



ผลของการใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE DEVELOPMENT
OF BASIC MOTOR SKILLS OF PRATHOMSUKSA 1 STUDENTS
AT KASETSART UNIVERSITY LABORATORY SCHOOL CENTER
FOR EDUCATIONAL RESEARCH AND DEVELOPMENT

สริน ประดู่, วายุ แวงแก้ว*

Sarin Pradoo, Wayu Waengkaew*

อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, e-Mail: noteting12@hotmail.com (Corresponding Author)

Lecturer, Kasetsart University Laboratory School, Center for Educational Research and Development,
Faculty of Education, Kasetsart University, e-Mail: noteting12@hotmail.com (Corresponding Author)

(Received: 2021, December 28; Revised: 2022, March 4; Accepted: 2022, March 8)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมทางกาย เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1/4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 17 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวมี 4 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมการวิ่ง กิจกรรมการกระโดด กิจกรรมการโยน กิจกรรมการเตะ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีค่า IOC = .80 2) แบบทดสอบการเคลื่อนไหวที่มีความเชื่อถือได้ .95 ($r = .95$) ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน โดยประเมินทักษะการเคลื่อนไหว วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและ

*อาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, e-Mail: wayu.w@ku.ac.th

Lecturer, Kasetsart University Laboratory School, Center for Educational Research and Development,
Kasetsart University, e-Mail: wayu.w@ku.ac.th



หลังการฝึก 8 สัปดาห์ และทดสอบสมมติฐานโดยใช้การทดสอบค่าที (Dependent t test) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวทำให้การเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมการเคลื่อนไหวของกิจกรรมการวิ่ง กิจกรรมการกระโดดและลงสู่พื้น กิจกรรมการโยน กิจกรรมการเตะ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการทดสอบการเคลื่อนไหวของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวได้

คำสำคัญ: การเคลื่อนไหวพื้นฐาน, กิจกรรมทางกาย, นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the effects of physical activity on the development of basic motor skills of grade 1 students at the Demonstration School of Kasetsart University, Center for Educational Research and Development. The sample groups were 17 male and 19 female students (class 1/4) enrolled in Academic Year 2/2021 at the Demonstration School of Kasetsart University, Center for Educational Research and Development. The tools used in this research were 1) the researcher-created movement development program consisting of 4 activities: running, jumping, throwing, and kicking and passing a content validity test from 5 experts, with IOC value of .80 and 2) movement test with reliability level of .95 ($r = .95$). The duration of the training was 8 weeks, 3 days a week by assessing the motor skills. The data were analyzed by mean and standard deviation before and after 8 weeks of training, and dependent t test.

The results showed that, with the movement development program, the movement of elementary school students had a change in their motor activities in running, jumping, landing, throwing, and kicking activities. Comparing the average movement tests of elementary school students before with after training, the change was statistically different at the level of .05. It may be concluded that the movement development program created by the researcher can develop the students' motor skills.

Keywords: Basic movement, Physical activity, Elementary school students.



บทนำ

จากสถานการณ์ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วการดำเนินชีวิตเร่งรีบ เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น และจากภาวะปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้ผู้คนไม่กล้าที่จะออกไปไหนและทำกิจกรรมต่าง ๆ น้อยลง ดังที่ World Health Organization (Online, 2021) เรียกร้องให้ผู้มีอำนาจตัดสินใจในภาคส่วนด้านสุขภาพ กีฬา การศึกษา และการขนส่ง เร่งขยายการจัดหาโปรแกรมและบริการที่ครอบคลุมมากขึ้นและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น ซึ่งส่งเสริมการออกกำลังกายในทุกชุมชนมีความจำเป็นเร่งด่วนที่จะให้ผู้คนมีโอกาสที่ดีขึ้นในการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี ทุกวันนี้ ความเป็นไปได้ที่ผู้คนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายนั้นไม่สม่ำเสมอ ความไม่เท่าเทียมกันนี้ยิ่งเลวร้ายลงในช่วงการระบาดใหญ่ของ COVID-19 โดยเฉพาะในเด็กนักเรียนที่จะต้องเรียนออนไลน์อยู่ที่บ้านทำให้ขาดการเคลื่อนไหวร่างกายตามวัย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับ มหาวิทยาลัยมหิดล (2559) พบว่าเด็กและเยาวชนไทยอายุระหว่าง 6-17 ปี มีกิจกรรมทางกายระดับต่ำมาก ในขณะเดียวกันพฤติกรรมเนือยนิ่งในระดับสูงมาก ซึ่งเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ก็จะได้ปฏิบัติการออกกำลังกายในช่วงเวลาพักพลศึกษา ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2560) กล่าวว่ากระบวนการศึกษาทางพลศึกษาและกีฬาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อม ๆ กัน โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้ และมีพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่ถูกต้องตามหลักการที่แท้จริงนั้น คือ การเรียนการสอนที่ช่วยให้นักเรียนได้เป็นคนที่สมบูรณ์ โดยให้การพัฒนาในทุก ๆ ด้าน แต่การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา เน้นผ่านรูปแบบการเรียนวิชาพลศึกษาอาจไม่เพียงพอ เนื่องจากยังมีนักเรียนประมาณร้อยละ 73 ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ การจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนนั่งเรียนในห้องเรียนตลอดทั้งวัน และการเรียนพิเศษหลังเลิกเรียนต่อล้วนเป็นการทำให้พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กมีมากขึ้น (คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, ออนไลน์, 2560) สอดคล้องกับ ญัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย (2558) ที่ศึกษาพฤติกรรมทางกายของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มรายวิชาบรรยายและกลุ่มรายวิชาปฏิบัติ ยังไม่สามารถทำให้นักเรียนชายและหญิงมีกิจกรรมทางกายในความหนักระดับ ปานกลางและความหนักระดับหนักได้ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ ส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกาย



ในความหนักระดับปานกลางวันละมากกว่า 60 นาที นักเรียนชาย ร้อยละ 40.50 และนักเรียนหญิงร้อยละ 30.20 เท่านั้นที่ประกอบกิจกรรมทางกายในความหนักระดับปานกลาง ความหนักด้วยการสะสมเวลามากกว่า 60 นาที/วัน

จากงานวิจัยจึงเห็นได้ว่าต้องมีการส่งเสริมให้นักเรียนมีการทำกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้น เพราะกิจกรรมทางกายถือเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต กิจกรรมทางกายทำให้ร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้น เช่น การทำงานเพิ่มขึ้นของระบบกล้ามเนื้อและระบบหัวใจ และหายใจ การทำงานเพิ่มขึ้นของร่างกายมีข้อดี คือ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หรือสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น (สนธยา สีละมาต, 2557, หน้า 1) ดังที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2556, หน้า 6) ได้ให้ความหมายว่า กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างและใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าขณะพัก ซึ่งกิจกรรมทางกายที่สามารถช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อในระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็ว หรือเดินอย่างกระฉับกระเฉง และทำต่อเนื่องกันรวมเป็น 30 นาที ในเกือบทุกวันของสัปดาห์ สอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2556, หน้า 2) ได้กล่าวว่ากิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงสร้างหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก

ด้วยเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า กิจกรรมทางกายนั้นมีความสำคัญมาก ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรที่จะใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งนักเรียนระดับชั้นประถมมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการออกกำลังกายเพื่อให้พัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมให้มีการพัฒนาด้านต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น การออกกำลังกายสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมควรจะต้องเหมาะสมตามหลักการออกกำลังกาย เพื่อให้มีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิตของร่างกาย เพื่อให้การเคลื่อนไหวดีขึ้น รวมทั้งป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้กลุ่มนักเรียนระดับชั้นประถม มีความสุข สนุกสนาน อีกทั้งยังได้ใช้ทักษะการคิด ในระหว่างกิจกรรมออกกำลังกาย ทำให้เด็กนักเรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและทำให้เกิดการพัฒนาด้านสติปัญญา



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมทางกาย เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 280 คน (ข้อมูลนักเรียนปีการศึกษา 2564 จากงานทะเบียนและประมวลผลโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา) สังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ห้อง 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster sampling) จำนวน 36 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 17 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 19 คน มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. เป็นห้องที่มีค่าเฉลี่ยจากการทดสอบการเคลื่อนไหวอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ
2. กลุ่มตัวอย่างต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้รับวินิจฉัยจากแพทย์ว่าไม่มีโรคประจำตัว
3. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยทุกคนมีความสมัครใจเข้าร่วม และได้รับการอนุญาตจากผู้ปกครอง
4. กลุ่มตัวอย่างต้องเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอย่างน้อย 90 % หรือขาดได้ไม่เกิน 3 ครั้ง จึงถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 4 ฐาน ฐานที่ 1 กิจกรรมการวิ่ง ฐานที่ 2 กิจกรรมการกระโดด ฐานที่ 3 กิจกรรมการโยน ฐานที่ 4 กิจกรรมการเตะ
2. แบบทดสอบการเคลื่อนไหว คือ เกณฑ์การประเมินทักษะการเคลื่อนไหว (มณฑิรา อุไรพงษ์, 2560) ประกอบด้วย 4 ทักษะ ดังนี้ ทักษะการวิ่ง (running) ทักษะการกระโดด และลงสู่พื้น (jumping landing) ทักษะการเตะ (kicking) ทักษะการโยน (throwing)



การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำบันทึกถึงโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการดำเนินการจัดเก็บข้อมูลตามโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวแก่ผู้ช่วยวิจัย และจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกตามโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวอธิบาย สาธิตเกี่ยวกับการทดสอบการเคลื่อนไหวและโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวให้กลุ่มตัวอย่าง เข้าใจ ทำการทดสอบการเคลื่อนไหว ก่อนการฝึก

2. ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวโดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันโดยทำการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น. สังเกตพฤติกรรมในโปรแกรมการฝึกที่มีต่อการพัฒนาการเคลื่อนไหว ทั้งก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกพฤติกรรมในการฝึกเป็น รายสัปดาห์ ทำการทดสอบการเคลื่อนไหว ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้จากการ ทดสอบการเคลื่อนไหวก่อนการฝึกและหลังการฝึกแต่ละสัปดาห์มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของการ ทดสอบการเคลื่อนไหว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ใช้การทดสอบค่าที่ (Dependent t test) หาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึก และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง และนำ ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกพฤติกรรมในการฝึกมาวิเคราะห์เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้ การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการฝึกตามโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนสาธิตแห่ง มหวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา จำนวน 36 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 17 คน นักเรียนหญิง จำนวน 19 คน



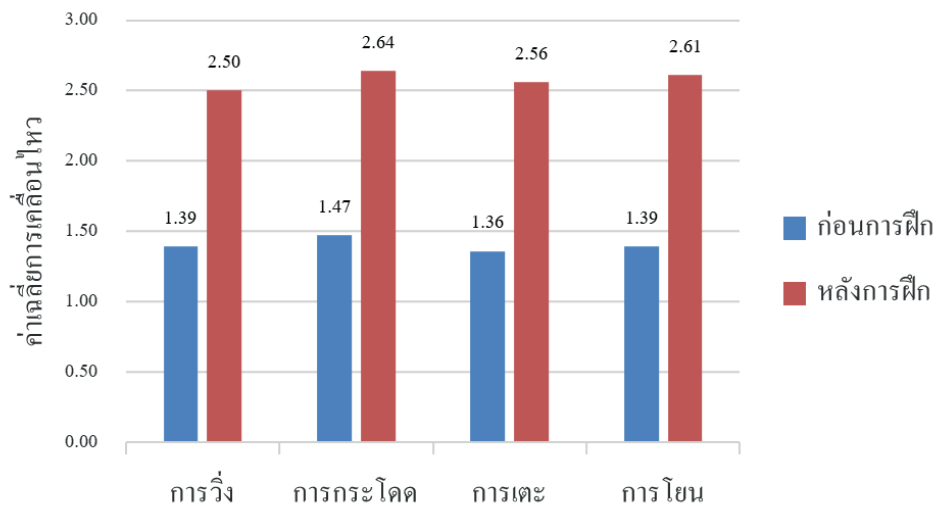
โดยนำผลการทดสอบของการเคลื่อนไหว ทั้งก่อนฝึกตามโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวและหลังฝึกตามโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหว 8 สัปดาห์ มาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบผลการทดลองระหว่างก่อนการฝึก และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเคลื่อนไหวก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

รายการ	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SD</i>	$\bar{X}$	<i>SD</i>		
ทักษะการวิ่ง	1.39	0.49	2.50	0.61	7.51*	.000
ทักษะการกระโดด และลงสู่พื้น	1.47	0.61	2.64	0.49	9.50*	.000
ทักษะการเตะ	1.36	0.49	2.56	0.50	10.10*	.000
ทักษะการโยน	1.39	0.49	2.61	0.49	11.15*	.000

* $p < .05$

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบการเคลื่อนไหว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดด และลงสู่พื้น ทักษะการเตะ ทักษะการโยน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ทักษะการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทักษะการวิ่ง ทักษะการกระโดดและลงสู่พื้น ทักษะการเตะ ทักษะการโยน ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า

หลังจากการฝึกกิจกรรมทางกายเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที ซึ่งในตัวกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวตรงตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ดังที่วรศักดิ์ เพียรชอบ (2560, หน้า 167) ได้กล่าวไว้ว่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้น คือ กระบวนการของการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีการทำงานร่วมกันและประสานงานซึ่งกันและกันในระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านั้นให้สามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพ และทำให้ได้มาซึ่งทักษะเบื้องต้นของกระบวนการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ต่อไป ดังนั้นทักษะเบื้องต้น จึงมีความหมายว่า ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการที่ได้มีส่วนร่วมในกระบวนการของกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานต่าง ๆ อย่างมีจุดหมายปลายทางมาแล้ว สอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2557ข) ที่กล่าวว่าความสม่ำเสมอของการฝึก หรือการปฏิบัติกิจกรรมในการออกกำลังกายเพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ผู้ออกกำลังกายควรกระทำการ



ออกกำลังกายหรือการฝึกปฏิบัติสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้วิธีการออกกำลังกายหนักเบาสลับกันไปในแต่ละวันหรือเลือกรูปแบบวิธีการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างหลากหลาย หรือเป็นกิจกรรมที่มีระดับความหนักเบาแตกต่างกันมาใช้ในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงพัฒนาการของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 สอดคล้องกับ Giblin, Collins, & Button. (2014) ที่ศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย พบว่าความสามารถในการเรียนรู้ทางกายเป็นแนวคิดที่เกี่ยวกับการจัดการสอนเชื่อมโยงด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมการเรียนรู้ และมีหลักฐานที่มากขึ้นที่แสดงถึงการประเมินการเคลื่อนไหวเพื่อสนับสนุนความสามารถในการเรียนรู้ทางกายรวมถึงความก้าวหน้าในการสร้างความรู้ความเข้าใจ วิธีการสอนที่เหมาะสม การตรวจสอบคุณภาพการจัดการศึกษาที่เกี่ยวกับความสามารถในการเรียนรู้ทางกาย ตลอดจนพัฒนาการวัดและประเมินทักษะการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และสามารถสะท้อนความสามารถในการเรียนรู้ทางกายได้จริง ถึงแม้ว่าความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างง่ายจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการทำกิจกรรมทางกาย แต่อาจไม่เพียงพอที่จะพัฒนาการเคลื่อนไหวจนเกิดความสามารถในการเรียนรู้ทางกายได้ เพราะความสามารถในการเรียนรู้ทางกายจะเกิดขึ้นได้กิจกรรมทางกายที่ต้องมีความท้าทายระดับความสามารถของเด็กด้วย ดังที่ สุรางค์ วัชรตระกูล (2552, หน้า 82) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายในเด็กประถมศึกษานี้ไว้ว่าใช้การได้ดีเวลาอายุประมาณ 7 ปี การใช้และการบังคับกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทั้งใหญ่และย่อยจะดีขึ้นมากและสามารถที่จะประสานงานกันได้ดี ฉะนั้นเด็กวัยนี้จึงสนุกในการลองความสามารถการกระโดดสูง กระโดดระยะทางไกล ๆ กระโดดเชือกเตะฟุตบอลโยนฟุตบอล และถีบจักรยาน

จากข้อวิจารณ์ที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาการเคลื่อนไหวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เป็นโปรแกรมที่มีคุณภาพที่ดี สามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวได้จริง ซึ่งนักเรียนมีพัฒนาการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น และส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ครูผู้สอน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลวิจัยไปทดลองกับเด็กนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่อไป



ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเทคโนโลยีรูปแบบใหม่เข้าช่วยในการฝึกเพื่อให้นักเรียนเกิดแรงจูงใจและความสนุก ในการฝึกมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2560). **แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <https://dopah.anamai.moph.go.th/th/activity-plan/download/?did=185662&id=16955&reload=> [2563, 22 ธันวาคม].
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). **เอกสารประกอบการสอนกิจกรรมทางกาย**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2557ก). “การประยุกต์หลักการพื้นฐานในการฝึกซ้อม (FITT)”. **วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ**. 40(2), หน้า 5-12.
- _____. (2557ข). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา (Science of Coaching)**. กรุงเทพฯ: สিনธนา ก๊อบบี้ เซ็นเตอร์.
- ณัฐวิทย์ เอี่ยมอรุณชัย. (2558). **พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). **การวิจัยเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- มณฑิชา อุไรพงษ์. (2560). **ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหว และสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). **สุขภาพคนไทย 2559 : ตายดีวิถีเลือกได้** (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2560). **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา** (พิมพ์ครั้งที่ 2) ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนธยา สีละมาด. (2551). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- _____. (2557). *กิจกรรมทางกาย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). “ถึงเวลาลดพุง”. *สร้างสุข*. 9(139), หน้า 6.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2552). *จิตวิทยาการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Giblin, Susan, Collins, Dave, & Button, Chris. (2014). “Physical Literacy: Importance, Assessment and Future Directions”. *Sports Med* 44, pp. 1177-1184.
- World Health Organization. (2021). *WHO calls for better and fairer opportunities for physical activity to improve health* (Online). Available: <https://www.who.int/news/item/14-10-2021-who-calls-for-better-and-fairer-opportunities-for-physical-activity-to-improve-mental-and-physical-health> [2021, October 14].