
3. วางเท้าลงพื้นแบบเต็มเท้า เข่างอเล็กน้อย ขณะวิ่งแกว่งแขนสลับข้างลำตัว ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
4. ถ้าต้องการวิ่งให้เร็ว ให้ลงพื้นด้วยปลายเท้า ถ้าต้องการวิ่งให้นานหรือวิ่งเพื่อสุขภาพให้ลงน้ำหนักเต็มเท้า



กิจกรรมการวิ่งมีดังต่อไปนี้

- วิ่งช้า / เร็ว
- วิ่งก้าวสั้น / ยาว
- วิ่งถอยหลัง
- วิ่งไปข้างหน้า 5 ก้าว / ถอยหลัง 5 ก้าว
- วิ่งรอบวงกลมใหญ่ (ซูลาฮูป)
- วิ่งแล้วหยุดตามคำสั่ง
- วิ่งซิกแซก

กิจกรรมการทรงตัว (BALANCE) มีดังต่อไปนี้

- ยืนขาเดียว

ให้นักเรียนยืนตรง ยกขาข้างใดข้างหนึ่งพับไปด้านหลัง แล้วทรงตัวอยู่บนขาข้างที่ยืน ประมาณ 15-20 วินาที
กางแขนออกเพื่อช่วยในการสร้างความสมดุล
จากนั้นให้สลับขาข้างที่ยืน ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



- ยืนเขย่งเท้า

ให้นักเรียนยืนตรง ยืนมือออกไปข้างหน้า
เขย่งเท้าทั้งสองข้างให้สูงขึ้นแล้วค้างไว้ 10 วินาที
จากนั้นยืนตรงตามเดิม ทำเช่นนี้ 5 ครั้ง

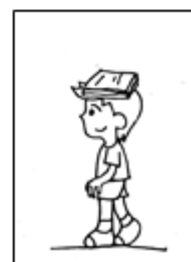


- การเดินบนเส้น

ให้นักเรียนยืนบนเส้น กางแขนเล็กน้อยข้างลำตัว
เดินตรงไปข้างหน้าระยะ 1 เมตร



- วางหนังสือหรือหมอนไว้บนศีรษะแล้วเดิน



P4 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การกระโดด (JUMPPING)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่าที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย้าวน)
ทักษะการกระโดดลักษณะดังต่อไปนี้
- กระโดดขาคู่ อยู่กับที่ , กระโดดเข้า – ออกวงกลม , กระโดดข้ามเส้นเท้าคู่
กระโดดไปด้านข้าง , กระโดดถอยหลัง , กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
ฝึกทบทวนประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

ห่วงฮูลาฮูป หรือ เชือก

บันทึกหลังกิจกรรม

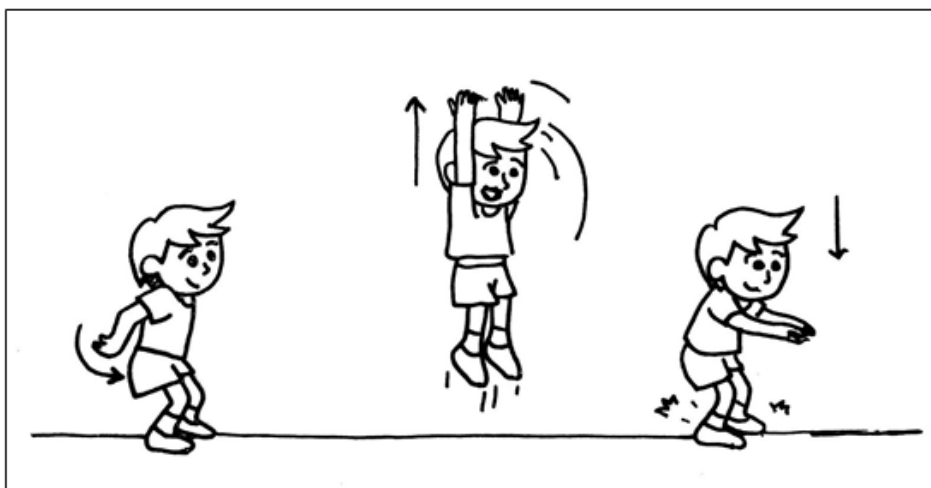
.....

.....

กิจกรรม P4 การกระโดด (JUMPING) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

การกระโดดทำคู่ปฏิบัติดังนี้

1. ยืนตรงเท้าแยกประมาณช่วงสะโพก
2. ยืนย่อเข่า โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหลัง
3. เหวี่ยงแขนส่งมาข้างหน้า พร้อมถีบเท้าทั้งสองข้างตามด้วยการเหยียดข้อเท้า เข่า
ส่งแรงด้วย ปลายเท้า
4. ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างพร้อมๆกัน ย่อเข่า เพื่อผ่อนแรงกระแทก



กิจกรรมการกระโดดในทิศทางต่างๆ ดังต่อไปนี้

- กระโดดขาคู่ อยู่กับที่ จำนวน 5 ครั้ง
- กระโดดเข้า – ออกวงกลม จำนวน 5 ครั้ง
- กระโดดข้ามเส้น ให้นักเรียนยืนอยู่ข้างหลังเส้น แล้วกระโดดไปข้างหน้า 5 ครั้ง
- กระโดดไปด้านข้าง (ซ้าย-ขวา)
ให้นักเรียนยืนตรงแยกเท้าเล็กน้อย แล้วกระโดดไปข้างซ้าย 5 ครั้ง ข้างขวา 5 ครั้ง
- กระโดดถอยหลัง ให้นักเรียนยืนตรงแยกเท้าเล็กน้อย แล้วกระโดดถอยหลัง 5 ครั้ง
- กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ให้นักเรียนยืนตรงแยกเท้า ย่อเข่า แล้วกระโดดข้ามรั้วสูง 20 ซม.



P5 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การกระโดด (JUMPING) กระโดดเขย่ง (HOPPING)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่าที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย้ำทวน)
ทักษะการกระโดด
- กระโดดขาคู่ อยู่กับที่ , เข่า – ออกวงกลม , ข้ามเส้น , ไปด้านข้าง , ถอยหลัง , ข้ามสิ่งกีดขวาง
ทักษะการกระโดดเขย่ง (กระโดดขาเดียว)
- กระโดดเขย่งอยู่กับที่ , กระโดดเขย่งไปข้างหน้า , เข่า – ออกวงกลม , ข้ามเส้นข้าม ขวามือ
หน้า หลัง , ข้ามรั้ว
ฝึกทบทวนประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

ห่วงฮูลาฮูป หรือ เชือก

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

.....

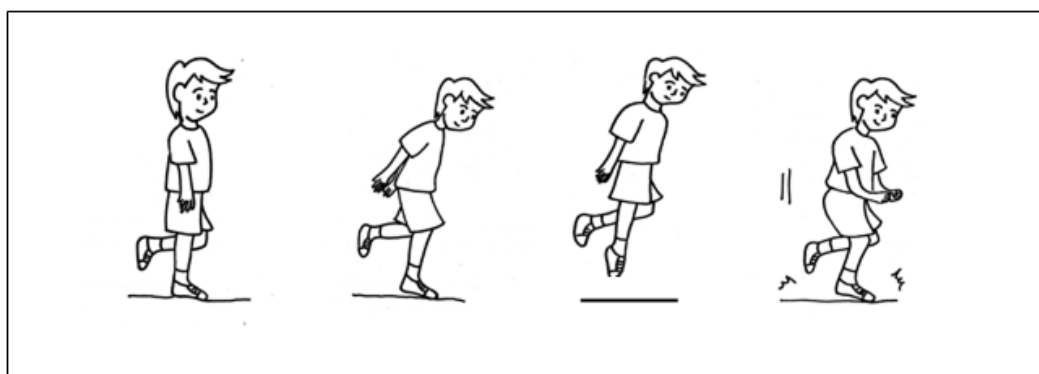
กิจกรรม P5 การกระโดด (JUMPING) กระโดดเขย่ง (HOPPING) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ฝึกทบทวนทักษะกิจกรรมการกระโดดเท้าคู่

กระโดดขาคู่อยู่กับที่ , กระโดดเข้า – ออกวงกลม , กระโดดข้ามเส้น , กระโดดไปด้านข้าง
กระโดดถอยหลัง , กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง

ทักษะการกระโดดเขย่ง (กระโดดขาเดียว) ปฏิบัติดังนี้

1. ยืนด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง และพับขาอีกข้างไปด้านหลัง
2. ยืนย่อเข่า พับเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนขาตัว เท้าข้างหนึ่งทั้งสองข้างไปข้างหลัง
3. ดึงเท้าตามด้วยการเหยียดข้อเท้าและเข่า ส่งแรงด้วยปลายเท้า
4. ลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างเดิม ย่อเข่า เพื่อผ่อนแรงกระแทก



กิจกรรมกระโดดเขย่งในทิศทางต่างๆ ดังนี้

- กระโดดเขย่งเข้า – ออกวงกลม
ให้นักเรียนยืนอยู่ในวงกลม แล้วกระโดดเขย่งเข้า – ออก วงกลม 5 ครั้ง
- กระโดดเขย่งข้ามเส้น
ให้นักเรียนยืนอยู่ข้างหลังเส้น แล้วกระโดดเขย่งไปข้างหน้า 5 ครั้ง
- กระโดดเขย่งไปด้านข้าง
ให้นักเรียนกระโดดเขย่งไปข้างๆ 5 ครั้ง
- กระโดดเขย่งถอยหลัง
ให้นักเรียนกระโดดเขย่งถอยหลัง 5 ครั้ง

P6 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การสไลด์ (SLIDING)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่า การสไลด์ ที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย้าทวน) โดยเริ่มจากเท้าขวา ให้นักเรียน เดินก้าวชิดก้าวไปข้างขวา ให้ก้าวเท้าขวานำไปก่อนแล้วลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา เท้าขวารับก้าวไปข้างขวาทันที ทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ข้างละ 10 ครั้ง แล้วจึงสลับโดยใช้เท้าซ้ายนำ ให้เคลื่อนที่ ก้าว- ชิด- ก้าว ในลักษณะเดียวกัน
3. ฝึกทบทวนประมาณ 10-15 นาที
4. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
5. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
6. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

-

บันทึกหลังกิจกรรม

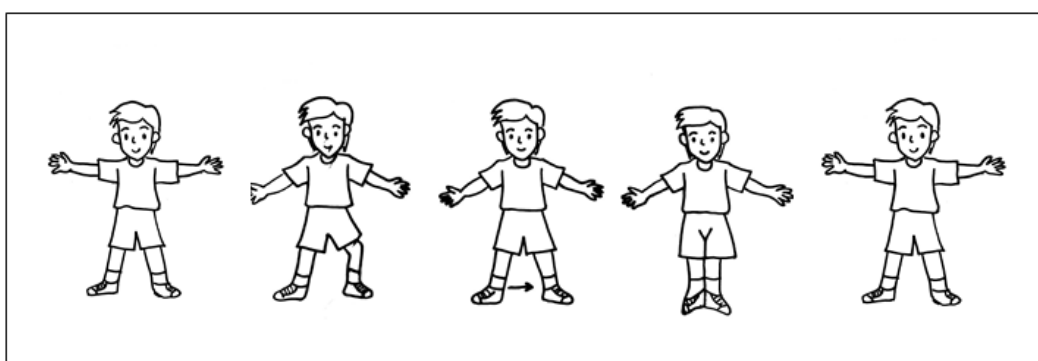
.....

.....

กิจกรรม P6 การสไลด์ (SLIDING) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ทักษะการสไลด์ปฏิบัติดังนี้

1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่า
2. ก้าวเท้าขวาไปทางขวา แล้วลากเท้าซ้ายตามมาวางเหมือนท่าเริ่มต้น
3. ย่อเข่าออกแรงถีบเท้าซ้ายไปทางขวา ในขณะเดียวกันให้ก้าวเท้าขวาไปทางขวา แล้วลากเท้าซ้ายตามไปวาง เหมือนข้อ 2 จะเคลื่อนที่แบบ ก้าว-ชิด-ก้าว
4. ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากช้าๆ
5. ให้ฝึกเคลื่อนที่ไปทางขวา 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นทางซ้าย 10 ครั้ง



P7 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การวิ่งกระโดดสลับเท้า (SKIPPING)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่าที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย้ำทวน)
ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะ ดังนี้ เริ่มต้นจากเท้าขวา
 - 2.1 ให้นักเรียนก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วกระโดดขึ้นไปบนอากาศด้วยเท้าขวา และลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างขวาเหมือนเดิม
 - 2.2 จากนั้นให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วกระโดดขึ้นไปบนอากาศด้วยเท้าซ้าย และลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างซ้ายเหมือนเดิม ให้ทำต่อเนื่อง ซ้ายและขวาไปเรื่อยๆ
3. ฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
4. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
5. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
6. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

-

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

.....

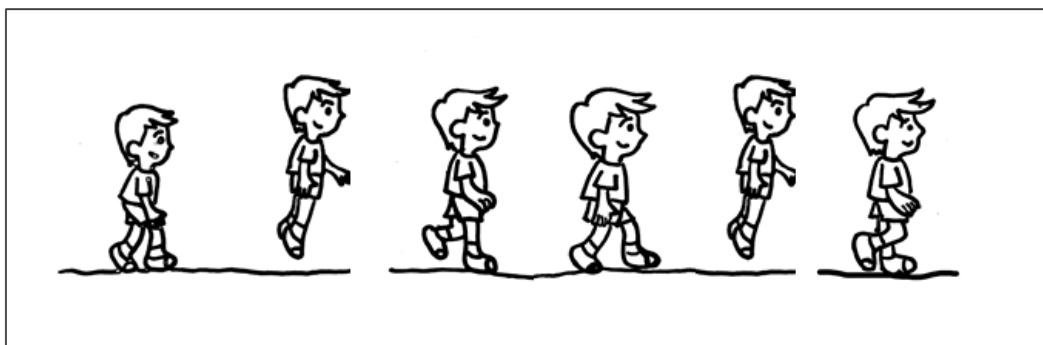
กิจกรรม P7 การวิ่งกระโดดสลับเท้า (SKIPPING) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

เริ่มต้น ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มต้นจากเท้าขวา ให้นักเรียนก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อเข่าแล้วกระโดดขึ้นไปตรงๆ ด้วยเท้าขวาและลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างขวาเหมือนเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง
2. จากเท้าซ้าย ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แล้วกระโดดขึ้นไปตรงๆ ด้วยเท้าซ้าย และลงสู่พื้นด้วยเท้าซ้ายเหมือนเดิม ทำซ้ำ 5 ครั้ง
3. ให้ทำต่อเนื่อง ซ้ำๆ ซ้ายและขวาไปเรื่อยๆ

ทักษะกระโดดสลับเท้า ปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อเข่าแล้วกระโดดขึ้นไปด้วยเท้าขวา และลงสู่พื้นด้วยเท้าขวาเหมือนเดิม
2. (ต่อเนื่อง) จากนั้นให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ย่อเข่าแล้วกระโดดขึ้นไปด้วยเท้าซ้าย และลงสู่พื้นด้วยเท้าซ้ายเหมือนเดิม
3. ให้ทำต่อเนื่อง ซ้าย 1 ครั้ง ขวา 1 ครั้ง สลับกันไปเรื่อยๆ



P8 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ได้ถูกต้อง

กิจกรรม การควมม้า (GALLOPING) และ การทำก้าวชิดก้าว (TWO-STEP)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการควมม้า ดังนี้ เริ่มต้นจากท่าขวา
ให้นักเรียน ยืนในลักษณะท่าขวายู่น้ำ งอเข่าหน้าเล็กน้อย เท้าซ้ายอยู่หลัง จากนั้นให้ก้าวท่าขวาข้างหน้า – ลากเท้าหลังตาม เท้าที่เป็นเท้าหน้าจะนำตลอด ทำตามจังหวะติดต่อกันไป อาจจะเปลี่ยนเท้าซ้ายได้
3. ให้นักเรียนปฏิบัติทักษะการทำก้าวชิดก้าว ดังนี้
ให้นักเรียน ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า และลากเท้าหลังมาชิดเท้าหน้า ทำซ้ำอีกครั้งตามจังหวะ ก้าว-ชิด – ก้าว
ให้นักเรียนฝึกเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและข้างหลังฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
4. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
5. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
6. คลายอุณหภูมิมuscleส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

-

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

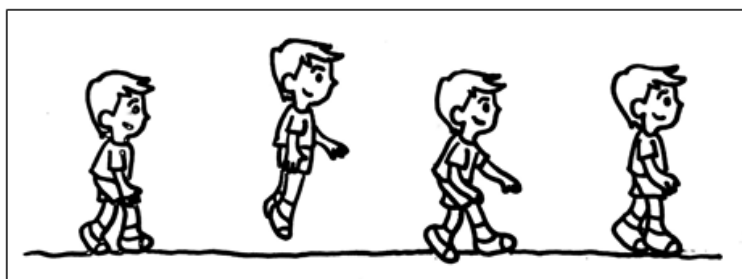
.....

กิจกรรม P8 การควมม้า (GALLOPING) และการทำก้าวชิดก้าว (TWO-STEP) มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ทักษะการควมม้า ปฏิบัติดังนี้

ท่าเตรียม ยืนเท้าหน้าเท้าตาม

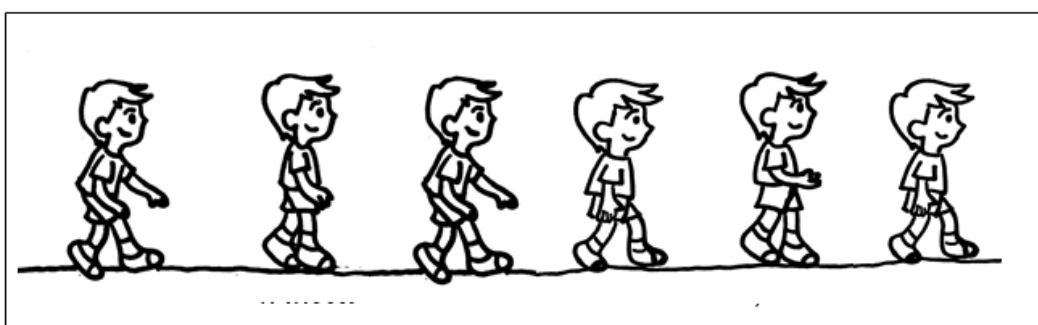
1. ก้าวเท้าหน้าเดินไปข้างหน้า แล้วลากเท้าหลังตามมา
2. เมื่อเท้าหลังก้าวตามมาจนเกือบชิด ให้ก้าวเท้าหน้าไป อีกครั้งพร้อมลากเท้าหลังตามมา เช่นเดิม ในการเคลื่อนที่พยายามให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า
3. เท้าที่เป็นเท้าหน้าจะนำตลอด ทำตามจังหวะติดต่อกันไปเรื่อยๆ
4. ให้นักเรียนฝึกทั้งเคลื่อนที่ทั้งไปข้างหน้าและถอยหลัง



ทักษะการทำก้าวชิดก้าว ปฏิบัติดังนี้

ท่าเตรียม ยืนเท้าหน้าเท้าตาม

1. ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า แล้วลากเท้าหลังมาชิดเท้าหน้า
2. ก้าวเท้าแรกออกไปข้างหน้าอีกครั้งหนึ่ง แบบตามจังหวะ เร็ว-เร็ว-ช้า
3. จากนั้นให้เปลี่ยนเท้าที่นำ และให้ทำตามขั้นตอนเหมือนเดิม
4. ให้นักเรียนฝึกทั้งเคลื่อนที่ทั้งไปข้างหน้าและถอยหลัง



จุดประสงค์	เพื่อให้ผู้เรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ได้อย่างถูกต้อง	เวลา 40 นาที
กิจกรรม	การเคลื่อนไหวอยู่กับที่และเคลื่อนที่	

มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. มีการประชุมร่วมกันก่อนเริ่มกิจกรรม ระหว่างครู ผู้ปกครอง เพื่อวางแผนในการจัดกิจกรรม ดังนี้
 - 1.1 รายละเอียดของกิจกรรมในแต่ละฐานทั้ง 4 กิจกรรม
 - 1.2 ร่วมกันแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 4 กลุ่ม
 - 1.3 ร่วมกันแบ่งผู้ปกครอง ไปประจำฐานกิจกรรมทั้ง 4 ฐาน โดยให้มีจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกันตามความถนัดและสมัครใจของผู้ปกครอง
2. มีการกำหนดบทบาทของครูและผู้ปกครอง ดังนี้
 - 2.1 บทบาทของผู้ปกครอง คือ เป็นผู้อธิบายวิธีการปฏิบัติกิจกรรมให้กับนักเรียนและจะเป็นผู้ประเมินความถูกต้องในการทำกิจกรรมของนักเรียน (แจกดาวเป็นการให้คะแนน)
 - 2.2 บทบาทของครู คือ แจกบัตรสะสมดาวก่อนเริ่มกิจกรรม และเป็นศูนย์กลางการประสานงานการบริหารจัดการกิจกรรมโดยภาพรวม คอยเดินดูให้การช่วยเหลือเมื่อผู้ปกครองต้องการ
3. การประเมินความสามารถของนักเรียน ประเมินโดยผู้ปกครองที่อยู่ประจำฐานกิจกรรม
 - 3.1 ผู้ปกครองจะได้รับสติ๊กเกอร์รูปดาว ตามจำนวนของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม
 - 3.2 ผู้ปกครองจะติดสติ๊กเกอร์รูปดาว ให้กับนักเรียนคนที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง ซึ่งผู้ปกครองสามารถติดสติ๊กเกอร์รูปดาวได้ 1 ดวง ต่อเด็กนักเรียน 1 คนเท่านั้น หรือจะไม่ติดก็ได้หากเห็นว่านักเรียนยังไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้
4. การสรุปคะแนนและแจกรางวัล ครูและผู้ปกครองบางส่วน ช่วยกันนับจำนวนสติ๊กเกอร์รูปดาวที่บัตรห้อยคอของนักเรียนแต่ละคน มีเกณฑ์การได้รับของรางวัลดังนี้
 - 4.1 นักเรียนที่ได้ สติ๊กเกอร์รูปดาวจำนวน 7-8 ดวง จะได้รับรางวัล A
 - 4.2 นักเรียนที่ได้ สติ๊กเกอร์รูปดาวจำนวน 3-6 ดวง จะได้รับรางวัล B

ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมหลังจากการแบ่งนักเรียนและผู้ปกครองออกเป็น 4 กลุ่ม

ขั้นตอนอุ่นร่างกาย โดยครูเป็นผู้นำกิจกรรมให้กับนักเรียนทุกกลุ่ม ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่กับที่
ก้มตัว ยืดตัว บิดตัว เอียงตัว การหมุนตัว การเหวี่ยงแขน (5 นาที)

ขั้นปฏิบัติ (30 นาที)

1. ส่งนักเรียนไปยังกิจกรรมแต่ละฐาน ตามที่แบ่งไว้
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ หยุดกิจกรรม และให้ผู้ปกครอง 1 คน พานักเรียนไปส่งยังฐานต่อไป ผู้ปกครองที่อยู่ประจำฐานทำหน้าที่รับนักเรียนจากกลุ่มใหม่เข้ามา และเริ่มอธิบายกิจกรรมที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

ฐานที่ 1 (7 นาที)	ฐานที่ 2 (7 นาที)	ฐานที่ 3 (7 นาที)	ฐานที่ 4 (7 นาที)
กิจกรรม การเดินและวิ่ง การเดินลักษณะต่างๆ - เดินเป็นเส้นตรง - เดินถอยหลัง - เดินก้าวชิดก้าวไปข้างหน้า / ด้านข้าง / ด้านหลัง การวิ่งลักษณะต่างๆ - วิ่งรอบวงกลมใหญ่(ฮูลาฮูป) - วิ่งถอยหลัง - วิ่งบนบันไดลิง - วิ่งเร็ว - วิ่งซิกแซก	กิจกรรม การทรงตัว การทรงตัว - การเดินบนเส้น - การเดินบนเชือก - การเดินบนคานทรงตัว - การวางหนังสือไว้บนศีรษะ การกระโดดเขย่ง (ขาเดียว) - กระโดดเขย่งข้ามเส้น	กิจกรรมการกระโดด การกระโดดลักษณะต่างๆ - กระโดดเท้าคู่ ไปข้างหน้า - กระโดดข้ามเส้น - กระโดดข้ามห่วง - กระโดดซิกแซก - กระโดดถอยหลัง - วิ่งกระโดดข้ามรั้ว(20 ซม.)	กิจกรรมการเคลื่อนที่ แบบต่างๆ - การสไลด์ - การควมบ้า - การทำก้าวชิดก้าว - การวิ่งกระโดดสลับเท้า

3. ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแต่ละฐาน ครูจะคอยเดินดู ให้การช่วยเหลือ และคอยให้สัญญาณในการเปลี่ยนกิจกรรม

4. เมื่อนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมครบทุกฐานแล้ว ครูและผู้ปกครองจะช่วยกันสรุปคะแนน ในระหว่างรอการสรุปคะแนนให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมชั้นคลายอุ่น โดยมีผู้ปกครองเป็นผู้นำกิจกรรม

ชั้นคลายอุ่น (5 นาที) โดยผู้ปกครอง

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า

สรุปคะแนนและแจกของรางวัล

ครูและผู้ปกครองสรุปคะแนนในการปฏิบัติกิจกรรมและร่วมกันแจกรางวัลให้กับนักเรียนทุกคน เป็นอันเสร็จสิ้นกิจกรรม

อุปกรณ์ที่ใช้

1. นกหวีด
2. ห่วง
3. กรวย
4. ฮูลาฮูป
5. คานทรงตัว
6. หนังสือ
7. รั้วสูง 20 ซม



P9 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 15-20 นาที
จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง
กิจกรรม การโยน – การรับ ลูกบอล

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่าการโยน รับ ลูกบอลที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน
 (เป็นการทำซ้ำย้ำทวน) เริ่มต้นตั้งแต่
 - โยนลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง และรับลูกบอลด้วยตนเอง สูงประมาณระดับสายตา
 - ฝึกปล่อยลูกบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ
 - การกลิ้งลูกบอลกับกับผู้นปกครอง ห่างกัน 2 เมตร
 - โยนลูกบอลให้ตรงเป้าหมาย ระยะห่าง 1 เมตร
 ฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้นปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้นปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ลูกบอล
2. ตะกร้า

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

.....

กิจกรรม P9 การโยน – การรับ ลูกบอล มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลและทักษะการส่ง – รับ ลูกบอล

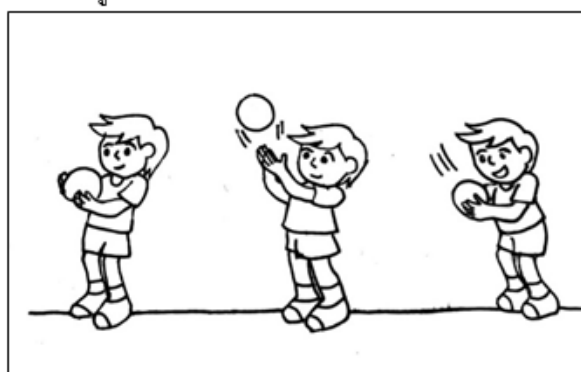
การกลิ้งและรับลูกบอลกับคู่ โดยมีระยะห่าง 2 เมตร

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข่า มือทั้งสองถือลูกบอลด้านหน้าลำตัว ตามองไปข้างหน้า
2. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ย่อเข่า บิดตัวไปทางขวา พร้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างที่ถือลูกบอลไปข้างหน้า
3. ถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย ย่อเข่า บิดตัวกลับมาทางซ้าย พร้อมเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างที่ถือลูกบอลไปข้างหน้า
4. ขณะเหวี่ยงแขนมาข้างลำตัว ให้ปล่อยลูกบอลกลิ้งลงบนพื้นไปข้างหน้าและฟอลโลว์ดู



โยนและรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้างสูงประมาณระดับสายตา

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ใช้มือทั้งสองข้างจับลูกบอลในลักษณะหงายมือ ตามองลูกบอล
2. ย่อเข่า พร้อมลดมือต่ำลง
3. เขยียดเข่า พร้อมดันมือขึ้น ออกแรงปล่อยลูกบอลให้สูงระดับสายตา
4. ใช้มือสองข้างรับลูกบอลที่ตกลงมา



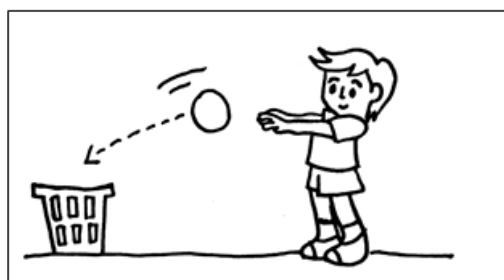
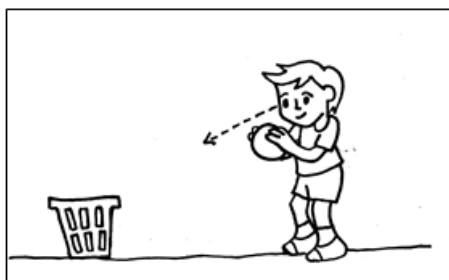
ฝึกปล่อยบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข่า ใช้มือทั้งสองข้างจับด้านข้างลูกบอล ตามองลูกบอล
2. ออกแรงเล็กน้อยผลักลูกบอลลงพื้นตรงๆ
3. ใช้มือสองข้างจับลูกบอลที่กระดอนขึ้นมาจากพื้น



โยนลูกบอลให้ตรงเป้าหมาย โดยมีระยะห่าง 1 เมตร

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข่า มือทั้งสองข้างจับข้างลูกบอลก่อนไปทางด้านหลัง ในระดับอก
2. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า ถ่ายน้ำหนักตัว พร้อมเหวี่ยงเข่าและผลักลูกบอลส่งไปยังเป้าหมาย



P10 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม ฝึกการส่ง – การรับลูกบอลกลางอากาศ กับคู่ ระยะห่าง 1.5 เมตร
และการส่ง – การรับลูกบอลกระดอนจากพื้นด้วยมือทั้ง 2 ข้าง กับคู่

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่าการโยน รับ ลูกบอลที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย่ำทวน) เริ่มต้นตั้งแต่
 - ฝึกโยนและรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง
 - ฝึกปล่อยลูกบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ
 - ฝึกโยน - รับ ลูกบอลกลางอากาศ กับผู้ปกครอง ระยะห่าง 1.5 เมตร
 - ฝึกการโยน – รับ ลูกบอลแบบกระดอนจากพื้น กับผู้ปกครอง
 ฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

ลูกบอล

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

.....

กิจกรรม P10 การส่ง และการรับ ลูกบอลกระดอนพื้น มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

1. โยนและรับลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้างสูงประมาณระดับสายตา

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ใช้มือทั้งสองข้างจับลูกบอลในลักษณะหงายมือ ตามองลูกบอล
2. ย่อเข้า พร้อมลดมือต่ำลง
3. เหยียดเข้า พร้อมดันมือขึ้น ออกแรงปล่อยลูกบอลให้สูงระดับสายตา
4. ใช้มือสองข้างรับลูกบอลที่ตกลงมา

2. ฝึกปล่อยลูกบอลให้กระดอนพื้นขึ้นมาแล้วรับ

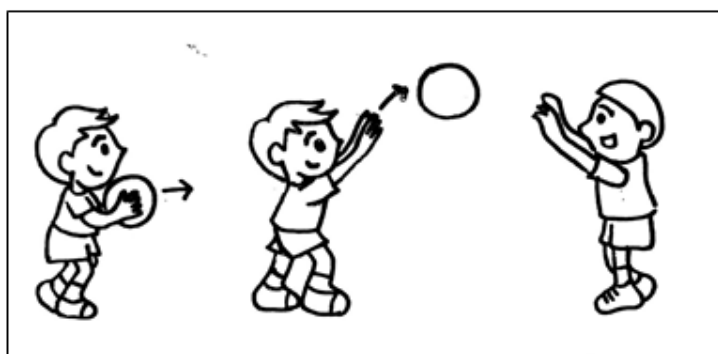
1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ย่อเข้า ใช้มือทั้งสองข้างจับด้านข้างลูกบอล ตามองลูกบอล
2. ออกแรงเล็กน้อยผลักลูกบอลลงพื้นตรงๆ
3. ใช้มือสองข้างจับลูกบอลที่กระดอนขึ้นมาจากพื้น

ทักษะการส่งลูกบอล ที่ถูกต้องมีดังนี้

1. ยืนห่างจากคู่ตนเอง 1.5 เมตร ให้ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข้า
2. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง ระดับอก นิ้วมือทั้งห้ากางออกแนบข้างลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลัง ศอกทั้งสองข้างเฉียงลงข้างลำตัว
3. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เหยียดเข้า พร้อมเหยียดแขนผลักลูกบอล สันเท้าหลังเปิด
4. ผลักมือไปทิศทางที่ส่งลูกบอล

ทักษะการรับลูกบอล ที่ถูกต้องมีดังนี้

1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข้า ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นระดับอก ตามองลูกบอล
2. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปหาลูกบอล
3. เมื่อมือสัมผัสบอลให้ผ่อนแรง ดึงมาไว้ที่หน้าอก

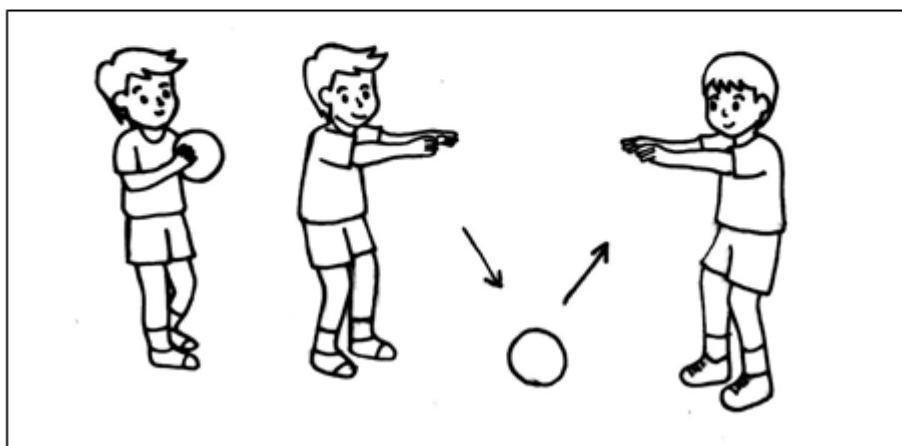


ครูสาธิตทักษะการส่ง ลูกบอลแบบกระดอนพื้นที่ถูกต้องให้นักเรียนดู

1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่า
2. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง ระดับอก นิ้วมือทั้งห้ากางออกแนบข้างลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลัง ศอกทั้งสองข้างเฉียงลงข้างลำตัว
3. ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า พร้อมเหยียดแขนผลักบอลกระดอนพื้นให้ตกเลยจุดกึ่งกลางระหว่างคู่ตนเอง สันเท้าหลังเปิด
4. ผลักมือไปทิศทางที่ส่งบอล

ทักษะการรับลูกบอล ที่ถูกต้องมีดังนี้

1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อเข่า ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นระดับอก ตามองลูกบอล
2. เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างไปหาลูกบอลที่กระดอนขึ้นมาจากพื้น
3. เมื่อมือสัมผัสบอลให้ผ่อนแรง ดึงมาไว้ที่หน้าอก



P11 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 15-20 นาที
จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง
กิจกรรม การท่อม

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติท่าการท่อมลูกบอลที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน
(เป็นการทำซ้ำย้าทวน) โดยฝึกการท่อมลูกบอลกับผู้ปกครอง
ฝึกท่อมทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่แน่ใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

ลูกบอล

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

.....

กิจกรรม P11 การทุ่ม มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ทักษะการทุ่ม

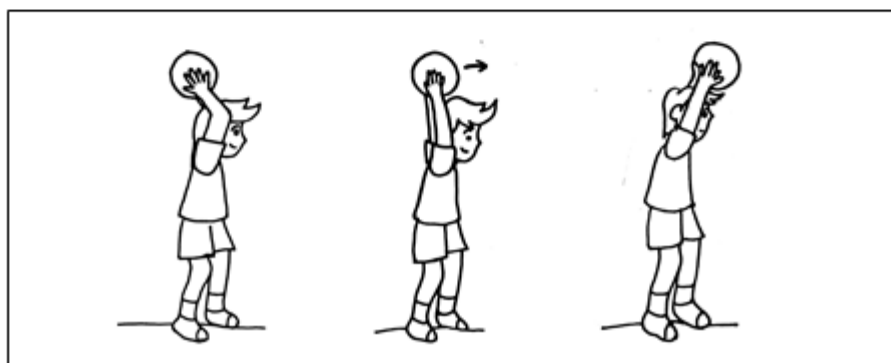
ทำนั้งทุ่ม 2 มือ (เพื่อให้เด็กๆ ใช้แขนและไม่ใช้การโยกตัวช่วย)

1. นั้งราบไปกับพื้น แล้วชันเข่าขึ้น จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง งอศอกเล็กน้อยไว้เหนือศีรษะ ค่อยไปทางด้านหลัง
2. ดึงลูกบอลพับศอกไปด้านหลัง
3. ออกแรงส่งบอลผ่านศีรษะออกไปข้างหน้า ให้แขนเหยียดตึง
4. ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง



ยืนทุ่มลูกบอล 2 มือ

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง พับศอกไปด้านหลัง
2. ก้าวเท้าไปข้างหน้าถ่ายน้ำหนักตัว ย่อเข่าแล้วเหยียดเข่าเพื่อส่งแรง ออกแรงส่งบอลผ่านศีรษะออกไปข้างหน้า ให้แขนเหยียดตึงตามลูกบอลไปข้างหน้า
3. ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง



P12 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม การขว้าง การปา

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการปฏิบัติทำการขว้าง การปา ที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำย่ำทวน) โดยเริ่มจากกิจกรรมต่อไปนี้
 - การขว้างลูกบอลเล็ก , ขว้างลูกบอลกระดาษ
 - ฝึกปาลบอลให้โดนขวดน้ำ
 ฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ลูกบอล
2. ขวดน้ำ
3. ลูกบอลกระดาษ

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

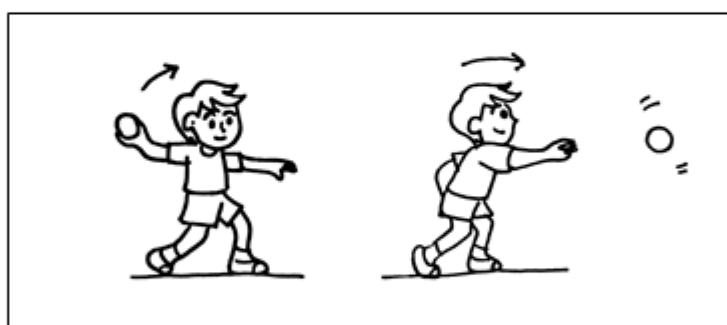
.....

กิจกรรม P12 การขว้าง การปา มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ทักษะการขว้าง

ท่าเตรียม มือข้างที่ถนัดถือบอล ก้าวเท้าคนละข้างกับมือที่ถือบอลไปข้างหน้า

1. งอข้อศอก ยกแขนที่ถือลูกบอลให้อยู่ระดับไหล่ กางแขนอีกข้างออกชี้ไปข้างหน้า น้ำหนักตัวให้อยู่ที่เท้าหลัง
2. ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังมาเท้าหน้า พร้อมส่งแรงขว้างลูกบอลไปหน้า และปล่อยมือตามไป

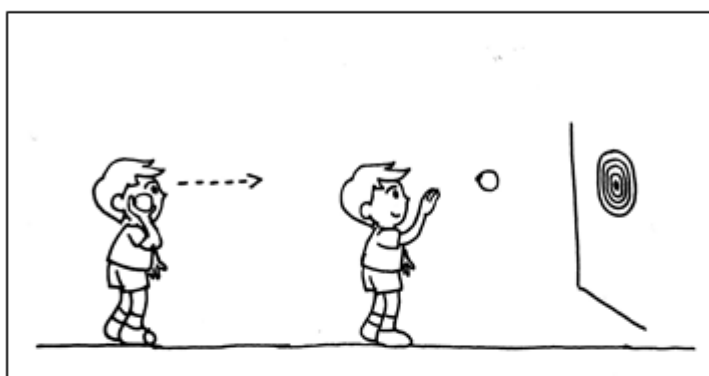


ให้นักเรียนฝึกกิจกรรมต่อไปนี้

- ฝึกขว้างลูกบอลเล็ก
- ขว้างลูกบอลกระดาษ

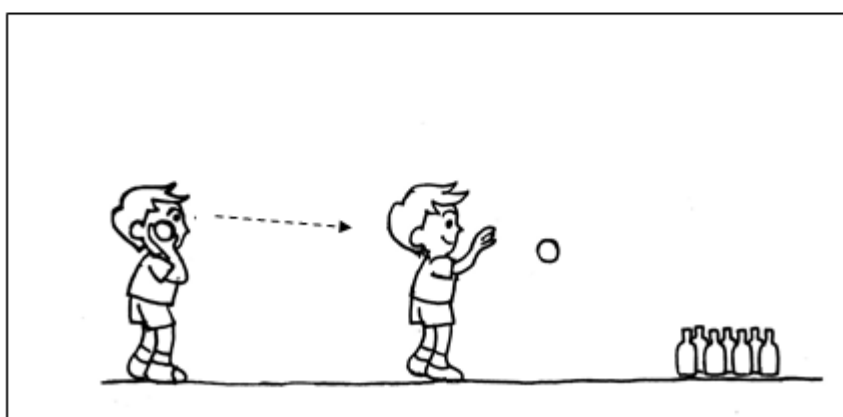
ทักษะการปา

1. ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ถนัด ในระดับสายตา มองไปที่เป้าหมาย
2. ดึงมือถอยหลังถึงประมาณหู
3. ออกแรงเหยียดศอกยืดแขน ปาลูกบอลยังเป้าหมาย



ให้นักเรียนฝึกกิจกรรมต่อไปนี้

- ฝึกปาลูกบอลให้โดนขวดน้ำ



P13 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง	การฝึกการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	เวลา 15-20 นาที
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนแสดงทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง	
กิจกรรม	ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างเท้ากับตา 1 เรื่องการเตะบอลและการหยุดลูกบอลด้วยเท้า	

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการเตะบอลที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำซ้ำๆ) โดยให้นักเรียนเริ่มฝึกซ้ำจากกิจกรรมต่อไปนี้
 - การเตะลูกบอล แบบยืนเตะลูกบอลอยู่กับที่
 - การเตะลูกบอล แบบวิ่งแล้วเตะลูกบอล
 - การหยุดลูกบอลด้วยเท้า

โยนผู้ปกครองเป็นคู่ฝึกกับนักเรียน เตะลูกบอลสลับกัน ไป-มา ฝึกทบทวนทั้งหมด ประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

ลูกบอล

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

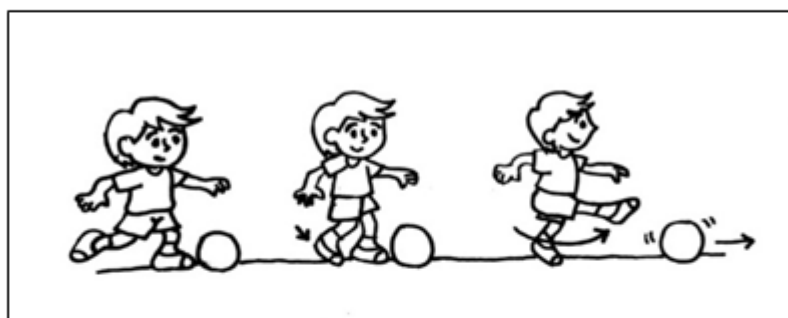
.....

กิจกรรม P13 การฝึกความสัมพันธ์ระหว่างตากับเท้า โดยการเตะบอล มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

ทักษะการเตะลูกบอลและการหยุดลูกบอลด้วยเท้า

การเตะลูกบอล แบบยืนเตะอยู่กับที่

1. ยืนหลังลูกบอลห่าง ประมาณ 1 ก้าว ตามองที่ลูกบอล
2. ก้าวเท้าวางข้างลูกบอล ย่อเข่าเล็กน้อย แกว่งขาอีกข้างไปด้านหลังและบิดสะโพก
3. แกว่งขามาด้านหน้า และบิดสะโพก ใช้เท้าสัมผัสลูกบอล ส่งไปด้านหน้าและส่งเท้าตาม

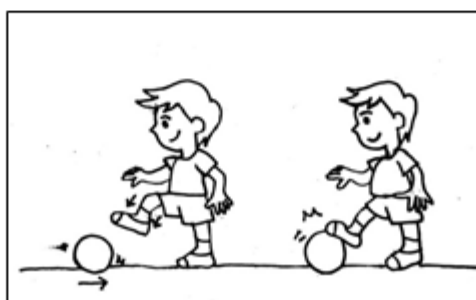


การเตะลูกบอล แบบวิ่งแล้วเตะลูกบอล

1. ยืนหลังลูกบอลห่าง ประมาณ 1 เมตร ตามองที่ลูกบอล
2. วิ่งเข้าไปหาลูกบอล วางเท้าข้างหนึ่งไว้ข้างลูกบอล ย่อเข่าเล็กน้อย แกว่งขาอีกข้างไปด้านหลังและบิดสะโพก
3. แกว่งขาไปด้านหน้า และบิดสะโพก ใช้เท้าสัมผัสลูกบอล ส่งไปด้านหน้าและส่งเท้าตาม

การหยุดลูกบอลด้วยเท้า

1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย ตามองลูกบอลที่อยู่ฝั่งตรงข้าม
2. ยืนทรงตัวด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง ยกเข่าอีกข้างขึ้น เปิดฝ่าเท้า รอรับลูกบอล
3. เมื่อลูกบอลกลิ้งมาใช้ฝ่าเท้าหยุดบอลให้นิ่ง



P14 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างเท้ากับตา 2 การใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนแสดงการใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล ที่ถูกต้องจากที่โรงเรียน (เป็นการทำซ้ำซ้ำทวน)
ให้นักเรียนเริ่มฝึกซ้ำ
 - ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทางตรง
 - ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ซิกแซก
 - ทักษะการเลี้ยงลูกบอลทางตรง และเตะบอลเข้าประตู
 โดยผู้ปกครองเป็นผู้ฝึกกับนักเรียน ฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ลูกบอล
2. กรวย หรือ ขวดน้ำ

บันทึกหลังกิจกรรม

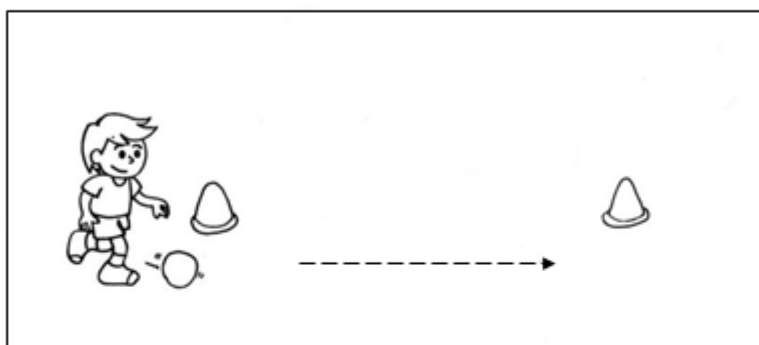
.....

.....

กิจกรรม P14 การฝึกความสัมพันธ์ระหว่างตากับเท้า โดยการเลี้ยงลูกบอล มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

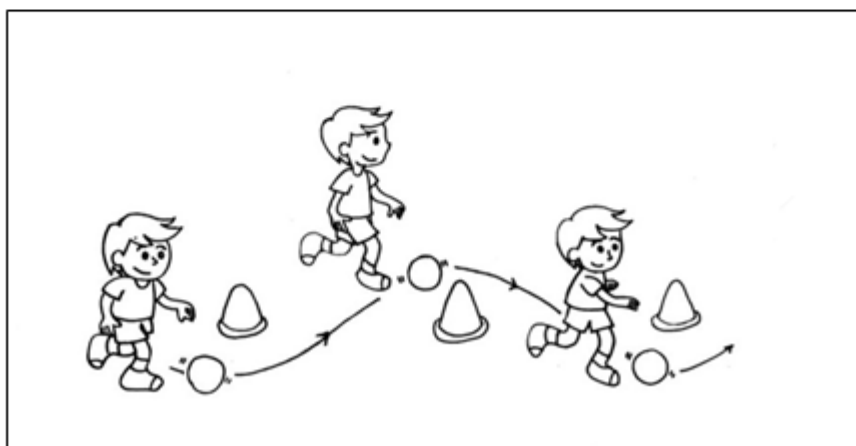
ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ไปข้างหน้า

1. ยืนหลังลูกบอล ห่างเล็กน้อย ใช้สายตาชำเลืองดูที่ลูกบอล
2. ใช้เท้าผลักดันบอลให้ไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเคลื่อนที่ตาม ในทิศทางตรง



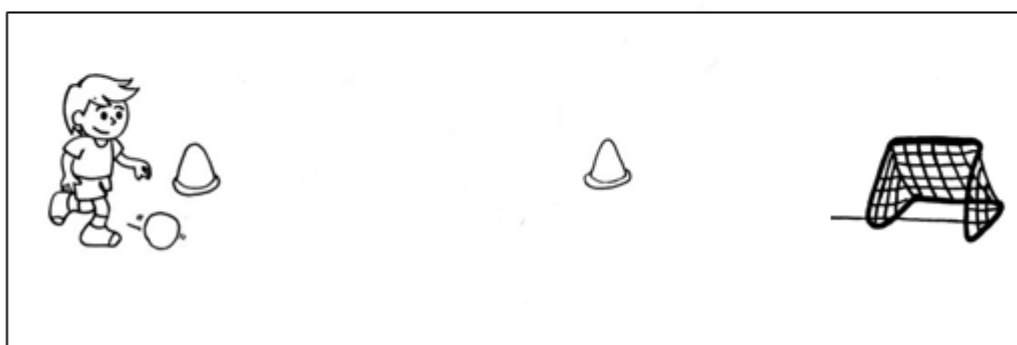
ทักษะการเลี้ยงลูกบอล อ้อมกรวย

1. ยืนหลังลูกบอล ห่างเล็กน้อย ใช้สายตาชำเลืองดูที่ลูกบอล
2. ใช้เท้าผลักดันบอลให้ไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเคลื่อนที่ตาม
3. ใช้เท้าบังคับทิศทางเคลื่อนที่ของลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ
4. บังคับลูกบอลให้หลบหลีกสิ่งกีดขวาง



ทักษะการเลี้ยงลูกบอล และเตะลูกบอลเข้าประตู

1. ยืนหลังลูกบอล ห่างเล็กน้อย ใช้ส่ายตัวซ้ายเลียดลูกบอล
2. ใช้เท้าผลักบอลให้ไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วเคลื่อนที่ตาม ในทิศทางตรง
3. เมื่อบอลไปถึงกรวยอีกฝั่งหนึ่ง หรือเขตที่กำหนดไว้ ให้นักเรียนวิ่งเข้าไปใกล้ลูกบอลแล้วใช้



P15 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหว

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาทักษะการทรงตัว

กิจกรรม การทรงตัว

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
2. ให้นักเรียนฝึกพัฒนาการทรงตัว ด้วยกิจกรรมต่อไปนี้
 - เดินบนรถทุกหนังสือ ระยะทาง 3 เมตร
 - เดินบนเชือก ระยะทาง 3 เมตร
 - ยืนขาเดียวทรงตัวให้นานที่สุด

โดยผู้ปกครองช่วย ฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
3. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
4. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
5. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หมอน หรือ หนังสือ
2. เชือก

บันทึกหลังกิจกรรม

.....

.....

เดินบรรทุกหนังสือ ระยะทาง 3 เมตร

ให้นักเรียนวางหนังสือบนศีรษะ แล้วเดินบรรทุกหนังสือ พยายามอย่าให้หนังสือตกลง ระยะทาง 3 เมตร

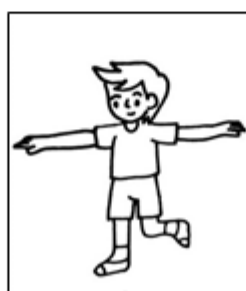


เดินบนเชือก ระยะทาง 3 เมตร

วางเชือกเส้นยาวหรือขีดเส้นที่พื้นไว้ประมาณ 3 เมตร ให้เดินไปตามเชือกจนสุด ให้กางแขน เพื่อช่วยสร้างความสมดุลได้



ยืนขาเดียวทรงตัวให้นานที่สุด



F16 กิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

เรื่อง การฝึกการเคลื่อนไหว

เวลา 15-20 นาที

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไว

กิจกรรม การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไว

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ และข้อเท้า (3 นาที)
 2. ให้นักเรียนฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ด้วยกิจกรรมต่อไปนี้
 - ยืนกระโดดข้ามเส้น
 - ยืนกระโดดข้ามห่วง
 - วิ่งกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
 3. ให้นักเรียนฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยกิจกรรมต่อไปนี้
 - วิ่งอ้อมหลัก
 - เล่นเกมวิ่งเก็บของ
- โดยผู้ปกครองช่วย ฝึกทบทวนทั้งหมดประมาณ 10-15 นาที
4. ในกรณีที่นักเรียนทำไม่ได้หรือทำไม่ถูกต้อง ให้ผู้ปกครองช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง
 5. ถ้าผู้ปกครองทำไม่ได้หรือไม่มั่นใจ ให้ขอคำแนะนำจากครู
 6. คลายอุ่นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยเริ่มจาก คอ ไหล่ เอว เข่า ข้อมือ ข้อเท้า (2 นาที)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กรวย
2. ลูกบอลเล็ก
3. ตะกร้า
4. ริ้ว หรือ ขวดยน้ำ

บันทึกหลังกิจกรรม

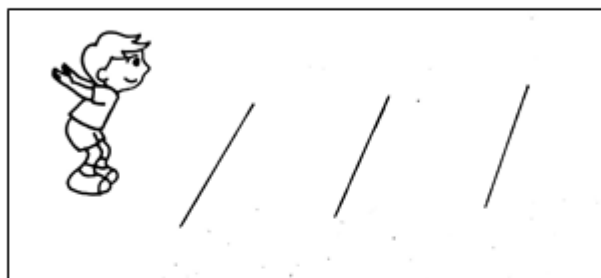
.....

.....

ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ด้วยกิจกรรมต่อไปนี้

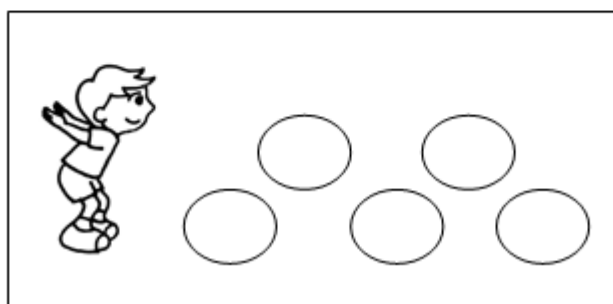
ยืนกระโดดข้ามเส้น มีวิธีการดังนี้

1. ให้ตีเส้นเรียงกัน 5 เส้นยาวประมาณ 2 เมตร แต่ละเส้นห่างกัน 30 เซนติเมตร
2. ให้กระโดดเท้าคู่ กระโดดข้ามเส้นติดต่อกัน ห้ามไม่ให้กระโดดทับเส้น
3. รอบที่ 2 ให้กระโดดขาเดียวกลับมา วิธีการเหมือนเดิม



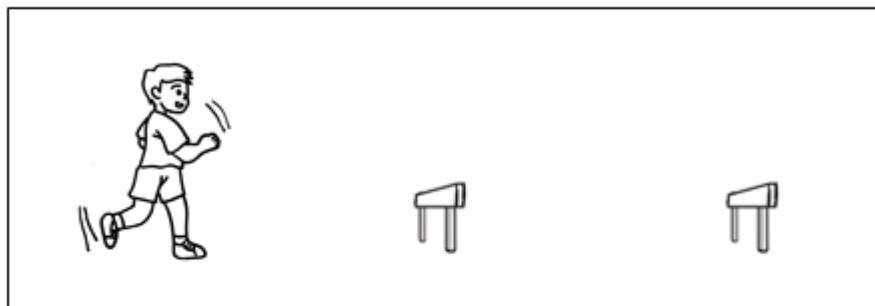
ยืนกระโดดข้ามห่วง มีวิธีการดังนี้

1. ให้วางห่วงหรือเชือกสลับกันไปมา 5 ห่วง ห่างกันประมาณ 20 เซนติเมตร
2. ให้กระโดดเท้าคู่ ข้ามห่วงหรือเชือกในทิศทางที่กำหนดไว้ พยายามกระโดดให้อยู่ในพื้นที่ที่กำหนดให้
3. รอบที่ 2 ให้กระโดดขาเดียวกลับมา ด้วยวิธีการเหมือนเดิม



วิ่งกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง มีวิธีการดังนี้

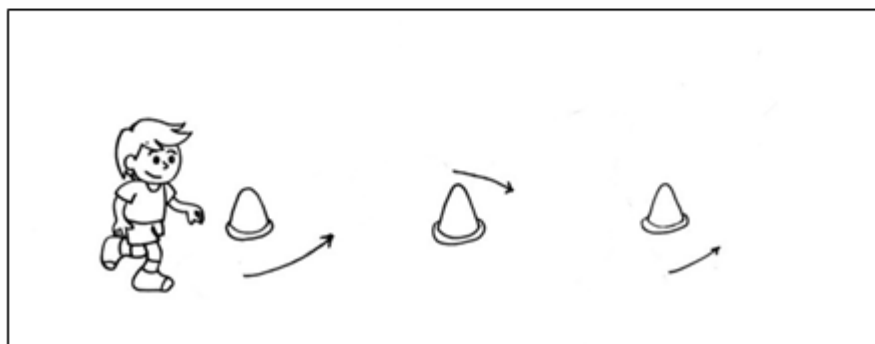
1. ให้วางสิ่งกีดขวาง (รั้วหรือขวดน้ำ) สูง 30 – 40 เซนติเมตร 2 อัน วางห่างกันประมาณ 2 เมตร
2. ให้นักเรียนวิ่งและกระโดดข้ามไป จนครบ ให้ฝึกซ้ำ 3 - 4 รอบ



ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยกิจกรรมต่อไปนี้

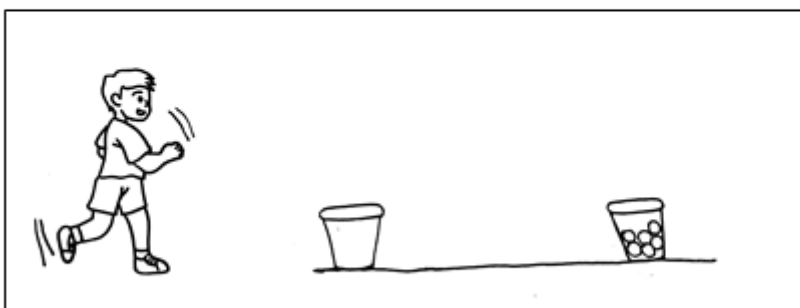
วิ่งอ้อมหลัก มีวิธีการดังนี้

ให้นักเรียนวิ่งไปข้างหน้าด้วยความเร็ว อ้อมหลักจนถึงหลักสุดท้าย แล้ววิ่งอ้อมกลับมาที่เดิม ให้ฝึกซ้ำ 2 - 3 รอบ



วิ่งเก็บของ มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. วางตะกร้าและใส่ลูกบอล 3-4 ลูก ห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. ให้นักเรียนวิ่งไปหยิบลูกบอลในตะกร้าฝั่งตรงข้าม แล้ววิ่งกลับมาใส่ตะกร้าฝั่งตัวเองจนครบ ให้ฝึกซ้ำ 2 รอบ





ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและ
ทำการอบอุ่นร่างกาย



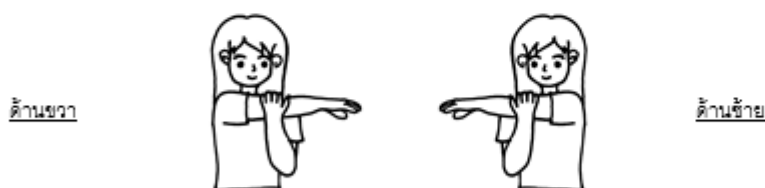
ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จำนวน 10 ท่า

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ



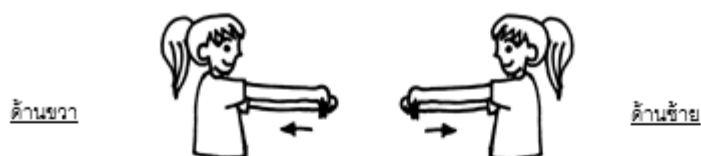
1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ มือขวาวางบนศีรษะ
2. เอียงคอไปทางด้านขวา มือขวากดศีรษะลง จนรู้สึกตึง
3. คงท่าไว้ 10-15 วินาที แล้วผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. สลับข้างและทำแบบเดียวกัน

2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่



1. ยืนตรงแขนแนบลำตัว
2. ยกแขนซ้ายพาดไปข้างหน้าลำตัวระดับไหล่
3. สอดแขนขวาไว้ใต้แขนซ้ายและดึงเข้าหาตัวให้ตอกตึง
4. คงท่าไว้ 10-15 วินาที แล้วผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. สลับข้างและทำแบบเดียวกัน

3. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อปลายแขน



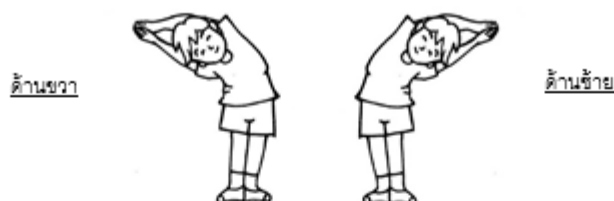
1. ยืนตรง ยกแขนขวาขึ้นด้านหน้าระดับอก
2. หายมือให้มือชี้ลงพื้น
3. มือซ้ายกดมือขวาเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที และผ่อนคลาย
4. ค่ำมือข้างเดิม ให้นิ้วชี้ลงพื้น
5. มือซ้ายกดมือขวาเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10-15 วินาที และผ่อนคลาย
6. สลับข้างและทำแบบเดียวกัน

4. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



1. ยืนตรงยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ
2. งอศอกขวาลง
3. มือซ้ายจับศอกขวาและดึงมาทางศีรษะจนรู้สึกตึง
4. ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. สลับข้างและทำแบบเดียวกัน

5. กล้ามเนื้อข้างลำตัว



1. ยืนตรงมือแนบลำตัวเท้าชิด
2. ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะทั้ง 2 ข้างประกบกันคล้ายทำไหว้
3. เอ็นตัวไปทางขวาให้ได้มากที่สุด จนลำตัวข้างซ้ายรู้สึกตึง
4. คงท่าไว้ 10-15 วินาที แล้วผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. สลับข้างและทำแบบเดียวกัน

6. กล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า



1. ยืนตรงแยกเท้าประมาณช่วงสะโพก
2. วางมือทั้ง 2 ข้าง รองไว้ที่ด้านหลัง ระดับเดียวกับเอว
3. เอ็นตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกว่าตึง
4. คงท่าไว้ 10-15 วินาที แล้วผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น

7. กล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง



1. ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ฝ่ามือ
2. ก้มลงเหยียดแขนลงไปแตะปลายเท้า เช้าตึง
3. คงท่าไว้ 10-15 วินาที แล้วผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น

8. กล้ามเนื้อน่อง

ด้านขวา



ด้านซ้าย



1. ยืนท่าตรง
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า สันเท้าซ้ายติดพื้น
3. ย่อเข่าขวา โน้มตัวไปข้างหน้า จนรู้สึกตึง
4. คงท่าไว้ 10-15 นาที ผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. สลับข้างและทำแบบเดียวกัน

9. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ด้านขวา



ด้านซ้าย



1. ยืนด้วยเท้าซ้าย งอขาขวา มือขวาจับหลังเท้าขวา
2. กดเท้าขวาเข้าหากัน จนต้นขาด้านหน้ารู้สึกตึง
3. คงท่าไว้ 10-15 วินาที ผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. สลับข้างและทำแบบเดียวกัน

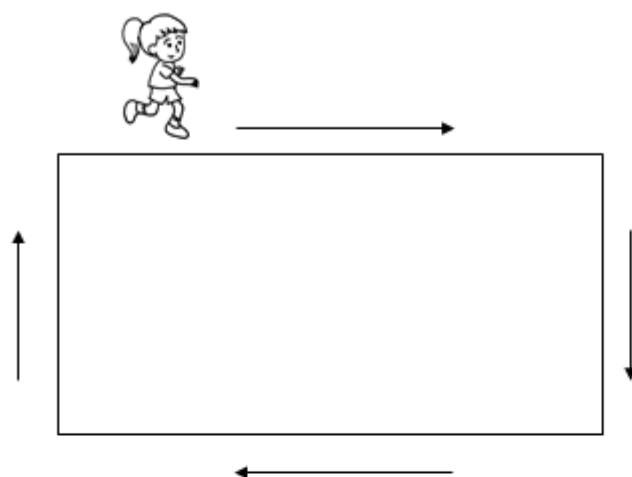
10. กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน



1. นั่งประกบฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้างเข้าหากัน
2. นั่งหลังตรง มือจับปลายเท้า 2 ข้าง
3. โน้มตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกตึง
4. คงท่าไว้ 10-15 วินาที ผ่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น

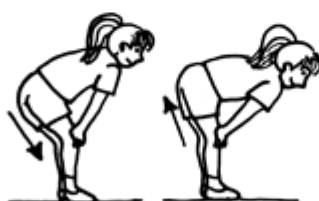
ทำการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 6 ท่า

1. วิ่งเหยาะรอบ ๗สนาม



ให้นักเรียนวิ่งเหยาะๆ รอบสนาม 2-3 นาที

2. ท่างอเข่า



1. ยืนเท้าชิดกัน ก้มตัวลงเอามือทั้ง 2 ข้างจับที่เข่า
2. ย่อเข่าไปข้างหน้า และเหยียดเข่าตึง
3. ปฏิบัติ 10 ครั้ง

3. ท่าหมุนข้อเท้า



1. ยืนแยกเท้าเล็กน้อย
2. ยกเท้าซ้ายขึ้น ให้อยู่เหนือเท้าขวา
3. หมุนข้อเท้าซ้าย ไปทางซ้าย 10 รอบ และขวา 10 รอบ
4. สลับข้างและทำแบบเดียวกัน

4. ทำหมุนข้อเข่า



1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ กางเขนออก
2. หมุนเข่าไปข้างหน้าเป็นวงกลม 10 รอบ
3. หมุนเข่าไปข้างหลังเป็นวงกลม 10 รอบ

5. ทำแตะสลับ



1. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ กางแขนออกทั้ง 2 ข้าง
2. ใช้มือขวาก้มไปแตะปลายเท้าซ้าย แล้วกลับสู่ท่าเตรียม (ขณะทำงอเข่าได้เล็กน้อย)
3. ใช้มือซ้ายก้มไปแตะปลายเท้าขวา แล้วกลับสู่ท่าเตรียม (ขณะทำงอเข่าได้เล็กน้อย)
4. ปฏิบัติ 10 ครั้ง

6. ทำกระโดดตบ



1. ยืนตรงมือแนบลำตัว
2. กระโดดแยกเท้า พร้อมกับเหวี่ยงมือทั้ง 2 ข้าง ขึ้นตบเหนือศีรษะ
3. กระโดดหุบขา พร้อมกับเอามือลงแนบลำตัว
4. ปฏิบัติ 10 ครั้ง



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวอรชุลี นิราศรพ
วัน เดือน ปี เกิด	29 มิถุนายน 2526
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2547 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ) วิชาเอกพลศึกษา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2551 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม) วิชาเอกพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2561 การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (กศ.ด.) สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา แขนงการจัดการเรียนรู้พลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	665 อ่อนนุช ประเวศ ประเวศ จังหวัดกรุงเทพ 10250