



ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
พ.ศ. 2569

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
พ.ศ. 2569
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING TRADITIONAL THAI
GAMES ON PHYSICAL LITERACY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS



THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY UDONTHANI CAMPUS
2026

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

ชื่อวิทยานิพนธ์

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความ
ฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

ชื่อ สกุลผู้วิจัย

นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ

สาขาวิชา คณะ

พลศึกษาและกีฬา ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทุมพร ศรีอีสาน)

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี อนุมัติให้วิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป้องบุญ)

รักษาราชการแทนรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันท์เสมอ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป้องบุญ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทุมพร ศรีอีสาน)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา)

Thesis Title Effect of physical education activities using traditional
thai games on physical literacy of primary school students

Researcher's name Miss Sutasinee Baochana

Disciplines, Faculty Physical Education and Sports, Faculty of Education

Advisor Committee

..... Advisor
(Asst. Prof. Patumporn Sriisan, Ph.D.)

..... Co-Advisor
(Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D.)

Faculty of Education, Thailand National Sports University Udonthani Campus
Approved this Thesis in Partial Fulfiment of the Requirements for the Master of Education

.....
(Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D.)

Acting Deputy Dean of Faculty of Education for Udonthani Campus

Examination Committee

.....Chairman
(Assoc. Prof. Somjet Poosri, Ed.D.)

.....Committee
(Asst. Prof. Wipoj Chansem, Ph.D.)

.....Committee
(Asst. Prof. Rotjana Pongnoo, Ed.D.)

.....Committee
(Asst. Prof. Patumporn Sriisan, Ph.D.)

.....Committee
(Assoc. Prof. Nuanphan Chaiyama, Ph.D.)

บทคัดย่อ

สุทาสินี เป้าชนะ. (2569). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทุมพร ศรีอีสาน
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 40 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา จำนวน 8 แผน และแบบทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเปรียบเทียบแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า ผลการศึกษาความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยโดยรวมเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในระดับดีมาก ผลการเปรียบเทียบความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาหลังการจัดกิจกรรมทุกด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายและช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านพลศึกษาของนักเรียนประถมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษา การเล่นพื้นบ้านไทย ความฉลาดรู้ทางกาย

วิทยาเขตอุดรธานี

ABSTRACT

Sutasinee Baochana. (2026). *Effect of physical education activities using traditional Thai games on physical literacy of primary school students* (Master of Education), Thailand National Sports University Udon Thani campus.

Advisors

1. Asst. Prof. Dr. Patumporn Sriisan
2. Assoc. Prof. Dr. Nuanphan Chaiyama

This study aimed to investigate and compare the effects of physical education activities incorporating traditional Thai games on the physical literacy of elementary school students. The sample consisted of 40 students in Grades 4–6, selected through convenience sampling. The research instruments included eight physical education activity plans and a physical literacy assessment questionnaire. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and the Wilcoxon signed-rank test, with the level of statistical significance set at .05. The results revealed that the overall physical literacy of elementary school students who participated in physical education activities based on traditional Thai games was at a very good level when compared with the established standard criteria. Furthermore, post-intervention scores in all dimensions of physical literacy, including knowledge and understanding, motivation, confidence, and movement competence, were significantly higher than pre-intervention scores at the .05 level of significance. In conclusion, physical education activities incorporating traditional Thai games positively enhanced students' physical literacy and effectively promoted learning outcomes in physical education among elementary school students.

Keywords: Physical education activities, Traditional Thai games, Physical literacy

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปทุมพร ศรีอีสาน ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร.นวลพรรณ ไชยมา ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.สมเจตน์ ภูศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รจนา ป่องนุ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ซึ่งกรุณาช่วยให้คำแนะนำ ดูแลเอาใจใส่ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วยดี โดยตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยขอคำปรึกษา ผู้วิจัยซาบซึ้งอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านอาจารย์จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วณิช นิรันตรานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รพี คุนยัจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นатыา หกพันนา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณิชาภักดิ์ กันขุนทด และนายบัญชาศักดิ์ เหล่าสูงเนิน ที่ได้เสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการ คุณครู และนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านแม่วิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 1 จังหวัดอุดรธานี ที่ให้ความร่วมมือเสียสละเวลาเข้าร่วมการจัดกิจกรรมด้วยความตั้งใจเป็นอย่างดีตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษาและกีฬา ปีการศึกษา 2567 ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ คอยดูแลร่วมทุกข์ร่วมสุขซึ่งกันและกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัวเข้าชนะ และญาติพี่น้องพร้อมทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนในการศึกษา ให้ความรัก ความอบอุ่นความห่วงใย และกำลังใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้าสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตนี้ด้วยดีตลอดมา ข้าพเจ้าจึงขอเทิดทูนพระคุณนี้ไว้เหนือสิ่งอื่นใด และขอกราบขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อบรม สั่งสอนตลอดจนสนับสนุนผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

วิทยาเขตอุดรธานี

สุทาสินี เป้าชนะ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ช

บทที่

1	บทนำ.....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
	ขอบเขตของการวิจัย.....	7
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	สมมติฐานการวิจัย.....	7
	ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย.....	7
	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน.....	9
	หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	13
	พัฒนาการของเด็กประถมศึกษา.....	22
	ความฉลาดรู้ทางกาย.....	25
	การเล่นที่บ้านไทย.....	38
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	51
	งานวิจัยในประเทศ.....	51
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	55
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	59
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	60
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	65
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	66

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	74
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผลการวิจัย.....	75
ข้อเสนอแนะ.....	84
บรรณานุกรม.....	85
ภาคผนวก.....	93
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	94
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ.....	96
ภาคผนวก ค หนังสืออนุมัติจริยธรรมการวิจัย.....	105
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล.....	107
ภาคผนวก จ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	110
ภาคผนวก ฉ แบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา.....	185
ภาคผนวก ช เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล.....	200
ภาคผนวก ซ รูปภาพประกอบการจัดกิจกรรม.....	217
ประวัติผู้วิจัย.....	221

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 การสังเคราะห์เนื้อหาในข้อข่ายขององค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ.....	29
2.2 เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย.....	29
2.3 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนชายอายุ 10-11 ปี.....	31
2.4 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนชายอายุ 12 ปี.....	31
2.5 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนหญิงอายุ 10-11 ปี.....	32
2.6 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี.....	32
2.7 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกาย.....	33
2.8 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบความรู้และความเข้าใจ (16 คะแนน) ..	33
2.9 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบด้านแรงจูงใจ (32 คะแนน).....	34
2.10 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบความเชื่อมั่น (16 คะแนน).....	35
2.11 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว (32 คะแนน).....	35
2.12 ผลพิจารณารูปแบบกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6.....	46
2.13 การสังเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย.....	49
3.1 เกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง.....	59
3.2 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนชายอายุ 10-11 ปี.....	63
3.3 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนชายอายุ 12 ปี.....	63
3.4 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนหญิงอายุ 10-11 ปี.....	64
3.5 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี.....	64
3.6 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกาย.....	65
4.1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง (n=40).....	69
4.2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างระดับอายุ (n=40).....	69

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.3 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากการประเมินความฉลาดรู้ทางกายของ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติ Shapiro -wilk test (n=40).....	70
4.4 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชายอายุ 10-11 ปี.....	70
4.5 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 10-11 ปี.....	71
4.6 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชายอายุ 12 ปี.....	72
4.7 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี.....	72
4.8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาก่อนและ หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย (n=40).....	73



สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
-----	-------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2560) เป็นการต่อยอดจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพ.ศ. 2544 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทย และเป็นพลโลกยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิตโดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 42)

มนุษย์เป็นทรัพยากรพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศ จากกรอบวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ในส่วนของการศึกษา มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพสูง เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายของโลก ในศตวรรษที่ 21 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต ตั้งแต่การศึกษาปฐมวัยจนถึงการพัฒนาศักยภาพของกำลังคนในวัยทำงาน เพื่อให้คนไทยมีความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการทำงานในอนาคต มุ่งพัฒนาให้คนไทยมีทักษะและคุณลักษณะที่เหมาะสมกับโลกยุคใหม่ ทั้งทักษะในด้านความรู้ ทักษะทางพฤติกรรม และคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคมและเร่งรัดการเตรียมพร้อมกำลังคนให้มีคุณภาพสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงาน ซึ่งจะเห็นได้ว่าประเทศต้องการมนุษย์ที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพในการที่จะนำพาประเทศให้หลุดพ้นวิกฤตในด้านต่าง ๆ ที่กำลังประสบอยู่ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566, น. 20)

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีส่งผลให้การดำรงชีวิตประจำวันมีความเร่งรีบเพื่อแข่งขันกับเวลาซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเชิงซ้ำและเกิดการเคลื่อนไหวน้อย เช่นการเดินทางไปโรงเรียนท่ามกลางสภาพการจราจรที่ติดขัดการใช้โทรศัพท์มือถือ การเล่นเกม และการใช้อินเทอร์เน็ต จากข้อมูลการสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2564 พบว่าร้อยละ 64.7 ของเด็กนักเรียนไทยมีพฤติกรรมที่ค่อนข้างเฉื่อย และเคลื่อนไหวน้อย โดยเด็กใช้เวลา 3 ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่าในการนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การดูโทรทัศน์ การคุยโทรศัพท์ การคุยกับเพื่อน และนั่งอ่านหนังสือ และนักเรียนไทยได้รับการสอนในชั้นเรียนเกี่ยวกับวิชาพลศึกษา มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน เพียงร้อยละ 13.5 (กระทรวงสาธารณสุข, 2565 น. 145) สถานการณ์นี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการส่งเสริมทักษะและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวอย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งครอบคลุมถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความเข้าใจ ความมั่นใจ และแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง แนวคิดเรื่องความฉลาดรู้ทางกาย (Physical literacy) จึงได้เสนอให้เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรม การเคลื่อนไหวอย่างยั่งยืนในกลุ่มเด็กและเยาวชน

ความฉลาดรู้ทางกายเป็นความสามารถ เจตคติ และแรงจูงใจของบุคคลในการมีส่วนร่วม กับกิจกรรมทางกายตลอดชีวิตอย่างมั่นใจและมีความหมาย (Whitehead, 2010, pp. 10-20) โดยแนวคิดนี้ไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหวเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงองค์ประกอบด้าน พฤติกรรม จิตสังคม และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการเคลื่อนไหว ซึ่งถือเป็น แนวทางสำคัญในการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ของเด็ก ดังนั้นการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายตั้งแต่วัยเด็กจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทของ ประเทศไทย โดยเฉพาะภายใต้ข้อจำกัดด้านเวลา พื้นที่ และการเข้าถึงกิจกรรมทางกายที่มีคุณภาพใน โรงเรียน การออกแบบหลักสูตรพลศึกษา และกิจกรรมเสริมในชุมชนที่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว จึงควรได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กไทยสามารถมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง และส่งเสริมสุขภาวะในระยะยาว แนวคิดเรื่อง ความฉลาดรู้ทางกาย (Physical literacy) ได้รับการ ยอมรับว่าเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะของเด็กและเยาวชน โดยนิยามว่า ความฉลาดรู้ ทางกายคือ ความสามารถ เจตคติ และแรงจูงใจของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างมั่นใจ และมีความหมายตลอดชีวิต โดยวิชชนนท์ พูลศรี และคณะ (2562, น. 98-101) กล่าวว่า ความฉลาดรู้ ทางกายถือเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพดี ซึ่งครูและนักการศึกษาควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยควรบูรณาการหลักสูตรพลศึกษาเข้าไปในประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน จัดสรรเวลาเรียน อย่างเพียงพอ และออกแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย สนุกสนาน และส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งด้าน ทักษะ ความรู้ และคุณลักษณะเชิงบวก นอกจากนี้ ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กมี กิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ โดยผ่านกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการ เช่น การเล่นกับครอบครัวหรือ เพื่อน ซึ่งช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความสนุกในการเคลื่อนไหว ในระดับโรงเรียน ผู้บริหารควรรับรองว่า หลักสูตรพลศึกษาถูกกำหนดให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรหลัก มีการจัดสรรทรัพยากร อุปกรณ์ และ เวลาเรียนอย่างเหมาะสม เช่น การเรียนพลศึกษาไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ และส่งเสริมให้มีครู พลศึกษาที่มีความสามารถและความกระตือรือร้นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างมีคุณภาพ และปัจจัยของโรงเรียนและระดับชั้นเรียนมีผลต่อระดับความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับ ประถมศึกษาตอนปลายในทุกมิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม ปัจจัยดังกล่าวไม่ ส่งผลต่อความรู้ด้านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน แรงจูงใจ และความเชื่อมั่นในการเคลื่อนไหวพื้นฐานของ นักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ

การจัดกิจกรรมพลศึกษา มีองค์ประกอบของแผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งองค์ประกอบของแผนการจัดการจัดกิจกรรมคือ สารระสำคัญ จุดประสงค์การจัดกิจกรรม สาระการ จัดกิจกรรม กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อและแหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล บันทึกผลหลังการ จัดกิจกรรม โดยการเขียนแผนการจัดการจัดกิจกรรมพลศึกษา จะแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน เป็นวิธีการ สอนที่ครูผู้สอนพลศึกษาใช้กันเป็นปกติ คือการจัดกิจกรรมด้วยวิธีการอธิบายและสาธิต (กรมวิชาการ, 2545, น. 53) คือ ขั้นที่ 1 การเตรียม ขั้นที่ 2 การอธิบายและสาธิต ขั้นที่ 3 การฝึกปฏิบัติ ขั้นที่ 4 การนำไปใช้ ขั้นที่ 5 การสรุป โดยกิจกรรมพลศึกษาเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมเป็นสื่อเพื่อให้เกิด พัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ทางสติปัญญา เป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาร่างกาย ของเด็กมาตั้งแต่เกิดเพื่อเรียนรู้การสร้างนิสัยในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ จึงเป็นกิจกรรมการเล่นที่ง่ายๆ กฎกติกาไม่มาก มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน

ผลิตเพลิน และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย เกมบางประเภทนำมาใช้กับผู้ใหญ่ได้ หนึ่งในกิจกรรมพลศึกษาคือกิจกรรมการฝึกกีฬา (Sport) เป็นกิจกรรมที่มีการเล่นกันอย่างมา (เกรียงไกร อินทรชัย และบัณฑิต เทียบทอง, 2563, น. 41-59) จากการศึกษาของ ดิศพล บุปผาชาติ (2562, น. 49-50) ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ในโรงเรียน สำคัญอย่างไร พบว่าการ จัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้เกิดประโยชน์กับสมอง รวมถึงความรู้ความเข้าใจอัน เนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการออกกำลังกาย การศึกษานี้ได้นำกลุ่ม ตัวอย่างเยาวชนที่สุขภาพดี ทำการวัดระดับฮอร์โมนในเลือด และทดสอบวัด ระดับความจำในรูปแบบ ต่างๆ รวมถึงวัดระดับสมรรถภาพทางด้านการใช้ออกซิเจนในร่างกาย ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของ ระดับฮอร์โมนในเลือดกับระดับสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนมีผลต่อความจำ เนื่องจากการออกกำลังกาย ได้ส่งผลให้เกิดการปล่อยฮอร์โมนที่เรียกว่า โกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ซึ่งส่งผลต่อการ พัฒนาสมองในส่วนของสมอง ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเป็นสมองที่ทำหน้าที่ในด้านความรู้ และความจำ ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวในวิชาพลศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนา สมองของเด็ก และสมรรถภาพทางกายของเยาวชนเป็นอย่างมาก อีกทั้งทำให้เกิดการผ่อนคลาย ความเครียด มีความสนุกสนาน

การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยมีความสำคัญอย่างมากในหลากหลายด้าน เป็นส่วนหนึ่งของกลไกที่ช่วยรักษาวัฒนธรรมไทยและสืบทอดต่อไปได้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ยังเป็นการ รักษาและสืบทอดวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยที่มี ลักษณะเฉพาะและเป็นเอกลักษณ์ เรื่องนี้มีความสำคัญในการรักษาและสืบทอดวัฒนธรรมไทยให้ ต่อไป โดยช่วยให้คนในชุมชนรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับประเพณี วิถีชีวิตและคุณค่าทางวัฒนธรรมของ ไทย อีกทั้งยังสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยง คนในชุมชนให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกัน และช่วยสร้างสังคมที่แข็งแรงและมั่นคง (ปัทมทิยา สิงห์คราม และคณะ, 2567, 79-87) ในขณะที่ ปณิษฐา เรื่องปัญญาภูมิ และสุธนะ ดิงศภักดิ์ (2566, น. 100) ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของ นักเรียนประถมศึกษา พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่น พื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติมีสุขสมรรถนะ ด้าน องค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านความอ่อนตัว ด้านความ ทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และด้านความทนทานของระบบไหลเวียน โลหิตและหัวใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ กิตติมา เทียบพุด และคณะ (2566, น. 163-184) ได้ศึกษารูปแบบการละเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนา ความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรังผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการละเล่นพื้นบ้านของชุมชน มีการละเล่นพื้นบ้าน ที่ ช่วยพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายและสุขภาพ ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ส่งผลให้เกิดความมั่นใจตนเอง มีทักษะทางกายที่ดีขึ้น มีแรงจูงใจ และมีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องปัจจุบันพบว่าการเล่นบางอย่างได้นิยมกันน้อยลง และทรัพยากรที่ใช้ทำในการเล่นมีจำนวนน้อยหรือไม่มี ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า นักเรียนใช้เวลาในการทำกิจกรรมทางกายแบบอยู่กับที่ คือ การเล่นโทรศัพท์ รองลงมา คือ การเกมส์ และการ

เล่นกับเพื่อนโดยการเล่นกีฬาต่างๆ จากข้อมูลพบว่านักเรียนทำกิจกรรมทางกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงเพราะใช้เวลากับการเล่นโทรศัพท์และการเล่นเกม กิจกรรมนันทนาการของนักเรียนจะใช้เวลาเล่นที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติและป่า ได้แก่การปีนต้นไม้เพื่อหาของป่ามากิน การล่าสัตว์ในน้ำและบนบก และยังสอดคล้องกับ จักรี ออย่าเสียดัย (2557, น. 20) ได้กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็ก เนื่องจากสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี รู้จักเหตุผล รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี อีกทั้งการละเล่นพื้นบ้านยังสามารถทำให้เด็กได้ฝึกทักษะหลายด้าน ได้แก่ ทักษะการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น

นอกจากนั้น เตชภณ ทองเต็ม และคณะ (2567, น. 1-21) ซึ่งได้พัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก โดยใช้รูปแบบการละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นเครื่องมือ พบว่าเกมละเล่นพื้นบ้านสามารถใช้เป็นสื่อในการประเมินและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-related physical fitness) ได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในด้านที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางการเคลื่อนไหว การทรงตัว และความคล่องแคล่ว ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดรู้ทางกาย (Physical literacy) สอดคล้องกับแนวคิดที่มองว่าการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวควรดำเนินไปควบคู่กับการสร้างแรงจูงใจและเจตคติเชิงบวกต่อกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ รวมทั้งการศึกษาของ เตชภณ ทองเต็ม และคณะ (2567, น. 181-195) ซึ่งวิจัยผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้รูปแบบกีฬาพื้นบ้านไทย “จิกเส้น” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเยาวชน พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อันสะท้อนถึงการพัฒนาทั้งในมิติของความสามารถทางกายภาพและการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความฉลาดรู้ทางกาย งานวิจัยทั้งสองชิ้นจึงชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของกีฬาพื้นบ้านไทยในฐานะเครื่องมือเชิงวัฒนธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะและการเรียนรู้ทางกายภาพของเด็กและเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และพัชรินทร์ คำสุวรรณ และคณะ (2564, น. 280-281) ได้ศึกษาการละเล่นพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยพวนที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาวะในประเทศไทย พบว่ากรณีศึกษาการละเล่นพื้นบ้านพวนที่มีคุณค่าและสัมพันธ์กับดัชนีชี้วัด 6 อ. คือ อาหาร อากาศ อูจจาระ ออกกำลังกาย อารมณ์ และอานาปานสติประกอบด้วยลำพวน (จังหวะการร้องและฝึกสติ) หม่ากะเล็งแก๊งกับ (ฝึกสติ) นางกวก (สมาธิบนความเคลื่อนไหว) พบว่า ไทยพวนมีการละเล่นพื้นบ้าน อนุรักษ์เป็นมรดกภูมิปัญญาชาติพันธุ์ มีความสัมพันธ์กับดัชนีชี้วัด 6 อ.และการคัดสรรกรณีศึกษาได้ 3 กรณี คือ ลำพวน หม่ากะเล็งแก๊งกับ และนางกวก ที่เข้าเกณฑ์การส่งเสริมสุขภาวะตามดัชนีชี้วัด 6 อ. ส่วนผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเทคโนโลยีวัฒนธรรมการละเล่นพื้นบ้านพวนที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาวะกลุ่มชาติพันธุ์ไทยพวนในประเทศไทยมีค่าไอเอนมากกว่า 1 มีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ

ในยุคปัจจุบัน เด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงอายุประมาณ 7-12 ปี มีแนวโน้มการเคลื่อนไหวทางร่างกายลดน้อยลงอย่างชัดเจน สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน เทคโนโลยีแม้จะช่วยอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบทางลบโดยทำให้เด็กจำนวนมากมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ไม่สนใจหรือไม่ต้องการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเพียงพอ ปรากฏการณ์นี้ก่อให้เกิดปัญหาด้านการพัฒนาทางร่างกายและสติปัญญาของเด็กอย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้ระดับ

ความฉลาดรู้ทางกาย (physical literacy) ของเด็กลดลงจากการติดใช้งานเทคโนโลยีมากเกินไป วัยประถมศึกษาเป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อการพัฒนาทางกายภาพและสมรรถภาพทางกายอย่างยิ่ง เนื่องจากเด็กในช่วงวัยนี้มีความพร้อมทั้งทางด้านพัฒนาการทางร่างกายและระบบประสาทสัมผัสอย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เช่น การเพิ่มขึ้นของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ชื่นชอบการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ล้วนเป็นปัจจัยที่สะท้อนถึงความต้องการในการเคลื่อนไหวของเด็กวัยนี้มากกว่าการอยู่นิ่งเฉย การส่งเสริมให้เด็กวัยประถมศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากกิจกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เด็กมีความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และว่องไว รวมถึงพัฒนาสมรรถภาพการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ ให้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พร้อมส่งเสริมให้เด็กมีพลังงานและความพร้อมสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาด้านอื่น ๆ อย่างครบถ้วนและยั่งยืน ด้วยเหตุนี้การวางแผนและดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมสำหรับเด็กในวัยประถมศึกษาจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และควรได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบในบริบทของสถานศึกษา เพื่อสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของเด็กอย่างเต็มที่ เด็กในวัยประถมศึกษาควรที่จะต้องได้รับการส่งเสริมให้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากเป็นวัยที่มีความพร้อมทั้งทางด้านการพัฒนาการ ร่างกายของเด็กวัยประถมศึกษานี้จะมีการเปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเพิ่มขึ้นในหลายด้าน เด็กวัยนี้สามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี ชอบเคลื่อนไหวมากกว่าอยู่เฉย และชอบเคลื่อนไหวโดยธรรมชาติ การที่จะส่งเสริมให้ร่างกายของเด็กวัยนี้ทำงานได้คล่องแคล่วประสานกันได้ดี จำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนโดยผ่านการทำกิจกรรม ซึ่งจะพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว มีสมาธิ ประสาทต่างๆ ทำงานได้คล่อง (ดิศพล บุญผาชาติ และคณะ, 2561, น. 70-77)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ถึงแม้ว่าจะมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมทางกายและพลศึกษาต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมรรถภาพของนักเรียน แต่การประยุกต์ใช้ การละเล่นพื้นบ้านไทย ในการส่งเสริม ความฉลาดรู้ทางกาย (physical literacy) ยังมีจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว การละเล่นพื้นบ้านไทยซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น อาจช่วยกระตุ้นความสนใจและการมีส่วนร่วมของเด็กได้ดีกว่าแบบกิจกรรมทั่วไป นอกจากนี้ งานวิจัยส่วนใหญ่ที่มีอยู่ยังเน้นการวัดผลในด้านสมรรถภาพทางกายโดยตรง เช่น ความแข็งแรง ความคล่องตัว หรือความอดทน มากกว่าการวัดผลในแง่มุมของความฉลาดรู้ทางกายที่ครอบคลุมทั้งความสามารถ เจตคติ และแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายตลอดชีวิต อีกทั้งงานวิจัยที่ศึกษาผลของการละเล่นพื้นบ้านต่อความฉลาดรู้ทางกายยังขาดการศึกษาเชิงลึกในบริบทของการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนพลศึกษาอย่างเป็นระบบ ด้วยเหตุนี้ จึงยังขาดข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนในช่วงวัยประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งเป็นช่องว่างที่งานวิจัยนี้ตั้งใจจะเติมเต็ม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย

ของนักเรียนประถมศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตรพลศึกษาและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับเด็กไทยในบริบทปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในกลุ่มโรงเรียนสร้างคอม 1 อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี 11 โรงเรียน จำนวน 234 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านแมตวิทยาคม อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี จำนวน 40 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย
2. ตัวแปรตาม คือ ความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านแมตวิทยาคม อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 8 แผน ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นตอนสอนและสาธิต ขั้นฝึกหัด ขั้นนำไปใช้ และขั้นสรุปและสุขปฏิบัติ

ความฉลาดรู้ทางกาย หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้ทางกายเป็นความสามารถและแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวที่จะทำให้เกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิต เป็นการเคลื่อนไหวด้วยความสมดุลภายใต้การจัดการและความเชื่อมั่นในสถานการณ์ที่ท้าทายและหลากหลาย และเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวได้ในทุกสภาพแวดล้อม ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมของบุคคลด้านการเคลื่อนไหวที่มีแรงจูงใจและความเชื่อมั่น ความฉลาดรู้ทางกาย ประกอบด้วย

1. **ความรู้ความเข้าใจ** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย

2. **แรงจูงใจ** หมายถึง ความกระตือรือร้นของแต่ละบุคคลเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ประกอบด้วย ความชอบในกิจกรรมทางกาย และความสนุกในกิจกรรมทางกาย

3. ความเชื่อมั่น หมายถึง ความมั่นใจในตนเองในการปรับการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งความสามารถของตนเองในการประกอบกิจกรรมทางกาย และความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นในการประกอบกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการสร้างความเชื่อมั่น

4. สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการควบคุมและประสานการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมถึงทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การก้าวสลับเท้า การกระโดดอยู่กับที่ การกระโดดเขย่ง การขว้าง การรับ การเตะ และการเลี้ยง

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง เป็นการเล่นของคนไทยที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตตอ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน การเล่นทุกชนิดนอกจากจะเกิดความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอันแฝงอยู่ เช่น เสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์จิตใจ ประกอบด้วย 8 การละเล่นพื้นบ้านคือการละเล่นวิ่งเปี้ยว การละเล่นกระโดดเชือกเดี่ยว การละเล่นขี่ม้าหลังโปก การละเล่นลิงชิงบอล การละเล่นเดินกะลา การละเล่นเสือข้ามหัวย การละเล่นตีลูกล้อ และการละเล่นกระต่ายขาเดียว

นักเรียนประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในกลุ่มโรงเรียนสร้างคอม 1 อำเภอสว่างคอม จังหวัดอุดรธานี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 1 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย หลังการจัดกิจกรรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. ได้แนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา
2. ครูพลศึกษา บุคลากรทางการศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำแนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีผลต่อความฉลาดรู้ทางกาย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้สรุปเป็น กรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา และเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา
3. พัฒนาการของเด็กประถมศึกษา
4. ความฉลาดรู้ทางกาย
5. การละเล่นพื้นบ้านไทย
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

โครงสร้างหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐานรวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อการประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

วิสัยทัศน์ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

หลักการ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อความเป็นเอกภาพของชาติ มีจุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายสำหรับพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณธรรมบนพื้นฐานของความเป็นไทยควบคู่กับความเป็นสากล

2. เป็นหลักสูตรการศึกษาเพื่อปวงชน ที่ประชาชนทุกคนมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ

3. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่สนองการกระจายอำนาจ ให้สังคมมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น

4. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นทั้งด้านสาระการเรียนรู้ เวลาและการจัดการเรียนรู้

5. เป็นหลักสูตรการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

6. เป็นหลักสูตรการศึกษาสำหรับการศึกษาระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถเทียบโอนผลการเรียนรู้ และประสบการณ์

จุดหมาย หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุขมีศักยภาพในการศึกษาต่อ และประกอบอาชีพ จึงกำหนดเป็นจุดหมาย เพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัย และปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2. มีความรู้อันเป็นสากลและความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยี และมีทักษะชีวิต

3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย

4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดนั้น จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถในการรับและส่งสาร มีวัฒนธรรมในการใช้ภาษาถ่ายทอดความคิดความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเองเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และประสบการณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อขจัดและลดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การเลือกรับหรือไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลัก เหตุผล และความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศเพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรมและข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคมแสวงหาความรู้ ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาและมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสมการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถในการเลือกและใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ และมีทักษะกระบวนการทางเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ในด้านการเรียนรู้การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

คุณลักษณะอันพึงประสงค์ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ดังนี้ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ อยู่อย่างพอเพียง

มาตรฐานการเรียนรู้ การพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุล ต้องคำนึงถึงหลักพัฒนาการทางสมองและพหุปัญญา หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงกำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ภาษาต่างประเทศ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น. 5-17)

สรุปได้ว่า หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ กำหนดเป็นจุดหมายเพื่อให้เกิดกับผู้เรียนเมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนี้ มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีความรู้ความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิต และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

โครงสร้างหลักสูตรสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 1 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและ

มีทักษะในการดำเนินชีวิต สารที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา สารที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพการดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ สารที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิตมาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา สุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

เรียนรู้อะไรพลศึกษา พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา สารที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษาประกอบด้วย การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

คุณภาพผู้เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายและรู้จักดูแลรักษาที่สำคัญของระบบนั้น ๆ เข้าใจธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม แรงขับทางเพศของชายหญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยรุ่นสามารถปรับตัวและจัดการได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตและครอบครัวที่อบอุ่น และเป็นสุข ภูมิใจและเห็นคุณค่าในเพศของตน ปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศได้ถูกต้องเหมาะสม ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ ความรุนแรง สารเสพติดและการล่วงละเมิดทางเพศ มีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสานรู้หลักการเคลื่อนไหวและสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม การละเล่นพื้นเมือง กีฬาไทย กีฬาสากลได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนาน มีน้ำใจนักกีฬา โดยปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ และหน้าที่ของตนเอง จนงานสำเร็จลุล่วง วางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ตามความเหมาะสมและความต้องการเป็นประจำ จัดการกับอารมณ์ ความเครียด และปัญหาสุขภาพได้อย่างเหมาะสม มีทักษะในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

สรุปได้ว่าโครงสร้างหลักสูตรสุขศึกษาและพลศึกษามุ่งพัฒนานักเรียนในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยใช้ลักษณะในการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหว

ในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล สร้างกรอบการเรียนรู้พลศึกษาให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระ ประกอบด้วย สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬามาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ได้มีนักวิชาการให้ความหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ ดังนี้

ศิวนัฐ เล่อยิม (2560, น. 20) ได้ให้ความหมายของวิชาพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง การจัดการเรียนรู้วิชาหนึ่งที่ใช้กิจกรรมกีฬา เกมและการออกกำลังกายเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มความสามารถตามศักยภาพที่มีและเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนนั้นมีพัฒนาการที่สมวัยในทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

จิรวรรณ วงศ์ชุมพู่ (2562, น. 10) ได้กล่าวไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายในการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพัฒนาการแบบองค์รวม คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญาและด้านสังคม โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้คัดเลือกแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้ซึ่งผู้เรียนควรได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองตามศักยภาพของแต่ละคน

มนัสวี แหวดวง (2562, น. 13) ได้ให้ความหมายของพลศึกษา คือ ศาสตร์ที่ประกอบด้วย ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นสื่อในการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงการดำรงซึ่งสุขภาพที่อยู่แล้วให้ไม่ถดถอย และปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดียิ่งขึ้นตลอดจนช่วยในการแก้ไข ฟันฟู และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ดีและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์ (2562, น. 12) กล่าวว่า พลศึกษา คือ การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมที่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว เกมหรือกีฬาเป็นสื่อในการเรียนการสอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จากความหมายของคำว่า พลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ใช้กิจกรรมกีฬา เกม และการออกกำลังกายเป็นสื่อ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาผู้เรียนอย่างเต็มศักยภาพในหลายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พลศึกษาช่วยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมตามศักยภาพแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ป้องกันการเสื่อมถอย และฟื้นฟูพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม พลศึกษาจึงเป็นศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน

ความสำคัญของการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ได้มีนักวิชาการกล่าวถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ ดังนี้

กุลธิดา เหมหาเพชร (2553, น. 38) ได้กล่าวว่า พลศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีความสำคัญเหมือนกับศาสตร์ทางการศึกษาอื่นๆ ที่พัฒนาผู้เรียนให้มีการพัฒนาแบบครบคลุมและคุณค่าและประโยชน์ของพลศึกษาเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้พัฒนาการเคลื่อนไหวในกิจกรรมเหล่านั้นเป็นส่วนที่จำเป็นของชีวิตประจำวัน

พุดิพงษ์ เทียงตรง (2559, น. 12) ได้กล่าวว่า พลศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายให้เป็นไปตามวัย และปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเป็นมนุษย์สมบูรณ์คือการเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม

นัฐพงษ์ วัชรารศิริ (2562, น. 16) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กอย่างมาก เด็กจะมีพัฒนาการตาม วัยที่สมบูรณ์ได้นั้น เด็กจะต้องมีการเรียนรู้ และการเรียนรู้ที่สำคัญก็คือ การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ร่างกายของตน โดยอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อีกทั้งการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีความ ซับซ้อน ซึ่งสำคัญมากสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน

กล่าวสรุปได้ว่า พลศึกษาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับการร่วมกิจกรรมมากน้อยเพียงใด หรืออาจกล่าวได้ว่าพลศึกษาเป็นวิชาที่ให้การศึกษ โดยการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาที่กำหนดขึ้นอย่างเหมาะสม และเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ

จุดมุ่งหมายของพลศึกษา

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษามีจุดมุ่งหมายที่จะส่งเสริมผู้เรียนให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษามีคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเรียนวิชาพลศึกษาที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับกิจกรรมอย่างเหมาะสม จึงสามารถที่จะทำให้มีร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่ดีในการจัดกิจกรรมวิชาพลศึกษาตามปรัชญาในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในรูปแบบใหม่เพื่อที่จะมุ่งขยายความหมายให้กว้างขวางเพิ่มมากขึ้น คือ ควรเป็นกิจกรรมวิชาพลศึกษาที่มุ่งพัฒนาให้เด็กมีความเป็นคนที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งได้มีนักวิชาการศึกษาให้ความมุ่งหมาย ดังนี้

ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์ (2562, น. 14) ได้กล่าวว่าหลักการของพลศึกษานั้น วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ครบถ้วนสมบูรณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

- 1) ช่วยให้นักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพดี
- 2) ช่วยให้นักเรียนได้มีทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและทักษะกีฬาที่ดีขึ้น
- 3) ช่วยให้นักเรียนมีคุณธรรมจริยธรรมและมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสังคมดีขึ้น
- 4) ช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการพลศึกษา การออกกำลังกาย และการกีฬาได้ดีขึ้นจากการปฏิบัติจริงด้วยตัวเอง
- 5) ช่วยให้นักเรียนมีเจตคติต่อวิชาพลศึกษา การกีฬา และการออกกำลังกายดีขึ้น

ศิวณัฐ เลื่อยัม (2560, น. 21) ได้กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งจุดมุ่งหมายหรือตั้งจุดประสงค์ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จนั้น จึงสามารถแบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหรือทางกลไก ด้านทักษะการปฏิบัติ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านเจตคติ

จิรวัดน์ วงศ์ชมพู (2562, น. 13) ได้กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านความรู้ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการปฏิบัติด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านเจตคติ ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงดังนั้นการเรียนการสอนพลศึกษาจึงเป็นกระบวนการการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้จากการสังเกต และการฝึกปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน

จากการได้ศึกษาจุดมุ่งหมายของพลศึกษา สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทั้ง 5 ด้าน อันได้แก่ ด้านความรู้ ด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกลไก ด้านทักษะ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านเจตคติ เพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

รูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษา

รูปแบบการสอนพลศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่งที่ครูผู้สอนพลศึกษาจะนำการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา และรูปแบบการสอนยังหมายถึงโครงสร้างหรือแบบผสมผสานในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่แสดงถึงหลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอนการสอนตลอดจนการประเมินผล และเป็นการผ่านขั้นตอนอย่างมีระบบโดยเฉพาะการนำทฤษฎี หลักการสอนพลศึกษา มาประยุกต์ใช้ในการสอนพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาและสามารถเลือกวิธีการสอนกิจกรรมตลอดจนการประเมินผล เพื่อให้สอดคล้องกับเด็กประถมศึกษาที่มีช่วงอายุ 6-12 ปี ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูพลศึกษาจะต้องมีการเรียนรู้และศึกษาหารูปแบบการเรียนการสอนใหม่ ๆ การจัดการเรียนการสอนสำเร็จตามจุดประสงค์ โดยได้ลำดับขั้นตอนให้มีรูปแบบที่และแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหาที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน (อริต พลศรี, 2564, น. 15-23)

วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ (2565, น. 11) ได้กล่าวว่า พลศึกษา เป็นการจัดการเรียนรู้วิชาหนึ่งที่ต้องใช้ร่างกาย ในการจัดกิจกรรมทางกาย กีฬา เกมและการออกกำลังกายเป็นสื่อ ในการเรียนรู้ให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถตามศักยภาพ และส่งเสริมให้ ผู้เรียนนั้นมีพัฒนาการที่สมวัยในทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านอารมณ์ 4) ด้านสังคม และ 5) ด้านสติปัญญา

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2556, น. 15) ได้กล่าวว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นการจัดการศึกษาที่ได้มุ่งให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ อันจะประกอบไปด้วยทางด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านเจตคติที่ดีควบคู่กันไป รวมทั้งจะต้องอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกาย และการกีฬาสำหรับเป็นสื่อในการศึกษาการใช้พลศึกษา และการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญ และจำเป็นในการดำเนินชีวิตตลอดจนพัฒนาบุคคลเพื่อช่วยพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องจัดการให้มีความเหมาะสมกับความถูกต้องตามหลักของพลศึกษา

วรรศักดิ์ เพียรชอบ (2557, น. 71) ได้กล่าวว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา เป็นกระบวนการพลศึกษาและกีฬาเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อมกันโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้ และการพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วมและการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของเยาวชน ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้ (อุตร รัตนภักดิ์, 2523, น. 10)

1. กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมที่มีทักษะการเคลื่อนไหว การกระโดดเขย่ง กระโดดเท้า ตบมือ ให้เข้ากับจังหวะ การเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง การพ็อคร่า รวมไปถึงที่มีความหมายและสร้างสรรค์

2. กิจกรรมเบ็ดเตล็ด ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่มีกฎ กติกา และการจัดการแข่งขันเหมือนเกมกีฬาใหญ่ ๆ กิจกรรมการเล่นเบ็ดเตล็ดจัดเพื่อให้เด็กเกิดความสนุกสนานในการเล่น ไม่เป็นผู้นั่งเฉย และเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพของตนเอง ได้แก่ กิจกรรมเพื่อเพิ่มความอดทน แข็งแรงกิจกรรมนี้จะทำให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายดี สนองความต้องการด้านความเจริญงอกงามทางกายจิตใจ และทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง

4. กิจกรรมเกมและกีฬา คือ เกมกีฬาที่มีกฎกติกาบังคับเล่นเป็นทีมหรือชุด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล กิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของธรรมชาติของเด็กให้มีความพัฒนาทางด้านสังคม รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้เด็กมีคุณธรรมทางจิตใจ รู้จักแพ้ รู้ชนะ

สรุปได้ว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา หมายถึง การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยใช้เกมนันทนาการ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวต่างๆ กายที่มีจุดประสงค์ในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้ตอบสนองความต้องการของเด็กในปัจจุบัน

หลักและวิธีการจัดกิจกรรมพลศึกษา

อมวสี สว่างวงศ์ (2563, น. 19) ได้อธิบาย หลักวิธีการสอนวิชาพลศึกษาไว้ว่า หลักและวิธีการสอนพลศึกษา หมายถึง หลักการ วิธีการ และ กลวิธีต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษาที่ครูนำมาใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงเนื้อหาวิชากิจกรรมและประสบการณ์ตลอดจนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อให้มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้ว่าไว้โดยหลักการและวิธีการสอนเหล่านี้ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเรียนการสอน ถ้าครูผู้สอนวิชาพลศึกษาคนใดแม้จะมีความรู้ความสามารถดีสักเพียงใดก็ตาม แต่ถ้ายังขาดซึ่งปัจจัยที่สำคัญนี้ก็อาจกล่าวได้ว่าโอกาสที่การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของครูคนนั้นจะบรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้นั้นจะมีน้อยมากหรืออาจไม่มีเลย ซึ่งหลักการและปรัชญาการสอนวิชาพลศึกษาเบื้องต้นที่จำเป็นและสำคัญที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาควรจะได้รู้และระลึกไว้เสมอเพื่อจะได้นำมาเป็นแนวทางในการเรียนการสอนดังต่อไปนี้

1) วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อเพื่อให้นักเรียนได้มี การเรียนรู้หรือได้มีพัฒนาการขึ้นและการที่นักเรียนจะได้มีการเรียนรู้หรือมีพัฒนาการขึ้นตามที่กล่าวนี้ได้ นั้นก็ด้วยการที่นักเรียนได้มีโอกาสลงมือเล่นหรือปฏิบัติจริงในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ ด้วย ตนเองแล้วนักเรียนจึงจะเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ขึ้นมา

2) การสอนวิชาพลศึกษาที่ถูกต้องทุกครั้งและทุกคาบเรียนการสอนนั้น ครูควรจัด กิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนวิธีการสอนต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ ให้ครบ ทุกด้านทั้ง 5 ด้าน

3) ทุกครั้งของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาครูจะต้องจัดกิจกรรมจัดบรรยากาศ และวิธีการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนได้มีทักษะ มีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดี เพียงพอที่จะทำให้นักเรียนได้มีความผูกพันกับวิชาพลศึกษา และนำผลการเรียนการสอนที่ได้เรียนแล้วนั้นไปใช้ใน ชีวิตจริง ให้ได้ทุกครั้งไปด้วย

4) การเรียนการสอนพลศึกษาในแต่ละครั้ง ครูจึงควรนำเฉพาะทักษะที่จำเป็นและ จะช่วยให้นักเรียนสามารถนำกีฬานั้นไปใช้เล่นในเวลาว่างได้เท่านั้นมาสอน สำหรับนักเรียนที่มีความ ต้องการ ที่จะเล่นเก่งในชนิดกีฬานั้นให้มาก ๆ เป็นพิเศษนั้น ควรจะเป็นการเรียนหรือฝึกนอกเวลา เรียนต่างหากหรือจัดให้มีการเรียนการสอนภายหลังจากนักเรียนทุกคนในชั้นเรียนได้เรียนและมีทักษะ ที่จำเป็นต่าง ๆ และสามารถเล่นกีฬานั้น ๆ ได้ดีหมดแล้วทุกคนเท่านั้น

ธนาวรรณ รัมมะภาพ และ มนตรี สามงามดี (2558, น. 7) ได้กล่าวว่า กิจกรรมทาง พลศึกษา เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลือกใช้กิจกรรมเพราะว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อที่นำไปสู่การ บรรลุ จุดหมายปลายทางพลศึกษา การจัดกิจกรรมพลศึกษาควรจัดให้เด็กมีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการ ทุกด้านได้อย่างเต็มที่พร้อมทั้งเน้นถึงการเสริมสร้างสมรรถภาพ ร่างกาย สภาพสังคม และ อารมณ์ของ แต่ละบุคคล

ธนายุทธ จิตหาร (2558, น. 12) กล่าวว่า หลักในการจัดกิจกรรมพลศึกษาการที่จะพัฒนา ให้ผู้เข้าร่วม มีพัฒนาการในด้านต่างๆต้องจัดให้ครอบคลุมกิจกรรมต่างๆและให้สอดคล้องกับ ความ ต้องการ ความสามารถความสนใจของแต่ละบุคคลรวมไปถึงความพร้อมและความปลอดภัยของ อุปกรณ์สถานที่ เครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมพลศึกษาและต้องคำนึงถึงระดับช่วงวัย พัฒนาการด้าน ร่างกายความถนัดของนักเรียน

ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง (2560, น. 26) กล่าวว่า หลักในการจัดกิจกรรมการศึกษาเป็น กระบวนการที่ใช้ กิจกรรมรักษาเป็นสื่อกลางนักเรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมนอกเวลาเรียนโดยบรรลุ วัตถุประสงค์ทั้ง 5 ด้าน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

มาฮามะ มะดิเยาะ (2565, น. 24) ได้อธิบายหลักและวิธีการสอนพลศึกษาเป็นวิธีการ เทคนิค และหลักการสอนต่าง ๆ ที่ผู้สอนนำมาจัดการเรียนรู้วิชา พลศึกษาให้กับผู้เรียนได้มี ประสิทธิภาพสูงสุด โดยเน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ซึ่งหลัก และวิธีการสอนพลศึกษา นั้นจะต้องมีการกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม 5 ด้าน ตามขั้นตอนการ จัดการเรียนรู้อยู่ 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นเตรียมความพร้อม/อบอุ่นร่างกาย 2) ขั้นนำ (นำเข้าสู่บทเรียน) อธิบาย และสาธิต 3) ขั้นฝึกหัด (ฝึกหัดทักษะ) 4) ขั้นนำไปใช้เพื่อความสนุกสนาน และ 5) ขั้นสรุป และสรุปปฏิบัติซึ่ง

ผู้สอนนำวิธีการสอนและกิจกรรมที่หลากหลายมาเป็นสื่อในการเชื่อมโยงเนื้อหาวิชาและสภาพแวดล้อม โดยเน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติทักษะจริงด้วยตนเอง

ในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาตามขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ของ แอร์บาร์ต เป็นขั้นตอนที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการหรือขั้นนำ (Preparation) เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนด้วยการสร้างความสนใจของผู้เรียนและการทบทวนความรู้เดิม
2. ขั้นเสนอ (presentation) เป็นการนำเสนอความรู้ใหม่ในการเรียนรู้
3. ขั้นการสัมพันธ์ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ (comparison and abstraction) เป็นการสร้างสัมพันธ์ความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อขยายความรู้เดิมให้กว้างออกไป เช่น การเปรียบเทียบ การผสมผสาน เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงใหม่ที่สัมพันธ์กับประสบการณ์เดิม
4. ขั้นสรุป (generalization) เป็นการสรุปการเรียนรู้เป็นหลักการ วิธีการ หรือกฎระเบียบต่างๆ ที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับปัญหา หรือสถานการณ์อื่นๆ ต่อไป
5. ขั้นประยุกต์ใช้ (application) เป็นการให้ผู้เรียนนำข้อสรุปที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ที่แตกต่างออกไปและไม่เหมือนเดิม

ทิศนา ขัมมณี (2554, น. 3-4) ได้แบ่งขั้นตอนการเรียนรู้ของกลุ่มสัมพันธ์ออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. กิจกรรม ผู้นำกิจกรรมต้องศึกษารายละเอียดของกิจกรรม จัดทำลำดับขั้นตอนของกิจกรรม จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่จะใช้ได้อย่างสะดวกผู้นำควรสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมด้วย
2. ขั้นวิเคราะห์ เมื่อผู้นำกิจกรรม จัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ผู้นำควรกระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ความคิดร่วมกัน และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนั้น
3. ขั้นนำไปใช้และสรุป การศึกษากลุ่มสัมพันธ์นี้ ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเสนอความคิดของตน และเพื่อนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สุกัญญา โคตรพันธ์ (2566, น. 15) ได้สรุปขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ ดังนี้

1. ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ขั้นการสอนและสาธิต
3. ขั้นฝึกหัด
4. ขั้นนำไปใช้
5. ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

จากแนวทางและรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มาข้างต้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษา ที่จะส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ในขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่บทเรียนจะมีอยู่ 2 กระบวนการ คือ การนำกับการพัฒนาการนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะเรียน กิจกรรมที่ครูเตรียมไว้ และเป็นการบริหารร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำกิจกรรมในขั้นต่อไป
2. ขั้นการสอนและสาธิต เป็นการสอนและสาธิตเกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้านไทยในสัปดาห์นั้นๆ โดยเด็กได้สังเกตและปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันในขั้นตอนต่อไป

3. **ขั้นฝึกหัด** เป็นขั้นที่ต้องสอดคล้องกับการสอนนักเรียนจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดเรียนรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากครูสอนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะตามจุดมุ่งหมายของการจัด กิจกรรมพลศึกษาด้วยการลงมือทำเพื่อปลูกฝังทัศนคติและบุคลิกที่ดีให้แก่ผู้เรียน

4. **ขั้นนำไปใช้** การนำไปใช้เพื่อให้ นักเรียนนำทักษะเกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้านไทยตามที่เรียนไปแล้วมาเล่นให้เกิดความสนุกสนานร่วมกับเพื่อน ๆ และเกิดทักษะด้านสมรรถนทางการเคลื่อนไหว และปลูกฝังคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน เช่น ความมีน้ำใจ การปฏิบัติตามกฎระเบียบ ความมุ่งมั่นพยายาม การปรับตัวต่อปัญหา

5. **ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ** ขั้นการสรุปและสรุปปฏิบัตินี้เพื่อสรุปผลเกี่ยวกับการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างมโนทัศน์เป็นหลักการสอน เพื่อให้ นักเรียนได้ปฏิบัติสุนิษย์ที่ดีในการมีทักษะของการดำรงชีวิตหลังจากการจัดกิจกรรมต่อไป

การจัดกิจกรรมพลศึกษาแต่ละช่วงวัย

วสิรัตน์ แตรตุลากร (2554, น. 14) อธิบายว่า การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาแต่ละช่วงวัย หมายถึง การทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัยของตน ไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตามสอดคล้องกับ

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2559, น. 23) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาแต่ละช่วงวัย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายนั้นได้มีการยืดหด และคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ทั้งนี้ต้องให้มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของตนเองด้วยกิจกรรมทางศึกษานั้นเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจำเป็นที่เราควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุเท่าใดก็ตามจากการศึกษาวิจัยและในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางพลศึกษานั้นเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่ต้องทำเป็นประจำ เพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมายกับตัวเรา เช่น การส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น การมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และทำให้อายุยืนยาวขึ้น โดยตัวเราก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นี้การเกิดโรคภัยไข้เจ็บสามารถเกิดขึ้นได้ง่ายดายมากด้วยปัจจัยหลายๆอย่าง เพราะฉะนั้นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายควรคำนึงถึงแต่ละช่วงวัยด้วย เพราะมีความสำคัญอย่างมากกับกิจกรรมและช่วงวัยที่เหมาะสมทั้งวัยเด็กจนไปถึงวัยสูงอายุ เพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกาย กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2557, น. 29) ได้แบ่งการออกกำลังกายให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับช่วงวัยต่าง ๆ

ในวัยเด็ก อายุ 7-12 ปี ควรเป็นกิจกรรมทางพลศึกษาที่ไม่ควรออกกำลังกายแบบหนัก ๆ นานๆ หลายๆชั่วโมงติดต่อกัน เพราะร่างกายยังเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ อีกทั้งไม่เหมาะกับการออกกำลังกายแบบปะทะร่างกายต้องการพักผ่อนมาก ชอบการอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เล่นกับเพื่อนหลาย ๆ คนกีฬาที่เหมาะสมให้ทำร่วมกันเป็นหมู่คณะ เน้นกิจกรรมที่ให้เด็กได้ฝึกใช้ความสัมพันธ์ของมือ สายตา เท้า และได้เคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ บริหาร เกมเบ็ดเตล็ด ปีนป่าย ว่ายน้ำ ยืดหยุ่น เป็นต้นควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ปะทะกันรุนแรง เพราะอาจทำให้กระดูกแตกหักได้ และไม่ควรให้เด็กเล่นหรือออกกำลังกายมากเกินไป

กล่าวโดยสรุป การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาแต่ละช่วงวัย คือ การประกอบกิจกรรมทางพลศึกษาของแต่ละช่วงวัยที่มีความแตกต่างกันเพื่อให้เหมาะสมกับช่วงวัย ในแต่ละช่วงวัยมีการจัดกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหว ของร่างกาย ตลอดจนการทำกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี และช่วยคลายความตึงเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความเหมาะสมกับช่วงวัยของตนเอง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีอายุในช่วงประมาณ 10-12 ปี การจัดกิจกรรมพลศึกษาจึงยึดตามความเหมาะสมในช่วงอายุ 7-12 ปี โดยผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีผลต่อความฉลาดรู้ทางกายให้แก่ นักเรียน ซึ่งในแต่ละกิจกรรมจะเน้นเพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรงตามช่วงวัยและมีความฉลาดรู้ทางกาย โดยการจัดกิจกรรมเหล่านี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ นักเรียนมีสมรรถภาพทางกาย และมีความฉลาดรู้ทางกายเหมาะสมตามวัยที่สมบูรณ์ตามความเหมาะสมของช่วงอายุนักเรียน

การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา

การวัดและการประเมินผลทางพลศึกษา นับว่าเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญเพราะสามารถบอกถึงผลสัมฤทธิ์ในการทำกิจกรรมของเด็ก ตลอดจนวิธีการจัดกิจกรรมของครูว่าบรรลุวัตถุประสงค์ และจุดมุ่งหมายของพลศึกษามากน้อยเพียงใดแล้วนำข้อมูลที่ได้กลับมาวิเคราะห์ เพื่อช่วยเหลือ ติดตาม กำกับดูแลความก้าวหน้าของผู้ทำกิจกรรมเพื่อมาปรับแนวทางการจัดกิจกรรมให้สอดคล้อง กับสภาพผู้ทำกิจกรรม การประเมินผลจะช่วยให้ผู้ทำกิจกรรมตระหนักถึงความสามารถและพัฒนา การการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพพบความรู้ใหม่และการคิดแก้ปัญหาด้วย ตนเองได้ ผู้สอนสามารถเลือกวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้หลายวิธี ดังนี้ (กรรวิ บุญชัย, 2555, น. 121)

1. การสังเกตพฤติกรรม (Observation) การวัดโดยสังเกตนี้ผลการเรียนรู้ที่กำหนดออกมา เป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร แต่จะขาดความแม่นยำไปบ้าง
2. การทดสอบ (Testing) เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติ ด้วยแบบทดสอบ ทักษะต่างๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางความรู้ความเข้าใจ การทดสอบข้อเขียน
3. การวัดโดยใช้เครื่องมือ (Measurement) เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม บุคลิกภาพ การปรับตัวด้วยแบบวัดต่างๆ
4. การสัมภาษณ์ (Interview) เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจ ทศนคติ มีการเตรียมคำถามไว้ เป็นข้อๆ
5. การสำรวจ (Survey) เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่างๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติ และ อื่นๆ รวมทั้งความรู้สึก ความคิดเห็น ความประทับใจ
6. แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นแหล่งรวบรวมผลการทำกิจกรรมด้วยการใช้วิธีการวัดที่ หลากหลายตั้งแต่ข้อ 1-5 ในลักษณะแสดงความสามารถของผู้ทำกิจกรรมโดยรวม ตามหลักการของการจัดกิจกรรมพลศึกษานั้นจะช่วยให้ นักเรียนได้มีการเรียนรู้และได้มีพัฒนาการในด้านต่างๆจากการ ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองจึงจะเกิดพัฒนาการหรือเกิดการเรียนรู้ ทางด้านร่างกาย ทางด้านความรู้ ทางด้านการมีทักษะ ทางด้านคุณลักษณะประจำตัวและทางด้านเจต คติ ดังนั้น การวัดและ

ประเมินผล ที่ถูกต้องและสมบูรณ์จะต้องวัดเพื่อประเมินผลตามหลักการและปรัชญาการเรียนการสอนพลศึกษาที่ มุ่งให้นักเรียนได้มีการพัฒนาในทุกๆ ด้านทั้ง 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การวัดด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อจะได้ทราบว่าก่อนและหลังจากนักเรียนได้เรียนวิชา พลศึกษาแล้วนักเรียนจะมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายแข็งแรงมากน้อยแค่ไหน

2. การวัดด้านความรู้ความเข้าใจในความรู้พื้นฐานต่างๆ เพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในความรู้พื้นฐานของกิจกรรมที่ได้รับที่จำเป็นและสำคัญต่อนักเรียนในการนำไปใช้ในการเล่นกีฬาในเวลาว่างได้มากน้อยแค่ไหนหลังจากการเรียนวิชาพลศึกษาแล้ว

3. การวัดด้านทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและทักษะการเล่นกีฬาเพื่อที่จะได้ทราบว่า นักเรียนมีความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้นและถูกต้องมีทักษะในการเล่นกีฬาต่างๆ มากน้อยเพียงใด

4. การวัดด้านคุณธรรมและคุณลักษณะประจำตัวของนักเรียนเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนได้ เป็นผู้มีระเบียบวินัยมีน้ำใจนักกีฬาด้วยการปฏิบัติตามในสภาพการณ์จริงได้มากน้อยแค่ไหน

5. การวัดด้านเจตคติการตระหนักในสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเพื่อจะได้ทราบว่านักเรียนมีความรักและความสนใจในการเล่นกีฬาก่อนและหลังจากการเรียนมีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอหรือไม่

กรรวิ บุญชัย (2555, น. 18) ได้ให้ความหมายของการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาไว้ว่า โปรแกรมพลศึกษาที่มีคุณภาพต้องประกอบด้วยยุทธวิธีของการวัดและประเมินผล ครูต้องทำการ ทดสอบอย่างต่อเนื่องเพื่อวัดและประเมิน เพื่อจะได้รู้ความก้าวหน้าของนักเรียน และประสิทธิภาพของการสอน กระบวนการวัดและประเมินผลเมื่อดำเนินการแล้วไม่ใช่ว่าได้สิ้นสุดแล้ว การดำเนินการต่าง ๆ ของโปรแกรมพลศึกษาในสถานศึกษาต้องมีความมุ่งหมาย ข้อมูลจากการวัดจะนำไปประเมิน จุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ทั้งด้านทักษะ สมรรถภาพทางกาย ความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ โปรแกรมพลศึกษามีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมในการเรียนการสอน และหลักสูตรเหล่านี้ก็สามารถประเมินได้จากข้อมูลที่ได้จากการวัด

การประเมินผลการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา ควรวัดให้ครอบคลุมพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน คือ (กรมวิชาการ, 2551, น. 62)

1. ด้านทักษะปฏิบัติ เป็นการประเมินเพื่อดูพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของ กล้ามเนื้อ ควรทดสอบเกี่ยวกับความสัมฤทธิ์ผลในการเรียนทักษะของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ สมรรถภาพทางกาย ความสามารถด้านกลไก และความสามารถในการเล่น

2. ด้านความรู้ เป็นการประเมินเพื่อดูการพัฒนาการด้านสติปัญญา ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไก และหลักของการเคลื่อนไหว กฎกติกา ความปลอดภัย การเสริมสร้างสมรรถภาพ

3. ด้านเจตคติ เป็นการประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งประกอบไปด้วยความสนใจ ทศนคติ ความพึงพอใจ ความซาบซึ้ง ความมีน้ำใจนักกีฬา ความร่วมมือ ความสามารถในการปรับตัว และลักษณะการเป็นผู้นำผู้ตาม

สรุปได้ว่า การวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม โดยช่วยประเมินผลสัมฤทธิ์ของนักเรียนและประสิทธิภาพของการสอน ครูสามารถเลือกวิธีวัดผลได้หลายแบบ เช่น การสังเกต การทดสอบ การใช้เครื่องมือ การสัมภาษณ์

การสำรวจ และเพิ่มผลงาน การประเมินครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย ความรู้ ทักษะการเคลื่อนไหว คุณลักษณะส่วนตัว และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้ควรประเมินพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านทักษะปฏิบัติ ด้านความรู้ และด้านเจตคติ เพื่อให้ครอบคลุมการพัฒนาทางพลศึกษาของนักเรียนอย่างสมบูรณ์และต่อเนื่อง

พัฒนาการของเด็กประถมศึกษา

กิตติพงษ์ ตรูวรรณ (2558, น. 20) กล่าวว่า เด็กประถมศึกษาคือเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปีเป็นวัยที่มีความสนุกสนาน กระตือรือร้น มีความพร้อมทางร่างกายมากขึ้นต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และเริ่มสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น ร่างกายจะมีการพัฒนาไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักหรือส่วนสูง มีทักษะเคลื่อนไหว และความยืดหยุ่น แต่กระตือรือร้นเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการกระแทกส่วนอวัยวะของร่างกาย แต่ในขณะเดียวกันก็มีความสนใจ อยากเรียนรู้ในระยยะสั้น การจัดกิจกรรมจึงเป็นกิจกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อการกระแทกอย่างของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และต้องเป็นกิจกรรมที่ทำสำเร็จได้ในระยะเหมาะสมตามความสนใจของนักเรียน เป็นกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดทักษะกลุ่ม ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงหรือก้าวร้าว ทั้งกิจกรรมควรส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อสังคม ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กับผู้เรียนด้วย

พัฒนาการทางสติปัญญา

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเรียนรู้มีความ เข้าใจในสิ่งที่ตนได้รับทางประสาทสัมผัสและมีการนำสิ่งที่ได้ยิน ได้เห็น ได้รู้ ได้สัมผัส มารวมอย่างมีระบบแบบแผน รู้จักสัญลักษณ์และความหมายของสิ่งต่าง ๆ ได้มีความคิดอย่างมีเหตุผลที่จะวางแผนหรือดัดแปลงแก้ไขการกระทำต่าง ๆ โดยทั่วไปเด็กวัยเรียนจะมีพัฒนาการทางสติปัญญา สรุปได้ดังนี้

1. เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับการทรงสภาพเดิม (Conservation) หรือความคงตัวของสาร คือ เข้าใจว่า แม้วัตถุหรือสารนั้นมีการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะภายนอกแต่ที่จริงแล้วยังคงสภาพเดิมในบางลักษณะได้ โดยลักษณะของวัตถุหรือสารจะสามารถรับรู้ได้ใน 3 ลักษณะ คือ ปริมาณ น้ำหนัก และปริมาตร ตัวอย่างเช่น ถ้าให้ดินน้ำมันที่มีปริมาณและรูปร่างเหมือนกันแก่เด็ก 2 ก้อน และถามว่าเท่ากันไหม หลังจากที่เด็กตอบว่าเท่ากันแล้ว นำเอาดินน้ำมันก้อนหนึ่งมา ปั้นใหม่เปลี่ยนแปลงรูปร่างแล้วถามว่าดินน้ำมันก้อนนี้ยังคงมีปริมาณเท่ากับดินน้ำมันก้อนเดิม หรือไม่ เด็กวัยนี้จะสามารถตอบได้ว่าเท่าเดิม แต่ในเด็กเล็กบางคนอาจจะไม่เข้าใจ แต่โดยเฉลี่ยแล้ว เด็กอายุราว 7-8 ปี จะมีความเข้าใจในเรื่องความคงตัวของปริมาตร

2. เด็กมีลักษณะแบบรูปคิดเชิงรูปธรรม (Concrete operation) ซึ่งเป็นพัฒนาการทางความคิดทั่วไป โดยเด็กในวัยนี้สามารถแยกแยะและมองเห็นความแตกต่างของสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น สามารถเปรียบเทียบสิ่งของว่ามากกว่า ใหญ่กว่า ยาวกว่า เข้มกว่า ถ้าหากมีของจริงตั้งให้เด็กสามารถจัดลำดับได้

3. เด็กวัยนี้สามารถคิดในเชิงตรรกะได้ คือการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันโดยสามารถที่จะรับรู้สิ่งแวดล้อมได้ตามความจริงสามารถที่พิจารณาเปรียบเทียบโดยใช้เกณฑ์หลาย ๆ อย่างโดยเฉพาะในการจัดของเป็นกลุ่ม

4. ด้านภาษาและการใช้สัญลักษณ์ เด็กวัยนี้จะมีการพัฒนามากเด็กจะเริ่มเข้าใจกฎเกณฑ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผลและเข้าใจความหมายของบทเรียนทั้งทางคณิตศาสตร์ ภาษาและการอ่านมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและสามารถอธิบายได้ นอกจากนี้เด็กในวัยนี้มักจะสนใจคำโคลงหรือกลอนที่สอดคล้องกันหรือปัญหาต่าง ๆ ที่จะต้องแก้ด้วยความคิด เหตุผล ซึ่งถ้าเด็กสามารถแก้ได้ก็จะสร้างความภูมิใจในตนเองแก่เด็ก

5. สำหรับการเข้าใจเกี่ยวกับมาตรฐานทางจริยธรรมและกฎเกณฑ์ของเด็ก ในช่วงอายุ 6-10 ปี จะนำคำที่เด็กโตหรือผู้ใหญ่บอกมานับถือปฏิบัติเป็นกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด แต่เมื่อเด็กโตขึ้นจะเห็นว่ากฎเกณฑ์เป็นข้อตกลงระหว่างคนสองคนขึ้นไป สามารถเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้เด็กวัยนี้จะตัดสินใจความผิดโดยพิจารณาถึงความตั้งใจในการกระทำผิดด้วย

พัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กวัยนี้เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย โดยเฉพาะช่วงอายุ 10-12 ปี จึงควรชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแล้วบันทึกเป็นระยะและให้ความสนใจติดตามการเติบโต ของเด็กด้วยถ้าสงสัยว่าเด็กเติบโตผิดปกติ เช่น โตช้า หรือน้ำหนักมากเกินไปควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสำหรับเรื่องอาหารการกิน เด็กต้องการอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวันควรจัดอาหารที่มีประโยชน์หลาย ๆ อย่างได้แก่ข้าวเนื้อสัตว์ไขมัน ผักและผลไม้ นอกจากอาหาร นมสด ก็มีความจำเป็นเช่นกัน ไม่ควรหัดให้เด็กมีนิสัยจู้จี้ในการกินหรือกินจุบจิบ โดยเฉพาะอาหารที่ไม่มีประโยชน์หรืออาจเป็นโทษต่อร่างกาย เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ลูกอม อาหารที่ใส่สีจัด ควรงด อาหารสุกๆ ดิบๆ และหมักดองเรื้อรังออกกำลังกายและเล่นกีฬา เด็กวัยนี้เป็นช่วงที่ร่างกายมีความพร้อมสำหรับฝึกหัดความสามารถเชิงกีฬาได้แก่การวิ่งเร็ว การกระโดดไกล การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ส่วนช่วงปลาย 11-12 ปี เริ่มฝึกกีฬาที่ต้องการความแม่นยำและท้าทายความสามารถมากขึ้นเช่น ปิงปอง บาสเกตบอล ตะกร้อ ฟุตบอล เป็นต้น

ผู้ใหญ่ควรปลูกฝังการรักกีฬาและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ความสนุกสนาน การรู้จัก เข้ากับคนอื่น การเคารพกติกา มารยาท และน้ำใจนักกีฬามากกว่ามุ่งเน้นเฉพาะการคัดเลือกผู้ชนะโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่อาจเกิดขึ้น เช่น หักโหมเกินกำลังของเด็กหรือทะเลาะวิวาททำร้ายกันเพื่อเอาชนะอย่างเดียว นอกจากนี้จะต้องจัดสถานที่ที่ปลอดภัยและเหมาะสมเพื่อให้เด็กได้วิ่งเล่น ออกกำลังกายเล่นกีฬาและพักผ่อนหย่อนใจตามสมควร

พัฒนาการด้านภาษา

เด็กวัยเรียนควรจะต้องพูดเข้าใจความหมายและใช้คำอย่างถูกต้องมากขึ้นฟังเรื่องราวแล้วจับใจความถ่ายทอดได้หัดสะกดอ่านเขียนจดคล้องขึ้นตามลำดับ โดยช่วงแรกอ่านออกเสียง ต่อมาอ่านในใจได้รู้จักเปรียบเทียบเข้าใจและอธิบายเหตุผลตั้งแต่ง่าย ๆ ไปจนถึงสิ่งที่ซับซ้อนได้และเมื่อสิ้นสุดวัยประถมศึกษา เด็กควรจะสามารถใช้วิจารณ์ญาณในการ วิเคราะห์เรื่องที่ฟังหรืออ่านมาใช้ประโยชน์ ควรเขียนตัวสะกดได้ถูกต้องเป็นระเบียบและจดบันทึกได้รู้จักพูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพเหมาะสมกับกาลเทศะ สามารถพูดแสดงความคิดเห็น และเล่าเรื่องต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและมั่นใจผู้ใหญ่ควรสนใจการใช้ภาษาและติดตามการเรียนรู้ภาษาของ เด็กเพื่อจะได้ส่งเสริมให้เด็กเข้าใจและใช้ภาษาได้ถูกต้องสอดคล้องกับการเรียนรู้อื่นๆ

พัฒนาการด้านอารมณ์

เด็กต้องการความรักความอบอุ่น และการดูแลเอาใจใส่จาก ผู้ใหญ่ซึ่งจะทำให้เด็กมีสภาพจิตและอารมณ์ดีมีความสุข ภูมิใจในตนเองมีความมั่นใจว่าตนเป็นสมาชิกของครอบครัวและเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ครูและชุมชน เด็กวัยนี้เริ่มเข้าใจเรื่องความรู้สึก ทั้งในเรื่องคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกและความหมายเช่น โกรธไม่พอใจไม่ชอบใจผิดหวัง ประหลาดใจแปลกใจเป็นต้น นอกจากนี้ยังอ่อนไหวกับความรู้สึกสำเร็จหรือล้มเหลวเป็นช่วงวัยที่สำคัญที่เด็กควรรู้สึกว่าคุณมีความสามารถประสบความสำเร็จ ภาคภูมิใจในตนเอง เริ่มควบคุมตนเองได้มีความมุ่งมั่นพยายาม อันจะนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่มั่นคง สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีในทาง ตรงกันข้ามถ้าเด็กรู้สึกล้มเหลวจะมีผลต่อภาพลักษณ์ของตนเอง และการปรับตัวที่ไม่ดีอันจะ นำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมในภายหลัง

พัฒนาการด้านสังคม

เด็กต้องการมีประสบการณ์จากการกระทำของตนและเรียนรู้จากพ่อแม่ครูผู้ปกครอง เพื่อน และสังคมมีความคิดสร้างสรรค์สามารถใช้เหตุผลแยกแยะได้ถูกต้องและรู้จักการปรับตัวได้เหมาะสม และสามารถอดใจรอสิ่งที่ต้องการได้ไม่เอาแต่ใจตัวเองแต่คำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นด้วยโดยพ่อแม่และคนใกล้ชิดต้องทำเป็นตัวอย่างการให้เด็กมีกิจกรรมรับผิดชอบในหน้าที่และครอบครัวตามกำลังความสามารถเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะได้มีความภูมิใจในผลงานและการทำงานร่วมกับผู้อื่น เด็กแต่ละคนมีความถนัดและความสามารถไม่เหมือนกัน พ่อแม่จึงไม่ควรกะเกณฑ์บังคับโดยไม่คำนึงถึงความเป็นจริงทั้งไม่ควรซ้ำเติมหรือเปรียบเทียบให้เด็กเกิดปมด้อยแต่ควรให้กำลังใจ ส่งเสริมตามความถนัดและแนะนำให้เด็กเข้าใจและปรับปรุงสิ่งที่ตนยังบกพร่องให้ดียิ่งขึ้น

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย (2560, น. 10-15) กล่าวว่า เด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 6-12 ปี มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดีชอบการเคลื่อนไหว เรียนรู้และพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่น เช่น เล่นไล่จับ ว่ายน้ำ ฟุตบอล บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส เป็นต้น ใช้มือและนิ้วมือเคลื่อนไหวได้ละเอียดอ่อนมากขึ้น ทำให้เล่นกีฬา เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ได้ดี เพราะเป็นกีฬาที่อาศัยการทำงานประสานกันระหว่างตากับมือและการเคลื่อนไหว ร่างกายไปพร้อม ๆ กันซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดความกระฉับกระเฉง หูไว ตาไว สมาธิดีระบบประสาทต่าง ๆ ทำงานได้คล่องโดยมีเกณฑ์เกี่ยวกับการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ร่างกายดังนี้ 1) เด็กอายุ 6 ปี สามารถเดินบนเส้นเท้า เดินต่อเท้าถอยหลังโดยใช้ 2 มือรับลูกบอลที่โยนมา กระโดดไกลได้ 1.2 เมตร 2) เด็กอายุ 7 ปี สามารถกระโดดขาเดียวได้หลายครั้งต่อกัน เดินถอยหลังหลายขั้นได้ เริ่มขี่จักรยาน 2 ล้อได้ 3) เด็กอายุ 8 ปีสามารถทรงตัวได้ดีและขี่จักรยาน 2 ล้อได้ดี 4) เด็กอายุ 9 ปี สามารถยืนขาเดียวปิดตา 15 วินาทีได้ 5) เด็กอายุ 10-12 ปี สามารถรับลูกบอลมือเดียวและกระโดดไกล ได้ 1.5-1.6 เมตร

วัย 10-12 ปี เด็กวัยนี้สามารถใช้กำลังได้มากขึ้นโดยเฉพาะกำลังมือ ใช้กำลังที่ทำกิจกรรมอย่างรวดเร็วเด็กวัยก่อนรุ่นต้องการพลังงานเป็นสองเท่าสำหรับทั้งกิจกรรมที่ใช้แรงและไม่ใช้แรงถือว่าเป็นวัยที่มีสุขภาพดีที่สุดในชีวิตได้ ทั้งนี้เพราะเด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งในชั้นและนอกชั้นเรียน ทำให้มีความต้านทานโรคติดต่อได้ความสนใจกีฬาต้องการใช้กำลังว่องไวและกระตุ้นให้เด็กออกกำลังกายกลางแจ้งเด็กที่มีสุขภาพดีจะมีร่างกายแข็งแรงสมส่วนกระฉับกระเฉงว่องไวอยู่เสมอ ถ้าเหนื่อย

ง่ายได้พักก็หายเร็วเด็กที่เป็นโรคหัวใจเล่นกีฬาไม่ได้ทำให้เป็นเด็กที่ด้อยความสามารถในทางกีฬาและปรับตัวได้ยากการเล่นกีฬาทำให้เด็กชายวัยก่อนรุ่นรู้สึกรู้สึกภูมิใจในตนเองและรู้สึกรู้สึกว่าตนเองเป็นชายจริงเด็กชายที่ไม่เล่นกีฬาจะได้ชื่อว่าเป็นผู้หญิง

อรชูลี นิราศรพ (2551, น. 19) ได้กล่าวว่าเด็กวัยเรียน (School child) หมายถึงเด็กที่มีอายุ ในช่วง 7-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เด็กจะเริ่มเข้าเรียนในโรงเรียน เริ่มออกสู่สังคมภายนอกบ้าน สังคมโรงเรียนที่มีระบบกฎเกณฑ์มากขึ้น เด็กจึงต้องมีการปรับตัวและพัฒนาการตนเองเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

กล่าวโดยสรุปคือพัฒนาการของเด็กประถมศึกษา มีหลายด้านด้วยกัน ประกอบด้วย ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านภาษา ซึ่งในการเรียนการสอนพลศึกษา หรือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษานั้น ล้วนส่งผลต่อพัฒนาการที่กล่าวมาข้างต้น ของเด็กในวัยต่างๆ ขึ้นอยู่กับแต่ละช่วยวัย

ความฉลาดรู้ทางกาย

ความหมายของความฉลาดรู้ทางกาย

ได้มีหน่วยงานและนักวิชาการได้ให้ความหมายของความฉลาดรู้ทางกายไว้ ดังนี้

จักรี อย่าย่ำเสียดย (2564, น. 68) ได้กล่าวถึง ความฉลาดรู้ทางกาย หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมของบุคคลด้านการเคลื่อนไหวที่มีแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองในการนำการออกกำลังกายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเข้าใจถึงคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อชีวิต

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2558, น. 20) ได้กล่าวถึง ความฉลาดรู้ทางกาย หมายถึง ความสามารถและแรงจูงใจ ที่จะลงทุนกับโอกาสในการพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเคลื่อนไหวเพื่อให้มีส่วนร่วมในการสร้างคุณภาพชีวิตในฐานะมนุษย์ ทุกคนมีโอกาสนในการพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเคลื่อนไหว แต่วัฒนธรรมที่บุคคลอาศัยอยู่นั้นอาจทำให้เกิดข้อจำกัดได้ บุคคลที่มีสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว (Physical literate) จะเคลื่อนไหวด้วยความเชื่อมั่น ประหยัดพลังงานและมีความเชื่อมั่นใน สถานการณ์ที่ท้าทายทางกาย บุคคลนั้นจะมีการรับรู้ที่จะอ่านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหมด คาดเดาว่าจะมีความจำเป็นที่จะต้องเคลื่อนไหวหรือคาดเดาความเป็นไปได้และตอบสนองอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ด้วยสติปัญญาและจินตนาการของตน บุคคลที่มีสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวจะมีความรู้สึกรับรู้ถึงตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความรู้สึกมีศักดิ์ศรีในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นการรับรู้และเข้าใจดีถึงความสามารถที่มีอยู่จะนำไปสู่การแสดงออกทาง ตัวตนที่ลื่นไหลผ่านการสื่อสารที่ไม่ใช้วาจาและสามารถรับรู้และเข้าใจเมื่อปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น นอกจากนั้นบุคคลนี้จะมีความสามารถที่จะบ่งชี้และใช้คุณภาพอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถใน การเคลื่อนไหวของเขา มีความเข้าใจหลักการด้านสุขภาพโดยเฉพาะในเรื่องพื้นฐาน เช่น การออกกำลังกาย การนอน และการโภชนาการ

ความฉลาดรู้หรือความสามารถทางกาย (Physical literacy) ความฉลาดรู้หรือความสามารถทางกาย มุ่งเน้นพัฒนาการของนักเรียนโดยรวม ซึ่งหมายถึง ไม่ใช่เพียงแค่ความ เข้าใจและการฝึกกิจกรรมทางกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้และความเข้าใจของนักเรียนด้วยว่า ทำไม

กิจกรรมทางกายจึงมีความสำคัญ รวมทั้งรู้และเข้าใจประโยชน์ที่ได้รับเท่า ๆ กับพัฒนาการด้านทัศนคติและลักษณะนิสัยในการฝึกทักษะกิจกรรมทางกายเป็นประจำ

ความฉลาดรู้ทางกาย physical literacy คือ ความสามารถในการใช้ร่างกายในการแสดงออกหรือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพรวมถึงการเข้าใจและควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดี เช่น นักกีฬา นักเต้น หรือแม้แต่นักแสดงที่ใช้การเคลื่อนไหวในการสร้างสรรค์ผลงาน ความฉลาดทางกายนี้มักจะเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางกายภาพผ่านการทดลองและการฝึกฝนซ้ำ ๆ การมีความฉลาดรู้ทางกายหมายถึง

1. ความสามารถในการประสานงานของกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว
2. การทำงานกับเครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. การใช้ร่างกายในการแสดงอารมณ์ หรือการสื่อสารผ่านการเคลื่อนไหว

บางคนที่มีความฉลาดรู้ทางกายจะสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ทางกายภาพได้ดี เช่น นักกีฬาที่สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วกับท่าทางใหม่ ๆ หรือคนที่ชอบเต้นและสามารถเรียนรู้ท่าเต้นใหม่ๆ ได้เร็วและแม่นยำ

บุคคลที่มีความสามารถในการเรียนรู้ทางกายที่ดีมีแนวโน้มว่าจะมีทักษะ มีความรู้ เรื่องกิจกรรมทางกาย และมีทัศนคติที่ดีในกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย แต่อย่างไรก็ตามแนวคิดเรื่องความรอบรู้ทางกายค่อนข้างเป็นเรื่องใหม่มากสำหรับผู้ปกครอง ผู้ฝึกสอน และครูในอเมริกาเหนือ มีผู้ให้ความหมายไว้อย่างน่าสนใจในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา (นิติพนธ์ บุตรนุญ, 2563, น. 146-155)

อภิวัฒน์ ปานทอง (2555, น. 1-10) กล่าวว่า สมรรถนะทางการเคลื่อนไหวหมายถึงสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของแต่ละบุคคล ในการเคลื่อนไหวและสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่างกายและเล่นกีฬา ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ความรู้ด้านทักษะเคลื่อนไหวที่หลากหลายและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ 2) ความสามารถในการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาได้เป็นอย่างดี และ 3) เจตคติที่ดีต่อกิจกรรมทางกายซึ่งนำไปสู่การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬาเช่นเดียวกับการพัฒนาทักษะการอ่านและคณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นการพัฒนาคำศัพท์หรือตัวเลขส่วน สมรรถนะทางการเคลื่อนไหวเป็นการพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2562, น. 18) ได้นิยามความฉลาดรู้ทางกายไว้ว่า หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมของบุคคลด้านการเคลื่อนไหวที่มีแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองในการนำการออกกำลังกายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเข้าใจถึงคุณค่าของการออกกำลังกาย รวมทั้งการมีส่วนร่วมและมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อชีวิต

ก้องสยาม ลับไพร (2562, น. 20-25) ได้ให้ความหมายของความฉลาดรู้ทางกายไว้ 4 ประเภทคือ ความรู้และความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการระบุและแสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติสำคัญที่มีอิทธิพล ต่อการเคลื่อนไหว รวมถึงมีความเข้าใจประโยชน์ของการมีสุขภาพดีในการใช้ชีวิต เห็นคุณค่า รู้ เข้าใจกฎกติกา มีวิธีการที่จะเคลื่อนไหวและออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย แรงจูงใจ หมายถึง ความกระตือรือร้นของแต่ละบุคคลเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความเชื่อมั่น หมายถึง ความมั่นใจในตนเองในการปรับการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลในการพัฒนารูปแบบและทักษะ การ เคลื่อนไหว รวมถึงความสามารถในการทำกิจกรรมที่มีความหลากหลายโดยใช้หลักความถี่ ความหนัก และระยะเวลาที่ใช้ในการเคลื่อนไหวย่างสมดุลเพื่อปรับปรุงให้มีความสามารถทางกายที่จะช่วยส่งเสริมให้แต่ละบุคคลสามารถมีส่วนร่วมในความหลากหลายของกิจกรรมการออกกำลังกายตามความสนใจและความสามารถ ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการเรียนรู้ทางกายจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองพร้อมกันนี้จะมีการทำงานภายใต้สิ่งแวดล้อมที่หลากหลายด้วยความเชื่อมั่นใจและเคารพในตัวเอง มีความรวดเร็วในการรับรู้และความสามารถในการตนเอง อันนำไปสู่การแสดงออกอย่างว่องไวผ่านการสื่อสารทางกายและการโต้ตอบที่ชาญฉลาดกับผู้อื่น นอกจากนี้ยังสามารถระบุและอธิบายคุณสมบัติที่ดีของการเคลื่อนไหวก่อนที่มีประสิทธิภาพ และมีความเข้าใจในหลักการของสุขภาพ ทางกาย เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายการพักผ่อนนอนหลับและโภชนาการทั้งนี้เน้นย้ำดังกล่าวนั้นแนวคิดมาจากแรงจูงใจในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายใต้จินตนาการและความภาคภูมิใจในตนเอง

กล่าวโดยสรุปว่า ความฉลาดรู้ทางกายหมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และพฤติกรรมของบุคคลในการเคลื่อนไหว ที่มีแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองในการนำการออกกำลังกายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาสมรรถนะทางกายเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตและศักดิ์ศรีในตนเอง ความสามารถนี้ทำให้บุคคลสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประหยัดพลังงาน และสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์แวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ความฉลาดรู้ทางกายประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ ความรู้และความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว และการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ บุคคลที่มีความฉลาดรู้ทางกายจะสามารถเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวได้ พวกเขาจะมีความเข้าใจในหลักการด้านสุขภาพ เช่น การพักผ่อน การนอนหลับ และโภชนาการ รู้จักปรับตัวและใช้ศักยภาพของตนเองในการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสามารถ มีความมั่นใจในการแสดงออกผ่านการเคลื่อนไหว และสามารถสื่อสารทางกายภาพได้อย่างชาญฉลาด อีกทั้งยังสามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบความฉลาดรู้ทางกาย

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2558, น. 1-6) อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้กำหนดความฉลาดรู้ทางกายไว้ 4 องค์ประกอบไว้ 4 องค์ประกอบ คือ ความรู้และความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2562, น. 18) ได้อธิบายขอบข่ายของความฉลาดรู้ทางกาย มีองค์ประกอบครอบคลุม 4 ประการ ได้แก่ 1) แรงจูงใจและความเชื่อมั่น (Motivation and confidence) เป็นความกระตือรือร้นของแต่ละบุคคลเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน และความเชื่อมั่นในตนเองในการนำการออกกำลังกาย มาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต 2) สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว (Movement competence) เป็นความสามารถของแต่ละบุคคล ในการพัฒนารูปแบบ และทักษะการเคลื่อนไหว รวมถึงความสามารถในการทำกิจกรรมที่มีความ หลากหลายของความหนัก ความนาน และระยะเวลาในการเคลื่อนไหวย่างสมดุล ปรับปรุงความสามารถ ทางกายที่จะช่วยส่งเสริมให้แต่ละบุคคลมีส่วนร่วมในความหลากหลายของกิจกรรมการออกกำลังกาย 3) ความรู้และความเข้าใจ (Knowledge and understanding) เป็นความสามารถในการ ระบุและแสดงให้เห็นถึง

คุณสมบัติสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหว รวมถึงมีความเข้าใจใน ประโยชน์ของการมีสุขภาพดีในการใช้ชีวิต เห็นคุณค่า รู้ เข้าใจกฎกติกา กลวิธีนำไปสู่ความปลอดภัย ในการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย 4) การมีส่วนร่วมและมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อชีวิต (Engagement in physical activities for life) เป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคลในการเลือกกิจกรรมที่ทำเป็นประจำอย่างอิสระ มีความเกี่ยวข้องกับการจัดลำดับความสำคัญ และสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำหาความสามารถของตนเอง

สุริยัน สุวรรณกาล และคณะ (2563, น. 188-189) อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนได้กำหนดความฉลาดรู้ทางกายไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้และความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

อภิวัฒน์ ปานทอง และคณะ (2560, 15-22) อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ได้กำหนดความฉลาดรู้ทางกาย (pl) ไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้และความเข้าใจ แรงจูงใจ, ความมั่นใจ, และความสามารถทางกาย

ก้องสยาม ลับไพร (2562, น. 217-224) ได้สรุปองค์ประกอบความฉลาดรู้ทางกายไว้คือ ความรู้และความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญของความฉลาดรู้ทางกาย ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า องค์ประกอบหลักที่สำคัญของความฉลาดรู้ทางกาย มีความ สอดคล้องกับองค์ประกอบของผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีของบลูมใน 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) ด้านจิตพิสัย (Affective domain) และด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain/skill domain)

กล่าวสรุปได้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางกาย มีองค์ประกอบคือ ความรู้และความเข้าใจ ซึ่งเป็นความสามารถในการระบุและแสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติสำคัญที่มีอิทธิพล ต่อการเคลื่อนไหว รวมถึงมีความเข้าใจประโยชน์ของการมีสุขภาพดีในการใช้ชีวิต เห็นคุณค่า รู้เข้าใจกฎกติกา มีวิธีการที่จะเคลื่อนไหวและออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย แรงจูงใจ เป็นความกระตือรือร้นของแต่ละบุคคลเพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความเชื่อมั่น เป็นความมั่นใจในตนเองในการปรับการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการพัฒนารูปแบบและทักษะการ เคลื่อนไหว รวมถึงความสามารถในการทำกิจกรรมที่มีความหลากหลายโดยใช้หลักความถี่ ความหนัก และระยะเวลาที่ใช้ ในการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล เพื่อปรับปรุงให้มีความสามารถทางกายที่จะช่วยส่งเสริมให้แต่ละบุคคล สามารถมีส่วนร่วมในความหลากหลายของกิจกรรมการออกกำลังกายตามความสนใจและความสามารถของร่างกาย

จากการศึกษาที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยจึงสรุปองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางกาย และนำมาใช้ในการวิจัยอยู่ 4 องค์ประกอบ คือความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์เนื้อหาในขอบข่ายขององค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจไว้ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 การสังเคราะห์เนื้อหาในขอบข่ายขององค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ

องค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ	เนื้อหาในขอบข่าย
1. ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย	- โภชนาการ - ด้านสุขอนามัย - การดูแลสุขภาพ
2. ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	- สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ - การดูแลสมรรถภาพทางกายให้เหมาะสม - การปฏิบัติตนให้ถูกต้องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
3. ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	- ประเภทของกิจกรรมทางกาย - การทำกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับวัย
4. ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย	- การดูแลและป้องกันตัวเอง ก่อนการประกอบกิจกรรมทางกายขณะประกอบกิจกรรมทางกาย และหลังการประกอบกิจกรรมทางกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดรู้ทางกาย

ก้องสยาม ลับไพรี (2562, น. 41-75) ได้พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วยเครื่องมือวัด ดังนี้ (1) แบบสอบถามการณหลายตัวเลือก สำหรับวัดองค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ (2) แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือกสำหรับวัดองค์ประกอบด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น และ (3) มาตรฐานค่าแบบรูปรีคสำหรับวัดองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว การทดสอบเริ่มต้นทดสอบภาคทฤษฎีโดยใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที จากนั้นจึงทดสอบภาคปฏิบัติใช้เวลาไม่เกิน 2 นาที /คน /รอบ ให้ทำการทดสอบ 2 รอบ นำคะแนนครั้งที่ดีที่สุดมาบันทึกผลรายละเอียดของเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ลำดับ	ชื่อแบบทดสอบ	องค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางกาย	จุดประสงค์การทดสอบ
1	แบบสอบถามการณหลายตัวเลือก	ด้านความรู้และความเข้าใจ	วัดความฉลาดรู้ทางกายองค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ
2	แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก	ด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น	วัดความฉลาดรู้ทางกายองค์ประกอบด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น

ตารางที่ 2.2 (ต่อ)

ลำดับ	ชื่อแบบทดสอบ	องค์ประกอบของความฉลาด รู้ทางกาย	จุดประสงค์การทดสอบ
3	มาตรฐานค่า แบบรูปรีค	ด้านสมรรถนะ ทางการเคลื่อนไหว	วัดความฉลาดรู้ทางกายองค์ประกอบ ด้านสมรรถนะ ทางการเคลื่อนไหว

หมายเหตุ. จาก “เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับไพร, 2562, *การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย*, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ในการทดสอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว เป็นมาตรฐานค่าแบบรูปรีคจำนวน 8 ทักษะ ได้แก่ 1) การวิ่งไปข้างหน้า 2) การกระโดดอยู่กับที่ 3) การรับลูกเทนนิส 4) การขว้างลูกเทนนิส 5) การก้าวสลับเท้า 6) การกระโดดเขย่ง 7) การเลี้ยงลูกฟุตบอล และ 8) การเตะลูกฟุตบอล โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) การวิ่งไปข้างหน้าระยะทาง 10 เมตร 2) การกระโดดอยู่กับที่ 2 ครั้ง 3) การรับลูกเทนนิส ผู้ช่วยวิจัยโยนลูกเทนนิสให้ระยะห่างจากเส้นกว้าง 3 เมตร 4) การขว้างลูกเทนนิส ให้ตรงเป้าหมายสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดกว้าง 18 นิ้ว ยาว 24 นิ้ว วางสูงจากพื้น 1.5 เมตรและห่างจากเส้นกว้าง 5 เมตร 5) การก้าวสลับเท้าระยะทาง 10 เมตร 6) การกระโดดเขย่งระยะทาง 10 เมตร 7) การเลี้ยงลูกฟุตบอลระยะทาง 10 เมตรหลบกรวย 4 อัน ห่างกัน 2 เมตรและ 8) การเตะลูกฟุตบอล ให้ตรงเป้าหมายสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดกว้าง 1.5 เมตร ยาว 2 เมตรและห่างจากเส้นเตะ 5 เมตร

โดยให้นักเรียนทำการทดสอบคนละ 2 รอบ รอบละ 8 ทักษะตามลำดับรายชื่อและทดสอบโดยการแยกเพศชายและเพศหญิง แบ่งเป็น 2 ฐาน ใน 1 ฐานจะมีผู้ช่วยวิจัย 2 คนมีหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ประเมินโดยจะให้นักเรียนทำการทดสอบทีละ 1 คนเพื่อจะได้สังเกตการณ์ประเมินได้ทั่วถึงทุกคน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยบันทึกข้อมูลครั้งที่ดีที่สุด (ก้องสยาม ลับไพร, 2562, น. 225)

การแปลผลคะแนนความฉลาดรู้ทางกาย ตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ก้องสยาม ลับไพร (2562, น. 230) ได้สร้างเกณฑ์ปกติของความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในรูปคะแนนดิบโดยพิจารณาจากคะแนนที่ (T score) ซึ่งได้สร้างเกณฑ์ปกติเป็น 2 ช่วงอายุคือ 10-11 ปี และ 12 ปี เนื่องจากเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว พบว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 (อายุ 11 ปี) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละด้าน รวมถึงภาพรวมของ คะแนนน้อยกว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 (อายุ 10 ปี) จึงได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติ ANOVA อีกครั้งหนึ่งเพื่อพิจารณาความแตกต่างของอายุกับคะแนนเฉลี่ยทำให้ทราบว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 (อายุ 10 ปี) และนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 (อายุ 11 ปี) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละด้าน รวมถึงภาพรวมของคะแนนไม่แตกต่างกัน ในขณะที่นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 (อายุ 12 ปี) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละด้านรวมถึงภาพรวมของคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 2.3 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนชาย อายุ 10-11 ปี

เพศชาย	อายุ 10-11ปี	ระดับ			
		1	2	3	4
ความรู้และความเข้าใจ		*5.00 ลงมา	5.01-8.00	8.01-11.00	11.01 ขึ้นไป
		≠37.91 ลงมา	37.92-49.96	49.97-62.01	62.02 ขึ้นไป
แรงจูงใจ		*21.00 ลงมา	21.01-26.00	26.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠39.21 ลงมา	39.22-52.30	52.31-60.16	60.17 ขึ้นไป
ความเชื่อมั่น		*9.00 ลงมา	9.01-10.00	10.01-13.00	13.01 ขึ้นไป
		≠41.80 ลงมา	41.81-46.96	46.97-62.42	62.43 ขึ้นไป
สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว		*20.00 ลงมา	20.01-24.00	24.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠40.74 ลงมา	40.75-50.00	50.01-61.57	61.58 ขึ้นไป

*ค่าบรรทัดบน คือ คะแนนดิบ ≠ ส่วนค่าบรรทัดล่าง คือ คะแนนที่
หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาด
รู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 2.4 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนชาย อายุ 12 ปี

เพศชาย	อายุ 12 ปี	ระดับ			
		1	2	3	4
ความรู้และความเข้าใจ		*7.00 ลงมา	7.01-9.00	9.01-11.00	11.01 ขึ้นไป
		≠40.75 ลงมา	40.76-50.14	50.15-59.53	59.54 ขึ้นไป
แรงจูงใจ		*23.00 ลงมา	23.01-27.00	27.01-30.00	30.01 ขึ้นไป
		≠40.47 ลงมา	40.48-52.27	52.38-61.12	61.13 ขึ้นไป
ความเชื่อมั่น		*9.00 ลงมา	9.01-11.00	11.01-13.00	13.01 ขึ้นไป
		≠42.34 ลงมา	42.35-52.10	52.11-61.85	61.68 ขึ้นไป
สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว		*21.00 ลงมา	21.01-26.00	26.01-30.00	30.01 ขึ้นไป
		≠36.87 ลงมา	36.88-50.03	50.04-60.55	60.56 ขึ้นไป

*ค่าบรรทัดบน คือ คะแนนดิบ ≠ ส่วนค่าบรรทัดล่าง คือ คะแนนที่
หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาด
รู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 2.5 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนหญิงอายุ 10-11 ปี

เพศหญิง	อายุ 10-11 ปี	ระดับ			
		1	2	3	4
ความรู้และความเข้าใจ		*7.00 ลงมา	7.01-9.00	9.01-11.00	11.01 ขึ้นไป
		≠41.29 ลงมา	41.30-50.86	50.15-59.53	60.44 ขึ้นไป
แรงจูงใจ		*23.00 ลงมา	23.01-27.00	26.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠39.97 ลงมา	39.98-49.87	49.88-59.77	59.78 ขึ้นไป
ความเชื่อมั่น		*9.00 ลงมา	9.01-10.00	10.01-13.00	13.01 ขึ้นไป
		≠41.98 ลงมา	41.99-47.19	47.20-62.81	62.82 ขึ้นไป
สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว		*17.00 ลงมา	17.01-22.00	22.01-28.00	28.01 ขึ้นไป
		≠38.24 ลงมา	36.25-49.09	49.10-62.10	62.11 ขึ้นไป

*ค่าบรรทัดบน คือ คะแนนดิบ ≠ ส่วนค่าบรรทัดล่าง คือ คะแนนที่
หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาด
รู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 2.6 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี

เพศหญิง	อายุ 12 ปี	ระดับ			
		1	2	3	4
ความรู้และความเข้าใจ		*8.00 ลงมา	8.01-10.00	10.01-11.00	11.01 ขึ้นไป
		≠43.18 ลงมา	43.19-53.13	53.14-58.11	58.12 ขึ้นไป
แรงจูงใจ		*24.00 ลงมา	24.01-27.00	27.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠41.40 ลงมา	41.41-51.36	51.37-58.01	58.02 ขึ้นไป
ความเชื่อมั่น		*8.00 ลงมา	8.01-10.00	10.01-12.00	13.01 ขึ้นไป
		≠37.91 ลงมา	37.92-48.11	48.12-58.32	58.33 ขึ้นไป
สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว		*18.00 ลงมา	18.01-23.00	23.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠38.34 ลงมา	38.35-48.96	48.97-61.70	61.71 ขึ้นไป

*ค่าบรรทัดบน คือ คะแนนดิบ ≠ ส่วนค่าบรรทัดล่าง คือ คะแนนที่
หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาด
รู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 2.7 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกาย

เพศ	อายุ	ระดับ			
		1	2	3	4
ชาย	10-11 ปี	3.72 ลงมา	3.73-4.68	4.69-5.49	5.50 ขึ้นไป
	12 ปี	4.34 ลงมา	4.35-5.09	5.10-5.82	5.83 ขึ้นไป
หญิง	10-11 ปี	4.16 ลงมา	4.17-4.89	4.90-5.53	5.54 ขึ้นไป
	12 ปี	4.47 ลงมา	4.48-5.15	5.16-5.71	5.72 ขึ้นไป

หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 2.8 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบความรู้และความเข้าใจ (16 คะแนน)

คะแนนดิบ	คะแนนที่			
	อายุ 10-11 ปี		อายุ 12 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	21.85	12.58	12.58	8.36
2	25.86	17.37	17.28	13.33
3	29.88	22.15	21.97	18.31
4	33.90	26.94	26.67	23.28
5	37.91	31.72	31.36	28.26
6	41.93	36.51	36.06	33.23
7	45.94	41.29	40.75	38.21
8	49.96	46.08	45.45	43.18
9	53.98	50.86	50.14	48.16
10	57.99	55.65	54.84	53.13
11	62.01	60.43	59.53	58.11
12	66.02	65.22	64.23	63.08
13	70.04	70.00	68.92	68.06
14	74.06	74.78	73.62	73.03
15	78.07	79.57	78.31	78.01
16	82.09	84.35	83.00	82.99

หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับไพร, 2562, *การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย*, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 2.9 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบด้านแรงจูงใจ (32 คะแนน)

คะแนนดิบ	คะแนนที่			
	อายุ 10-11 ปี		อายุ 12 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	0.00	0.00	0.00	0.00
2	0.00	0.00	0.00	0.00
3	0.00	0.00	0.00	0.00
4	0.00	0.00	0.00	0.00
5	0.00	0.00	0.00	0.00
6	0.00	0.00	0.00	0.00
7	2.57	0.00	0.00	0.00
8	5.18	0.00	0.00	0.00
9	7.80	0.00	0.00	0.00
10	10.42	0.00	2.12	0.00
11	13.04	0.36	5.07	0.00
12	15.65	3.66	8.02	1.53
13	18.27	6.96	10.97	4.85
14	20.89	10.26	13.92	8.17
15	23.51	13.56	16.87	11.50
16	26.13	16.86	19.82	14.82
17	28.74	20.17	22.77	18.14
18	31.36	23.47	25.72	21.46
19	33.98	26.77	28.67	24.78
20	36.60	30.07	31.67	28.11
21	39.21	33.37	34.57	31.43
22	41.83	36.67	37.52	34.75
23	44.45	39.97	40.47	38.07
24	47.07	43.27	43.42	41.40
25	49.69	46.57	46.37	44.72
26	52.30	49.87	49.32	48.04
27	54.92	53.17	52.27	51.36
28	57.54	56.47	55.22	54.68
29	60.16	59.77	58.17	58.01
30	62.77	63.07	61.12	61.33
31	65.39	66.37	64.07	64.65
32	68.01	69.67	67.02	67.97

หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับไพร, 2562, *การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย*, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 2.10 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบความเชื่อมั่น (16 คะแนน)

คะแนนดิบ	คะแนนที่			
	อายุ 10-11 ปี		อายุ 12 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	0.57	0.31	3.32	2.19
2	5.72	5.52	8.20	7.30
3	10.88	10.73	13.07	12.40
4	16.03	15.94	17.95	17.50
5	21.19	21.15	22.83	22.60
6	26.34	26.35	27.71	27.70
7	31.49	31.56	32.59	32.81
8	36.65	36.77	37.46	37.91
9	41.80	41.98	42.34	43.01
10	46.96	47.19	47.22	48.11
11	52.11	52.40	52.10	53.21
12	57.27	57.60	56.98	58.32
13	62.42	62.81	61.85	63.42
14	67.58	68.02	66.73	68.52
15	72.73	73.23	71.61	73.62
16	77.89	78.44	76.49	78.72

หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับไพร, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 2.11 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว (32 คะแนน)

คะแนนดิบ	คะแนนที่			
	อายุ 10-11 ปี		อายุ 12 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1	0.00	3.54	0.00	2.25
2	0.00	5.70	0.00	4.37
3	1.39	7.87	0.00	6.50

ตารางที่ 2.11 (ต่อ)

คะแนนดิบ	คะแนนที่			
	อายุ 10-11 ปี		อายุ 12 ปี	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
4	3.70	10.04	0.00	8.62
5	6.02	12.21	0.00	10.74
6	8.33	14.38	0.00	12.87
7	10.65	16.55	0.03	14.99
8	12.96	18.72	2.66	17.11
9	15.28	20.89	5.29	19.24
10	17.59	23.06	7.92	21.36
11	19.91	25.23	10.55	23.48
12	22.22	27.40	13.18	25.61
13	24.54	29.57	15.82	27.73
14	26.85	31.74	18.45	29.85
15	29.17	33.90	21.08	31.97
16	31.48	36.07	23.71	34.10
17	33.80	39.24	26.34	36.22
18	36.11	40.41	28.97	38.34
19	38.43	42.58	31.61	40.47
20	40.74	44.75	34.24	42.59
21	43.06	46.92	36.87	44.71
22	45.37	49.09	39.50	46.84
23	47.69	51.26	42.13	48.96
24	50.00	53.43	44.76	51.08
25	52.31	55.60	47.39	53.21
26	54.63	57.77	50.03	55.33
27	56.94	59.93	52.66	57.45
28	59.26	62.10	55.29	59.58
29	61.57	64.27	57.92	61.70
30	63.89	66.44	60.55	63.82
31	66.20	68.61	63.18	65.94
32	68.52	70.78	65.82	68.07

หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับไพร, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ความสัมพันธ์ระหว่าง พลศึกษา ความฉลาดรู้ทางกาย การเล่น

1. ความสำคัญและประโยชน์ของพลศึกษา

นิติพันธ์ บุตรฉาย (2563, น. 43) ได้กล่าวถึง ความสำคัญและประโยชน์ของพลศึกษาว่า หากมีคำถามว่า พลศึกษา มีความจำเป็นต่อเด็กอย่างไร สามารถอธิบายได้ ดังนี้ “พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาของครุรวมให้นักเรียนทุกคนตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โปรแกรมพลศึกษาที่มีคุณภาพจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องช่วยเพิ่ม ความสามารถทางด้านร่างกาย(physical competence) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (healthrelated fitness) ความรับผิดชอบในตนเอง (self-responsibility) และความสนุก สนาน (enjoyment) ในการมีกิจกรรมทางกาย (physical activity) ให้นักเรียนทุกคน จนกระทั่งนักเรียนสามารถมีชีวิตประจำวัน ที่กระฉับกระเฉง (physically active for a lifetime) โปรแกรมพลศึกษาเท่านั้นที่สามารถจัดให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ดังกล่าวได้แต่ต้องมีการวางแผนและจัดทำมาเป็นอย่างดีรวมทั้งมีการนำไปใช้ หรือนำไปจัดการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดีผู้เรียนได้รับประโยชน์จาก การมีส่วนร่วมในโปรแกรมพลศึกษาด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ด้านสมรรถภาพทางกาย (Improved physical fitness) พลศึกษาช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscular strength) ความอ่อนตัว (flexibility) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular endurance) องค์ประกอบของร่างกายหรือเปอร์เซ็นต์ไขมัน (body composition) และความอดทนหรือความสามารถของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (cardiovascular endurance)

1.2 ด้านทักษะ (Skill development) พลศึกษาช่วยพัฒนาทักษะกลไก (motor skills) ซึ่งส่งเสริมให้มีความปลอดภัย ประสบความสำเร็จและเกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ทางกาย

1.3 ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำและเป็นผลดีต่อสุขภาพ (Regular, healthful physical activity) พลศึกษาช่วยให้เกิดการพัฒนากิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอโดยไม่จำกัดขอบเขตต่อนักเรียนทุกคน

1.4 ด้านการสนับสนุนการเรียนกลุ่มสาระวิชาอื่น ๆ (Support of other subject areas) การจูงใจให้เรียนรู้ข้ามกลุ่มสาระหรือบูรณาการความรู้จากกลุ่มสาระอื่น ๆ ในการเรียนพลศึกษาเปรียบเสมือนห้องปฏิบัติการของการนำเนื้อหาความรู้ไปใช้ เช่น เนื้อหาวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ สังคมศึกษา

1.5 ด้านการมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) พลศึกษาช่วยเอื้ออำนวยให้นักเรียนเกิด พัฒนาการด้านความรับผิดชอบต่อการดูแลรักษาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านการพัฒนากิจการตัดสินใจ (Improved judgment) โปรแกรมพลศึกษาที่มีคุณภาพมีอิทธิพลต่อพัฒนาการ

1.6 ด้านคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนได้มีโอกาสสมมติตนเองเป็นผู้นำ (leadership) ทำงานร่วมกับนักเรียนคนอื่น ๆ (Coperate with others) การได้ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎ ระเบียบ ต่างๆ และการยอมรับในความรับผิดชอบจะเป็นนิสัยติดตัวต่อไป

1.7 ด้านการลดความเครียด (Stress reduction) กิจกรรมทางกายช่วยให้นักเรียนได้ปลดปล่อยความเครียดความกดดันความวิตกกังวลและช่วยให้นักเรียนมีอารมณ์มั่นคงและยืดหยุ่น

1.8 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดี (Strengthened peer relationships) พลศึกษาเป็น กำลังสำคัญในการช่วยนักเรียนให้อยู่ร่วมกับสังคมได้สำเร็จและยังช่วยจัดโอกาสให้นักเรียนเรียนรู้ทักษะที่ดีจากคนอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น การเต้นรำ เล่นเกม เล่นกีฬามีความสำคัญต่อการเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมในสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่

1.9 ด้านการพัฒนาความมั่นใจในตนเองและการนับถือตนเอง (Improved self confidence and self-esteem) พลศึกษาช่วยปลูกฝังความรู้สึกรักตนเอง รู้คุณค่าของตนเองให้แก่ นักเรียน โดยมีพื้นฐานจากการมีทักษะที่ดีและการมีความคิดรวบยอดในกิจกรรมทางกายนักเรียนจะมีความมั่นใจความเป็นตัวของตัวเอง ความมีอิสระ และการควบคุมตนเอง

1.10 ด้านการตั้งเป้าหมาย (Experience setting goals) พลศึกษาช่วยให้นักเรียนรู้จักการตั้งเป้าหมายและทำเป้าหมายให้เป็นจริงได้มีความวิริยะอุตสาหะและสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

สรุปได้ว่า ความสำคัญและประโยชน์ของพลศึกษาคือ พลศึกษาเป็นส่วนสำคัญของการศึกษาที่ช่วยพัฒนาเด็กทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของร่างกาย รวมถึงการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อความมั่นใจในตนเอง พลศึกษายังส่งเสริมวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบ และการตัดสินใจที่ดี สนับสนุนการเรียนรู้ข้ามกลุ่มสาระวิชาอื่น ๆ ช่วยลดความเครียดและสร้างอารมณ์ที่มั่นคง พร้อมส่งเสริมความสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม และการยอมรับกฎระเบียบ นอกจากนี้ยังช่วยให้นักเรียนรู้จักตั้งเป้าหมายและพยายามให้ถึงเป้าหมายอย่างมีระบบ

การละเล่นพื้นบ้านไทย

ความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทย

ได้มีนักวิชาการกล่าวถึงความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้ ดังนี้

ศิริลักษณ์ เหมาะศรี และคณะ (2559, น. 101-110) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นการละเล่นชนิดหนึ่งซึ่งเป็นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมไทยที่สืบทอดกันมาในวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ภาคอีสาน เป็นการละเล่นที่สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะความเป็นอยู่ อาชีพ ความเชื่อและภาษาของคนในท้องถิ่น กิจกรรมการเล่นเน้นการนำวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประดิษฐ์เป็นเครื่องเล่น ส่วนการเล่นไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นวิธีการเล่นไม่ยุ่งยากซับซ้อนและกติกาการเล่นไม่เคร่งครัด สำหรับคุณประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านอีสานสามารถช่วยส่งเสริมทางด้านสติปัญญา ถ้าเด็กมีโอกาสเล่นทั้งสมมุติและเล่นแบบโบราณเช่น มอญซ่อนผ้า หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองล้วนมีผลต่อการพัฒนาไยประสาท และจุดเชื่อมโยงประสาทที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งมีประโยชน์เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะสามารถแก้ปัญหาในชีวิตได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านอีสานมีคุณค่าต่อเด็กซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ายิ่งของประเทศไทยสมควรได้รับการสนับสนุนฟื้นฟูให้เด็กปัจจุบันหันกลับมาเล่นดั้งเดิมอีกด้วย

สุพพัชรา ชัมเจริญ (2546, น. 7-10) กล่าวถึง ประวัติความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านของไทยว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยมีมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ โดยศึกษาได้จากศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงที่ได้กล่าวถึงการละเล่นพื้นบ้านของคนไทยในสมัยนั้นว่า อยู่เย็นเป็นสุขอยากเล่นก็เล่น ดังที่ใครจักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักเลื้อน เลื้อน แต่ไม่ได้บอกรายละเอียดว่าเล่นอะไรบ้าง แต่ในตำรับท้าวศรีจุฬาลักษณ์ มีการกล่าวถึงการละเล่นของคนสมัยนั้นว่า “เดือนยี่ถึงการพระราชพิธีบูชาภิเษกเถลิงพระโคกนัลเป็นนักขัตฤกษ์หมูนางในก็ได้ดูชุดชักวาวฟังสำเนียงว่าร้องเสนาะลั่นฟ้าไปทั่วทิวาราตรี

วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล (2561, น. 24) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นการละเล่นของคนไทยที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตตอ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบันเล่นได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย เนื่องด้วยมีความหลากหลายของสังคม หรือบริบทของพื้นที่ภาคนั้น ๆ ด้วยวิธีการเล่นที่บอกต่อ สอนหรือเล่าเรื่องต่อ ๆ กันมา มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย พร้อมทั้งเกิดความสุขสนุกสนาน บันเทิงใจ เป็นการผ่อนคลาย เกิดประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

จากการศึกษาสามารถกล่าวได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยโดยเฉพาะในภาคอีสาน เป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงวิถีชีวิต อาชีพ ความเชื่อ และภาษาท้องถิ่น มีลักษณะเรียบง่ายไม่ซับซ้อนใช้วัสดุจากท้องถิ่นและไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การละเล่นยังส่งเสริมการสร้างใยประสาทในสมองที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาในชีวิต เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาได้ดี ทั้งนี้การละเล่นยังถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นและควรได้รับการส่งเสริมให้เด็กในปัจจุบันหันกลับมาเล่นอีกครั้งเพื่อสืบสานวัฒนธรรมไทยอันทรงคุณค่า

ประโยชน์และคุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านไทย

พาลาตี หมาดเต๊ะ (2557, น. 22) การละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมที่ ยอมรับร่วมกันในสังคมเป็นสมบัติร่วมกันของคนในสังคม ซึ่งมีการรับถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไป ยังคนอีกรุ่นหนึ่ง ด้วยการสอนแนะนำหรือด้วยการเล่นเลียนแบบกัน เป็นการละเล่นที่ไม่ซับซ้อน สามารถยืดหยุ่นได้เน้นความสุขสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขันจึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมและเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กไทยประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความสุขภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองกล้าคิดกล้าแสดงออกมีบุคลิกภาพที่เปิดเผยเป็นตัวของตัวเอง รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้น ลักษณะเด่นของการละเล่นพื้นบ้านของไทยจึงมีส่วนช่วยในการกระตุ้นและพัฒนาเด็กให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้อีกหนทางหนึ่งด้วย

กิตติมา เทียบพุ่ม และคณะ (2566, น. 165) การละเล่นพื้นบ้านของไทยนั้นเป็นกิจกรรมที่ได้การยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่น ซึ่งจะมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่เน้นความสุขสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขันทำให้มีคุณค่าและมีส่วนสำคัญกับเด็กเล็กทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ ทางสังคมให้กับเด็กให้เด็กประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความสุขภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองกล้าแสดงออก และรู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการรอคอยการช่วยเหลือ การแบ่งปันและการเป็นผู้นำผู้ตามสิ่งเหล่านี้เป็นผลที่จะเกิดโดยตรงจากการละเล่นของเด็ก

ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางสังคมของเด็กวัยนี้ ที่ต้องเสริมสร้างพัฒนาการให้พร้อมในการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา

ชัชชัย โกมารทัต (2555, น. 28-32) กล่าวว่า กีฬาพื้นบ้านไทยสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความอ่อนตัวความแม่นยำการทรงตัวที่ดีการประสานงานของระบบต่างๆภายในร่างกายความแข็งแรงพลังของกล้ามเนื้อ ความเร็วความคล่องแคล่วว่องไวและความทนทานของระบบหายใจ เพราะกีฬาพื้นบ้านไทยส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้นอย่างรวดเร็วและฉับพลัน กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานหนักขึ้นการเต้นของหัวใจแรงขึ้น นอกจากนี้กีฬาพื้นเมืองไทยมักจะมีการ ก้มตัว บิดตัว หรือเอียงตัว ในทิศทางต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ยืดตัวและหดตัวเต็มที่ข้อต่อได้เคลื่อนไหวอย่างสมบูรณ์ตามลักษณะของข้อต่อนั้น ๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความอ่อนตัวของร่างกายได้เป็นอย่างดี คุณค่าเกี่ยวกับการส่งเสริมการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายเกิดจากการที่ได้ควบคุมร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ตั้งแต่การเดินการวิ่งการหยุดการหลบหลีกเปลี่ยนทิศทางการแข่งการกระโดดในรูปแบบต่างๆการส่งเสริมความแม่นยำและการประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อเกิดจากการขยับการโยนการรับการทอยหรือการตีไปให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการซึ่งถือเป็นการสร้างพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีของเด็ก

จักรี อย่ำเสียสสัย (2557, น. 20) การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็ก เนื่องจากสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี รู้จักเหตุผล รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี อีกทั้งการละเล่นพื้นบ้านยังสามารถทำให้เด็กได้ฝึกทักษะหลายด้าน ได้แก่ ทักษะการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการใช้ภาษา ทักษะการแก้ปัญหา เป็นต้น จะเห็นได้ว่ากิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยนั้นก่อให้เกิดประโยชน์มากมายหลายด้าน นอกจากนี้การปลูกฝังให้เด็กไทยได้รับการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายผ่านกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยจึงเป็นการสืบทอดความเป็นไทยตามวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษเมื่อวิเคราะห์คุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนั้น พบว่าการละเล่นพื้นบ้านไทยสามารถส่งผลต่อเด็กได้ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การละเล่นพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิด ความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่างๆในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบหายใจ
2. ด้านจิตใจ การละเล่นพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดความร่าเริง แจ่มใส เชื่อมมั่นในตนเอง กล้าทำสิ่งที่เหมาะสม อดทนต่อสภาพกดดัน มุมานะในการปฏิบัติภารกิจ และมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความสุข
3. ด้านอารมณ์ การละเล่นพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจ ผ่อนคลาย ความตึงเครียด รู้จักยั้งคิด มีความอดกลั้น รู้จักเก็บความรู้สึก และมีความมั่นคงทางอารมณ์

4. ด้านสติปัญญา การละเล่นพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดการฝึกฝนให้ผู้เล่นรู้จักคิด รู้จักสังเกต รู้จักแยกแยะ ความแตกต่าง มีเหตุผล รู้จักตัดสินใจอย่างเหมาะสม รู้จักการแก้ปัญหาให้เกิดประโยชน์ และมีความคิดสร้างสรรค์ในทางที่ดี

5. ด้านสังคม การละเล่นพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดความซื่อสัตย์ยุติธรรม ความเป็นมิตรสร้างสัมพันธ์ที่ดีงามกับบุคคลอื่น เคารพในสิทธิของผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีน้ำใจนักกีฬา ปรับตัวให้เข้ากับส่วนรวม มีความร่วมมือร่วมใจทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี

ปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ (2557, น. 100-114) การละเล่นพื้นบ้านเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์ และวัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมีกติกากการเล่น หรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพื่อออกกำลังกาย และการละเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่างทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไวตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางอารมณ์ให้มากยิ่งขึ้นการเล่นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กเพราะการเล่นเป็นวิธีที่เด็กจะตอบสนองความต้องการของตนเอง และพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาให้กับตนเอง ขณะที่เด็กเล่นเด็กจะแสดงพฤติกรรมและความสามารถที่มีอยู่ในตัวออกมา

วรรณนิศา พงษ์จิริงกาล (2561, น. 28) คุณค่าและประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย ประโยชน์ทางด้านร่างกาย สมรรถภาพทางกาย ที่ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งกล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ การทำงานของระบบประสาทให้ประสานสัมพันธ์กัน ความคล่องแคล่วว่องไว ด้านอารมณ์ จิตใจ สนุกสนาน ฝึกการสมหวัง ผิดหวัง จากการชนะหรือแพ้ ด้านสังคม ได้ฝึกการปรับตัว การเรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตาม ความสามัคคีในหมู่คณะ ด้านสติปัญญา มีการคิดวางแผนในการเล่น แก้ปัญหาในการเล่น

การละเล่นพื้นบ้าน (Traditional games) ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่สามารถช่วยส่งเสริมและพัฒนาอารมณ์สุขและสนุกสนาน เป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่งไม่เน้นการแพ้ชนะ มีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรมเด็กกล่าวคือเป็นทั้งรวมทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมทำให้เด็กได้รับรู้การประสบความสำเร็จการแพ้-ชนะความภาคภูมิใจในตนเองเห็นคุณค่าของตนเองกล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขอีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การรอคอย การช่วยเหลือ การแบ่งปันการเป็นผู้นำ ผู้ตามเป็นตาม (กรมพลศึกษา, 2557, น. 91-108)

อารีวรรณ หัสติน (2562, น. 20) การละเล่นพื้นบ้านเป็นการกระทำหรือกิจกรรมในการรวมกลุ่มของแต่ละท้องถิ่น ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลินเป็นสำคัญ ในขณะที่อาจแฝงไปด้วยประโยชน์ด้านการสร้างความรักความสามัคคีและเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้กับผู้เล่น โดยแต่ละท้องถิ่นอาจมีความคล้ายคลึงและแตกต่างกันออกไปในวิธีการเล่นและองค์ประกอบของการละเล่นที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น

ชัชชัย โกมารทัต (2549, น. 120-121) กล่าวว่า กีฬาพื้นบ้านไทยสมัยก่อนให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความอ่อนตัวความแม่นยำการทรงตัวที่ดีการ

ประสานงานของระบบต่างๆภายในร่างกายความแข็งแรงพลังของกล้ามเนื้อ ความเร็วความคล่องแคล่วว่องไวและความทนทานของระบบหายใจ เพราะกีฬาพื้นบ้านไทยส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่างๆ มากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นปกติในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้นอย่างรวดเร็วและฉับพลัน กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานหนักขึ้นการเต้นของหัวใจแรงขึ้น นอกจากนี้กีฬาพื้นเมืองไทยมักจะมีการก้มตัวบิดตัวหรือเอียงตัวในทิศทางต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ยืดตัวและหดตัวเต็มที่ข้อต่อได้เคลื่อนไหวอย่างสมบูรณ์ตามลักษณะของข้อต่อนั้นๆ ซึ่งเป็นการส่งเสริมคุณค่าในเรื่องความอ่อนตัวของร่างกายได้เป็นอย่างดีคุณค่าเกี่ยวกับการส่งเสริมการทรงตัวและความแคล่วคล่องว่องไวของร่างกายเกิดจากการที่ได้ควบคุมร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ตั้งแต่การเดินการวิ่งการหยุดการหลบหลีกเปลี่ยนทิศทางการเขย่งการกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ การส่งเสริมความแม่นยำและการประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อเกิดจากการขว้างการโยนการรับการทอยหรือการตีไปให้ได้ตามเป้าหมายที่ต้องการซึ่งถือเป็นการสร้างพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีของเด็ก

สรุปได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าทางสังคมและวัฒนธรรมถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นโดยไม่เน้นการแข่งขัน แต่เน้นความสนุกสนานและการมีส่วนร่วม การเล่นเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของเด็ก ทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก และรู้จักการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข การละเล่นยังช่วยปลูกฝังความสามัคคี ความมีน้ำใจ รู้จักการรอคอยและการเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดี นอกจากนี้ยังส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ทั้งในด้านความแข็งแรง ความอ่อนตัว การทรงตัว และการประสานงานของกล้ามเนื้อกับระบบประสาท ด้วยการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ การละเล่นพื้นบ้านจึงเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่มีประโยชน์รอบด้านต่อการพัฒนาเด็กไทยอย่างครบถ้วน

ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย

ได้มีนักวิชาการให้ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทยไว้ ดังนี้

ละมุล ชัชวาลย์ (2543, น. 16) ได้กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทย หมายถึง การละเล่นของเด็กที่นิยมเล่นกันในท้องถิ่นและเล่นสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินอาจเป็นการเล่นคนเดียวหรือเล่นการละเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กและเป็นเครื่องหมายแสดงออกถึงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของเด็ก

สมจินตนา คุปตสุนทร (2547, น. 35) ได้กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทย หมายถึง การละเล่นที่ผู้เล่นต่างสมัครใจ มีการเคลื่อนไหวในกิริยาต่างๆ เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการถ่ายทอดของคนไทยสืบมาจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง มีกติกาที่ไม่ซับซ้อนสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับสภาพการณ์และมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของถิ่นนั้นๆ เมื่อเด็กได้เล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นกลุ่มอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เด็กได้รับการเตรียมความพร้อมในพัฒนาการด้านต่างๆ ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา อีกทั้งมีส่วนช่วยพัฒนาให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และช่วยพัฒนาทักษะสังคมด้านการเล่นกับเพื่อนอีกทาง

ปภาวดี อินทิม (2561, น. 45) การละเล่นพื้นบ้านของไทย หมายถึง การละเล่นของเด็กไทยที่มีมาแต่อดีตจนถึงปัจจุบันโดยผู้เล่นต่างสมัครใจร่วมกัน เน้นการเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันซึ่งเป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานสามัคคีและเป็น

การเล่นที่เป็นระบบระเบียบอย่างไทย มีกฎ กติกาอย่างไทยและบางครั้งก็มีห้องบทร้อยกรองเน้นความสนุกสนานเพลิดเพลินเหมาะกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นเป็นการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง เพื่อให้เด็กได้เล่นอย่างสมำเสมอจะทำให้เด็กได้รับการพัฒนาด้านต่าง ๆ ทั้งด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์- จิตใจ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาสัมพันธภาพของเด็กอีกด้วย

กรมพลศึกษา (2557, น. 9) การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาอารมณ์สุขสนุกสนาน การละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่เน้น ความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขันจึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรมโดยเฉพาะกับเด็กเล็กซึ่งเป็นที่รวมทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็กทำให้เด็กไทยประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองเห็นคุณค่าของตนเองกล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการรอคอย การช่วยเหลือ การแบ่งปัน และการเป็นผู้นำ ผู้ตาม สิ่งเหล่านี้เป็นผลที่จะเกิดโดยตรงจากการละเล่นของเด็ก ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางสังคมของเด็กวัยนี้ ที่ต้องเสริมสร้างพัฒนาการให้พร้อมในการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ในระดับสูงขึ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย สามารถสรุปได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นกิจกรรมที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีความหลากหลายตามบริบทของพื้นที่แต่ยังคงเอกลักษณ์แบบไทย โดยเน้นความสนุกสนานและการมีส่วนร่วมอย่างสมัครใจของเด็กทุกเพศวัย การเล่นมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงส่งเสริมความสามัคคีและความสัมพันธ์ในกลุ่ม การละเล่นมีกฎ กติกา และมักสอดแทรกบทกลอนหรือวัฒนธรรมท้องถิ่น ช่วยให้เด็กกล้าแสดงออก รู้จักรอคอย แบ่งปัน และเป็นทั้งผู้นำและผู้ตาม นอกจากนี้ยังเป็นการหล่อหลอมพฤติกรรมที่เหมาะสมเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ในอนาคต

ประเภทของการละเล่นพื้นบ้านไทย

กิตติพงษ์ ตรูวรรณ (2558, น. 28) ได้แบ่งประเภทของ การละเล่น ออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ แต่จะนำมากล่าวถึงเฉพาะที่ตรงกับ การละเล่นของเด็กไทยดังนี้

1. ประเภทการเล่นทาย เช่น ทายหัวก้อย โพงพาง คลุมไก่ ขายดอกไม้
2. ประเภทการกระโดด เช่น การกระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกคู่ ตั้งเต
3. ประเภทซ่อนหา เช่น ซ่อนหา กาฟักไข่
4. ประเภทปรับ ได้แก่ การเล่นที่มีการปรับผู้แพ้ให้รำ ให้ร้องเพลง เชกเข่ากินน้ำ เป็นต้น เช่น ช่วงชัย หรือ ช่วงเชลย ขี่ม้าส่งเมือง
5. ประเภทไล่จับ เช่น มอญซ่อนผ้า งูกินหาง ไส้ให้ทัน ตะเข้ตะโขง โปลิสจับขโมยเตย วึ่งเปี้ยว
6. ประเภทคัดออก เช่น รีรีข้าวสาร ลิงชิงหลัก
7. ประเภทกระโดดข้าม เช่น เสือข้ามห้วย

8. ประเภทที่มีการใช้กระดาน ดินสอ หรือการวาดรูป เช่น เสือตกถัง จู๋นางเข้าห้อง
9. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ อีตัก ดิดลูกหิน เป่ายางหรือเป่ากบ
10. ประเภทไม้ เช่น ไม้หิ้ง
11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแผละ จ้ำจี้ แมงมุมขั้วหลังคา ตีไก่ ขี่ตุ๊กกลางนา เป่าชิงอุบ จับปูดำ จีจ้อเจี๊ยบ

วิเชียร เกษประทุม (2550, น. 13-14) แบ่งการละเล่นของเด็กออกเป็น 13 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทเล่นทาย เป็นการลึบสมอง ความชำนาญจากตาหรือจากการสัมผัสต่าง ๆ ก็ได้ เช่น โพงพาง ต่อไก่ คำทาย หัวก้อย ฯลฯ
2. ประเภทกระโดดเชือก เป็นการออกกำลังกาย มีทั้งกระโดดเชือกหมู่หรือกระโดด เชือกคนเดียว ปัจจุบันใช้ยางมาต่อทำเป็นเชือกก็มี เช่น กระโดดเชือกหมู่ เดี่ยว ฯลฯ
3. ประเภทซ่อนหา เป็นการฝึกการสังเกตและความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งผู้ซ่อนและผู้หา เช่น ซ่อนหา หมอบโยง ฯลฯ
4. ประเภทการปรับ ผู้แพ้จะถูกปรับด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ให้อ่านเพลง ถูกเขกเข้าให้เป็นซ้ำ ฯลฯ เช่น กาฟักไข่ ขี้ม้าส่งเมือง แย่งไข่เต่า ฯลฯ
5. ประเภทไล่จับ มีสองฝ่าย คือ ฝ่ายไล่จับกับฝ่ายหนี เป็นการทดสอบความว่องไว เช่น ตีจับ งูกินหาง ตะลือกตอกแตก วิ่งวัว ปูชาเก ฯลฯ
6. ประเภทคัดออก มีการหาวิธีคัดผู้เล่นออกจากการเล่นด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น รีรีข้าวสาร ขาไก่ติดกัน กระต่ายขาเดียว ฯลฯ
7. ประเภทกระโดดข้าม เวลาเล่นจะมีการกระโดดข้ามสิ่งต่าง ๆ เช่น เสือข้ามห้วย อีเตะ ฯลฯ
8. ประเภทกระดานดินสอ การเล่นต้องใช้กระดานหรือดินสอเป็นอุปกรณ์การเล่น เช่น เสือตกถัง อีตัก ฯลฯ
9. ประเภทแม่นยำ เวลาเล่นต้อง โยน ยิง ขว้าง ปา ให้ถูก เช่น ขีหลังทอยกระเบื้อง สะบ้า ดวงดาว ทอยกอง ฯลฯ
10. ประเภทไม้ ใช้ไม้เป็นอุปกรณ์การเล่น เช่น ไม้เก็บ ไม้หิ้ง ฯลฯ
11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เป็นการเล่นที่เหมาะสมสำหรับเด็กเล็ก ๆ เพราะเป็นการเล่นง่ายๆ เช่น จ้ำจี้ แมงมุม โกงเงก ฯลฯ
12. ประเภทลูกบอล การเล่นประเภทนี้เป็นของต่างประเทศเป็นส่วนมาก เช่น ลิงชิงบอล
13. ประเภทตลก ประเภทนี้ คนดูหัวเราะ สนุกสนานเมื่อผู้เล่นทำผิด เช่น ดมดอกไม้ จากการศึกษาประเภทของการละเล่นพื้นบ้านไทย

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531, น. 29-39) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กไทยเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูด การฟัง ได้แก่การเล่นที่มีบทหรือและบทเจรจาโต้ตอบ การเล่นที่เข้าลักษณะนี้เช่น ขี่ตุ๊กกลางนา เข่งเก้งกอยช่วงรำซ่อนหา งูกินหางขาแย่งโม้ แม่นาคพระโขนง ฯลฯ
2. การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การคาดคะเน การกระเษะการจำแนกประเภท จำแนกพวก จำแนกเสียง การเล่นที่เน้นเกี่ยวกับการนับ ได้แก่ คำทาย จู๋นางเข้าห้องซ่อนหา

5. การละเล่นที่เล่นการปลูกฝังค่านิยม ทักษะคิดในด้านต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความสามัคคีความ เสียสละ ความรับผิดชอบ การยอมรับกติกา การรู้แพ้รู้ชนะ การให้อภัย เป็นต้น เช่น ซ่อนหา ชักคะเย่อ ขี่ม้าส่ง เมือง ฯลฯ

กรมพลศึกษา (2557, น. 32-98) ได้กล่าวถึงชนิดของการละเล่นพื้นบ้านไทย ประกอบด้วย
วิ่งเปี้ยว ตีลูกล้อ แข่งเรือบก ม้าหมุน(เก้าอี้คนตรี) ชักเย่อ กะโดดเชือก กาฬปักไข่ ขี่ม้าส่งเมือง ภูกินหาง
ตีจับ มอญซ่อนผ้า สารบัญหน้าถึงซึ่งหลัก วิธีข้าวสาร โพงพาง รถม้าชาวเสียม ตีจับ ไก่ตบ ไก่อีกอี
ข้ามห้วย ดึงหนัง นางไก่ ลูกไข่เต่า หมากข่าง กาฬปักไข่ เก้าอี้คน คลี ชนโคคน ชิงหลักชัย เตะ ยั่วทิ้ง
หน้าหมาชิงเสา ขันไก่ ขี่ม้าหาเจ้าเมือง หมากเก็บ ตีไก่ กลิ้งครกขึ้นภูเข่า กระเชิขี่ กะเต็งกะต้อย ขี่ม้า
หลังโปก ขี่ตุ๊กกลางนา แข่งเกวียน โคะเกวียน ชักชา

กรมพลศึกษา (2560, น. 6-72) ได้กล่าวถึงชนิดของการละเล่นพื้นบ้านไทย ได้แก่ วิ่งเปี้ยว กระโดดเชือก ขี่ม้าส่งเมือง มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร ตีจับ ลูกหนัง เดินกะลา ลิงชิงหลัก ตีลูกล้อ เสือข้ามห้วย กระต่ายขาเดียว

กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยมีหลากหลายที่นักเรียนสามารถประกอบกิจกรรมได้ในแต่
ผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริม
ศรัทธาทางกายของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยมีเกณฑ์การวิเคราะห์ ดังนี้

ข้อที่ 1 เป็นกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยหรือการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกาย

ข้อที่ 2 เป็นกิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสมกับช่วงของวัย 10-12 ปี

ข้อที่ 3 เป็นกิจกรรมทางกายที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายกับผู้เล่น

ข้อที่ 4 เป็นกิจกรรมทางกายที่สามารถหาอุปกรณ์ได้ง่ายและไม่ยุ่งยาก

ตารางที่ 2.12 ผลพิจารณารูปแบบกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6

ที่	การเล่นพื้นบ้านไทย	เกณฑ์พิจารณา				ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
		ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1	วิ่งเปี้ยว	✓	✓	✓	✓	✓		
2	ชักเย่อ		✓		✓		✓	เสี่ยงอันตราย
3	ม้าหมุน(เก้าอี้ดนตรี)		✓		✓		✓	เสี่ยงอันตราย
4	ลิงชิงบอล	✓	✓	✓	✓	✓		
5	แข่งเรือบก		✓		✓	✓		
6	กาฟักไข่		✓		✓	✓		
7	ตีลูกล้อ	✓	✓	✓	✓	✓		
8	ขี่ม้าสงเมือง	✓	✓		✓	✓		
9	งูกินหาง	✓	✓	✓	✓	✓		
10	ตีจับ		✓	✓	✓	✓		
11	มอญซ่อนผ้า	✓	✓	✓	✓	✓		
12	กระโดดเชือก	✓	✓	✓	✓	✓		
13	สารบัญญหน้าลิงชิงหลัก	✓	✓		✓	✓		
14	รื้อข้าวสาร		✓		✓	✓		
15	เสือข้ามห้วย	✓	✓	✓	✓	✓		
16	โพงพาง	✓	✓	✓	✓	✓		
17	รถม้าชาวเสียม		✓	✓	✓		✓	เสี่ยงอันตราย
18	ตีจ๊ับ	✓	✓		✓	✓		
19	ไก่ตบ	✓	✓	✓	✓	✓		
20	ไก่อีกอี	✓	✓		✓	✓		
21	ดิ่งหนัง	✓	✓				✓	เสี่ยงอันตราย

ตารางที่ 2.12 (ต่อ)

ที่	การละเล่นพื้นบ้านไทย	เกณฑ์พิจารณา				ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
		ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
22	เดินกะลา	✓	✓	✓	✓	✓		
23	นางไก่				✓		✓	เสี่ยงอันตราย
24	ลูโซเต่า	✓	✓	✓	✓	✓		
25	หมากข่าง		✓	✓		✓		
26	กาจิงไข่	✓		✓	✓	✓		
27	เก้าอี้คน				✓		✓	เสี่ยงอันตราย
28	ขี่ม้าหลังโปก	✓	✓	✓	✓	✓		
29	คลี		✓		✓	✓		
30	ชนโคคน		✓		✓		✓	เสี่ยงอันตราย
31	ชิงหลักชัย	✓	✓			✓		
32	เตย	✓	✓			✓		
33	ยั่วทิง				✓	✓		
34	หน้าหมา	✓		✓	✓	✓		
35	กระต่ายขาเดียว	✓	✓	✓	✓	✓		
36	ชิงเสา	✓	✓	✓	✓	✓		
37	ขันไก่		✓		✓	✓		
38	ขี่ม้าหาเจ้าเมือง		✓		✓		✓	เสี่ยงอันตราย
39	หมากเก็บ		✓	✓	✓	✓		
40	กลิ้งครกขึ้นภูเขา		✓		✓		✓	เสี่ยงอันตราย
41	กระซิบซี		✓		✓	✓		
42	กระเต็งกะต้อย		✓	✓	✓	✓		
43	ขี่ตุ๊กกลางนา		✓		✓	✓		
44	แข่งเกวียน		✓	✓	✓	✓		
45	โคเกวียน		✓	✓	✓	✓		

ตารางที่ 2.12 (ต่อ)

ที่	การละเล่นพื้นบ้านไทย	เกณฑ์พิจารณา				ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
		ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
46	ชักชา	✓			✓	✓		
47	ลิงชิงหลัก	✓	✓	✓	✓	✓		
48	ท่ายหัวก้อย		✓		✓	✓		
49	กลุ่มไก่		✓		✓	✓		
50	ขายดอกไม้			✓	✓	✓		
51	ตั้งเต	✓		✓	✓	✓		
52	กาฟักไข่		✓		✓	✓		
53	ช่วงชัย		✓	✓		✓		
54	ไล่ให้พัน		✓		✓	✓		
55	ตะเข้ตะโขง		✓	✓		✓		
56	โปลิสจับขโมย	✓	✓		✓	✓		
57	เสียดกถ้าง		✓		✓	✓		
58	จูงนางเข้าห้อง		✓	✓	✓	✓		
59	อีตัก		✓	✓	✓	✓		
60	ตีตุ๊กหิน		✓		✓		✓	เสี่ยงอันตราย
61	เป่ายาง		✓		✓		✓	เสี่ยงอันตราย
62	ไม้หึ่ง		✓	✓		✓		
63	ปูชาเก		✓		✓	✓		

จากตารางที่ 2.12 การวิเคราะห์การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย ผู้วิจัยพบว่า การละเล่นพื้นบ้านที่ไทยมีผลต่อความฉลาดรู้ทางกายที่ผู้วิจัยเลือกมา มีอยู่ 8 การละเล่นพื้นบ้านไทย ซึ่งทำการเลือกตามบริบทของโรงเรียนที่จะทำการวิจัย ความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ความเหมาะสม และส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียน ดังนี้ การละเล่นพื้นบ้านวิ่งเปี้ยว การละเล่นพื้นบ้านกระโดดเชือก การละเล่นพื้นบ้านเสื่อข้ามห้วย การละเล่นพื้นบ้านคือเดินกะลา การละเล่นพื้นบ้านกระต่ายขาเดียว การละเล่นพื้นบ้านตีลูกล้อ การละเล่นพื้นบ้านขี่ม้าหลังโปก และการละเล่นพื้นบ้านลิงชิงบอล

จากการข้อมูลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้นำการเล่นพื้นบ้านทั้ง 8 การเล่นมาทำการสังเคราะห์ที่สอดคล้องกับความฉลาดรู้ทางกาย ดังตารางที่ 2.13

ตารางที่ 2.13 การสังเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย

ที่	การเล่นพื้นบ้านไทย	ทักษะการวิ่ง	ทักษะการกระโดด	ทักษะการรับ	ทักษะการขว้าง	ทักษะการก้าวสลับเท้า	ทักษะการกระโดดเขย่ง	ทักษะการเลี้ยงฟุตบอล	ทักษะการเตะฟุตบอล
1	วิ่งเปี้ยว	✓							
2	กระโดดเชือก		✓						
3	เสือข้ามห้วย						✓		
4	เดินกะลา					✓			
5	ขี่ม้าหลังโปก			✓					
6	กระต่ายขาเดียว								✓
7	ตีลูกล้อ							✓	
8	ลิงชิงบอล				✓				

จากตารางที่ 2.13 การสังเคราะห์การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย ผู้วิจัยพบว่า การเล่นพื้นบ้านที่ไทยมีผลต่อความฉลาดรู้ทางกายนั้นมีอยู่ 8 การเล่น คือการเล่นพื้นบ้านวิ่งเปี้ยว การเล่นพื้นบ้านกระโดดเชือก การเล่นพื้นบ้านเสือข้ามห้วย การเล่นพื้นบ้านคือเดินกะลา การเล่นพื้นบ้านกระต่ายขาเดียว การเล่นพื้นบ้านตีลูกล้อ การเล่นพื้นบ้านขี่ม้าหลังโปก และการเล่นพื้นบ้านลิงชิงบอล ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์แล้วว่าเป็นการเล่นที่มีความสอดคล้องและส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

วิธีการเล่นพื้นบ้านไทย

กรมพลศึกษา (2560, น. 10-11) ได้อธิบายวิธีการเล่นพื้นบ้านไทยในแต่ละชนิด ดังนี้

1. การเล่นวิ่งเปี้ยว เป็นการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีมาแต่ยาวนาน ถือเป็นกีฬาที่ใช้ความเร็วและความแข็งแรงของร่างกายในการวิ่งให้เร็วที่สุด ประสานกับความสามัคคี จึงจะได้ชัยชนะ วิธีการเล่นวิ่งเปี้ยวของการเล่นวิ่งเปี้ยว คือ แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ๆ ละเท่า ๆ กัน อย่างน้อยทีมละ 4 คน ยืนเรียงแถวตอน อยู่ด้านหลังเสาประจำทีม เมื่อเริ่มการเล่นกรรมการจะให้สัญญาณผู้เล่น แต่ละฝ่ายจะต้องวิ่งจากฝั่งตัวเองไปอ้อมเสา ประจำทีมของฝ่ายตรงข้ามจากนั้นให้วิ่งวนกลับมาส่งผ้าให้ผู้เล่นคนถัดไปในทีมของตนเอง ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้อง พยายามเอาผ้าที่ถืออยู่ วิ่งไล่ตีฝ่ายตรงข้ามให้ทัน เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไล่ตี ฝ่ายตรงกันข้ามได้ทัน ถือว่าการเล่นสิ้นสุดลง ประโยชน์คือ ความ

คล่องแคล่ว ว่องไว ความสามัคคีในหมู่คณะ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไม่ป่วย รู้จักวางแผนในการจัด
คนวิ่ง และวิธีการวิ่ง พัฒนาไหวพริบ ความมีน้ำใจนักกีฬา

2. การละเล่นการกระโดดเชือก เป็นการละเล่นที่ถือเป็นการออกกำลังกาย และให้
ความสนุกสนาน มีการเล่นอยู่ 2 วิธี คือ กระโดดเชือกเดี่ยวและกระโดดเชือกหมู่ นอกจากนี้ยัง
สามารถพลิกแพลงวิธีการกระโดด ได้หลากหลายแบบอีกด้วย วิธีการเล่นแบบที่หนึ่งคือกระโดดเชือกเดี่ยว
สำหรับผู้เล่นคนเดียว ให้ผู้เล่นถือเชือกด้วยมือทั้งสองข้าง งอศอกเล็กน้อยให้กลางเชือกห้อยอยู่ข้าง
หลัง แล้วแกว่งเชือก ให้เร็วขึ้นทุกที วิธีการเล่นแบบที่สอง คือกระโดดเชือกหมู่ วิธีนี้ต้องใช้เชือกยาว
สักหน่อย ให้ผู้เล่นสองคนจับปลายเชือกไว้ แล้วแกว่งเชือกขึ้น-ลง เชือกจะแกว่งเป็นวงกลม ผู้เล่นที่
เป็น คนกระโดดให้ยืนรอจังหวะ พอเห็นเชือกแกว่งลงพื้นจึงวิ่งเข้าไปในวงเชือก แล้วกระโดดข้ามเชือก
ตามจังหวะการแกว่ง ระวังอย่าให้ติดเชือก ประโยชน์คือ ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความสามัคคีในหมู่
คณะ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง พัฒนากล้ามเนื้อกำลังขา และข้อเท้าให้แข็งแรง พัฒนาไหวพริบ
ความมีน้ำใจนักกีฬา

3. การละเล่นเดินกะลา สมัยก่อนกะลาเป็นของหาง่ายที่มีอยู่ทั่วไป จึงมีการนำ
กะลามาใช้เป็นของเล่นสำหรับเด็ก ผู้ที่เริ่มฝึกแรก ๆ จะรู้สึกเจ็บฝ่าเท้า แต่ถ้าได้ฝึกบ่อย ๆ อาการเจ็บ
ก็จะหายไป ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเท้า แข็งแรงขึ้นและได้ฝึกเรื่องการทรงตัว วิธีการเล่นคือ กำหนด
จุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้ ให้ผู้เล่นยืนบนกะลา โดยใช้นิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วชี้เท้า หนีบเชือก (เหมือนใช้
กะลา แทนรองเท้า) และใช้มือ จับเชือกไว้ด้วย เมื่อได้ยินสัญญาณ ให้แข่งกันเดินไปยังเส้นชัย ใคร
สามารถเดิน ได้เร็วกว่าและไม่ล้มถือเป็นผู้ชนะ (เวลาเดินจะต้องใช้มือดึงเชือก ตามจังหวะการก้าวไป
ด้วย จึงสามารถเดินได้ ไม่สะดุด) ประโยชน์คือ เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา ฝึกการทรง
ตัวในเด็ก ส่งเสริมด้านสังคมและอารมณ์ในกรณีที่มีการแข่งขันจะทำให้มี ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบ
กาย รู้รักสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา รักษาประเพณีพื้นบ้านของไทย

4. การละเล่นเสือข้ามห้วยเป็นการเล่นแข่งขัน แบ่งคนเล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่ง
เล่นเป็นเสือ อีกฝ่ายเล่นเป็นห้วย ฝ่ายเสือจะกระโดดข้ามผู้ที่เล่นเป็นห้วย โดยที่ ผู้เป็นห้วยจะทำท่าต่าง ๆ
การเล่นนี้สามารถ เล่นได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบหมู่ มีวิธีการเล่นคือ แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ทีมที่เป็น
ห้วยให้ทำตามลำดับ ให้ทีมที่เป็นเสือกระโดดข้ามทีละท่า ถ้าคนใดคนหนึ่ง ในทีมกระโดดไม่ผ่าน
จะต้องเปลี่ยนไปเป็นห้วยทั้งทีม ประโยชน์คือ การเล่นชนิดนี้ผู้เป็นเสือ ได้ฝึกความสังเกต และ
ความสามารถในการกระโดดสูง และสำหรับผู้ที่เป็นห้วย ได้บริหารส่วน แขนและขาตามท่าต่างๆ อีกด้วย

5. การละเล่นตีลูกล้อ เป็นการนำสิ่งของเหลือใช้มาประยุกต์เป็นของเล่น ให้กับ
เด็ก ๆ โดยการนำล้อหรือวัสดุที่มีลักษณะเป็นวง มาตีด้วยไม้เพื่อให้กลิ้งไปด้านหลัง และแข่งกันว่าใคร
ถึงเส้นชัยก่อนกัน มีวิธีการเล่น โดยกำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัยไว้ แต่ละคนนำลูกล้อของตนเองมาที่
จุดเริ่มต้น เมื่อได้ยินสัญญาณให้นำไม้ตีลูกล้อให้กลิ้งไปด้านหลัง ใครถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ
ประโยชน์คือ ได้ฝึกความสังเกต เป็นการออกกำลังกาย เกิดความสนุกสนานอีกด้วย เพื่อหัดให้ผู้เล่น
เป็นคนว่องไว เพื่อฝึกให้ผู้เล่นเป็นคนที่มีไหวพริบ และรู้จักสังเกตเหตุการณ์ต่างๆ

6. การละเล่นกระต่ายขาเดียว สันนิษฐานว่าเป็นการเล่นเลียนแบบพฤติกรรม
ของกระต่ายที่ได้รับบาดเจ็บที่ขาและต้องกระโดดด้วยอาการทุลักทุเล นำมาประยุกต์เป็นการกระโดด
ขาเดียวแล้วไล่จับกัน มีวิธีการเล่นดังนี้ กำหนดขอบเขตเป็นวงกลม แบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายเท่า ๆ

กัน แล้วหาฝ่ายที่จะเป็นกระต่าย ส่วนอีกฝ่ายจะได้เริ่มเล่นก่อน ฝ่ายที่ได้เล่นก่อนจะเข้าไปยืนอยู่ในวงกลมทั้งหมด ฝ่ายกระต่ายอยู่นอกวง ฝ่ายกระต่ายส่งตัวแทน ครึ่งละ 1 คน กระโดด กระต่ายขาเดียวเข้าไปไล่ และตัวผู้เล่นในวงซึ่งจะต้อง พยายามวิ่งหนีให้ทัน ผู้ที่ถูกแตะจะต้อง ออกจากวงไปเรื่อย ๆ ถ้าฝ่ายกระต่ายหมดแรง สามารถแตะมือเพื่อเปลี่ยนเพื่อนในทีม เข้ามาแทนได้ เล่นไปจนกว่าฝ่ายกระต่ายจะแตะอีกฝ่ายจนหมด ถือว่าฝ่ายกระต่ายชนะและจะได้เข้าไปเล่นในวงกลมในครั้งนั้นบ้าง ถ้าฝ่ายกระต่ายเผลอยืนด้วยขาทั้งสองข้างถือว่าตาย ให้เปลี่ยนคน เป็นกระต่ายใหม่ และถ้าเปลี่ยนคนเป็นกระต่ายจนหมดแล้ว ยังแตะตัวผู้เล่นในวงไม่หมด ฝ่ายกระต่ายต้องเล่นเป็นกระต่าย อีกรอบ ประโยชน์คือความคล่องแคล่ว ว่องไว ความสามัคคีในหมู่คณะ พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไม่ป่วย รู้จักวางแผนในการจัดคนวิ่ง และวิธีการวิ่งพัฒนาไหวพริบความมีน้ำใจนักกีฬา

7. การละเล่นลิงชิงบอล วิธีการเล่นเกมหาผู้เล่นเป็นลิง 1 คน โดยจับไม้สั้น ไม้ยาว และใช้ลูกบอล 1 ลูกให้ลิงยืนตรงกลางที่เหลื่อจะยืนเป็นวงกลมรอบลิงคนที่ยืนถือลูกบอลและส่งต่อให้กับผู้อื่นลิงจะกระโดดรับลูกบอลทำอย่างไรก็ได้ให้ได้ลูกบอลโดนลิงคนสุดท้ายที่จับลูกบอลจะต้องเป็น ลิงแทน คนเป็นลิงก็จะมายืนแทนและเล่นต่อไปจนกว่าจะเลิก

กรมพลศึกษา (2557, น. 93) ได้มีการอธิบายวิธีการละเล่นพื้นบ้านไทย การละเล่นขี้นม้า หลังโปก ดังนี้ แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่ายๆ ละเท่าๆ กัน ก่อนเล่นต้องตั้งหัวหน้า ของตนฝ่ายละ 1 คน แล้วให้หัวหน้าทั้ง 2 ฝ่าย มาจับไม้สั้น ไม้ยาวจากผู้ตัดสิน ซึ่งเป็นคนกลางไม่ได้เข้าอยู่ในพวกเล่นด้วย ฝ่ายใดได้ไม้สั้นเป็นม้านำฝ่ายใดได้ไม้ยาวเป็นคนขี้นม้า ฝ่ายเป็นม้านำต้องยืนกองหลังให้เจ้าของขี้น ที่เล่นต้องเป็นสนามกว้างพอเหมาะกับจำนวนผู้เล่นให้เป็นวงกลมระยะพอที่ผู้เล่นคนหนึ่งๆ จะยืนห่างกันประมาณ 3-4 ก้าว แล้วผู้ตัดสินจะจัดให้ผู้ขี้นขี้นม้าเป็นคู่ ๆ ยืนอยู่ในระยะที่กำหนดไว้ ผู้ที่ขี้นมาก็เอาลูกบอลขนาดกลางหรือผ้าม้วนกลมๆ โยนให้ผู้อยู่บนหลังม้านำรับเวียนไปเวียนมาผู้ที่ต้องพยายามรับให้ได้เพื่อจะได้ขี้นนานๆ ถ้าจับผิดผู้ที่อยู่บนหลังม้านำต้องรับกระโดดจากหลังทันที และวิ่งหนีไปโดยเร็ว ส่วนผู้เป็นม้านำต้องคอยระวังให้ดี ถ้าเห็นลูกบอลตกต้องรีบเก็บลูกบอลยิงหรือปาให้ถูกผู้ที่ขี้นหลังพวกของตน พวกที่หนีต้องรีบออกจากวง ถ้าไม่ทันก็ใช้ไหวพริบวิ่งวนไปวนมาในวงเพื่อหาช่องทางเล็ดลอดหนี ส่วนพวกที่ออกไปแล้วให้เข้ามาล่อเพื่อให้ผู้ยิงเผลอเพื่อจะให้พวกของตนวิ่งหนีไปได้ ผู้ที่เข้ามาล่อและผู้จะหนีจากวงต้องพยายามหลบหลีกอย่าให้ขี้นขี้นลูก ถ้าฝ่ายเป็นม้ายิงถูก ฝ่ายที่เป็นคนขี้นต้องกลับเป็นม้านำแทนทั้งพวกถ้ายังไม่ถูกต้องเป็นม้ายิงขี้นตามเดิม ประโยชน์คือ ฝึกหัดความว่องไว รู้จักรับของบนหลังม้านำได้เร็ว รู้จักหลบหลีกทั้งฝึกหัดฝีมือให้แม่นยำ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

พงศธร ไพจิตร (2568, น. 202-215) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกายของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean difference) เท่ากับ 1.98 (95% CI = 1.25-2.71) และคะแนนความรอบรู้ทางกายของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean difference) เท่ากับ 0.46 (95% CI =0.12-1.04) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความรอบรู้ทางกายหลังการทดลองมีคะแนนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) มีผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean difference) เท่ากับ 1.48 (95% CI =0.82-2.14)

สิริวิษณุ พะมณี และคณะ (2568, น. 229-230) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความรู้และความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.48 แรงจูงใจและความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 56.52 สมรรถนะการเคลื่อนไหวอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 100 และมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 91.30 ขณะที่พฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 78.30 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดรู้ทางกายหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดรู้ทางกายหลายองค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายเพื่อชีวิตประเด้นพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ไม่แตกต่างกัน

ธนาศ ภูไทย (2567, น. 58-59) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเรียนรู้กิจกรรมทางพลศึกษาเชิงรุกที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ไม่รวมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผู้เรียนมีตัวแปรทางสรีรวิทยาที่ไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าผู้เรียนมีความฉลาดรู้ทางกายหลังการทดลองดีขึ้น กว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิชนนท์ พูลศรี และคณะ (2562, น. 87) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประเมินความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า ผลรวมของโรงเรียนและระดับชั้นเรียนส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายของ นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในขณะที่โรงเรียน และระดับชั้นไม่ส่งผลต่อความรู้ในการเคลื่อนไหวพื้นฐานด้านแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ด้านความเชื่อมั่นในการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2563, น. 232-246) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดรู้ทางกายสำหรับนักเรียนไทย มีวัตถุประสงค์ เพื่อ พัฒนาแบบประเมินความฉลาดรู้ทางกายสำหรับนักเรียนไทย ผลการวิจัยพบว่าแบบประเมินความฉลาดรู้ทางกายสำหรับ นักเรียนไทย ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 17 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับอยู่ในระดับ ปานกลาง (0.676) ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกไม่ดี ไม่ควรนำไปใช้มีจำนวน 2 ข้อ ประกอบด้วย ข้อที่ 16 และข้อที่ 17 ส่วนข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกที่สามารถนำไปใช้ได้มีจำนวน 15 ข้อ โดยแบ่งได้ดังนี้ ข้อคำถามที่มีระดับอำนาจจำแนกได้น้อย จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย ข้อที่ 1 4 6 13 14 และมีระดับอำนาจ จำแนกได้พอใช้ จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อที่ 3 5 7 9 และ 10 มีระดับอำนาจจำแนกได้มาก จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 1 8 11 และ 12

นิติพันธ์ บุตรนุญ (2563, น. 146-155) ได้ทำการวิจัย การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี พบว่า การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมและคู่มือของโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี จากครูผู้สอนใน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ประณตศึกษาจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 386 คน เพื่อหาความเป็น ประโยชน์และความเป็นไปได้ ของโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อ เสริมสร้างพัฒนาการการ เคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็ก 7-9 ปี ในความคิดเห็นของครูผู้สอนที่มีต่อ โปรแกรมความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี ในด้านความเป็นประโยชน์นั้น กิจกรรมและรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ตลอดจนภาพรวมของโครงการมีค่าเฉลี่ยของความเป็น ประโยชน์ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 3.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการในขณะที่เมื่อพิจารณาในด้านความเป็นไปได้ กิจกรรมและรายละเอียดในแต่ละกิจกรรม ตลอดจนภาพรวมของโครงการมีค่าเฉลี่ยของความเป็นไปได้ สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 3.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกรายการ แสดงว่าในความคิดเห็นของครูผู้สอน เห็นค่าโปรแกรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี มีความเป็นประโยชน์และเป็นไปได้ที่จะ นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 - 3 (เด็กอายุ 7-9 ปี) จริง สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมและคู่มือโปรแกรมกิจกรรมความ ฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้าง พัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี สามารถนำไปใช้ได้ จริงเพราะกระบวนการสร้างโปรแกรมมีความละเอียดและเป็นไปตามทฤษฎี และกิจกรรมในโปรแกรมมี ความหลากหลาย มีความน่าสนใจ อุปกรณ์หาง่ายมีความปลอดภัยขั้นตอนไม่ยากไม่ยุ่งจนเกินไปเหมาะ สำหรับการนำไปใช้ในการพัฒนานักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ก้องสยาม ลับไพร (2562, น. 151-168) การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตาม แนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบความ ฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดที่ผ่านการสังเคราะห์จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง จำนวน 20 แหล่งที่มาของข้อมูล พบว่าองค์ประกอบหลักที่สำคัญของความฉลาดรู้ทางกาย ตามแนวคิดของไวท์เฮด มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้และความ เข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว จากนั้นจึงได้สังเคราะห์ตัวบ่งชี้ในแต่ละองค์ประกอบจากการศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน 7 แหล่งที่มาของข้อมูล พบว่าด้านความรู้และความเข้าใจ มี 4 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพ ทางกาย ความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมทางกายและความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบ กิจกรรมทางกาย ด้าน แรงจูงใจ มี 2 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ความชอบในกิจกรรมทางกาย และความสนุกใน กิจกรรมทางกาย ด้าน ความเชื่อมั่น มี 1 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ ความสามารถของตนเองและเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และด้าน สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว มี 8 ตัวบ่งชี้ได้แก่ การวิ่งไปข้างหน้า การกระโดดอยู่กับที่ การรับลูก เทนนิส การขว้างลูกเทนนิส การก้าวสลับเท้า การกระโดดเขย่ง การเลี้ยงลูกฟุตบอล และการเตะลูก ฟุตบอล

ธิษณะ ขอบธรรม (2564, น. 172-176) ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบประเมินความ ฉลาดรู้ทางกายสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความสามารถพิเศษวิทยาศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบด้านร่างกาย ทักษะ และสมรรถภาพ ซึ่งในองค์ประกอบนี้มีนิยาม ปฏิบัติการได้แก่ “ความสามารถและทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งในสถานการณ์การเล่น กีฬา และใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการเคลื่อนไหวเหล่านั้น รวมไปถึง มีบุคคลลักษณะที่บ่งบอกถึงการเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีและเป็นผู้กระฉับกระเฉง”ซึ่งประกอบไปด้วย

ตัวแปรสังเกต จำนวน 5 ตัวแปรได้แก่ 1) มีทักษะทางกลไกดี 2) มีสมรรถภาพทางกายดี 3) มีทักษะปฏิบัติการเคลื่อนไหวและเล่นกีฬา 4) มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดีและ 5) มีการประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ ในสถานการณ์ใหม่อย่างสร้างสรรค์

จักรี อย่ายาเสียสัตย์ (2564, น. 172) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริม ความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดรู้ทางกายระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดรู้ทางกายกลุ่มทดลองเท่ากับ 67.99 คะแนน กลุ่ม ควบคุมเท่ากับ 67.99 คะแนน 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดรู้ทางกายระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดรู้ ทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดรู้ทางกายกลุ่มทดลองเท่ากับ 82.36 คะแนน กลุ่มควบคุมเท่ากับ 67.99 คะแนน 3) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดรู้ทางกายระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดรู้ ทางกายของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดรู้ทางกายกลุ่มทดลองเท่ากับ 80.83 คะแนน กลุ่มควบคุมเท่ากับ 69.22 คะแนน

สุริยัน สุวรรณกาล และคณะ (2563, น. 185) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมทางกาย เพื่อพัฒนาความสามารถในการรับรู้ทางกายสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์คะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกายการเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวางแรงใจและความเชื่อมั่นตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีเพียงแรงใจและความเชื่อมั่นตนเองมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับสมรรถภาพทางกลไก ด้านความเร็วความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัวของกลุ่มทดลอง หลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนที่ข้ามสิ่งกีดขวาง แรงใจและความเชื่อมั่นตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และสมรรถภาพทางกลไก ด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จินดารัตน์ สารคน (2566, น. 71) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้เกมกีฬาพื้นบ้านที่มีต่อการ พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนบูรพรัตน์วิทยาการ พบว่า ผลการเปรียบเทียบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ซึ่งประกอบไปด้วย การตีเขี่ย รับ-ส่ง สิ่งของ การขว้าง และการวิ่ง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบูรพรัตน์วิทยาการ ก่อนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมกีฬาพื้นบ้าน พบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบูรพรัตน์ วิทยาการ หลังเรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้พล ศึกษาโดยใช้เกมกีฬาพื้นบ้านสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

อรุณี บุญญานุกูล (2562, น. 81-86) เรื่องผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านล้านนา ในการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านผลการประเมินทักษะการคิดวิเคราะห์ได้แก่ความสามารถในการระบุความสามารถในการจำแนก แยกแยะความสามารถในการเปรียบเทียบและความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในภาพรวมนักเรียนมีทักษะอยู่ในระดับดี จากงานวิจัยในประเทศหลายชิ้นพบว่า ความฉลาดรู้ทางกายมีผลสำคัญต่อพัฒนาการทางกายภาพของเด็กและนักเรียนในระดับต่างๆ ทั้งในด้านความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว งานวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมและแบบประเมินความฉลาดรู้ทางกายสามารถพัฒนาและนำไปใช้ได้จริง ช่วยส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี นอกจากนี้การส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายยังช่วยเพิ่มความมั่นใจและแรงจูงใจในการออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้งทางกายและจิตใจอย่างสมดุล การศึกษายังพบว่าการใช้กิจกรรมและโปรแกรมที่เหมาะสมช่วยเพิ่มคะแนนความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างมีนัยสำคัญ จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้สนใจศึกษาความฉลาดรู้ทางกายเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน และเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการที่ดีในระยะยาว

งานวิจัยต่างประเทศ

Wainggai et al. (2024, pp. 1-7) พบว่า การจัดการเรียนรู้แบบกระตุ้นการมีส่วนร่วม (Active learning approach) ในวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา สามารถช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เนื่องจากกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น จะช่วยสร้างความสนุกสนานและเพิ่มความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักเรียนมากขึ้น

Supriyanto et al. (2024, pp. 4317-4329) ได้ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านกับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้การทดลองแบบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า หลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน นักเรียนมีพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความร่วมมือ และความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าลักษณะของกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่เน้นการมีส่วนร่วม การแข่งขันอย่างสนุกสนาน และการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนเกิดความกล้าแสดงออกและมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตวิทยาของผู้เรียนในชั้นเรียนพลศึกษา

Battaglia et al. (2018, pp. 1-99) พบว่า กิจกรรมพลศึกษาที่ออกแบบเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวสามารถช่วยเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเคลื่อนที่ (locomotor skills) และการควบคุมวัตถุ (object control skills) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลอง โดยเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมมีกล้ามเนื้อและการควบคุมการเคลื่อนไหวดีขึ้นอย่าง

ชัดเจนผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมทางกายที่เน้นการเคลื่อนไหวอย่างหลากหลายสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กได้

Uddin et al. (2020, pp. 1-10) พบว่า ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าร่วมชั้นเรียนพลศึกษาและกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่น ได้วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจสุขภาพนักเรียนระดับโลก จาก 65 ประเทศ (N = 206,417; อายุ 11-17 ปี เด็กหญิง 49%) ที่เก็บรวบรวมระหว่างปี 2550 ถึง 2559 ได้กำหนดว่ากิจกรรมทางกายที่เพียงพอคือการออกกำลังกาย ≥ 60 นาที/วัน และจัดกลุ่มชั้นเรียนพลศึกษาเป็น 0 วัน/สัปดาห์, 1-2 วัน/สัปดาห์ และ ≥ 3 วัน/สัปดาห์ ได้ใช้การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกแบบหลายตัวแปรเพื่อหาค่าประมาณระดับประเทศ และการวิเคราะห์เมตาเพื่อหาค่าประมาณรวม เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้เรียนวิชาพลศึกษาเลย ผู้ที่เรียนวิชาพลศึกษา ≥ 3 วันต่อสัปดาห์ มีโอกาสที่จะมีกิจกรรมทางกายเพียงพอมากกว่าถึงสองเท่า (OR 2.05, 95% CI 1.84-2.28) โดยไม่มีความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างเพศและกลุ่มอายุ ค่าประมาณความสัมพันธ์ลดลงตามระดับรายได้ของประเทศที่สูงขึ้น โดย OR 2.37 (1.51-3.73) สำหรับประเทศที่มีรายได้ต่ำ และ OR 1.85 (1.52-2.37) สำหรับประเทศที่มีรายได้สูง วัยรุ่นที่เข้าร่วมเรียนวิชาพลศึกษา 1-2 วันต่อสัปดาห์ มีโอกาสที่จะมีกิจกรรมทางกายเพียงพอมากกว่า 26% โดยมีโอกาสสูงกว่าสำหรับเด็กผู้ชาย (30%) มากกว่าเด็กผู้หญิง (15%) การเข้าร่วมเรียนวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่นโดยไม่คำนึงถึงเพศหรือกลุ่มอายุ ควรส่งเสริมการศึกษาพลศึกษาที่มีคุณภาพเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กและวัยรุ่น

Xiaoxi (2021, p. 98) ได้ทำการวิจัยเรื่องพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ ทางกายสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยปรากฏว่าในเครื่องมือวัด ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบหลักได้แก่ 1) อารมณ์และความรู้สึกต่อกิจกรรมทางกาย (Affectivity of physical activity) จำนวน 8 ข้อคำถาม, 2) การมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางกาย (Engagement in physical activity) จำนวน 4 ข้อคำถาม, 3) การรับรู้สมรรถนะทางกาย (Perceived physical competence) จำนวน 5 ข้อคำถาม และ 4) ความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมทางกาย (Knowledge and understanding in physical activity) จำนวน 5 ข้อคำถาม จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ซึ่งพบว่าแบบจำลองการวัดที่ได้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2/df^* = 1.487$, RMSEA = 0.067, 90%CI [0.051, 0.083], SRMR = 0.062, TLI = 0.903, CFI = 0.914) และตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัคซึ่งมีค่า เท่ากับ 0.94 จากผลการพัฒนาเครื่องมือสามารถสรุปได้ว่าเครื่องมือวัดมีความเชื่อมั่น และเที่ยงตรงในการวัดระดับความฉลาดรู้ทางกาย ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้

Fortnum et al. (2025, pp. 1-17) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ด้านกายภาพ กิจกรรมทางกายและสุขภาพ การวิเคราะห์เนื้อหาการอ้างอิงและการทบทวนเรื่องราว ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าความรู้ทางกายมีความสัมพันธ์กับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (aerobic fitness) องค์ประกอบของร่างกาย ความยืดหยุ่นของร่างกาย ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ อัตราการตายโดยรวม (PA) และอัตราการตายโดยรวม (MVPA) ความรู้ทางสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งสนับสนุนแบบจำลองที่ Cairney และคณะเสนอ อย่างไรก็ตามยังคงมี

ช่องว่างในการทำความเข้าใจองค์ประกอบสำคัญของแบบจำลอง (เช่น เส้นทางการใกล้เคียงที่เสนอ) และการชี้แจงลักษณะของความสัมพันธ์ในประชากรหลากหลายกลุ่ม (เช่น ประชากรทางคลินิก) และตลอดช่วงชีวิต ขอแนะนำให้ใช้วิธีการเชิงปฏิบัติเพื่อแก้ไขช่องว่างเหล่านี้

Belanger et al. (2018, pp. 113-121) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความรู้ด้านกายภาพและการปฏิบัติตามแนวทางการออกกำลังกายและพฤติกรรมอยู่ประจำของแคนาดา มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของเด็กในแคนาดา คนที่มีหรือไม่มีกิจกรรมทางกายและมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็ก อายุ 8-12 ปี จำนวน 2,956 คน ใช้แบบสอบถามของ CAPL ในการทดสอบความรู้และความเข้าใจ ส่วนแรงจูงใจและความเชื่อมั่นใช้แบบสอบถาม และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวใช้แบบ สอบภาคปฏิบัติ CAMSA วิเคราะห์ข้อมูลด้วย MANOVA ผลการวิจัยพบว่า คนที่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีพฤติกรรมเนือยนิ่งน้อยจะมีคะแนนรวมความฉลาดรู้ทางกายในด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว แรงจูงใจและความเชื่อมั่น มากกว่าคนที่ไม่มีแนวทาง โดยอายุมีความแตกต่างอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

Lang et al. (2018, pp. 99-111) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สมรรถภาพทางหัวใจและหลอดเลือด สัมพันธ์กับความสามารถในการอ่านออกเขียนได้ทางกายในกลุ่มตัวอย่างเด็กชาวแคนาดาจำนวนมากที่มี อายุระหว่าง 8 ถึง 12 ปี มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความสัมพันธ์ระหว่างความอดทนของระบบไหลเวียน เลือดและระบบหายใจ กับความฉลาดรู้ทางกายของเด็กแคนาดา อายุ 8-12 ปี กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 9,393 คน ใช้แบบสอบถาม ของ CAPL ในการทดสอบความรู้และความเข้าใจ ส่วนแรงจูงใจและความเชื่อมั่นใช้ แบบสอบถามของ CSAPPA และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวใช้แบบสอบถามภาคปฏิบัติ CAMSA แบ่งระดับ ความอดทน ของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจเป็น ต่ำ กลาง สูง แยกตามอายุและเพศ โดยใช้ ตาราง สำเร็จรูปของ Cohen ผลการวิจัยพบว่า ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบ หายใจมี ความสัมพันธ์กับสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวระดับสูงในกลุ่มเพศและอายุ มีความสัมพันธ์ กับ แรงจูงใจและความเชื่อมั่น และมีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจระดับต่ำ

Raymond et al. (2018, pp. 26-31) ได้ทำการศึกษาเรื่องการตรวจสอบความเที่ยงตรง เพิ่มเติมสำหรับเครื่องมือวัดการรับรู้ความฉลาดรู้ทางกาย สำหรับวัยรุ่น (PPLI) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ตรวจสอบความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงของ เครื่องมือวัดการรับรู้ความฉลาดรู้ทางกาย เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดการรับรู้ความฉลาดรู้ ทางกาย ที่ประกอบไปด้วย 9 ข้อคำถาม มีลักษณะเป็นแบบ มาตรฐานส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดย ในเครื่องมือได้แบ่งออกเป็น 3 ด้านได้แก่ 1) ด้านความรู้และความ เข้าใจ (Knowledge and Understanding), 2) ด้านการแสดงออกของตนเองและการสื่อสารกับผู้อื่น (Self-Expression and Communication with Others) และ 3) ด้านความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและความ มั่นใจในตนเอง (Sense of Self and Self-Confidence) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในประเทศฮ่องกง จำนวน 1,945 คน ใช้วิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อทดสอบโครงสร้างของความฉลาดรู้ทาง กาย วิเคราะห์ค่าไค - สแควร์เพื่อทดสอบความแตกต่างของการวิเคราะห์ในแต่ละแบบจำลอง (แบบ โครงสร้าง 3 องค์ประกอบ) กับแบบจำลองทางเลือกอื่น ๆ (แบบโครงสร้าง 1 องค์ประกอบ และ แบบ โครงสร้าง 2 องค์ประกอบ) นอกจากนี้ยังทดสอบความไม่แปรปรวนของการวัดข้ามกลุ่ม

Pasand et al. (2014, pp. 1297-1302) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การส่งผลกระทบของเกมส์ พื้นบ้านต่อการรับรู้ด้านพัฒนาการของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาหญิง จากการทดลอง

การออกกำลังกาย แบบพื้นบ้านส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่าง และทำให้กลุ่มตัวอย่างมี พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวดีขึ้น การออกกำลังกายแบบพื้นบ้านสามารถนำมาใช้ในการวางแผนเพื่อปรับปรุงการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวเพื่อใช้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาได้

จากงานวิจัยข้างต้น เห็นได้ว่าความฉลาดรู้ทางกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายและสุขภาพโดยรวมของเด็กและเยาวชน นอกจากนี้ ความฉลาดรู้ทางกายยังสัมพันธ์กับ สมรรถภาพทางกาย แรงจูงใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย การศึกษาความฉลาดรู้ทางกายจึงช่วยเติมเต็มช่องว่างความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ และพฤติกรรมเคลื่อนไหว การวิจัยด้านนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อพัฒนากลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนในหลากหลายบริบท รวมทั้งช่วยลดปัญหาการขาดกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา และเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มโรงเรียนสร้างคอม 1 อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี 11 โรงเรียน จำนวน 234 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านแม่วิทยาคม อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 40 คน

1. การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์ร้อยละของกลุ่มประชากร (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น. 24) โดยประชากรหลักร้อยละกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 15-30 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 เกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร	ร้อยละ
ประชากรหลักร้อยละ	15-30
ประชากรหลักพัน	10-15
ประชากรหลักหมื่น	5-10

ดังนั้น ผู้วิจัยใช้เกณฑ์กำหนดกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 15 จากประชากรจำนวน 234 คน จะได้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 35 คน เพื่อป้องกันการถอนตัว (Drop-out) ผู้วิจัยได้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ ร้อยละ 15 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 40 คน

2. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การเลือกแบบสะดวก (Convenience sampling) โดยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านแม่วิทยาคม อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 40 คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านแม่วิทยาคม อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรธานี เขต 1
2. กลุ่มตัวอย่างสมัครใจและผู้ปกครองลงนามในใบยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมนอกเวลาเรียน
3. ไม่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายที่เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

1. เข้าร่วมการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่จัดขึ้นไม่ถึงร้อยละ 80 ของการทดลอง
2. เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายหรือมีปัญหาทางด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรม เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ
3. ไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลองด้วยเหตุผลอื่นๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองคือแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทย และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบทดสอบมาตรฐานวัดความฉลาดรู้ทางกาย โดยมีขั้นตอนการสร้างและการหาประสิทธิภาพดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีความฉลาดรู้ทางกาย ของนักเรียนประถมศึกษา มีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา การจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทย
2. คัดเลือกการละเล่นพื้นบ้านไทยจำนวนทั้งหมด 8 ประเภท ที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความฉลาดรู้ทางกายทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ได้แก่ การละเล่นวิ่งเปี้ยว การละเล่นกระโดดเชือก การละเล่นขี่ม้าหลังโปก การละเล่นลิงชิงบอล การละเล่นเดินกะลา การละเล่นเสือข้ามหัว การละเล่นตีลูกล้อ และการละเล่นกระต่ายขาเดียว เพื่อนำไปสร้างแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทย

3. สังเคราะห์ข้อมูลที่ศึกษาโดยการพิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์กับเนื้อหาวิธีการจัดกิจกรรมตามองค์ประกอบของความฉลาดทางกาย 4 ด้าน คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

4. นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณาเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา มีขั้นตอนในการหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน โดยกำหนด คุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาพลศึกษา สาขาการศึกษา สาขาวิจัยทางการศึกษา และสาขาการวัดและประเมินผล เพื่อประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยการพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence หรือ IOC) ให้มีค่าเท่ากับ 0.6 ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าเท่ากับ 0.94

2. นำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยจำนวน 8 แผน ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ประกอบกับการนำเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลมาทดลองใช้ในการทดลองการจัดกิจกรรมพลศึกษา และนำมาปรับปรุงเพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบมาตรฐานวัดความฉลาดรู้ทางกาย สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาโดย ก้องสยาม ลับไพร (2562, น. 217-224) ประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว โดยมีรายละเอียดการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

แบบทดสอบมาตรฐานวัดความฉลาดรู้ทางกายสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาโดย ก้องสยาม ลับไพร (2562, น. 217-224) ประกอบด้วย ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว มีรายละเอียดการทดสอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้ความเข้าใจ ซึ่งผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยค่า IOC (Item objective congruence) มีค่าเท่ากับ 0.76 และมีการหาค่าความเที่ยง มีค่าเท่ากับ .947 โดยแบบทดสอบเป็นแบบทดสอบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวนรวม 16 ข้อ คะแนนเต็ม 16 คะแนน (ข้อ 1-16) เกณฑ์ในการให้คะแนน ตอบถูก ได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- 1.1 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย
- 1.2 ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
- 1.3 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
- 1.4 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย

2. แรงจูงใจ ซึ่งผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยค่า IOC (Item objective congruence) ด้านแรงจูงใจมีค่าเท่ากับ 0.82 และมีการหาค่าความเที่ยง ด้าน

แรงจูงใจมีค่าเท่ากับ .938 โดยการใช้แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือกปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 8 ข้อ คะแนนรวม 32 คะแนน (ข้อ 17-24) เกณฑ์การให้คะแนน ตอบ ก. ได้ 4 คะแนน ตอบ ข. ได้ 3 คะแนน ตอบ ค. ได้ 2 คะแนน ตอบ ง. ได้ 1 คะแนน โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ความชอบในกิจกรรมทางกาย

2.2 ความสนุกในกิจกรรมทางกาย

3. ความเชื่อมั่น ซึ่งผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยค่า IOC (Item objective congruence) มีค่าเท่ากับ 0.75 และมีการหาค่าความเที่ยงด้านความเชื่อมั่นมีค่าเท่ากับ .909 โดยการใช้แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือกปรนัย 4 ตัวเลือก คะแนนเต็ม 16 คะแนน (ข้อ 25 -28) เกณฑ์การให้คะแนน ตอบ ก. ได้ 4 คะแนน ตอบ ข. ได้ 3 คะแนน ตอบ ค. ได้ 2 คะแนน ตอบ ง. ได้ 1 คะแนน โดยเป็นความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น

4. สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ซึ่งผ่านการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยค่า IOC (Item objective congruence) มีค่าเท่ากับ 1.00 และมีการหาค่าความเที่ยงมีค่าเท่ากับ .781 โดยใช้แบบทดสอบประเภทเกณฑ์การให้คะแนน (Scoring rubrics) คะแนนรวม 32 คะแนน จำนวนรายการทดสอบ 8 รายการ ได้แก่ การวิ่ง การกระโดด การรับลูกเทนนิส การขว้างลูกเทนนิสมือเดียวเหนือศีรษะ การก้าวสลับเท้า การกระโดดเขย่ง การเลี้ยงลูกฟุตบอล การเตะลูกฟุตบอล แต่ละรายการทดสอบมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

4 คะแนน หมายถึง ถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์

3 คะแนน หมายถึง ผิด 1 ข้อ

2 คะแนน หมายถึง ผิด 2 ข้อ

1 คะแนน หมายถึง ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ (ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนครั้งที่ดีที่สุด)

5. การแปลผลคะแนนความฉลาดรู้ทางกาย ตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย (ก้องสยาม ลับไพร, 2562, น. 230)

เกณฑ์ปกติของความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในรูปคะแนนดิบโดยพิจารณาจากคะแนนที่ (T score) ซึ่งได้สร้างเกณฑ์ปกติเป็น 2 ช่วงอายุ คือ 10-11 ปี และ 12 ปี เกณฑ์ปกติในรูปคะแนนดิบโดยพิจารณาจากคะแนนที่ (T score) สำหรับแบ่งระดับความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด ในแต่ละองค์ประกอบ และคะแนนรวมจำแนกตามอายุและเพศ ของนักเรียน โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 หมายถึง น้อย มีคะแนนที่ต่ำกว่า 40.00

ระดับที่ 2 หมายถึง พอใช้ มีคะแนนที่ระหว่าง 40.00 ถึง 50.00

ระดับที่ 3 หมายถึง ดี มีคะแนนที่ระหว่าง 50.00 ถึง 60.00

และระดับที่ 4 หมายถึง ดีมาก มีคะแนนที่สูงกว่า 60.00

การนำเสนอเกณฑ์ปกติในแต่ละช่วงอายุและเพศ (ก้องสยาม ลับไพร, 2562, น. 231) นำเสนอในรูปคะแนนดิบที่ตรงกับคะแนนที่ในแต่ละระดับตามเกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนข้างต้น รายละเอียดดังตารางที่ 3.2, 3.3, 3.4, และ 3.5

ตารางที่ 3.2 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนชาย อายุ 10-11 ปี

เพศชาย	อายุ 10-11ปี	ระดับ			
		1	2	3	4
ความรู้และความเข้าใจ		*5.00 ลงมา	5.01-8.00	8.01-11.00	11.01 ขึ้นไป
		≠37.91 ลงมา	37.92-49.96	49.97-62.01	62.02 ขึ้นไป
แรงจูงใจ		*21.00 ลงมา	21.01-26.00	26.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠39.21 ลงมา	39.22-52.30	52.31-60.16	60.17 ขึ้นไป
ความเชื่อมั่น		*9.00 ลงมา	9.01-10.00	10.01-13.00	13.01 ขึ้นไป
		≠41.80 ลงมา	41.81-46.96	46.97-62.42	62.43 ขึ้นไป
สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว		*20.00 ลงมา	20.01-24.00	24.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠40.74 ลงมา	40.75-50.00	50.01-61.57	61.58 ขึ้นไป

*ค่าบรรทัดบน คือ คะแนนดิบ ≠ ส่วนค่าบรรทัดล่าง คือ คะแนนที่
หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาด
รู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 3.3 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนชาย อายุ 12 ปี

เพศชาย	อายุ 12 ปี	ระดับ			
		1	2	3	4
ความรู้และความเข้าใจ		*7.00 ลงมา	7.01-9.00	9.01-11.00	11.01 ขึ้นไป
		≠40.75 ลงมา	40.76-50.14	50.15-59.53	59.54 ขึ้นไป
แรงจูงใจ		*23.00 ลงมา	23.01-27.00	27.01-30.00	30.01 ขึ้นไป
		≠40.47 ลงมา	40.48-52.27	52.38-61.12	61.13 ขึ้นไป
ความเชื่อมั่น		*9.00 ลงมา	9.01-11.00	11.01-13.00	13.01 ขึ้นไป
		≠42.34 ลงมา	42.35-52.10	52.11-61.85	61.68 ขึ้นไป
สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว		*21.00 ลงมา	21.01-26.00	26.01-30.00	30.01 ขึ้นไป
		≠36.87 ลงมา	36.88-50.03	50.04-60.55	60.56 ขึ้นไป

*ค่าบรรทัดบน คือ คะแนนดิบ ≠ ส่วนค่าบรรทัดล่าง คือ คะแนนที่
หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาด
รู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 3.4 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนหญิงอายุ 10-11 ปี

เพศชาย	อายุ 10-11 ปี	ระดับ			
		1	2	3	4
ความรู้และความเข้าใจ		*7.00 ลงมา	7.01-9.00	9.01-11.00	11.01 ขึ้นไป
		≠41.29 ลงมา	41.30-50.86	50.15-59.53	60.44 ขึ้นไป
แรงจูงใจ		*23.00 ลงมา	23.01-27.00	26.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠39.97 ลงมา	39.98-49.87	49.88-59.77	59.78 ขึ้นไป
ความเชื่อมั่น		*9.00 ลงมา	9.01-10.00	10.01-13.00	13.01 ขึ้นไป
		≠41.98 ลงมา	41.99-47.19	47.20-62.81	62.82 ขึ้นไป
สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว		*17.00 ลงมา	17.01-22.00	22.01-28.00	28.01 ขึ้นไป
		≠38.24 ลงมา	36.25-49.09	49.10-62.10	62.11 ขึ้นไป

*ค่าบรรทัดบน คือ คะแนนดิบ ≠ ส่วนค่าบรรทัดล่าง คือ คะแนนที่
หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาด
รู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ตารางที่ 3.5 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี

เพศชาย	อายุ 12 ปี	ระดับ			
		1	2	3	4
ความรู้และความเข้าใจ		*8.00 ลงมา	8.01-10.00	10.01-11.00	11.01 ขึ้นไป
		≠43.18 ลงมา	43.19-53.13	53.14-58.11	58.12 ขึ้นไป
แรงจูงใจ		*24.00 ลงมา	24.01-27.00	27.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠41.40 ลงมา	41.41-51.36	51.37-58.01	58.02 ขึ้นไป
ความเชื่อมั่น		*8.00 ลงมา	8.01-10.00	10.01-12.00	13.01 ขึ้นไป
		≠37.91 ลงมา	37.92-48.11	48.12-58.32	58.33 ขึ้นไป
สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว		*18.00 ลงมา	18.01-23.00	23.01-29.00	29.01 ขึ้นไป
		≠38.34 ลงมา	38.35-48.96	48.97-61.70	61.71 ขึ้นไป

*ค่าบรรทัดบน คือ คะแนนดิบ ≠ ส่วนค่าบรรทัดล่าง คือ คะแนนที่
หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับ
นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาด
รู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การแปลผลคะแนนความฉลาดรู้ทางกายแบบภาพรวม ให้แทนค่าจากสมการ ดังนี้

$$\text{PHY.LI} = 0.311\text{KU} + 0.088\text{MO} + 0.002\text{CO} + 0.083\text{PC}$$

ตัวอย่างการแปลผล

$$\text{ความฉลาดรู้ทางกาย} = 0.311(12) + 0.088(28/2) + 0.002(11) + 0.083(29/2)$$

$$\text{ความฉลาดรู้ทางกาย} = 3.732 + 1.232 + 0.022 + 1.2035$$

$$\text{ความฉลาดรู้ทางกาย} = 6.1895 \text{ (ตีமாக)}$$

PHY.LI แทน ความฉลาดรู้ทางกาย

KU แทน ด้านความรู้และความเข้าใจ

MO แทน แรงจูงใจ

CO แทน ความเชื่อมั่น

PC แทน สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

ตารางที่ 3.6 เกณฑ์ปกติความฉลาดรู้ทางกาย

เพศ	อายุ	ระดับ			
		1	2	3	4
ชาย	10-11 ปี	3.72 ลงมา	3.73-4.68	4.69-5.49	5.50 ขึ้นไป
	12 ปี	4.34 ลงมา	4.35-5.09	5.10-5.82	5.83 ขึ้นไป
หญิง	10-11 ปี	4.16 ลงมา	4.17-4.89	4.90-5.53	5.54 ขึ้นไป
	12 ปี	4.47 ลงมา	4.48-5.15	5.16-5.71	5.72 ขึ้นไป

หมายเหตุ. จาก “คู่มือการใช้เครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย,” โดย ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการประสานงานกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อกำหนดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการจัดกิจกรรมด้วยแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ประกอบด้วย

1.1 คุณลักษณะพื้นฐานของประชากร ได้แก่ เพศ อายุ (ปี)

1.2 ทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรม (pre-test)

2. จัดกิจกรรมด้วยแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ในสัปดาห์ที่ 1-8 เวลา 16.00 น.-17.00 น. (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์) วันละ 1 ชั่วโมง (3 ชั่วโมง/สัปดาห์) สัปดาห์ละ 1 แผน จนครบทั้งหมด 8 สัปดาห์ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพลศึกษาแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การเตรียมหรือการนำเข้าสู่บทเรียน 5 นาที ขั้นที่ 2 การสอนและสาธิต

15 นาที ขั้นที่ 3 การฝึกหัด 25 นาที ขั้นที่ 4 การนำไปใช้ 10 นาที และขั้นที่ 5 การสรุปและสรุปปฏิบัติ 10 นาที (ภาคผนวก)

3. รายละเอียดและขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมพลศึกษา ดังนี้

3.1 ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา ครูทำการปฐมนิเทศผู้เรียนก่อนเพื่อแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

3.2. กระบวนการจัดกิจกรรม

3.2.1 การเตรียมหรือการนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยจะเตรียมความพร้อมของผู้เรียน โดยจะเตรียมความพร้อมในด้านร่างกาย และสุขภาพของแต่ละคน พร้อมทำการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาแต่ละกิจกรรม แล้วทำการอบอุ่นร่างกายให้พร้อม เพื่อลดการบาดเจ็บ

3.2.2 ขั้นสอนละสาธิต ผู้วิจัยสอนพร้อมทั้งอธิบายและสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยในแต่ละการเล่นในสัปดาห์นั้น

3.2.3 ขั้นฝึกหัด ผู้วิจัยให้ผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาโดยการการเล่นพื้นบ้านไทย โดยใช้การเล่นที่ส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายในทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละหนึ่งการเล่นพื้นบ้านไทย เพื่อให้ส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายให้เกิดประสิทธิภาพแก่ผู้ทำกิจกรรมพลศึกษา

3.2.4 ขั้นนำไปใช้ ผู้วิจัยนำผู้เรียนเล่นเกมการปฏิบัติที่เกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกาย ในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในกิจกรรม

3.2.5 ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ ผู้วิจัยและผู้เรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย เพื่อให้ให้นักเรียนนักเรียนได้ปฏิบัติสัปดาห์ที่

3.3 ขั้นการประเมินผล หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ครบทุกกิจกรรม ผู้วิจัยจะทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกสัปดาห์ เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาในทุกสัปดาห์

4. ทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย ได้แก่ ความรู้และความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว หลังการจัดกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 (post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่ออธิบายคุณลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ (ปี)

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ประกอบด้วย

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความฉลาดรู้ทางกาย ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ Dependent sample t-test

2.2 ก่อนการนำสถิติ Dependent sample t-test มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติดังกล่าว ถ้าไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นจะเปลี่ยนมาใช้สถิติไม่อิงพารามิเตอร์ Wilcoxon rank-sum test มีขั้นตอนในการทดสอบเบื้องต้น ดังนี้

2.2.1 ทดสอบการแจกแจงของประชากรเป็นโค้งปกติ ด้วยสถิติ Shapiro wilk test

2.2.2 ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval scale) ขึ้นไป

2.3 กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา และเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรม โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มประชากร
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
Z	แทน	สถิติทดสอบ Wilcoxon sign-rank test
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
Mean Rank	แทน	ค่าเฉลี่ยของอันดับของข้อมูลแต่ละกลุ่ม
Sum of Ranks	แทน	ผลของอันดับ
Asymp.Sig	แทน	ค่าความน่าจะเป็นของสถิติ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

วิทยาเขตอุดรธานี

การวิเคราะห์ข้อมูล การแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล และเสนอข้อมูล ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนความฉลาดรู้ทางกาย

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกาย

ส่วนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง (n=40)

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	21	52.50
หญิง	19	47.50
รวม	40	100.00

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด จำนวน 40 คน แบ่งเป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 และเพศหญิง 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50

ตารางที่ 4.2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างระดับอายุ (n=40)

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10 ปี	13	32.50
11 ปี	10	25.00
12 ปี	17	42.50
รวม	40	100.00

จากตารางที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด จำนวน 40 คน แบ่งเป็นอายุ 10 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 อายุ 11 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และอายุ 12 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนความฉลาดรู้ทางกาย

ตารางที่ 4.3 ผลการทดสอบการแจกแจงคะแนนจากการประเมินความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาโดยใช้สถิติ Shapiro-wilk test (n=40)

คะแนนความฉลาดรู้ทางกาย		Shapiro-wilk test		
		Statistic	df	Sig.
ด้านความรู้ความเข้าใจ	ก่อนการจัดกิจกรรม	.933	40	.020
	หลังการจัดกิจกรรม	.911	40	.004
ด้านแรงจูงใจ	ก่อนการจัดกิจกรรม	.892	40	.001
	หลังการจัดกิจกรรม	.944	40	.047
ด้านความเชื่อมั่น	ก่อนการจัดกิจกรรม	.914	40	.005
	หลังการจัดกิจกรรม	.845	40	.000
ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว	ก่อนการจัดกิจกรรม	.933	40	.020
	หลังการจัดกิจกรรม	.922	40	.009

จากตารางที่ 4.3 พบว่า การแจกแจงข้อมูลของคะแนนความฉลาดรู้ทางกาย ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมมีระดับนัยสำคัญน้อยกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา มีการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติพารามेटริกซ์ (Parametric statistics) จึงต้องเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test)

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกาย

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชายอายุ 10-11 ปี

องค์ประกอบ ความฉลาดรู้ทางกาย	ก่อนการจัดกิจกรรม			หลังการจัดกิจกรรม		
	N=11			N=11		
	$\bar{X}$	SD.	แปลผล	$\bar{X}$	SD.	แปลผล
ด้านความรู้ความเข้าใจ	8.91	1.45	ดี	12.18	1.079	ดีมาก
ด้านแรงจูงใจ	17.45	1.44	น้อย	27.36	1.96	ดี
ด้านความเชื่อมั่น	12.27	1.27	ดี	14.82	1.17	ดีมาก
ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว	21.00	1.84	พอใช้	28.82	1.25	ดี
ความฉลาดรู้ทางกายภาพรวม	4.42 (พอใช้)			6.15 (ดีมาก)		
เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน						

จากตารางที่ 4.4 พบว่าความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมของนักเรียนชายอายุระหว่าง 10-11 ปี ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาระดับดีมาก โดยแยกออกเป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

ตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 10-11 ปี

องค์ประกอบ ความฉลาดรู้ทางกาย	ก่อนการจัดกิจกรรม N=12			หลังการจัดกิจกรรม N=12		
	$\bar{X}$	SD.	แปลผล	$\bar{X}$	SD.	แปลผล
ด้านความรู้ความเข้าใจ	10.08	1.98	ดี	12.83	1.19	ดีมาก
ด้านแรงจูงใจ	17.50	1.45	น้อย	28.42	1.16	ดี
ด้านความเชื่อมั่น	11.50	1.17	ดี	14.75	1.14	ดีมาก
ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว	20.50	1.38	พอใช้	27.67	1.30	ดี
ความฉลาดรู้ทางกายภาพรวม เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	4.77(พอใช้)			6.41 (ดีมาก)		

จากตารางที่ 4.5 พบว่าความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมของนักเรียนหญิงอายุระหว่าง 10-11 ปี ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก โดยแยกออกเป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

ตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชายอายุ 12 ปี

องค์ประกอบ ความฉลาดรู้ทางกาย	ก่อนการจัดกิจกรรม			หลังการจัดกิจกรรม		
	N=10			N=10		
	$\bar{X}$	SD.	แปลผล	$\bar{X}$	SD.	แปลผล
ด้านความรู้ความเข้าใจ	8.00	1.25	พอใช้	11.10	1.29	ดีมาก
ด้านแรงจูงใจ	18.50	1.18	น้อย	29.30	1.16	ดี
ด้านความเชื่อมั่น	12.60	1.43	ดี	14.80	1.14	ดีมาก
ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว	21.00	1.83	น้อย	28.40	1.58	ดี
ความฉลาดรู้ทางกายภาพรวม	4.19 (พอใช้)			5.93 (ดีมาก)		
เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน						

จากตารางที่ 4.6 พบว่าความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมของนักเรียนชายอายุระหว่าง 12 ปี ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก โดยแยกออกเป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ ก่อนการจัดอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการจัดอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

ตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี

องค์ประกอบ ความฉลาดรู้ทางกาย	ก่อนการจัดกิจกรรม			หลังการจัดกิจกรรม		
	N=7			N=7		
	$\bar{X}$	SD.	แปลผล	$\bar{X}$	SD.	แปลผล
ด้านความรู้ความเข้าใจ	10.86	1.21	ดี	13.86	1.07	ดีมาก
ด้านแรงจูงใจ	18.29	0.95	น้อย	28.71	1.50	ดี
ด้านความเชื่อมั่น	12.14	0.90	ดีมาก	15.00	1.00	ดีมาก
ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว	20.14	1.07	พอใช้	26.71	0.76	ดี
ความฉลาดรู้ทางกายภาพรวม	5.04 (พอใช้)			6.70 (ดีมาก)		
เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน						

จากตารางที่ 4.7 พบว่าความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมของนักเรียนหญิงอายุระหว่าง 12 ปี ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก โดยแยกออกเป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ ก่อนการจัด

กิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

ตารางที่ 4.8 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย (n=40)

ความฉลาดรู้ทางกาย	คะแนนเฉลี่ย		Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig
	ก่อนจัดกิจกรรม	หลังจัดกิจกรรม				
ด้านความรู้ความเข้าใจ	9.37	12.40	20.50	8.20	5.572	.000
ด้านแรงจูงใจ	17.88	28.40	20.50	8.20	5.534	.000
ด้านความเชื่อมั่น	12.10	14.82	20.50	8.20	5.655	.000
ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว	20.70	28.00	20.50	8.20	5.541	.000
ความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน	4.58 (พอใช้)	6.29 (ดีมาก)				

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาทุกด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายและช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านพลศึกษาของนักเรียนประถมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนหลัง (One group pre-test-post-test design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา และเปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรม สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แบ่งเป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 และเพศหญิง 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกตามช่วงอายุ โดยแบ่งเป็น อายุ 10 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.50 อายุ 11 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และอายุ 12 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50

2. ผลการแจกแจงข้อมูลของคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมมีระดับนัยสำคัญน้อยกว่า .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษามีการกระจายของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ ซึ่งไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติพารามेटริกซ์ (Parametric statistics) จึงต้องเปลี่ยนมาใช้สถิติแบบไม่อิงพารามิเตอร์ (Wilcoxon sign-rank test)

3. ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชายอายุ 10-11 ปี พบว่าความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมของนักเรียนชายอายุระหว่าง 10-11 ปี ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาระดับดีมาก โดยแยกออกเป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

4. ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 10-11 ปี พบว่าความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมของนักเรียนหญิงอายุระหว่าง 10-11 ปี ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์

5. ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชายอายุ 12 ปี พบว่า ความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมของนักเรียนชายอายุระหว่าง 12 ปี ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ การละเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก โดย แยกออกเป็นองค์ประกอบด้านความรู้เข้าใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัด กิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับ น้อย และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น ก่อนการจัดกิจกรรม อยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และองค์ประกอบด้านสมรรถนะ ทางการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการจัดอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

6. ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนหญิงอายุ 12 ปี พบว่า ความฉลาดรู้ทางกายภาพรวมของนักเรียนหญิงอายุระหว่าง 12 ปี ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก โดยแยกออกเป็นองค์ประกอบด้านความรู้เข้าใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก และองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

7. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย พบว่า คะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาทุกด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ระดับคะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

ก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในเกณฑ์ระดับพอใช้ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก ทั้งนี้ เนื่องจากแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ได้แก่ 1) ขั้นตอนเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม เป็นขั้นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เรียนให้เกิดการตื่นตัวด้วยการนำเข้าสู่บทเรียน คือการถาม-ตอบระดมสมอง เกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกายในองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ ตั้งคำถามกระตุ้นถึงความชอบในกิจกรรม การอบอุ่นร่างกายและเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรม 2) ขั้นตอนการสอนและสาธิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ เป็นขั้นกิจกรรมที่กระตุ้นความสนใจของผู้เรียนเป็นอย่างดี มีการอธิบายและสาธิตการทำกิจกรรม ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รู้จักการสังเกตและฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ 3) ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นการจัดกิจกรรมที่ฝึกทักษะที่ต้องลงมือทำซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ 4) ขั้นนำไปใช้ เป็นขั้นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีการนำความรู้มาประยุกต์ในสถานการณ์ใหม่ๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาและ 5) ขั้นสรุปและปฏิบัติเป็นกระบวนการประเมินและตรวจสอบว่าผู้เรียนได้เรียนรู้ เข้าใจ และควบคุมและรู้ข้อบกพร่องของตนเองซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติโดยกระบวนการจัดกิจกรรมจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการด้านความฉลาดรู้ทางกายเพิ่มขึ้นทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับแนวคิดของ วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ (2565, น. 11) ได้กล่าวว่าพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้วิชาหนึ่งที่ต้องใช้ร่างกาย ในการจัดกิจกรรมทางกาย กีฬา เกมและการออกกำลังกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถตามศักยภาพ และส่งเสริมให้ผู้เรียนนั้นมีพัฒนาการที่สมวัยในทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านอารมณ์ 4) ด้านสังคม และ 5) ด้านสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ดิศพล บุปผาชาติ (2562, น. 49-51) ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนสำคัญอย่างไร พบว่าการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้เกิดประโยชน์กับสมองรวมถึงความรู้ความเข้าใจอันเนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ วิชนนท์ พูลศรี และคณะ (2562, น. 98-101) กล่าวว่าความฉลาดรู้ทางกายถือเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพดี ซึ่งครูและนักการศึกษาควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยควรบูรณาการหลักสูตรพลศึกษาเข้าไปในประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียนจัดสรรเวลาเรียนอย่างเพียงพอ และออกแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย สนุกสนาน และส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งด้านทักษะ ความรู้ และคุณลักษณะเชิงบวก นอกจากนี้ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอผ่านกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการ เช่น การเล่นกับครอบครัวหรือเพื่อนซึ่งช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความสนุกในการเคลื่อนไหวในระดับโรงเรียน ผู้บริหารควรรับรองว่าหลักสูตรพลศึกษาถูกกำหนดให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรหลักมีการจัดสรรทรัพยากร อุปกรณ์ และเวลาเรียนอย่างเหมาะสม เช่น การเรียนพลศึกษาไม่น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์และส่งเสริมให้มีครูพลศึกษาที่มีความสามารถและความกระตือรือร้นในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างมีคุณภาพและปัจจัยของโรงเรียนและระดับชั้นเรียนมีผลต่อระดับความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในทุกมิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม ปัจจัยดังกล่าวไม่ส่งผลต่อความรู้ด้านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน แรงจูงใจ และความเชื่อมั่นในการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Belanger

et al. (2018, pp. 113-121) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความรู้ด้านกายภาพและการปฏิบัติตามแนวทางการออกกำลังกายและพฤติกรรมอยู่ประจำของแคนาดา มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของเด็กในแคนาดา คนที่มีหรือไม่มีกิจกรรมทางกายและมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็ก อายุ 8-12 ปี จำนวน 2,956 คน ใช้แบบสอบถามของ CAPL ในการทดสอบความรู้และความเข้าใจ ส่วนแรงจูงใจและความเชื่อมั่นใช้แบบสอบถาม และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวใช้แบบ สอบภาคปฏิบัติ CAMSA วิเคราะห์ข้อมูลด้วย MANOVA ผลการวิจัยพบว่า คนที่มีกิจกรรมทางกาย หรือมีพฤติกรรมเนือยนิ่งน้อยจะมีคะแนนรวมความฉลาดรู้ทางกายในด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว แรงจูงใจและความเชื่อมั่นมากกว่าคนที่ไม่มีแนวทาง โดยอายุมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ผลการศึกษา ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Wainggai et al. (2024, pp. 210-218.) ที่พบว่าการจัดการเรียนรู้เชิงรุกในวิชาพลศึกษาช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะ ในด้านแรงจูงใจ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และทักษะการเคลื่อนไหว รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ Nuraryati and Adi (2025, pp. 45-53) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนสามารถพัฒนาสมรรถนะทางกาย ความรู้ และแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ Butler et al. (2022, pp. 56-61) ยังระบุว่า การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในวิชาพลศึกษาช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา เนื่องจากการฝึกทักษะอย่างต่อเนื่องช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวและสร้างความมั่นใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของผู้เรียน

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีขั้นตอนการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบและเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สามารถพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ส่งผลให้ระดับความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนหลังการจัดกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับพอใช้เป็นระดับดีมาก

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

2.1 ด้านความรู้ความเข้าใจ

ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายด้านความรู้ความเข้าใจของนักเรียนประถมศึกษาหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยสามารถเสริมสร้างด้านความรู้ให้แก่ผู้เรียนเป็นอย่างดี เนื่องจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย สมรรถภาพทางกาย กิจกรรมทางกาย และการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย โดยมีการสอดแทรกและเชื่อมโยงความรู้ดังกล่าวผ่านการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยให้กับนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชญานันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์ (2562, น. 14) ที่กล่าวว่า พลศึกษาเป็นวิชาที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะช่วยให้นักเรียนมี

ความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการพลศึกษา การออกกำลังกาย และการกีฬาได้ดีขึ้นจากการปฏิบัติจริงด้วยตัวเอง และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ศิวณัฐ เลื่อยัม (2561, น. 21) ได้กล่าวว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านความรู้ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหรือทางกลไก ทักษะการปฏิบัติ คุณธรรมจริยธรรมรวมถึงด้านเจตคติ นอกจากนี้ผลการศึกษาของ ดิศพล บุปผาชาติ (2562, น. 49-50) ยังพบอีกว่า การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้เกิดประโยชน์กับสมอง รวมถึงความรู้ความเข้าใจอันเนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับ อรุณี บุญญานุกูล (2562, น. 81-86) ที่ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านล้านนาในการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้” สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านผลการประเมินทักษะการคิดวิเคราะห์ ได้แก่ ความสามารถในการระบุความสามารถในการจำแนกแยกแยะความสามารถในการเปรียบเทียบ และความสามารถในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในภาพรวมนักเรียนมีทักษะอยู่ในระดับดี ซึ่งผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายในด้านความรู้ความเข้าใจแก่นักเรียนได้เป็นอย่างดี ในทำนองเดียวกันการศึกษาของ Li et al. (2023, pp. 55-66) ที่ศึกษาการจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-regulated learning) เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย พบว่าเมื่อผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่หลากหลายและมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น จะส่งผลให้ระดับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์ และลงมือปฏิบัติจริงสามารถพัฒนามิติต้านความรู้ความเข้าใจของความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในขณะที่การศึกษาของ Edwards et al. (2018, pp. 659-682) ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการวัดความฉลาดรู้ทางกาย พบว่า การศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางกายมากกว่าด้านความรู้และความเข้าใจ อีกทั้งเครื่องมือวัดด้านความรู้ยังมีจำนวนจำกัด ส่งผลให้ด้านความรู้ของผู้เรียนไม่ได้แสดงการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ในหลายการศึกษา ผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า แม้กิจกรรมทางกายจะช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวได้ดี แต่การพัฒนาด้านความรู้ความเข้าใจอาจไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเด่นชัด หากกิจกรรมไม่ได้ออกแบบให้เน้นกระบวนการเรียนรู้เชิงความรู้โดยตรง และยังมีการศึกษาของ Longmuir et al. (2018, pp. 22-29) ได้พัฒนาแบบวัดความรู้เกี่ยวกับความฉลาดรู้ทางกายในเด็กอายุ 8-12 ปี พบว่าคะแนนความรู้ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับอายุของผู้เรียนมากกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และไม่ได้สัมพันธ์กับทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษานี้จึงชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายอาจเกิดจากพัฒนาการตามวัยหรือประสบการณ์การเรียนรู้ทั่วไป มากกว่าผลของกิจกรรมพลศึกษาเพียงอย่างเดียว ซึ่งมีการศึกษาความฉลาดรู้ทางกายในนักเรียนประถมศึกษาของจีน พบว่าความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายมีบทบาทสำคัญต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายของนักเรียน โดยนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและสุขภาพมากกว่าจะมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากขึ้นผลการศึกษานี้สนับสนุนแนวคิดว่

การพัฒนาด้านความรู้และความเข้าใจเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย และช่วยส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของผู้เรียน (Zhang et al., 2025, p. 351)

ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้จึงสามารถอธิบายได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยบูรณาการทั้งความรู้และการปฏิบัติ ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกายและสุขภาพ และคุณค่าของการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมที่สนุกสนานและสอดคล้องกับด้านความรู้ ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและสุขภาพมากขึ้นและส่งเสริมพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายในด้านความรู้ความเข้าใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในเพศชายที่มีค่าเฉลี่ยความฉลาดรู้ทางกายในด้านความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดชัดเจน เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นส่งเสริมความรู้ความเข้าใจให้กับนักเรียนได้เป็นอย่างดี

2.2 ด้านแรงจูงใจ

ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายด้านแรงจูงใจของนักเรียนประถมศึกษา หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยสามารถเสริมสร้างด้านแรงจูงใจให้แก่เด็กนักเรียนเป็นอย่างดี เพราะการเล่นพื้นบ้านไทยมีความสนุกสนาน ทำให้นักเรียนมีความชอบในกิจกรรมทางกาย มีความสนุกในกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมให้นักเรียนมีความสนใจและเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมพลศึกษาได้เป็นอย่างดี ซึ่งแนวคิดของ ฟาลาตี หมดเต๊ะ (2557, น. 22) กล่าวว่าการเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคมสามารถยืดหยุ่นได้ เน้นความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน จึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมและเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กไทยประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองกล้าคิด กล้าแสดงออก มีบุคลิกภาพที่เปิดเผยเป็นตัวของตัวเอง รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นลักษณะเด่นของการเล่นพื้นบ้านของไทยจึงมีส่วนช่วยในการกระตุ้นและพัฒนาเด็กให้มีความเชื่อมั่นในตนเองได้อีกหนทางหนึ่งด้วย และสอดคล้องกับแนวคิดของ จักรี อยาเสียดัตย์ (2557, น. 16-30) กล่าวว่าการเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็ก เนื่องจากสามารถสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ดี รู้จักเหตุผล รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เมื่อวิเคราะห์คุณค่าของการเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กนั้น พบว่า การเล่นพื้นบ้านไทยสามารถส่งผลต่อเด็กได้ในด้านอารมณ์ การเล่นพื้นบ้านไทยส่งเสริมให้เกิดความพึงพอใจ ผ่อนคลายความตึงเครียด รู้จักยั้งคิด มีความอดกลั้น รู้จักเก็บความรู้สึก และมีความมั่นคงทางอารมณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพย์สุคนธ์ เพชรโอภาส (2557, น. 166) ได้ทำการศึกษาการออกแบบเกมการเล่นพื้นบ้านไทยในรูปแบบสถานการณ์จำลองตามทฤษฎีเครื่องล้อใจ พบว่าผู้เล่นมีความพึงพอใจในด้านรูปแบบเกมและการควบคุม รวมทั้งการศึกษาของ วิวิธธิพล แก่นจันทร์ (2565, น. 80) ซึ่งได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักกีฬาทีมโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงาน

เป็นทีมมีคะแนนสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนโดยใช้ ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมการทำงานเป็นทีมมีคะแนนสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการการเล่นพื้นบ้านไทยสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความสามารถในด้านแรงจูงใจแก่นักเรียนได้เป็นอย่างดีทำให้นักเรียนมีความชอบในกิจกรรมทางกายและสนุกในกิจกรรมทางกาย อย่างไรก็ตามผลการศึกษารั้งนี้ไม่ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Carl et al. (2022, pp. 2965-2999) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายส่วนใหญ่ส่งผลต่อด้านสมรรถนะทางกายมากกว่าด้านแรงจูงใจ โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นกับแรงจูงใจค่อนข้างต่ำเมื่อเปรียบเทียบกับองค์ประกอบด้านอื่นของความฉลาดรู้ทางกาย นอกจากนี้ยังไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ รวมทั้งการศึกษาของ Munoz et al. (2025, pp. 1-27) ที่ระบุว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาบางรูปแบบอาจไม่สามารถพัฒนาแรงจูงใจของผู้เรียนได้อย่างชัดเจน หากกิจกรรมไม่ได้ออกแบบให้ตอบสนองต่อความสนใจและประสบการณ์ทางอารมณ์ของผู้เรียนอย่างเหมาะสม ซึ่งในขณะที่ผลการศึกษาของ Waingai et al. (2024, pp. 1-7) พบว่าการจัดการเรียนรู้แบบกระตุ้นการมีส่วนร่วม (Active learning approach) ในวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา สามารถช่วยพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในด้านแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เนื่องจากกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงและมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น จะช่วยสร้างความสนุกสนานและเพิ่มความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักเรียนมากขึ้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตวิทยาการเรียนรู้ที่ระบุว่า การจัดกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) ซึ่งเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง (Deci & Ryan, 2000, pp. 227-268) ดังนั้นการนำการเล่นพื้นบ้านไทยมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสม เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีความใกล้ชิดกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของผู้เรียน ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจและมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้มากขึ้น

จากผลการศึกษาดังกล่าวจึงสามารถสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเป็นแนวทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายด้านแรงจูงใจของนักเรียนระดับประถมศึกษา เนื่องจากกิจกรรมพลศึกษาสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน และกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

2.3 ด้านความเชื่อมั่น

ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายด้านความเชื่อมั่นของนักเรียนประถมศึกษา หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยสามารถเสริมสร้างด้านความเชื่อมั่นให้นักเรียนเป็นอย่างดี เพราะการเล่นพื้นบ้านไทยสามารถส่งเสริมให้

นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นได้และมีความมั่นใจในตนเองขณะปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ซึ่งแนวคิดของ จักรี ออย่าเสียสัตย์ (2557, น. 20) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าแก่เด็กในหลายด้าน เช่น ด้านจิตใจ การละเล่นพื้นบ้านไทย ส่งเสริมให้เกิดความร่าเริง แจ่มใส เชื่อมั่นในตนเอง กล่าวทำสิ่งที่เหมาะสม อดทนต่อสภาพกดดัน มุมานะในการปฏิบัติภารกิจ และมีกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความสุข สอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติมา เทียบพุ่ม และคณะ (2566, น. 163-184) ได้ศึกษารูปแบบการละเล่นพื้นบ้าน และการทำกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ ประชาบำรุงและบ้านหินจอก อำเภอบะเหลียน จังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการละเล่นพื้นบ้าน ของชุมชน มีการละเล่นพื้นบ้านที่ช่วยพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายและสุขภาพ ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา ส่งผลให้เกิดความมั่นใจตนเองมีทักษะทางกายที่ดีขึ้นมีแรงจูงใจ และมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุริยัน สุวรรณกาล และคณะ (2563, น. 185) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถในการรับรู้ทางกายสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการการละเล่นพื้นบ้านไทยสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความสามารถในด้านความเชื่อมั่นแก่นักเรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นได้และมีความมั่นใจในตนเองขณะปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ในขณะที่ การศึกษา Wilkie et al. (2023, pp. 36-50) ได้ทำการศึกษาการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนพบว่า แม้ครูจะจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีคุณภาพ แต่ไม่ได้หมายความว่าจะสามารถพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายหรือองค์ประกอบด้านจิตวิทยา เช่น ความเชื่อมั่น ของผู้เรียนได้อย่างทั่วถึง เนื่องจากการพัฒนาดังกล่าวขึ้นอยู่กับบริบทของการสอนและประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียนด้วย ซึ่งผลการศึกษาของ Sukarna et al. (2023, pp. 221-222) พบว่าการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ในชั้นเรียนพลศึกษาสามารถช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นของนักเรียนได้ เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ได้ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว และได้รับประสบการณ์ความสำเร็จจากการเล่นเกม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-perception of competence) และความเชื่อมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ในบริบทของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา การใช้กิจกรรมที่มีลักษณะเป็นเกมหรือการละเล่นยังช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนานและลดความกดดันในการเรียน ส่งผลให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย (Adebayo & Houser, 2025, pp. 1-2) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Supriyanto et al. (2024, pp. 4317-4329) ที่ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านกับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้การทดลองแบบก่อน-หลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า หลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน นักเรียนมีพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ความร่วมมือ และความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าลักษณะของกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่เน้นการมีส่วนร่วม การแข่งขันอย่างสนุกสนาน และการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนเกิดความกล้าแสดงออก

และมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตวิทยาของผู้เรียนในชั้นเรียนพลศึกษา

ดังนั้น ผลการศึกษาครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางกายเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาด้านจิตใจ โดยเฉพาะด้านความเชื่อมั่นของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดรู้ทางกาย และเป็นพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความพร้อมและมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในอนาคต

2.4 ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยส่งผลต่อความฉลาดรู้ทางกายด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของนักเรียนประถมศึกษาหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยสามารถเสริมสร้างด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวให้นักเรียนเป็นอย่างดี เนื่องจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีพัฒนาการด้านความฉลาดรู้ทางกายที่เพิ่มขึ้นเมื่อได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทย ซึ่งแนวคิดของ นัฐพงษ์ วัชรกรศิริ (2562, น. 16) ได้กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กอย่างมาก เด็กจะมีพัฒนาการตามวัยที่สมบูรณ์ได้นั้น เด็กจะต้องมีการเรียนรู้และการเรียนรู้ที่สำคัญก็คือการเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายของตน โดยอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดเล็ก และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และแนวคิดของ วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์ (2565, น. 11) ได้กล่าวว่าพลศึกษาเป็นการจัดการเรียนรู้วิชาหนึ่งที่ต้องใช้ร่างกาย ในการจัดกิจกรรมทางกาย กีฬา เกมและการออกกำลังกายเป็นสื่อ ในการเรียนรู้ ให้ได้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถตามศักยภาพ และส่งเสริมให้ ผู้เรียนนั้นมีความพัฒนาการที่สมวัยในทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านอารมณ์ 4) ด้านสังคม และ 5) ด้านสติปัญญา เช่นเดียวกับแนวคิดของ วรณนิตา พงษ์จรัสกาล (2561, น. 28) ได้กล่าวว่าคุณค่าและประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย ประโยชน์ทางด้านร่างกาย สมรรถภาพทางกายที่ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การทำงานของระบบประสาทให้ประสานสัมพันธ์กัน ความคล่องแคล่วว่องไว สอดคล้องกับการศึกษาของ จินดารัตน์ สารคน (2566, น. 71) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมกีฬาพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนบุรพรัตน์วิทยาคาร พบว่า ผลการเปรียบเทียบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ซึ่งประกอบไปด้วย การตีชัย รับ-ส่ง สิ่งของ การขว้าง และการวิ่ง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบุรพรัตน์วิทยาคาร ก่อนและหลังเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมกีฬาพื้นบ้าน พบว่าทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบุรพรัตน์วิทยาคาร หลังเรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมกีฬาพื้นบ้านสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 เช่นเดียวกับการศึกษาของ เตชภณ ทองเต็ม และคณะ (2567, น. 1-21) ซึ่งได้พัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กโดยใช้รูปแบบการละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นเครื่องมือ พบว่าเกมละเล่นพื้นบ้านสามารถใช้เป็นสื่อในการประเมินและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับ

ทักษะ (Skill-related physical fitness) ได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในด้านที่เกี่ยวข้องกับความสามารถทางการเคลื่อนไหว การทรงตัว และความคล่องแคล่ว ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดรู้ทางกาย (Physical literacy) ในขณะที่การศึกษาของ Telford et al. (2022, pp. 655-660) เกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายในศูนย์เด็กเล็ก พบว่าการจัดกิจกรรมช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวบางด้าน เช่น การควบคุมวัตถุและการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานบางประเภท เช่น การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor skills) และความสามารถในการทรง ซึ่งการศึกษาของ Pasand et al. (2014, pp. 1297-1302) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การส่งผลกระทบของเกมส์พื้นบ้านต่อการรับรู้ด้านพัฒนาการของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาหญิง จากการทดลองการออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่าง และทำให้กลุ่มตัวอย่างมี พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวดีขึ้น การออกกำลังกายแบบพื้นบ้านสามารถนำมาใช้ในการวางแผนเพื่อปรับปรุงการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวเพื่อใช้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Uddin et al. (2020, pp. 1-10) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเข้าร่วมชั้นเรียนพลศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่นใน 65 ประเทศ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้เรียนวิชาพลศึกษาเลย ผู้ที่เรียนวิชาพลศึกษา ≥ 3 วันต่อสัปดาห์ มีโอกาสที่จะมีกิจกรรมทางกายเพียงพอมากกว่าถึงสองเท่าโดยไม่มีความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างเพศและกลุ่มอายุ วัยรุ่นที่เข้าร่วมเรียนวิชาพลศึกษา 1-2 วันต่อสัปดาห์ มีโอกาสที่จะมีกิจกรรมทางกายเพียงพอมากกว่า 26% โดยมีโอกาสสูงกว่าสำหรับเด็กผู้ชาย (30%) มากกว่าเด็กผู้หญิง (15%) การเข้าร่วมเรียนวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่นโดยไม่คำนึงถึงเพศหรือกลุ่มอายุ ควรส่งเสริมการศึกษาพลศึกษาที่มีคุณภาพเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กและวัยรุ่น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Battaglia et al. (2018, pp. 1-99) พบว่า กิจกรรมพลศึกษาที่ออกแบบเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวสามารถช่วยเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเคลื่อนที่ (locomotor skills) และการควบคุมวัตถุ (object control skills) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการทดลอง โดยเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมมีกล้ามเนื้อและการควบคุมการเคลื่อนไหวดีขึ้นอย่างชัดเจน ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมทางกายที่เน้นการเคลื่อนไหวอย่างหลากหลายสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวของเด็กได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ

ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเป็นแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเฉพาะด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวมีลักษณะของการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้เรียน และสอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กในวัยเรียน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและความสามารถในการควบคุมร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

สรุปได้ว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเป็นรูปแบบการ

จัดการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว เนื่องจากกิจกรรมมีลักษณะสนุกสนาน สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย มีความสนใจและความเชื่อมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียน และสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและสุขภาพที่ดีในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสามารถนำการเล่นพื้นบ้านไทยมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียน ทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ แรงจูงใจ ความเชื่อมั่น และสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว
2. สถานศึกษาควรสนับสนุนให้มีการบูรณาการการเล่นพื้นบ้านไทยในกิจกรรมพลศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน กระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน และส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. ผู้บริหารสถานศึกษาและครูสามารถนำแนวทางการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายและปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในระยะยาว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายระยะเวลาในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยให้ยาวนานมากขึ้น เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมต่อการพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายและสมรรถภาพทางกายในระยะยาวของนักเรียน
2. ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายร่วมกับการเล่นพื้นบ้านไทย เช่น การจัดกิจกรรมแบบสถานี หรือการเรียนรู้แบบร่วมมือ เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของผู้เรียน

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2557). *การละเล่นพื้นบ้านไทย*. โรงพิมพ์เอส.ออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซน์.
_____. (2560). *การละเล่นพื้นบ้านไทย*. โรงพิมพ์ชั้น แพลกเกจอิง.
- กรมวิชาการ. (2545). *คู่มือจัดการเรียนรู้กลุ่มพลศึกษาและสุขศึกษา*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมวิชาการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายตามช่วงวัย*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายละเอียดรายการข้อมูลการเฝ้าระวังด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมกรมอนามัย พ.ศ. 2565*. บริษัท สำนักพัฒนาการบริหารธรรมนิติ จำกัด.
- กรรวิ บุญชัย. (2555). *การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติพงษ์ ตรูวรรณ. (2558). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต)*, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิตติมา เทียบพุด, ณัฐธร ขุนทอง, ปริญญา ปทุมมณี, สรรพกรณ ศุภการนเรศ, จิรนนท์ ปรีชาชาญ และณัฐกร บุญทวี. (2566). *รูปแบบการละเล่นพื้นบ้านและการทำกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ทางกายของชุมชนสันติราษฎร์ประชาบำรุงและบ้านหินจอก อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง*. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 8(12), 163-183.
- กุลธิดา เหมเพชร. (2553). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีปัญหาเป็นฐานเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษา (ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ก้องสยาม ลับไพร. (2562). *การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิด ของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย (ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกรียงไกร อินทรชัย และ บัณฑิต เทียบทอง. (2563). *ผลของการใช้ชุดกิจกรรมการฝึกแบบสถานีเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับบัณฑิตในรายวิชาการกิจกรรมพลศึกษาสำหรับครู*. *วารสารครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 48(3), 41-59.
- จักรี ออย่าเสียสัตย์. (2557). *ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา*. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 9(2), 16-30.
- _____. (2564). *การพัฒนาโปรแกรมการเล่นตามแนวคิดแอคทีฟเพลย์ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย (ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จินดารัตน์ สารคน (2566). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เกมกีฬาพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนบูรพรัตน์วิทยาการ (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จิรวัดน์ วงศ์ชุมพ. (2562). ผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อทักษะกีฬาแฮนด์บอลและการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชยณันท์ ไทรศักดิ์สิทธิ์. (2562). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยการฝึกแบบสถานที่ที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนประถมศึกษาตอนต้น (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ซัชชัย โกมารทัต. (2549). กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง. บริษัทเฮอร์โลการพิมพ์.
- _____. (2555). กีฬาพื้นเมืองไทยภาคใต้. บริษัทเฮอร์โลการพิมพ์.
- ดิศพล บุปผาชาติ. (2562). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนสำคัญอย่างไร. วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 17(1), 49-51.
- ดิศพล บุปผาชาติ, อรรถพ นันถิ์ตรง, วชิราภรณ์ บุปผาชาติ และชนัญพงศ์ เคลือศิริ. (2561). ผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, 7(2), 70-77.
- เดชณ ทองเต็ม, ขนิษฐา นิมาลี และจิรนนท์ แก้วมา. (2567). การพัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กโดยใช้รูปแบบการเล่นพื้นบ้านไทย. วารสารสาธารณสุขและสุขภาพศึกษา, 4(1), 1-21.
- เดชณ ทองเต็ม, ขนิษฐา นิมาลี, จิรนนท์ แก้วมา และอรรค์ บุญพรหม. (2567). ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยรูปแบบกีฬาพื้นบ้านไทย “จิกเส้น” ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเยาวชน. วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง, 13(1), 181-195.
- ทิตนา แคมมณี. (2554). ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพย์สุคนธ์ เพชรโอภาส. (2557). การออกแบบเกมการเล่นพื้นบ้านไทยในรูปแบบสถานการณ์จำลองตามทฤษฎีเครื่องล่อใจ (ปริญญาศิลปกรรมศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2556). การนันทนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนาศ ภูไทย. (2567). ผลของการเรียนรู้กิจกรรมทางพลศึกษาเชิงรุกที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง. (2560). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาตะกร้อกับวอลเลย์บอลที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธนายุทธ จิตหาญ. (2558). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาคลอลที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะความมีน้ำใจของนักกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนาวรรณ รัมมะภาพ และ มนตรี สามงามดี. (2558). รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาและแนวทางแก้ไขการจัดกิจกรรมพลศึกษาในนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- นนทบุรี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- ธิษณะ ขอบธรรม. (2564). การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดรู้ทางกายสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความสามารถพิเศษวิทยาศาสตร์ (ปริญญาการศึกษาดุขภูบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นัฐพงษ์ วัชรศิริ. (2562). ผลการฝึกการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีต่อความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหว ร่างกายของนักเรียนโรงเรียนบ้านดอนชัย อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่.
- นิติพันธ์ บุตรอุย. (2563). การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมความฉลาดรู้ทางกายเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กอายุ 7-9 ปี (ปริญญาการศึกษาดุขภูบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 10). สุวีริยาสาส์น.
- ปัทมทิยา สิงห์คราม, นลินีวรรณ ประพันธ์ และภาณุวัฒน์ ยาวศิริ. (2567). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยให้มีอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประเพณี. วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล, 10(2), 79-87.
- ปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ. (2557). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา, 9(2), 100-114.
- ปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ และสุธนะ ดิงศภักย์. (2566). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา. วารสารการศึกษา ออนไลน์, 9(2), 87-101.
- ปภาวดี อินทิม. (2561). การสร้างกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนโดยใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารและคุณลักษณะอันพึงประสงค์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พงศธร ไพจิตร. (2568). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเชิงระบบแบบ 4PC ที่มีต่อความรอบรู้ทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี. วารสารวิจัยและพัฒนาด้านสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา, 11(1), 202-215.
- พัชรินทร์ คำสุวรรณ, ทองอินทร์ ไหวดี, สมพงษ์ ธงไชย และกิงเพชร ส่งเสริม. (2564). การเล่นพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยพวนที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาวะในประเทศไทย. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6(9), 280-281.

- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2558). ความสามารถทางกาย. วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 18(1), 1-6.
- พุฒิพงศ์ เทียงตรง. (2559). การเปรียบเทียบความคิดเห็นรูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาตามแนวทางการสอนแบบกระตือรือร้น สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1 (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชลบุรี.
- พาลาตี หมดเต๊ะ. (2557). ผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2559). กิจกรรมทางพลศึกษากับการส่งเสริมสุขภาพตามช่วงวัย. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- มนัสวี แฉดวง. (2562). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดธอร์นไคค์ที่มีต่อภาวะผู้นำและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาฮามะ มะดิเยาะ. (2565). การจัดกิจกรรมพลศึกษาของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี เขต 2 (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2560). คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนเด็กวัยเรียน 6-12 ปี. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย และสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- ละมุล ชัชวาลย์. (2543). ผลของการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยประกอบคำถามปลายเปิดที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วชิราภรณ์ งามประดิษฐ์. (2565). การจัดกิจกรรมพลศึกษาแบบผสมผสานที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย (วิทยานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล. (2561). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบของเด็กปฐมวัย (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วลีรัตน์ แตรตุลากร. (2554). การจัดกิจกรรมทางพลศึกษาตามช่วงวัย. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2563). การพัฒนาแบบประเมินความฉลาดรู้ทางกายสำหรับนักเรียนไทย 2562. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 45(2), 232-246.
- วิเชียร เกษประทุม. (2550). 100 การเล่นเกมของเด็กไทย. พัฒนาศึกษา.

- วิชนนท์ พูลศรี, สาธิน ประจันบาน และอนันต์ มลารัตน์. (2562). การประเมินความฉลาดรู้ทางกาย ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 10(2), 98-101.
- วิราภรณ์ ปนาทกุล. (2531). *การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน*. สุริยาสาส์.
- วิริทธิ์พล แก่นจันทร์. (2565). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับการทำงานเป็นทีมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักกีฬาทีมโรงเรียนมัธยมศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิวณัฐ เลื่อยม. (2560). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามแนวคิดของธอร์นไคค์ที่มีต่อความมีระเบียบวินัยของนักเรียนประถมศึกษา (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริลักษณ์ เหมาะะศรี, ทศนีย์ นาคุณทรง และประสพสุข ฤทธิเดช. (2559). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยด้วยการละเล่นพื้นบ้านไทย. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 10(1), 101-110.
- ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์. (2550). ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมจิตนา คุปตสุนทร. (2548). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้ประสบการณ์การละเล่นพื้นบ้านของไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริวิทย์ พะมณี, สาธิน ประจัญบาน และภาณุ กุศลวงศ์. (2568). ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 8(4), 229-230.
- สุกัญญา โคตพันธ์. (2566). ผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี.
- สุขพัชรา ชัมเจริญ. (2546). *การละเล่นพื้นบ้านไทย*. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สุรียัน สุวรรณกาล, กรรวิ บุญชัย และเจริญ กระบวนรัตน์. (2563). การใช้กิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทางกายสำหรับนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 46(1), 188-189.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2562). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย ชุดความฉลาดรู้ (literacy) ฉบับราชบัณฑิตยสภา*. สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสาม พ.ศ. 2566-2570*. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี.
- อรุณี บุญญานุกูล. (2562). ผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านล้านนาในการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

- อมาวสี สว่างวงศ์. (2563). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของนักเรียนประถมศึกษา (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิวัฒน์ ปานทอง, อริชัย พรหมเทพ, นพรัช แกสมาน, วีรวัฒน์ คำแสนพันธ์, และ จีรวัฒน์ สัทธิธรรม. (2560). การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, 16(64), 15-22.
- อภิวัฒน์ ปานทอง. (2555). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารบัณฑิตศึกษา*, 10(45), 1-10.
- อริต พลศรี. (2564). การสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. โรงพิมพ์ราชภัฏมหาสารคาม.
- อารีวรรณ หัสติน. (2562). การดำรงอยู่และการเปลี่ยนแปลงของการละเล่นพื้นบ้านไทยพวนในพื้นที่ภาคกลางตอนล่างของประเทศไทย (ปริญญาโทศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุดร รัตนภักดิ์. (2523). *ปรัชญาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรชูลี นิราศรพ. (2551). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนสาธิตสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2550 (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Adebayo, A., & Houser, N. (2025). Influence of physical education experiences on school-aged children's perceived physical literacy development. *University of Saskatchewan Undergraduate Research Journal*, 10(2), 1-2. <https://doi.org/10.32396/usurj.v10i2.865>
- Battaglia, G., Tabacchi, G., Alesi, M., Palma, A., & Bellafiore, M. (2018). The development of motor skills by a physical education program in preschool children. *Sport Sciences for Health*, 14(1), 1-99.
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., Macdonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18(Suppl. 2), 113-121.
- Butler, L. S., Gupta, A., DeVerna, A., Moore, J. G., Latz, K., Foley Davelaar, C. M., Salyakina, D., & Sugimoto, D. (2022). Physical literacy in elementary physical education: A survey of fundamental movement skill practice patterns. *Pediatric Physical Therapy*, 34(1), 56-61. <https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000843>
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., & Töpfer, C. (2022). The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 52, 2965-2999. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S.-M., & Jones, A. M. (2018). ‘Measuring’ physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. *Sports Medicine*, 48, 659-682. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>
- Fortnum, K., Weber, M. D., Dudley, D., Tudella, D., Kwan, M., Richard, V., & Cairney, J. (2025). Physical literacy physical activity and health: A citation content analysis and narrative review. *Sports Medicine - Open*, 11(44), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00827-8>
- Lang, J. J., Chaput, J.-P., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Tomkinson, G. R., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K. N., Law, B., Macdonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D., Stone, M. R., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). Cardiorespiratory fitness is associated with physical literacy in a large sample of Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18(2), 99-111.
- Li, K., Onyon, N., Choichareon, T., & Charoontham, O. (2023). Physical education course based on self-regulated learning to improve students' physical literacy. *International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews*, 3(2), 55–66. <https://doi.org/10.14456/jsasr.2023.42>
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018). Physical literacy knowledge questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8-12 years. *BMC Public Health*, 18(2), 22-29. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5890-y>
- Munoz, V. M. V., Mendoza-Muñoz, M., & Villa-González, E. (2025). Physical literacy as a pedagogical model in physical education. *Children*, 12(8), 1-27. <https://doi.org/10.3390/children12081008>
- Nuraryati, A. D., & Adi, S. (2025). Physical literacy development of elementary students in physical education classes. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6(2), 45-53. <https://doi.org/10.15294/inapes.v6i2.33086>
- Pasand, F., Ahmadian, M., Alsaadi, M. J., & Bahramian, M. (2014). Impact of traditional exercises on perceptual-motor development in elementary school girl students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(3), 1297- 1302. <http://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2014/03/jls.htm>

- Raymond, K. W., Cheng, C. F., Wallhead, T., Che-Chun Kuo, Wang, F. J., & Choi, S. M. (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(1), 26-31. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.03.002>
- Sukarna, Z. R., Budiman, D., & Putri, W. (2023). Development of student confidence through traditional game activities. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 221-222. <https://doi.org/10.55081/jpj.v4i2.1407>
- Supriyanto, A., Suherman, W. S., Kriswanto, E. S., Prasetyo, Y., Nasrulloh, A., Martono, M., & Elumalai, G. (2024). Effectiveness of traditional game-based physical education learning model for improving the basic movement skills, cooperation, self-confidence, and discipline of elementary school students. *Journal of Propulsion Technology*, 45(1), 4317-4329.
- Telford, R. M., Olive, L. S., & Telford, R. D. (2022). *The effect of a 6-month physical literacy intervention on preschool children's gross and fine motor skill: The Active Early Learning randomised controlled trial*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(8), 655-660. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.04.009>
- Uddin, R., Burton, N. W., Khan, A., & Khan, S. R. (2020). Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents from 65 countries. *Scientific Reports*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9>
- Wainggai, H. H., Mangolo, E. W., & Qomarrullah, R. (2024). Improving students' physical literacy through an active learning approach in elementary schools. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(3), 210-218.
- Whitehead, M. (2010). The concept of physical literacy. In M. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the life course*. Routledge.
- Wilkie, B., Santana Cáceres, P. J., Marchena, J. M., & Jordan, A. (2023). Is the development of physical literacy ubiquitous in high-quality physical education? *European Physical Education Review*, 30(1), 36-50. <https://doi.org/10.1177/1356336X231179344>
- Xiaoxi, D. (2021). *Measuring middle-school student's physical literacy instrument development* (Doctoral dissertation, Barry University). Barry University.
- Zhang, Z., Wang, Y., Liu, L., & You, L. (2025). Physical literacy among Chinese elementary school students: The mediating role of physical knowledge and physical competency. *BMC Public Health*, 25, 351. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21523-y>



ภาคผนวก

วิทยาเขตอุดรธานี



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.วณิช นิรันตรานนท์ | เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รำไพ ศูนย์จันทร์ | เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัตยา หกพันนา | เชี่ยวชาญสาขาประถมศึกษา |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิชาภาท์ กันขุนทด | เชี่ยวชาญสาขาประถมศึกษา |
| 5. นายบัญชาศักดิ์ เหล่าสูงเนิน | เชี่ยวชาญสาขาพลศึกษา |





ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

**แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี คณะศึกษาศาสตร์**

ตามหนังสือที่ กก ๐๕๒๐/๕๙๖ ลงวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ได้ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ของนางสาวสุทาสินี เป้าชนะ รหัสประจำตัวนักศึกษา Mb๗๑๖๑๓๐๒๐๐๔
นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติ
ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้
ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย นั้น

ข้าพเจ้า รองศาสตราจารย์ยวัฒน์ นีรันทรานนท์ ได้พิจารณาแล้ว

- ☒ ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
☐ ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
 เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ยวัฒน์ นีรันทรานนท์)

วิทยาเขตอุดรธานี

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
เลขที่: 356 / 15
วันที่: 22 มี.ค. 68
เรื่อง: 15.00
ผู้รับ: 5-11



เลขที่: 2533
วันที่: 14-01
เรื่อง: 15-01

ที่ กก ๐๕๒๐/ว ๕๒๖๓

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
ตำบลเมืองเจ็ดหัวค้อ สุพรรณบุรี ๔๕๐๐๐๐

พฤษภาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

จำนวน ๑ ชุด

ถึงที่ส่งมาด้วย ๑. คำขอวิทยานิพนธ์

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบขอรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี มีนักศึกษาราย นางสาวสุพาสินี เป้าชนธพร ประจำตัวนักศึกษา M๒๗๒๒๓๐๒๐๐๕ คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รำไพ ศูนย์จันทร์ ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

เช่นเคย และขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

มอบ

☐ รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

☐ รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร

☐ รองอธิการบดีฝ่าย...

(นางวิยะดา วรรณรัตน์)

ผู้ช่วยอธิการบดี รักษาการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

อ.อม ๐ วิไล

ดำเนินทาง

03/12/68

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๓

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๓

วันที่ให้เหตุผลเป็นบท
๒๑๗ ตามที่ขอ; ต้นฉบับ

29 พ.ค. 68

**แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี คณะศึกษาศาสตร์**

ตามหนังสือที่ กก ๐๕๒๐/ว๕๗๓ ลงวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ได้ขอความอนุเคราะห์
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ของนางสาวสุทาสินี เบ้าชนะ รหัสประจำตัวนักศึกษา
M๖๗๑๖๓๓๐๒๐๐๕ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา
ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย นั้น

ข้าพเจ้า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ร่ำโท ศูนย์จันทร์ ได้พิจารณาแล้ว

- ☒ ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
☐ ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

811- ๐๑๗๗
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ร่ำโท ศูนย์จันทร์)



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตอุดรธานี

คณะศึกษาศาสตร์และนวัตกรรมการศึกษา
ปี ๑๙๙๘
หน้า - ๒ ปี ๒๕๖๒



ที่ กค ๐๕๒๐๐/ว ๒-๒๖๒

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
ท่าบ่อเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๓๐๐๐

๒๖๒
พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์และนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. หัวใจวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี มีนักศึกษาราย นางสาวสุพาสินี เภียรนะ
รหัสประจำตัวนักศึกษา M๒๓๒๑๓๒๐๐๐๔ คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
พลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้
การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนา
เครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากร
ในสังกัดของท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์อย่างดียิ่ง ดังนั้น เพื่อให้การตรวจสอบ
คุณภาพเครื่องมือการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดของท่าน
คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายคณา พกทันนา ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ณิชาภา
กันจนทศ ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยเพื่อนำไปใช้
เก็บข้อมูลสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี
เช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนนายกสภาฯ
ค.อ.ป.ว.ส.จ.ก.ว.
๓/๑๒/๕๘

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิยะดา วรรณจันทร์)

ผู้ช่วยอธิการบดี รักษาการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

๐๙/๑๒/๕๘ ๒๖๒ ๑๑/๑๒/๕๘
๒๖๒ ๑๑/๑๒/๕๘

๓ ๑๑. ๕๙.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายคณา พกทันนา)
คณะศึกษาศาสตร์และนวัตกรรมการศึกษา
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐ ๔๒๒๒ ๑๙๕๑

โทรสาร. ๐ ๔๒๒๒ ๑๙๕๑

**แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี คณะศึกษาศาสตร์**

ตามหนังสือที่ กก ๐๕๒๐๐/ว ๕๒๓ ลงวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ได้ขอความอนุเคราะห์
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ของนางสาวสุพาสินี เบ้าชนะ รหัสประจำตัวนักศึกษา
M๖๗๑๖๑๓๐๒๐๐๔ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา
ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย นั้น

ข้าพเจ้า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณิชาภัท กัญจนทศ ได้พิจารณาแล้ว

- ☒ ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
☐ ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
 เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณิชาภัท กัญจนทศ)



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตอุดรธานี

**แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี คณะศึกษาศาสตร์**

ตามหนังสือที่ กก ๐๕๒๐/ว ๕๙๗ ลงวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ได้ขอความอนุเคราะห์
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ของนางสาวสุทาสินี เบ้าชนะ รหัสประจำตัวนักศึกษา
M๖๗๑๖๑๓๐๒๐๐๕ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา
ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย นั้น

ข้าพเจ้า ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ หกพันนา ได้พิจารณาแล้ว

- ☒ ยืนยันเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
☐ ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
 เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ หกพันนา)

วิทยาเขตอุดรธานี

**แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี คณะศึกษาศาสตร์**

ตามหนังสือที่ กก ๐๕๒๐/ว.๕๓๓ ลงวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ ได้ขอความอนุเคราะห์
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ของนางสาวสุหาสินี เบ้าชนะ รหัสประจำตัวนักศึกษา
M๖๗๑๖๑๓๐๒๐๐๕ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา
ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อความฉลาดทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย นั้น

ข้าพเจ้า นายบัญชาศักดิ์ เหล่าสูงเนิน ได้พิจารณาแล้ว

- ☒ ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
☐ ไม่สามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ในครั้งนี้
 เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ







AF 04-03

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

เลขที่ 91 ถนนเทศบาล 1 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000 โทรศัพท์ 0 7321 2863 ต่อ 131

E-mail: scphylirb@yala.ac.th Website: http://www.yala.ac.th/IRB-SCPHYL/

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ชื่อโครงการวิจัย	ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา		
รหัสจริยธรรมการวิจัย	SCPHYLIRB-2568/1003		
ผู้วิจัยหลัก	นางสาวสุทาสินี เบ้าชนะ		
สังกัด	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี		
วิธีการพิจารณา	Expedited		
วันที่ส่ง	26 ธันวาคม 2568	วันที่พิจารณา	05 มกราคม 2569
วันที่รับรอง	14 มกราคม 2569	วันหมดอายุ	14 มกราคม 2570

เอกสารที่รับรอง

1. โครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงข้อมูลอาสาสมัครวิจัย
4. เอกสารแสดงความยินยอมที่ได้รับการบอกกล่าว
5. ประวัตินักวิจัย/คณะนักวิจัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้พิจารณาโครงการวิจัยแล้ว ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ตามระเบียบแนวทางและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

หมายเหตุ:

1. กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า 14.กรกฎาคม 2569 แบบฟอร์ม AF 03-19
2. กำหนดส่งรายงานสิ้นสุดโครงการ 14.กุมภาพันธ์ 2570 แบบฟอร์ม AF 03-20
3. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัยหลังได้รับการรับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติปรับรายละเอียด และ AF 07-02
4. หากดำเนินการวิจัยไม่แล้วเสร็จภายในระยะเวลารับรอง ให้นักวิจัยขออนุมัติขยายระยะเวลา แบบฟอร์ม AF 03-18

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร

(นายอวิรุทธิ์ สิงห์กุล)

 เลขานุการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม
การวิจัยในมนุษย์


(ผศ.ดร.ภักดิ์ฐิ วีระขจร)

 ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม
การวิจัยในมนุษย์

(หนังสือรับรองมีปณฺตนุตราสัญลักษณ์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา)



ที่ กก ๐๕๒๐/๐๙๖๐

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
อ. เมือง จ. อุดรธานี ๔๑๐๐๐

๒๕ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแม่วิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี โดยงานบัณฑิตศึกษา มีนักศึกษาราย นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ รหัสประจำตัวนักศึกษา Mb๗๑๖๑๓๐๒๐๐๔ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา และผ่านการพิจารณารับรองการอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเป็นที่ยอมรับเรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การเก็บข้อมูลการวิจัยของนักศึกษารายดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงานโรงเรียน บ้านแม่วิทยาคม และเก็บข้อมูลการวิจัยสำหรับดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

เรียน ผอ. รช.
ม. การกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตอุดรธานี
โรงเรียนบ้านแม่วิทยาคม
การวิจัย

(นางวิยะดา วรณชัย)

ผู้ช่วยอธิการบดี รักษาการแทน

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตอุดรธานี

ไฟล์โปรดทราบ. วิทยาเขตอุดรธานี

สำนักงานรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

โทรสาร. ๐-๔๒๒๒-๑๙๕๑

ทงช
- อรรถกต อภิเมตเตส

ค.ว. ๖๓

แบบตอบรับยินยอมให้ใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัย

ตามหนังสือที่ กก ๐๕๒๐/๐๓๐ ลงวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๔ เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัยของ นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ รหัสประจำตัวนักศึกษา M๖๗๑๖๑๓๐๒๐๐๔ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ขณะนี้อยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ข้าพเจ้า ศาสตราจารย์ ดร. วิษณุ ธีระสาร ได้พิจารณาแล้ว

- ☒ อนุญาตให้ใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัย
- ☐ ไม่อนุญาตให้ใช้ชื่อหน่วยงานและเก็บข้อมูลการวิจัย เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายธีระวิทย์ ธีระสาร)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแมตวิทยาคม



วิทยาเขตอุดรธานี



แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย ของนักเรียนประถมศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย ของนักเรียนประถมศึกษา เป็นการจัดกิจกรรมพลศึกษาซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาการเล่นพื้นบ้านไทยและวิธีการจัดกิจกรรมแบบร่วมมือกันเรียนรู้ มาปรับปรุงพัฒนาให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีการพัฒนาตนเองทางพลศึกษาโดยเฉพาะความฉลาดรู้ทางกายซึ่งในแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย ของนักเรียนประถมศึกษานี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย จำนวน 8 แผน

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย ของนักเรียนประถมศึกษา โดยมีทั้งหมด 4 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้ความเข้าใจ 2) ด้านแรงจูงใจ 3) ความเชื่อมั่น และ 4) ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ดังนี้

1. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านวิ่งเปี้ยว
2. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านกระโดดเชือก
3. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านขี่ม้าหลังโปก
4. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านลิงชิงบอล
5. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเดินกะลา
6. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเสือข้ามห้วย
7. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านตีลูกล้อ
8. กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านกระต่ายขาเดียว

แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย

ตารางที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย

สัปดาห์ที่	เรื่อง	การจัดกิจกรรม
ก่อนสัปดาห์ที่ 1	ปฐมนิเทศ	1. แนะนำวิธีการจัดกิจกรรม 2. ข้อตกลง กติกา และระเบียบปฏิบัติในการปฏิบัติแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย
1	การเล่นพื้นบ้านไทย	การเล่นพื้นบ้านวิ่งเปี้ยว
2	การเล่นพื้นบ้านไทย	การเล่นพื้นบ้านกระโดดเชือกเดี่ยว
3	การเล่นพื้นบ้านไทย	การเล่นพื้นบ้านขี่ม้าหลังโปก
4	การเล่นพื้นบ้านไทย	การเล่นพื้นบ้านลิงชิงบอล
5	การเล่นพื้นบ้านไทย	การเล่นพื้นบ้านเดินกะลา
6	การเล่นพื้นบ้านไทย	การเล่นพื้นบ้านเสือข้ามห้วย
7	การเล่นพื้นบ้านไทย	การเล่นพื้นบ้านตีลูกล้อ
8	การเล่นพื้นบ้านไทย	การเล่นพื้นบ้านกระต่ายขาเดียว
หลังสัปดาห์ที่ 8	สรุปกิจกรรม	ทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย



ตารางที่ 2 กำหนดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	การจัดกิจกรรม
ก่อนสัปดาห์ที่ 1	-	15.30 น. – 17.30 น.	ทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย
1	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การละเล่นพื้นบ้านวิ่งเปี้ยว
2	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การละเล่นพื้นบ้านกระโดดเชือกเดี่ยว
3	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การละเล่นพื้นบ้านขี่ม้าหลังโปก
4	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การละเล่นพื้นบ้านลิงชิงบอล
5	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การละเล่นพื้นบ้านเดินกะลา
6	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การละเล่นพื้นบ้านเสือข้ามห้วย
7	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การละเล่นพื้นบ้านตีลูกล้อ
8	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การละเล่นพื้นบ้านกระต่ายขาเดียว
หลังสัปดาห์ที่ 8	-	15.30 น. – 17.30 น.	ทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย



แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

แผนกิจกรรมที่ 1: วิ่งเปี้ยวสู่ความฉลาดรู้ทางกาย

(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

สาระสำคัญ

การวิ่งเปี้ยว เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทักษะการวิ่งของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี หากผู้เล่นสามารถฝึกการวิ่งเปี้ยวได้ถูกต้องจะทำให้ส่งผลต่อทักษะการวิ่งและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1: "รู้ทันร่างกายเข้าใจวิ่งเปี้ยว" (วันจันทร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการวิ่ง

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. ชั้นกระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ชั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกาย โดยครูให้นักเรียนเข้าแถวตอน 4 แถวๆ ละเท่า ๆ กัน จัดระยะตามความเหมาะสม - นักเรียนอบอุ่นร่างกายวิ่งเหยาะๆ รอบสนาม 3 นาที, ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เน้นกลุ่มกล้ามเนื้อขา และลำตัว 5 นาที - ครูและนักเรียนถาม - ตอบระดมสมองเกี่ยวกับ "วิ่งเปี้ยว" และให้ความรู้เรื่อง อัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมาย สำหรับการออกกำลังกายคืออะไร	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - การเตรียมร่างกายที่เหมาะสม - ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย - ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	นาฬิกาจับเวลานกหวีด
2. ชั้นสอน และสาธิต	15	- สอนทักษะ โดยครูให้นักเรียนเข้าแถวเป็นรูปตัว U เพื่อให้นักเรียนมองเห็นการสาธิตทำการสาธิตเทคนิคการวิ่ง และ เทคนิคการส่ง/รับผ้า (มือต่อมือ) หรือไม้พลัด - ครูอธิบาย กฎกติกา "วิ่งเปี้ยว" พื้นฐาน และ การป้องกันตัวเอง และเพื่อนร่วมทีม	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (วิ่ง)	ผ้า/ไม้พลัด, กรวย/เสาหลักนกหวีด
3. ชั้นฝึกหัด	25	- ฝึกทักษะการส่ง-รับผ้า (แบบคู่) โดยครูให้นักเรียนฝึกยืนหันหน้าเข้าหากัน ส่ง/รับผ้าพร้อมเคลื่อนที่ช้าๆ (เดิน/วิ่งเหยาะๆ) - ฝึกวิ่งเปี้ยวแบบดัดแปลง (เน้นความปลอดภัย) โดยครูให้นักเรียนฝึกวิ่งเปี้ยวระยะสั้น 5 เมตร (ไม่ต้องมีเสาหลัก)	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (วิ่ง)	ผ้า, กรวย

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
4. ชื่นนำไปใช้	5	- วิ่งเปี้ยวแบบทีม (เน้นการสื่อสาร) โดยครูจัดกิจกรรมโดยการให้ นักเรียนทดลองแข่งวิ่งเปี้ยวใน รูปแบบง่าย ๆ 1-2 รอบ โดยให้แต่ละ ทีม หยัดเพื่อทบทวนการสื่อสาร หลังวิ่งจบแต่ละรอบ	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของ ตนเองเมื่อ เปรียบเทียบกับผู้อื่น ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบใน กิจกรรมทางกาย	ผ้า ,กรวย
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้คำแนะนำในเรื่อง ความสำคัญของการรับประทานอาหาร อาหารหลังการออกกำลังกายควร เลือกรับประทานอาหารอย่างไรให้ เหมาะสม - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้ นักเรียนร่วมกันผ่อนคลาย กล้ามเนื้อหลังทำกิจกรรม - สรุปและสะท้อนผล โดยครูถาม ความเข้าใจเรื่องกติกาและ ประโยชน์ของวิ่งเปี้ยวต่อ สมรรถภาพทางกาย	ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพ ทางกาย	-

วิทยาศาสตร์สุขภาพ

3. ขั้นการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึก
หลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหา
แต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)

กิจกรรมที่ 2: "สนุกท้าทาย สร้างแรงใจให้วิ่ง" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย

3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น

4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการวิ่ง

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- ครูและนักเรียนร่วมกัน ถาม-ตอบ ในเรื่องความสำคัญของการพักผ่อนก่อนและหลังการออกกำลังกายว่าควรปฏิบัติอย่างไรให้เหมาะสม - ครูอธิบายเรื่องความสำคัญของการพักผ่อนก่อนและหลังการออกกำลังกายให้นักเรียนทราบและเข้าใจยิ่งขึ้น - อบอุ่นร่างกายโดยครูให้นักเรียนทำการอบอุ่นร่างกาย โดยเน้นการอบอุ่นให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น - ครูถามความรู้สึกในการเล่นครั้งที่แล้ว และตั้งคำถามกระตุ้นถึงความชอบในกิจกรรมว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง - กิจกรรมกระตุ้น โดยครูนำเสนอ "ภารกิจท้าทาย" ให้นักเรียนวิ่งเปี้ยวทำลายสถิติเวลาของตนเองในครั้งที่แล้ว	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย	นาฬิกาจับเวลา, นกหวีด

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สอนการปรับทักษะ โดยครู สอนทักษะโดยเน้นการออกตัว และ การเลี้ยวและอ้อมกรวยที่ เร็วและมีประสิทธิภาพ ซึ่งครูทำ การสาธิตพร้อมอธิบายให้ นักเรียนเข้าใจ	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการวิ่ง ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถในการ ควบคุมร่างกาย	กรวย นาฬิกาจับ เวลา
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกวิ่งเปี้ยวตามเวลา โดยครูให้ นักเรียนฝึกโดยให้แต่ละทีมจับ เวลาวิ่ง 1-2 รอบ เพื่อให้ผู้เรียน มีข้อมูล เทียบกับตัวเอง และ พยายามทำลายสถิติของตัวเอง - วิ่งเปี้ยวแบบเพิ่มเงื่อนไข ครูให้ นักเรียนฝึกแข่งวิ่งเปี้ยวจริง โดย มีการ ให้คะแนนพิเศษ สำหรับ ทีมที่แสดงออกถึง การให้ กำลังใจ และการเล่นอย่างมี น้ำใจนักกีฬา	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของ ตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้อื่น ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรม - ความชอบในกิจกรรม ทางกาย	- นาฬิกา จับเวลา - ผ้า - กรวย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรมการวิ่งเปี้ยว ให้กับนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มเพื่อทำ การแข่งขันกัน และเพื่อพัฒนา ความฉลาดรู้ทางกายในด้าน สมรรถนะทางการเคลื่อนไหว ทำการแข่งขันกัน 2 ใน 3 เกม เพื่อหาผู้ชนะในการแข่งขัน	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของ ตนเองเมื่อเทียบกับ ผู้อื่น	- กรวย - มาร์คจุด
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้ นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักเรียนร่วมกันยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบความสนุก ในกิจกรรมทางกาย	

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		- สรุปลงและสะท้อนผล โดยครูถามผู้เรียนว่า "อะไรทำให้การเล่นวันนี้สนุก?" และ "การให้กำลังใจเพื่อนช่วยเพิ่มความมั่นใจได้อย่างไร?"		

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย



กิจกรรมที่ 3: "ประยุกต์ใช้ทักษะการวิ่งเปี้ยว มั่นใจทุกการเคลื่อนไหว" (วันศุกร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกายและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการวิ่ง

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกาย โดยครูทบทวน การยืดเหยียดและเพิ่มความเร็ว ในการเคลื่อนที่โดยการ วิ่ง ซิกแซ็ก, วิ่งสลับฟันปลา - ครูถามถึงประโยชน์ของการ วิ่งเปี้ยวต่อทักษะการเคลื่อนไหว อื่นๆ และทบทวน การปฐม พยาบาลเบื้องต้นเมื่อมีการ บาดเจ็บขณะทำกิจกรรมทาง กายของนักเรียน	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการวิ่ง ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - การป้องกันตัวเอง ขณะประกอบกิจกรรม ทางกาย	กรวย
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สอนทักษะซับซ้อน โดยครูทำ การสอนการมองและตัดสินใจ ว่าควรวิ่งไล่เมื่อใดหรือส่งผ้า ต่อเมื่อใด - สาธิตรูปแบบวิ่งเปี้ยว โดยครู สาธิตวิธีการวิ่งเปี้ยวแบบปกติ และการวิ่งทางตรงให้นักเรียนดู	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการวิ่ง ด้านความเชื่อมั่น: - การควบคุมเกมเพิ่ม ความเชื่อมั่นในตนเอง	

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกวิ่งเปี้ยวรูปแบบปกติ โดยครูจัดนักเรียนตั้งแถวตอน 1 แถว พร้อมตั้งกรวยไว้ 2 จุด คือ จุดออกตัวและจุดกลับตัว โดยครูจะให้นักเรียนฝึกการวิ่งทางตรงแล้วกลับตัวคนละ 1-2 รอบ พร้อมกับถือผ้าเช็ดหน้าเพื่อใช้ในการแตะฝั่งตรงข้ามในขั้นตอนการเล่นเกมกติกา มาตรฐาน - วิ่งเปี้ยวแบบผสมทักษะ โดยครูให้นักเรียนฝึกแข่งขันแบบจริงจัง 2-3 รอบ โดยใช้ กฎกติกาที่เป็นมาตรฐาน	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองในการแข่งขันกิจกรรมทางกาย ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการวิ่ง	ผ้า, เสာหลัก, นกหวีด, กรวย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- การประเมินตนเองและเพื่อน ซึ่งครูให้ผู้เรียน จับคู่ ประเมินทักษะการวิ่งและการตัดสินใจของเพื่อนหรือคู่แข่ง โดยเน้นการให้ ข้อเสนอแนะเชิงบวกและการคิดเชิงบวก	ด้านความเชื่อมั่น: - การรับรู้ความสามารถของตนเองและผู้อื่น	
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูแนะนำในเรื่องระยะเวลาในการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์อย่างไรหลังจากการทำกิจกรรมจึงจะเหมาะสมกับวัยของนักเรียน - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูให้นักเรียนทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยให้ตัวแทนนักเรียนนำผ่อนคลายกล้ามเนื้อ - สรุปและสะท้อนผล ครูถามถึงทักษะการเคลื่อนไหวที่สำคัญที่สุดในวิ่งเปี้ยว และความมั่นใจในการเล่นที่เพิ่มขึ้น	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกาย	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
แผนกิจกรรมที่ 2: กระโดดเชือกสู่ความฉลาดรู้ทางกาย
(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

สาระสำคัญ

การกระโดดเชือกเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทักษะการกระโดดของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี หากผู้เล่นสามารถฝึกการกระโดดเชือกได้ถูกต้อง จะทำให้สามารถส่งผลต่อทักษะการกระโดดและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และ ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1: "พื้นฐานการกระโดดเชือก" (วันจันทร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย และความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการกระโดด

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- ครูและนักเรียนร่วมกัน ถาม-ตอบ ในเรื่องความสำคัญของ การป้องกันตนเองเมื่อนักเรียน ทำกิจกรรมต่างๆในโรงเรียน และนอกโรงเรียนว่าควรป้องกัน ตนเองอย่างไรถึงจะถูกต้อง - ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการ ป้องกันตนเองเมื่อนักเรียนทำ กิจกรรมต่างๆในโรงเรียนและ นอกโรงเรียน - อบอุ่นร่างกาย ครูให้นักเรียน ทำการวิ่งเบาๆ และยืดเหยียด กล้ามเนื้อหลัก - นำเข้าสู่บทเรียน ครูให้ นักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับ ประโยชน์ของการกระโดดเชือก และการกระโดดเชือกอย่างไรให้ ปลอดภัย	ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - การป้องกัน ตนเองระหว่าง ประกอบกิจกรรม ทางกาย	- นกหวีด
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- ครูสาธิตทำจับเชือก การแกว่ง เชือกและจังหวะการกระโดด พื้นฐาน (กระโดดสองเท้าพร้อม กัน) - ครูให้คำแนะนำในเรื่องการ หายใจที่เหมาะสม การเลือก ความยาวเชือกที่ถูกต้อง และ ท่าทางที่ป้องกันการบาดเจ็บ	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการ กระโดด ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - การป้องกันตนเอง ขณะประกอบกิจกรรม ทางกาย	- เชือก กระโดด
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกการแกว่ง โดยครูให้ นักเรียนฝึกแกว่งเชือกโดยไม่ กระโดด - ฝึกกระโดด โดยครูให้นักเรียน ฝึกกระโดดสองเท้าพร้อมกัน	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการ กระโดด	- เชือก กระโดด

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		โดยยังไม่ใช่เชือกกระโดด (ครู แก้ไขท่าทางเฉพาะบุคคล)		
4. ชี้นำไปใช้	5	- เกม "กระโดดข้ามเส้นเวลา" โดยครูจัดกิจกรรมการกระโดด สองเท้าพร้อมกันให้ต่อเนื่องมาก ที่สุดใน 30 วินาที จำนวนคนละ 3 รอบ (ไม่เน้นแข่งขันกับผู้อื่น แต่แข่งกับสถิติของตนเอง)	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกจากการฝึก ทักษะและท้าทาย ตนเอง ด้านความเชื่อมั่น: - สำรวจและ เปรียบเทียบสถิติของ ตนเองกับครั้งก่อนๆ	- นาฬิกา จับเวลา
5. ชี้นำสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูและนักเรียนร่วมกันถาม- ตอบในเรื่องการเรียนรู้พลศึกษาที่ เหนื่อยเร็วควรแก้ปัญหายังไร จึงจะเหมาะสมเมื่อทำกิจกรรม เสร็จแล้ว - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูให้ นักเรียน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา และน่อง - สรุปผลโดยครูคำแนะนำเรื่อง การดื่มน้ำและการพักผ่อนหลัง ออกกำลังกายหากมีอาการ เหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า	ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับ สมรรถภาพทางกาย	-

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึก
หลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหา
แต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)

กิจกรรมที่ 2: "ความท้าทายจังหวะและทักษะการกระโดดเชือก" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัด

กิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกายและความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการกระโดด

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- ครูและนักเรียนร่วมกันถาม-ตอบเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าให้ดีต่อสุขภาพและเหมาะสมก่อนการทำกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมที่ต้องกระโดด - ครูให้คำแนะนำและอธิบายเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าให้ดีต่อสุขภาพและเหมาะสมก่อนการทำกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมที่ต้องกระโดด - อบอุ่นร่างกาย โดยครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการกระโดดเชือกพื้นฐาน 1 นาที สลับกับท่าทางยืดเหยียด	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดด ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย	- เชือกกระโดดเดี่ยว -
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- ครูทำการสาธิตท่าสลับเท้าและทักษะการกระโดดเป็น คู่ โดยให้นักเรียนหันหน้าเข้าหากัน - ครูอธิบายการทำงานเป็นทีมในการกระโดดคู่ การสื่อสาร	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดด ด้านแรงจูงใจ:	- เชือกกระโดดเดี่ยว

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		จังหวะ และการใช้แรงจูงใจเชิงบวกต่อคู่ของตน	- ความชอบในกิจกรรมทางกาย	
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกทักษะใหม่ โดยครูให้นักเรียนฝึกกระโดดสลับเท้าทีละคน - ฝึกเป็นคู่ โดยครูให้นักเรียนฝึกจับคู่ฝึกกระโดดพร้อมกัน โดยเน้นจังหวะที่สอดคล้องกัน	ด้านความเชื่อมั่น: - การฝึกในรูปแบบคู่ ช่วยสร้างความกล้าแสดงออกและการพึ่งพาตนเอง ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดด	- เชือกกระโดดเดี่ยว สำหรับผู้เรียน
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรม"กระโดดเชือกมาราธอนคู่" – แข่งขันกระโดดเชือกคู่ให้ต่อเนื่องนานที่สุดใน 3-5 นาที (เน้นความสามัคคีมากกว่าการแพ้-ชนะ)	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกจากการทำกิจกรรมที่ท้าทายและเป็นทีม ด้านความเชื่อมั่น: - การประสบความสำเร็จร่วมกับผู้อื่นและการเรียนรู้จากความผิดพลาด	- นาฬิกาจับเวลา -
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูแนะนำนักเรียนถึงความสำคัญของการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมต่างๆว่ามีความสำคัญอย่างไรบ้างเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเป็นคู่ - สรุปผลโดยครูให้นักเรียนถาม-ตอบเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้รับจากการกระโดดคู่ และการปรับจังหวะการหายใจให้เหมาะสม	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกายโดยการแสดงความรู้สึกเชิงบวกต่อกิจกรรมและเพื่อนร่วมทีม ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



กิจกรรมที่ 3: "กระโดดเชือกหมู" (วันศุกร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย และความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการกระโดด

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกายโดยครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการทบทวนท่ากระโดดสลับเท้าและการก้าวเข้า-ออกจากเชือก - ครูแนะนำ กระโดดเชือกหมู และบทบาทของคนแก่งเชือก ว่ามีความสำคัญอย่างไร	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดด ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกาย	- เชือกกระโดด
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- ครูแนะนำนักเรียนเกี่ยวกับการกระโดดเชือกอย่างไรให้มีความปลอดภัยและขณะกระโดดควรปฏิบัติอย่างไร - ครูสาธิตการแก่งเชือกยาวให้สม่ำเสมอ และวิธีการ วิ่งเข้า-ออก ขณะเชือกกำลังแก่ง - ครูอธิบายกติกาพื้นฐานของกระโดดเชือกหมู และการระมัดระวังพื้นที่โดยรอบ	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย	- เชือก
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกแก่งเชือก โดยครูให้นักเรียนผลัดกันฝึกเป็นคนแก่งเชือกยาว	ด้านความเชื่อมั่น: - การฝึกบทบาททั้งผู้กระโดดและผู้แก่ง	- เชือก

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		- ฝึกก้าวเข้า โดยครูให้นักเรียน ฝึกวิ่งก้าวเข้า-ออกทีละคนโดย ไม่ต้องกระโดด - ฝึกกระโดด ครูให้นักเรียนฝึก กระโดดต่อเนื่อง 10 ครั้งก่อน วิ่งออก	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนา ทักษะการกระโดด	
4.ขั้นนำไปใช้	5	- การแข่งขันแบบกลุ่ม โดยครู จัดกิจกรรมโดย"กระโดดเชือก หมู่มสามัคคี" กลุ่มใดที่สามารถให้ สมาชิกวิ่งเข้าไปกระโดดได้ ต่อเนื่องมากที่สุดจะเป็นฝ่าย ชนะ (เน้นความต่อเนื่องของ กลุ่ม)	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในการเล่น เป็นทีมและบรรยากาศ แห่งความพยายาม ร่วมกัน	- นาฬิกา - จับเวลา - เชือก
5.ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้คำแนะนำนักเรียนถึง ความสำคัญของการกิจกรรมที่ ทำให้มีรูปร่างสมส่วนที่ เหมาะสมกับวัยของนักเรียนเพื่อ ร่ากายที่แข็งแรงและดูดี - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้ นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา และแขนและรวมกันสรุป กิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติในวันนี้ - ประเมินตนเองโดยครูให้ ผู้เรียนสะท้อนความรู้สึกลง และ ความเข้าใจในคุณค่าของ กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี ในระยะยาว	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรม ทางกายโดยการแสดง ความตั้งใจที่จะนำ กิจกรรมกระโดดเชือก ไปปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

แผนกิจกรรมที่ 3: ซี่มาหลังโปกสู่ความฉลาดรู้ทางกาย

(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

สาระสำคัญ

ซี่มาหลังโปกเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทักษะการรับของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี หากผู้เล่นสามารถฝึกซี่มาหลังโปกได้ถูกต้องจะทำให้สามารถส่งผลต่อทักษะการรับและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และ ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1: "การรับและทรงตัวคู่" (วันจันทร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

- เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย
2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการรับ

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- ครูและนักเรียนร่วมกันถาม-ตอบถึงระยะเวลาในการทำกิจกรรมพลศึกษาควรใช้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างไรจึงเหมาะสมกับวัยของนักเรียน - ครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับระยะเวลาในการทำกิจกรรมพลศึกษาควรใช้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างไร	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: -พัฒนาทักษะการรับ	- นกหวีด - นาฬิกาจับเวลา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		- อบอุ่นร่างกายโดย ครูพานักเรียนวิ่งเบาๆ และยืดเหยียดขาและหลัง - นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูเล่าเกี่ยวกับการจับคู่ที่ปลอดภัย และเน้นประโยชน์ของการทรงตัวและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงของผู้เล่นในการเล่นพื้นบ้าน ชี้นำหลังโปก	ด้านความรู้ความเข้าใจ: ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	
2. ขั้นสอนและสาธิต	15	- ครูสาธิตท่า "ม้า" ที่มั่นคง (ย่อตัวต่ำ หลังตรง) และเทคนิคการรับบอล ด้วยมือทั้งสองข้าง (เน้นการผ่อนแรงตามลูกบอล) - ครูอธิบายการหายใจที่เหมาะสมขณะรับน้ำหนักและรับบอล	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการรับ	- ลูกบอล
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกการรับบอลนิ่ง โดยครูให้นักเรียนฝึกเป็นคนขึ้นนั่งบนหลังม้าที่อยู่กับที่ แล้วรับบอลจากครูหรือเพื่อนที่อยู่ข้างหน้า - ฝึกทรงตัวรับน้ำหนัก โดยครูให้นักเรียนเป็นม้าฝึกค้ำอยู่ในท่ารับน้ำหนักให้มั่นคงขณะคนขี่ทำกิจกรรมมือ	ด้านความเชื่อมั่น: - ความเชื่อมั่นในการรับบอลและให้กำลังใจคู่ที่รับน้ำหนัก ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการรับ	- ลูกบอล
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรม"รับบอลวิบาก 3 ทิศทาง" คนขี่รับบอลจาก 3 ทิศทาง (ซ้าย-ขวา-หน้า) ขณะม้าอยู่กับที่ แข่งกับจำนวนครั้งที่รับได้สำเร็จ	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกจากการทำกิจกรรมที่ท้าทายความแม่นยำและการทรงตัว ด้านความเชื่อมั่น - การเปรียบเทียบความสามารถในการรับบอลในสถานการณ์ที่แตกต่าง	- กรวย นาฬิกาจับเวลา ลูกบอล

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
5.ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารที่ช่วยสร้างพลังงานและความแข็งแรง (คาร์โบไฮเดรตและโปรตีน) - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการรับน้ำหนัก (ขา, หลัง) และครูให้ความรู้เกี่ยวกับหลังการออกกำลังกายหากไม่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะเกิดอะไรขึ้น	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย	-

3. ขั้นการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เบ้าชนะ)

วิทยาเขตอุดรธานี

กิจกรรมที่ 2: "ขี่ม้าเคลื่อนที่และการรับบอล" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการรับ

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกาย โดยครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกายและครูพานักเรียนทำการทบทวนการเคลื่อนที่ขณะขี่หลังเบาๆ - ครูอธิบายความรู้เดิมเพื่อทบทวนในทักษะการรับบอลนิ่งและแนะนำสถานการณ์การรับบอลขณะม้าเคลื่อนที่	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกาย ความตื่นตัวในการฝึกทักษะที่ยากขึ้น	
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- ครูสาธิตการรับบอลขณะม้าเดินและวิ่งเหยาะๆ เน้นการมองตามบอลตลอดเวลา - ครูอธิบายการสื่อสารเรื่องจังหวะการเคลื่อนที่ระหว่างคนขี่กับม้า และการปรับความเร็วเพื่อความปลอดภัย	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการรับ ด้านความเชื่อมั่น: - การเน้นย้ำถึงความสำคัญของการสื่อสารที่ดี เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น	- ลูกบอล

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกการเคลื่อนที่รับบอลโดยครูให้คนที่เป๋นม้าเคลื่อนที่ช้าๆ ส่วนคนที่รับบอลด้านบนให้ฝึกการรับบอลด้านบนขณะม้าเคลื่อนที่ - ฝึกการปรับตัว โดยครูให้นักเรียนฝึกเพิ่มความเร็วของม้าและระยะการรับบอลให้ไกลขึ้น	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - ทักษะการรับบอลให้เข้ากับความเร็วและทิศทางที่เปลี่ยนไป	- ลูกบอล
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรม "ขี่ม้าส่งสาส์น" คู่ขี่ม้าเคลื่อนที่จากจุด A ไป B โดยคนขี่ต้องรับบอลจาก "ผู้ส่งสาส์น" (เพื่อนร่วมทีม) กลางทาง และส่งต่อไปยังจุดหมาย (จุด B)	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสนุกในกิจกรรมทางกาย	- กรวย
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูถามคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังแล้วไม่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะเกิดอะไรขึ้น พร้อมอธิบายถึงความสำคัญของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยครูให้นักเรียนทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่เกร็งจากการทรงตัว - ครูให้นักเรียนสรุปว่ากิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านใด อย่างไร	ด้านแรงจูงใจ: - การแสดงความชอบต่อบทบาทที่ได้รับขณะทำกิจกรรม ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย - ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



กิจกรรมที่ 3: "ขี่ม้าหลังโปกชิงชัยทักษะการรับ" (วันศุกร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย

3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น

4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการรับ

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- ครูพานักเรียนทบทวนการเคลื่อนไหวที่และทักษะการรับบอลอย่างรวดเร็ว พร้อมทำกรออบอุ่นร่างกายไปด้วย - ครูให้นักเรียนทบทวนกติกาขี่ม้าหลังโปก เน้นกติกาที่ฝ่าย "ม้า" โยนบอลมาให้ฝ่าย "คนขี่" รับ ถ้าคนขี่รับไม่ได้ต้องเปลี่ยนบทบาท	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - การพัฒนาทักษะการรับ	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- ครูอธิบายเทคนิคการหลบหลีกและรับ เพื่อไม่ให้โดนตัว - ครูสาธิตสถานการณ์การรับบอลจริงเมื่อฝ่ายตรงข้ามปามาและเทคนิคการหลบหลีกและรับเพื่อไม่ให้โดนตัว	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกายโดยการสร้างบรรยากาศการแข่งขันที่เป็นบวกและการให้เกียรติคู่ต่อสู้	- ลูกบอล

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกการเล่นแบบเข้มข้น โดยครูพานักเรียนฝึกการเล่นซึ่ม้าหลังโปก โดยเล่นตามกติกาเต็มรูปแบบในกลุ่มย่อย โดยเน้นการสลับบทบาทอย่างรวดเร็วเมื่อรับบอลไม่ได้ - ครูให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับทักษะการรับบอลและการทรงตัวภายใต้ความกดดัน	ด้านสมรรถนะด้าน การเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการรับ ด้านความเชื่อมั่น: - การประเมินความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น	- ลูกบอล
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรม "ซึ่ม้าหลังโปก" แข่งขันเป็นทีมตามกติกาเต็มรูปแบบ (เน้นการใช้ทักษะการรับบอลเพื่อรักษาสถานะ "คนซึ่ม")	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกจากการแข่งขันและโอกาสในการแสดงความสามารถ	-
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูสรุปถึงความสำคัญของอัตราการเต้นของหัวใจที่เหนือยระดับปานกลางถึงมากแล้วดีต่อระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตอย่างไร - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยครูให้นักเรียนยืดเหยียดร่างกายเน้นส่วนที่รับน้ำหนัก เช่นขาและแขน - สรุปกิจกรรมโดยครูให้ผู้เรียนสะท้อนความเข้าใจในความฉลาดรู้ทางกายทั้ง 4 ด้านที่ได้รับจากกิจกรรม	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกายโดยการแสดงความตั้งใจที่จะนำกิจกรรมทางกายไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	-

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

แผนกิจกรรมที่ 4: ลิงชิงบอลสู่ความฉลาดรู้ทางกาย

(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

สาระสำคัญ

ลิงชิงบอลเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทักษะการขว้างของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี หากผู้เล่นสามารถฝึกการเล่นลิงชิงบอล ได้ถูกต้องจะทำให้สามารถส่งผลต่อทักษะการขว้างและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกาย ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1: "โยนบอลสูงให้แม่น" (วันจันทร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการขว้าง

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- ครูและนักเรียนร่วมกันถาม-ตอบเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บเมื่อทำกิจกรรมการโยนบอลเหนือศีรษะของนักเรียน และป้องกันการบาดเจ็บกล้ามเนื้อที่ใช้	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกาย ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกายโดยการสร้างบรรยากาศเชิงบวก	

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		- ครูอธิบาย การป้องกันการบาดเจ็บเมื่อทำกิจกรรมการโยนบอลเหนือศีรษะของนักเรียน และป้องกันการบาดเจ็บกล้ามเนื้อที่ใช้ - ครูตั้งคำถาม "ทำไมเราต้องวอร์มก่อนออกกำลังกาย และ การโยนบอลเหนือศีรษะต้องใช้ส่วนไหนของร่างกายมากที่สุด?" - ครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดบริหารร่างกายเบา ๆ โดยเน้นการยืดแขนและหัวไหล่	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - การป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย	
2. ขั้นสอนและสาธิต	15	- สอนทักษะการโยนบอลเหนือศีรษะโดยครูทำการสาธิตและอธิบายหลักการ จับบอล, งอศอก, ส่งแรงจากลำตัวและไหล่เหยียดแขน ปล่อยบอลเหนือศีรษะ - สาธิตกติกาการแข่งขันแบบง่าย โดยครูให้นักเรียนยืนวงกลม 4-5 คน โยนเหนือศีรษะให้เพื่อนจนครบคนสุดท้าย	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการขว้าง	- ลูกบอล
3. ขั้นฝึกหัด	25	- กิจกรรมฝึกคู่โดยครูให้นักเรียนโยนบอลเหนือศีรษะส่งให้คู่ในระยะ ใกล้-ไกล - เพิ่มความยากโดยครูให้นักเรียนโยนสูง-เบา, โยนต่ำ -แรง	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น	- ลูกบอล
4. ขั้นนำไปใช้	5	- เกม "ลิ่งชิงบอลเบื้องต้น" โดยครูจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เล่น 10	ด้านแรงจูงใจ:	- ลูกบอล

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		คนยืนเป็นวงกลม โยนบอล เหนือศีรษะสลับกัน "ลิง" 1 คน พยายามแย่ง หากลิงแย่งได้ ผู้ โยนคนสุดท้ายเป็นลิงแทน แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม	- สร้างความสนุกและ ความตื่นเต้นในการเล่น ลิงชิงบอลเบื้องต้น	
5.ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูแนะนำในเรื่องการเลือกน้ำ ดื่มที่สะอาดหลังการรับประทาน อาหารและหลังการออกกำลังกาย ในทุกๆ ครั้ง - ครูถามนักเรียน"การโยนที่ถูก วิธีช่วยให้บอลไม่ตกและไม่ให้ลิง แย่งได้อย่างไร?" ให้กำลังใจ ชมเชยความพยายามของทุกคน - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยครูให้ นักเรียนยืดเหยียดเบา ๆ เน้น ไหล่และแขน	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรม ทางกาย ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - ด้านความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพทางกาย	-

3. ขั้นการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึก
หลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหา
แต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

วิทยาเขตอุดรธานี

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)

กิจกรรมที่ 2: "ลึงชิงบอลแสนสุขภาพดี" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย

3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น

4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการขว้าง

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- ครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการเล่นเกมเบาๆ คือเล่นเกมเคลื่อนไหวตามคำสั่ง เช่น "ลึงกระโดด" (กระโดดสูงๆ) - นำเข้าสู่บทเรียนโดยครูทบทวนทำโยนบอลเหนือศีรษะที่ถูกต้องให้กับนักเรียนดูเบื้องต้น	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการขว้าง ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกายโดยการกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นถึงความท้าทายในการเล่นแบบทีม	- ลูกบอล
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สอนทักษะการเคลื่อนไหวที่พร้อมโยน โดยครูทำการสาธิตการโยนบอลเหนือศีรษะขณะก้าวเท้าและเคลื่อนที่ (วิ่งเหยาะๆ) - สาธิตกติกาชิงบอลแบบทีม โดยครูทำการแบ่งเป็น 6 ทีม (ทีมละ 5-7 คน) ลึง 1-2 คน โยนติดต่อกัน 5 ครั้ง (เหนือศีรษะเท่านั้น) ได้ 1 คะแนน หากลึงแย่งได้ ทีมนั้นต้องเป็นลึงแทน	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการขว้าง	- ลูกบอล, กรวย

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ชั้นฝึกหัด	25	- ฝึกเป็นทีมโดย ครูให้นักเรียน ฝึกโดยแบ่งทีมโยนกระจายตัวใน พื้นที่จำกัด ฝึกรับ-ส่งบอลเหนือ ศีรษะต่อเนื่องโดยเคลื่อนที่ หลีกเลียงคู่ต่อสู้ (ลิง) - เน้นการสื่อสารโดยครูให้ผู้เล่น ตะโกนชื่อเพื่อนก่อนโยน	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการ ขว้าง ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของ ตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น	- ลูกบอล
4.ชั้นนำไปใช้	5	- เกม "ลิงชิงบอลสะสมแต้ม" โดยครูจัดกิจกรรมเล่นตาม กติกาที่กำหนด (โยน 5 ครั้งได้ 1 แต้ม) เน้นการโยนเหนือ ศีรษะที่สูงและแม่นยำเพื่อไม่ให้ ลิงแย่งได้	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการ ขว้าง	- ลูกบอล
5.ชั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูและนักเรียนร่วมกัน สนทนาและถามนักเรียน เกี่ยวกับความรู้สึกมั่นใจในการ โยนบอลเหนือศีรษะ และ กล้ามเนื้อที่รู้สึกถูกใช้งาน - ครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับการ ยืดเหยียดโดยให้พัฒนาความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยครูให้ นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อขา และไหล่	ด้านความเชื่อมั่น: ให้ ผู้เรียนประเมิน จุด แข็ง/จุดที่ต้องปรับปรุง ของตนเองในการโยน บอล เพื่อความเชื่อมั่น ในตนเอง ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสรรถ ภาพทางกาย	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



กิจกรรมที่ 3: "ลิงชิงบอลแสนสนุก" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

- เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย
2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการขว้าง

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- ครูถามคำถามเกี่ยวกับ เรื่อง โภชนาการ (อาหารที่ให้พลังงานในการเล่นกีฬาได้แก่อะไรบ้าง) - ครูและนักเรียนร่วมกันถาม - ตอบในเรื่องของอาหารที่มีประโยชน์และดีต่อสุขภาพคืออะไร และครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ให้นักเรียนได้ทราบ - ครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกาย โดยให้เล่นเกม "โยนรับคำสั่ง" (โยนบอลเหนือศีรษะไป-กลับ พร้อมบอกชื่ออาหารที่มีประโยชน์ 1 อย่าง)	ด้านแรงจูงใจ: - เชื่อมโยงความสนุกของเกมเข้ากับสุขภาพที่ดี ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย	- ลูกบอล
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สอนทักษะการโยนระยะไกล โดยครูทำการสาธิตและเน้นการใช้แรงจากลำตัวและขาในการโยนบอลเหนือศีรษะระยะไกล (เพื่อให้ข้ามหัวได้ง่าย) - สร้างสถานการณ์ท้าทายโดยครูกำหนดขอบเขตกว้างขึ้น ให้ลิงมีพื้นที่วิ่งมากขึ้น ผู้เล่นต้องโยนให้ไกลขึ้น	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการขว้าง ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองและเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น	- ลูกบอล, กรวย

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ครูพานักเรียนฝึกการโยนบอล โดยแบ่งเป็น 3 สถานี A. โยนบอลเหนือศีรษะข้ามเชือกสูงและห่วง B. ฝึกรับบอลสูงเหนือศีรษะ C. โยนบอลเหนือศีรษะเข้าเป้าหมาย	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการขว้าง	- ลูกบอล, เชือก/ห่วง เป้าหมาย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- เกม "ลิงชิงบอลนักสู้" โดยครูจัดกิจกรรมโดยให้นักเรียนเล่นในพื้นที่กว้างขึ้น เน้นการโยนที่ต้องใช้ทักษะสูงและแรงมากขึ้น หากลิงแย่งบอลได้ ทีมที่ทำพลาดต้องทำท่าออกกำลังกายเบา ๆ (เช่น กระโดดตบ 10 ครั้ง) ก่อนกลับมาเล่น	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกาย	- ลูกบอล
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูตั้งคำถาม"วันนี้ใช้พลังงานมากแค่ไหน? ต้องเติมพลังด้วยอาหารประเภทใดหลังการออกกำลังกาย?" - ครูให้คำแนะนำในเรื่องของระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกายควรอยู่ในช่วงเวลาใดจึงจะเหมาะสมกับวัยของนักเรียน - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนหัวไหล่ แขนและขา	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

แผนกิจกรรมที่ 5: เดินกะลาสู่ความฉลาดรู้ทางกาย

(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

สาระสำคัญ

การเล่นเดินกะลาเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทักษะการเดินสลับเท้าของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี หากผู้เล่นสามารถฝึกการเล่นเดินกะลาได้ถูกต้องจะทำให้สามารถส่งผลต่อทักษะการเดินสลับเท้าและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และ ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1: "ก้าวแรกสร้างสมดุล มั่นใจในตัวเอง" (วันจันทร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการก้าวสลับเท้า

1. ขั้นตอนการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- ครูพานักเรียนนำอบอุ่นร่างกายโดยการเดินและวิ่งเหยาะๆ รอบพื้นที่ "เดินเปลี่ยนทิศ" - ครูนำเสนอความรู้เกี่ยวกับการ "เดินกะลา" และอธิบายประวัติและความสำคัญ	ด้านแรงจูงใจ: - สร้าง ความชอบในกิจกรรม ผ่านการนำเสนอที่น่าสนใจและการทำกิจกรรมอบอุ่นร่างกายที่สนุกสนาน	- นกหวีด - นาฬิกาจับเวลา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- ครูทำการสาธิตวิธีการยืนบนกะลา การหนีบเชือก การก้าวเดินสลับเท้า และการดึงเชือกตามจังหวะ - ครูอธิบายการเลือกขนาดกะลาที่เหมาะสม และการทำงานของกลุ่มเนื้อในการรักษาความสมดุล	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการก้าวสลับเท้า	- กะลา - พร้อมเชือก
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ครูให้นักเรียนฝึกทรงตัวโดยการยืนบนกะลาแล้วก้าวเท้าอยู่กับที่ และฝึกเดินกะลาในระยะสั้น (5 เมตร) อย่างช้าๆ - ครูให้ผู้เรียนบอกความรู้สึกในการทรงตัวว่ารู้สึกแบบใดขณะทรงตัวในการเดินสลับเท้าอย่างช้าๆ	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการก้าวสลับเท้า ด้านความเชื่อมั่น: - ความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำกิจกรรมที่ท้าทาย	- กะลา - พร้อมเชือก - กรวย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนโดย "เดินกะลาตามเส้น" (เดินไป-กลับตามเส้นที่กำหนด) โดยเน้นความต่อเนื่องของการก้าว	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมด้วยการสร้างรูปแบบการเดิน (เดินตามเส้น) ที่ท้าทายแต่ยังคงความปลอดภัย	- กะลา - พร้อมเชือก - เทปทำเส้นทางตรง
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูอธิบายถึงความสำคัญของการเกิดตะคริวเมื่อเราเกร็งกล้ามเนื้อขาจนเกินไปควรป้องกันอย่างไร - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดย ครูให้นักเรียนผ่อนคลายร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาและเท้า - ครูสรุปความรู้ในเรื่องความสำคัญของการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย	-

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



กิจกรรมที่ 2: "ก้าวท้าทายจังหวะเดินกะลา" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการก้าวสลับเท้า

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- ครูและนักเรียนร่วมกันถาม-ตอบในเรื่องการมีอุปกรณ์ ป้องกันการบาดเจ็บในการเล่น กีฬาและออกกำลังกายในชนิดที่อันตราย - ครูให้คำแนะนำเรื่องการมีอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย - นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูพานักเรียนทบทวนเดินกะลาในระยะทางสั้นๆ กระตุ้นแรงจูงใจ โดยการตั้งเป้าหมายส่วนตัวในการเดิน - ครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกาย กล้ามเนื้อส่วนล่าง ขาและน่อง	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการก้าวสลับเท้า ด้านแรงจูงใจ: - สร้าง ความชอบในกิจกรรม โดยการตั้งเป้าหมายที่ท้าทายตัวเองให้ก้าวหน้าขึ้น ด้านความรู้ความเข้าใจ: - การป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- ครูสาธิตการเดินกะลาด้วยจังหวะที่เร็วขึ้นพร้อมอธิบายวิธีการปฏิบัติ - ครูอธิบายเรื่อง "โภชนาการสำหรับกิจกรรมทางกาย" เรื่องการดื่มน้ำที่เพียงพอต่อร่างกายของนักเรียนก่อนการทำ	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการก้าวสลับเท้า ด้านความรู้ความเข้าใจ:	- กะลาพร้อมเชือก

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		กิจกรรมและหลังการทำ กิจกรรม	- ความรู้เรื่องสุขภาพ ทางกาย	
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกความต่อเนื่องโดยครูให้ นักเรียนฝึกการเดินกะลาใน ระยะทางกลาง (10 เมตร) ตาม จังหวะ และครูทำการจับคู่ ช่วยเหลือและให้กำลังใจ	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรม ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการก้าว สลับเท้า	- กะลา พร้อม เชือก
4. ขั้นนำไปใช้	5	- เกมแข่งจังหวะ โดยครูจัด กิจกรรมให้นักเรียนแข่งขันการ เดินกะลาเปลี่ยนคู่ แข่งกันเป็นคู่ ในระยะ 10 เมตร โดยให้นักเรียนเดินจนถึง จุดหมายและเปลี่ยนสลับกัน	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของ ตนเองเมื่อเทียบกับ ผู้อื่น ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการก้าว สลับเท้า	- กะลา พร้อม เชือก - กรวย แบ่ง ช่องทางวิ่ง
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูพา นักเรียนทำการยืดเหยียด กล้ามเนื้อหลังการจัดกิจกรรม - สะท้อนความรู้สึก โดยครูให้ นักเรียนประเมินความพยายาม และความสนุกในกิจกรรมที่ทำ ไปในวันนี้	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรม ทางกาย	-

3. ขั้นการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึก
หลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหา
แต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)

กิจกรรมที่ 3: "ก้าวสู่การแข่งขันเดินกะลาและความปลอดภัย" (วันศุกร์ จำนวนเวลาการจัด

กิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย
ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย และความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการก้าวสลับเท้า

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- ครูให้คำแนะนำถึงความสำคัญในเรื่องการระมัดระวังในการเดินกะลาเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของนักเรียน - อบอุ่นร่างกายโดยครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการเคลื่อนไหวเบาๆ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย - นำเข้าสู่บทเรียนโดยครูทำการทบทวนเทคนิคที่สำคัญในการเดินกะลา และเน้นย้ำกฎความปลอดภัยในการเดินแข่งขัน	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - การป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- ครูทำการสาธิตและทบทวนการแก้ไขสถานการณ์เมื่อเท้าหลุด (หยุดและเริ่มใหม่) และเทคนิคการเดินที่มีประสิทธิภาพ - ครูอธิบายวิธีการเดินกะลาที่ถูกต้องและการทรงตัวที่ถูกต้องโดยเท้าไม่หลุดจากกะลา	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการก้าวสลับเท้า	- กะลา พร้อมเชือก

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกในสถานการณ์จำลอง โดยครูให้นักเรียนฝึกการเดินกะลาอ้อมกรวย (เส้นทางคดเคี้ยว) โดยครูจัดกรวยไว้ให้นักเรียนและแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 7 กลุ่ม - ครูให้นักเรียนเปรียบเทียบความเร็วและความมั่นคงของตนเองกับเพื่อน	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเทียบกับผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นประเมินจุดแข็งจุดอ่อนของตนเองได้ ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการก้าวสลับเท้า	- กะลา - พร้อมเชือก - กรวย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรมการแข่งขันเดินกะลาในระยะทางที่ยาวขึ้น เน้นการใช้เทคนิคและน้ำใจนักกีฬา โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มในการแข่งขัน	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในการแข่งขัน และความตื่นตัวในการทำท่ายืดจำกัดของตนเอง	- กะลา - พร้อมเชือก - นาฬิกาจับเวลา
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้คำแนะนำถึงเรื่องความสำคัญของการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมในวันควรใช้เวลาเท่าใดจึงจะเหมาะสม - สรุปการเรียนรู้โดยครูให้นักเรียนอธิบายถึงความสำเร็จในการเดินกะลาและความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยครูพานักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการจัดกิจกรรม	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย - ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

แผนกิจกรรมที่ 6: เสือข้ามห้วยสู่ความฉลาดรู้ทางกาย

(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

สาระสำคัญ

เสือข้ามห้วยเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทักษะการกระโดดเขย่งของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี หากผู้เล่นสามารถฝึกการเล่นเสือข้ามห้วยได้ถูกต้องจะทำให้สามารถส่งผลต่อทักษะการกระโดดเขย่งและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และ ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1: "กระโดดเขย่งข้ามห้วยพื้นฐาน" (วันจันทร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกาย ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย และความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการกระโดดเขย่ง

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- ครูเล่าเรื่องราวที่มาของ "เสือข้ามห้วย" และอธิบายว่าทำไมการกระโดดจึงสำคัญต่อกล้ามเนื้อขา - อบอุ่นร่างกาย โดยครูให้นักเรียนเดินรอบสนาม 2 นาที วิ่งเหยาะๆ 3 นาที เน้นการหมุน	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดดเขย่ง ด้านแรงจูงใจ: - การนำเสนอเกมสร้างความชอบในกิจกรรม	- นกหวีด

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาทีก)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		ข้อเท้าและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ น่องและต้นขา "เดินสลับเขย่ง" (เดิน 4 ก้าว เขย่ง 4 ครั้ง)	ทางกาย (อยากลอง เล่น)	
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สอนทักษะโดยครูสาธิต การกระโดดเขย่ง ที่ถูกต้อง (กระโดดด้วยขาเดียว ลงด้วยขาเดิม, การรับแรงด้วยการย่อเข้า) ซ้ำๆ 3 ครั้ง - การปฏิบัติเบื้องต้น โดยครูให้ผู้เรียนลองกระโดดเขย่งอยู่กับที่ 5 ครั้งต่อขา - ครูทำการสาธิต "ท่าห้วย" พื้นฐาน (ท่าที่ 1 เหยียดขาเดียว) และอธิบายกฎความปลอดภัยในการเป็นห้วย	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดดเขย่ง	
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกการทรงตัว โดยครูให้นักเรียนฝึกยืนเขย่งขาเดียว (นับ 5 วินาที) แล้วเปลี่ยนข้าง ทำซ้ำ 10 ครั้ง - ฝึกข้ามสิ่งกีดขวางโดยครูจัดมาร์กเกอร์เดี่ยวๆ เป็นระยะทาง 5 เมตร ให้ผู้เรียนกระโดดเขย่งข้ามทีละคน เน้นความต่อเนื่อง - ฝึกกระโดดสลับขาโดยครูให้ผู้เรียนกระโดดเขย่ง 2 ครั้งด้วยขาขวา แล้วเปลี่ยนเป็นขาซ้าย 2 ครั้ง (ทำซ้ำ 3 รอบ)	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดดเขย่ง	- มาร์กเกอร์/กรวยเดี่ยว)
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรม "เสือข้ามห้วยเดี่ยว" (ให้เพื่อน 10 คนทำท่าห้วยพื้นฐาน) ให้ผู้เรียนเข้าแถวและกระโดดข้ามห้วยทีละคน เน้นความราบรื่นในการกระโดด ไม่เน้นความเร็ว	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกาย ผ่านการนำทักษะไปใช้ในเกมจริง ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว:	

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		- ครูให้ผู้เรียนแต่ละคนบอกสิ่ง ที่ต้องปรับปรุงในการกระโดด ของตนเอง 1 ข้อ	- พัฒนาทักษะการ กระโดดเขย่ง	
5.ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้คำแนะนำถึงความสำคัญ ของการพักผ่อนโดยให้ความรู้ เรื่องเวลาในการเข้านอนที่ เหมาะสมกับวัย - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ครูให้ นักเรียนยืนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ น่องและต้นขาด้านหลังอย่าง ช้าๆ 2 นาที - ครูสรุปเทคนิคการลงน้ำหนัก เท้าที่ถูกต้อง และให้ผู้เรียนเล่า ความสนุก ความท้าทายที่ได้รับ	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของ ตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้อื่น ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพทางกาย	

3. ขั้นการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึก
หลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหา
แต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)

กิจกรรมที่ 2: "เขย่งก้าวสู่ความทนทาน" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

- เป้าหมาย:**
1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกาย และความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
 2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
 3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
 4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการกระโดดเขย่ง

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกายโดยครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งเหยาะๆ 3 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเน้นการเคลื่อนไหวของข้อต่อ - นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูทำการทบทวนโดยให้ผู้เรียนกระโดดเขย่งสลับขาทีละคนเพื่อตรวจสอบความพร้อม 1 รอบ	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมและความท้าทายตนเอง ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดดเขย่ง	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สาธิตการใช้พลัง โดยครูทำการสาธิต การกระโดดเขย่งต่อเนื่อง (เขย่ง 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนขา) โดยใช้แรงส่งจากแขนและลำตัว - ครูอธิบายความสำคัญของการดื่มน้ำและอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตก่อนทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความทนทาน	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดดเขย่ง ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย	-
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกความต่อเนื่องระยะกลาง โดยครูให้นักเรียนฝึกโดยจัดเป็น 4 สถานี (สถานีละ 4 นาที) โดยเน้นการกระโดดเขย่งอย่างต่อเนื่องในระยะ 10 เมตร	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดดเขย่ง ด้านแรงจูงใจ:	- กรวย - มาร์กเกอร์

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		- กิจกรรม "เข่งจับคู่" โดยครูให้ผู้เรียนกระโดดเข่งข้างกันเป็นคู่ โดยให้สัญญาณในการเปลี่ยนขาพร้อมกัน	- การทำกิจกรรมกลุ่มสร้าง ความสนุกในกิจกรรม และการมีส่วนร่วมทางสังคม	
4.ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัดกิจกรรม "เสือข้ามห้วย หมูแบบค่อยเป็นค่อยไป" (เพื่อน 5 คนนั่งทำท่าห้วย 5 ท่า) ให้ผู้เรียนแต่ละทีมส่งตัวแทนกระโดดข้ามทีละคน เน้นความสำเร็จของทีม และสะท้อนผลให้ผู้เรียนบอกรู้สึกต่างกันอย่างไรเมื่อกระโดดเข่งในระยะยาว	ด้านความเชื่อมั่น: - ผู้เรียนได้เปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับผู้อื่น ในสถานการณ์ทีมและรับรู้ความก้าวหน้า	
5.ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้ผู้เรียนสังเกตอัตราการเต้นของหัวใจและหายใจเข้า-ออกลึกๆของตัวเอง และประเมินอาการของตัวเอง - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้นักเรียนเดินช้าๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและต้นขาที่ใช้ในการกระโดด	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	

3. ขั้นการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)

กิจกรรมที่ 3: "เสื่อข้ามห้วย การประยุกต์" (วันศุกร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย และความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการกระโดดเขย่ง

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกายโดยครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งและทำท่าเขย่งก้าวไปข้างหน้าสลับกันและครูให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องการป้องกันตนเองก่อนการทำกิจกรรมที่เสี่ยงภัย - นำเข้าสู่บทเรียน ครูให้นักเรียนทบทวนเทคนิคการเล่นเสื่อข้ามห้วยโดยให้ผู้เรียนสาธิตเทคนิคการกระโดดเขย่งที่คิดว่าดีที่สุด และครูเน้นย้ำกฎ การป้องกันตนเองในการแข่งขันและน้ำใจนักกีฬา	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ด้านความรู้ความเข้าใจ: - การป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สาธิตพลังสูงสุด โดยครูทำการสาธิต การกระโดดเขย่งที่ต้องใช้พลังงานสูง เพื่อข้ามสิ่งกีดขวางที่สูงขึ้น - ครูอธิบายวิธีการกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางอย่างละเอียดให้นักเรียนเข้าใจว่าต้องใช้แรงส่วนไหนของร่างกาย	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดดเขย่ง ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาการกระโดดเขย่ง	-

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกความซบซ้อน โดยครูจัดเส้นทางที่มีสิ่งกีดขวางหลายระดับ ให้ผู้เรียนฝึกการประเมินระยะและความสูงในการกระโดด - ทำท่ายตนเองโดยครูให้นักเรียนฝึก "เสือข้ามห้วย" ในท่าที่ซบซ้อนและสูงขึ้นตามลำดับ	ด้านความเชื่อมั่น: - การเผชิญความท้าทายใหม่ๆ ช่วยให้ผู้เรียนพิสูจน์ความสามารถของตนเอง และขยายขีดจำกัด ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการกระโดดเขย่ง	
4. ขั้นนำไปใช้	5	- ครูจัด "การแข่งขันเสือข้ามห้วยแบบทีม" โดยใช้ท่าห้วยที่หลากหลายและกำหนดเส้นชัยเน้นการแข่งขันที่ยุติธรรมและสนุกสนาน - ครูให้เพื่อนประเมินเทคนิคการกระโดดของเพื่อนร่วมทีม	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในการแข่งขัน และความตื่นเต้นกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถเมื่อเทียบกับผู้อื่น	-
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่อง การเลือกรับประทานอาหาร หลังการออกกำลังกายว่าควรรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะเหมาะสม - ผ่อนคลายร่างกาย: ครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยการยืนและนั่งยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนล่างอย่างละเยียด 2 นาที - ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสนุกที่ได้รับและการเชื่อมโยงทักษะการกระโดด	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบ และการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย	

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		เชื่อมโยงกับ กิจกรรมทางกาย ใน ชีวิตประจำวัน		

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึก
หลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหา
แต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย



แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

แผนกิจกรรมที่ 7: ตีลูกล่อสู่ความฉลาดรู้ทางกาย

(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

สาระสำคัญ

ตีลูกล่อเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทักษะการเลี้ยงฟุตบอลของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีการใช้การทำงานระหว่างระบบประสาท ตา แขน และขา ในการเล่น ซึ่งหากผู้เล่นสามารถฝึกการเล่นตีลูกล่อได้ถูกต้องจะทำให้สามารถส่งผลต่อทักษะการเลี้ยงฟุตบอลและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และ ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1: "สัมผัสลูกล่อและสัมผัสลูกบอล" (วันจันทร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการเลี้ยงฟุตบอล

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและอุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกาย โดยครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยเน้นการหมุนข้อเท้าและการวิ่งเหยาะๆอยู่กับที่ - นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูทำการอธิบายหลักการ "ตีลูกล่อ" ที่ต้องใช้ "แรงผลักเบาๆ" อย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้ล่อล้ม แล้ว	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในการสร้างความน่าสนใจด้วยการเล่นพื้นบ้าน	

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		เชื่อมโยงว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอล ก็ต้องใช้หลักการ "สัมผัสเบาๆ" เพื่อควบคุมลูก		
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สาธิตการตีลูกล่อตรง โดยครูสาธิตการใช้ไม้ตี "แตะ-ผลัก" ลูกล่อให้กลิ้งไปข้างหน้า ตรงๆ และสาธิตเลี้ยงบอลตรง สาธิตการใช้ข้างเท้าด้านใน "แตะ-ผลัก" ลูกฟุตบอลให้กลิ้งไปข้างหน้า (เหมือนการตีลูกล่อ) โดยเน้นให้ลูกบอลอยู่ใกล้ตัว - ครูให้ความรู้ด้านสมรรถภาพทางกายโดยครูอธิบายว่า กิจกรรมนี้ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายเนื่องจากใช้กล้ามเนื้อขาและแขนในการทำกิจกรรม (ความทนทานของกล้ามเนื้อขา)	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเลี้ยงฟุตบอล ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	- ลูกล่อ - ไม้ตีลูกล่อ - ลูกฟุตบอล
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกตีลูกล่อตามเส้นโดยครูให้นักเรียนทำการฝึกตีลูกล่อไปตามแนวเส้นตรงที่กำหนดไว้ ระยะทาง 10 เมตร ไป-กลับ - ฝึกเลี้ยงลูกบอลตามเส้น โดยครูให้นักเรียนฝึกเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในให้ตามแนวเส้นตรง (แบบเดียวกับการควบคุมลูกล่อ) ให้นักเรียนมีสมาธิเหมือนกับการตีลูกล่อ	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกาย ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล	ลูกล่อ
4. ขั้นนำไปใช้	5	- เกม "ล่อกลิ้งแข่งเดิน" โดยครูจัดกิจกรรมโดยการแข่งตีลูกล่อเสร็จแล้วจัดกิจกรรมแข่งเลี้ยงลูกฟุตบอลในระยะทางสั้นๆ โดยเน้นการควบคุมให้อยู่ในช่องทางของตนเอง (ห้ามออกนอกกลุ่ม)	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว:	- ลูกล่อ - ลูกฟุตบอล - กรวย

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		- เชื่อมโยงกิจกรรมโดยครู อธิบายว่าผู้ที่ควบคุมการสัมผัส ลูกบอลและลูกบอลให้ดีที่สุดจะ ไปถึงเส้นชัยได้เร็วและแม่นยำ	- พัฒนาทักษะการเลี้ยง ลูกฟุตบอลการ ประยุกต์ใช้จังหวะการ สัมผัสลูกในสถานการณ์ จริง	
5.ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครู พานักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เน้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา - ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป หลักการ "สัมผัสเบาๆ" ที่ใช้ ร่วมกันระหว่างตีลูกบอลกับการ เลี้ยงลูกฟุตบอล	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรม ทางกาย	-

3. ขั้นการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึก
หลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหา
แต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)

วิทยาเขตอุดรธานี

กิจกรรมที่ 2: "ล้อยลบลหลัก..บอลลบลหลัก" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

- เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย
2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการเลี้ยงฟุตบอล

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกาย โดยครูพานักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยเน้นการเคลื่อนไหวที่มีการเปลี่ยนทิศทาง (ซิกแซก) - ครูให้นักเรียนทบทวนการควบคุมแรงสัมผัส แล้วนำเสนอเป้าหมายการควบคุมทิศทางในการ "ตีลูกล้อยซิกแซก" และ "เลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซก"	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกายโดยการตั้งคำถามถึงวิธีการทำให้ลูกล้อยโค้ง เพื่อกระตุ้นความคิด	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สาธิตตีลูกล้อยโค้ง โดยครูทำการสาธิตการใช้ไม้ตีที่ "ด้านข้าง" ของลูกล้อย เพื่อให้ลูกล้อยเปลี่ยนทิศทาง (โค้ง) - สาธิตเลี้ยงบอลโค้ง โดยครูสาธิตการใช้ "ข้างเท้าด้านใน" เพื่อผลักลูกฟุตบอลที่ด้านข้างของลูกบอล ทำให้ลูกบอลเปลี่ยนทิศทาง (เหมือนการตีลูกล้อย)	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล	- ลูกล้อย - ไม้ตี - ลูกฟุตบอล - กรวย

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกตีลูกล้อซิกแซกโดยครูให้นักเรียนฝึกตีลูกล้อผ่านกรวยแบบซิกแซกโดยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม - ฝึกเลี้ยงลูกบอลซิกแซกโดยครูให้นักเรียนฝึกเลี้ยงลูกฟุตบอลผ่านกรวยแบบซิกแซก (ใช้ข้างเท้าด้านในและด้านนอก)	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - การพัฒนาการเลี้ยงลูกฟุตบอล	- ลูกล้อ - ลูก - ฟุตบอลกรวย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- เกม "ล้อซ่อน-บอลจับ" โดยครูจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนตีลูกล้อให้ผ่านเข้าออกหลังกรวยและจัดกิจกรรมการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลบหลีก โดยเชื่อมโยง ผู้ที่สามารถควบคุมแรงสัมผัสที่ "ด้านข้าง" ของลูกล้อและลูกฟุตบอลได้ดี จะสามารถหลบหลีกอุปสรรคได้เร็วและไม่ถูกแย่ง	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุก การเล่นเป็นเกมที่ต้องใช้ไหวพริบและเทคนิค ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น	- ลูกล้อ - ลูก - ฟุตบอลกรวย
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้คำแนะนำถึงความสำคัญหลังการทำกิจกรรมต่างๆ ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูพานักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย - สรุปและสะท้อนผล โดยครูให้นักเรียนสะท้อนผลโดยการเน้นว่าการควบคุมทิศทางเป็นสมรรถภาพทางกายที่สำคัญต่อการเล่นกีฬา	ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบ ส่งเสริมให้ผู้เรียนอยากฝึกฝนทักษะให้เก่งขึ้น	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เบ้าชนะ)



กิจกรรมที่ 3: "ลื้อหยุด..บอลหยุด" (วันศุกร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความชอบในกิจกรรมทางกาย

3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น

4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการเลี้ยงฟุตบอล

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกายโดยครูให้ นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยเน้น การเคลื่อนไหวที่มีการใช้สายตา และการประสานสัมพันธ์ (การ ก้าวเท้า/การหยุดเท้า) - ครูให้นักเรียนทบทวนหลักการ ควบคุมทิศทาง แล้ว ตั้งเป้าหมายการควบคุมลูกบอล และลูกฟุตบอลให้ "หยุดที่ จุดเป้าหมาย" ๒๕๖๒	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรม ทางกายการสร้างเป้าหมาย ความท้าทาย ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของ ตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้อื่น	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สาธิตดีลูกบอลหยุด โดยครูทำ การสาธิตการใช้ไม้ตี "ขวางหรือ เบรก" ลูกบอล เพื่อให้ลูกบอลหยุด นิ่งที่จุดกำหนด - สาธิตเลี้ยงบอลหยุดแม่นยำ โดยครูสาธิตการใช้ "ฝ่าเท้า" เหยียบบนลูกฟุตบอล เพื่อให้ลูก บอลหยุดนิ่งที่จุดกำหนด (เหมือนการขวางลูกบอลให้หยุด) เป็นการเชื่อมโยงทักษะ - ครูอธิบายถึงความสำคัญใน เรื่องการเลือกรับประทาน อาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพก่อน การทำกิจกรรม	ด้านสมรรถนะทางการ เคลื่อนไหว: - พัฒนา ทักษะการเลี้ยงลูก ฟุตบอลการทำความเข้าใจ การใช้ส่วนเท้าใน การหยุดลูกบอล ด้านความรู้ความ เข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพทางกาย	- ลูกบอล - ไม้ตี - ลูก ฟุตบอล - กรวย

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกตีลูกบอลเข้าจุด โดยครูให้นักเรียนฝึกตีลูกบอลให้หยุดตรงหน้ากรวยตามเป้าหมาย - ฝึกเลี้ยงลูกบอลหยุดแม่นยำ โดยครูให้นักเรียนฝึกเลี้ยงลูกฟุตบอลไปยังจุดที่กำหนด และใช้ฝ่าเท้าหยุดลูกบอลให้ตรงจุด	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลการฝึกควบคุมแรงและการหยุดลูกบอลอย่างแม่นยำ ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองโดยการฝึกที่ต้องใช้สมาธิเพื่อเพิ่มความแม่นยำ นำไปสู่ความเชื่อมั่น	- ลูกบอล - ลูกฟุตบอล - กรวย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- เกม "ล่อส่ง-บอลจ่าย" โดยครูจัดกิจกรรมโดยการแข่งขันตีลูกบอลและเลี้ยงลูกฟุตบอลไปหยุดที่จุดส่ง เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมไปเริ่มตีและเลี้ยงลูกต่อ โดยเชื่อมโยงคือผู้ที่สามารถ "ควบคุมการหยุด" ลูกบอลและลูกฟุตบอลได้แม่นยำ จะทำให้เพื่อนร่วมทีมสามารถเล่นต่อได้อย่างรวดเร็ว	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกาย ด้านความเชื่อมั่น: - การเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับผู้อื่น	- ลูกบอล - ลูกฟุตบอล - กรวย - นาฬิกาจับเวลา
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้นักเรียนทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ - สรุปและสะท้อนผล โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปภาพรวมของการควบคุมวัตถุทรงกลม (จากลูกบอลสู่ลูกฟุตบอล) และครูอธิบายให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกายที่ได้จากภูมิปัญญาไทย	ด้านแรงจูงใจ: - ส่งเสริมให้เกิดความชอบและทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาพื้นบ้าน ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	-

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย

แผนกิจกรรมที่ 8: กระต่ายขาเดียวสู่ความฉลาดรู้ทางกาย

(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่ส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย มีรายละเอียดการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

สาระสำคัญ

การเล่นกระต่ายขาเดียวเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทักษะการเตะฟุตบอลของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีการทำงานของกล้ามเนื้อขา ตาในการสังเกต และการทรงตัวไปพร้อมกัน หากผู้เล่นสามารถฝึกการเล่นกระต่ายขาเดียวได้ถูกต้องจะทำให้ส่งผลต่อทักษะการเตะฟุตบอลและพัฒนาความฉลาดรู้ทางกายได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านแรงจูงใจ ด้านความเชื่อมั่น และ ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

กิจกรรมที่ 1: "กระโดดทรงตัว ยืนหลักเตะ" (วันจันทร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย
3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการเตะฟุตบอล

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกาย โดยครูให้ นักเรียนทำการอบอุ่นร่างกาย เน้นข้อต่อและกล้ามเนื้อขา โดยเฉพาะข้อเท้าและกล้ามเนื้อ แกนกลางและให้ความรู้ เกี่ยวกับการเลือกน้ำดื่มที่เป็น ผลดีต่อสุขภาพร่างกาย	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรม ทางกาย การสร้าง ความน่าสนใจด้วย การเล่น	

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		- นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูอธิบายถึงการละเล่น "กระต่ายขาเดียว" ที่ต้องใช้ "ขาเดียวในการทรงตัวและเคลื่อนที่" และเชื่อมโยงว่า การเตะฟุตบอลตรงเป้าหมายก็ต้องใช้ "ขาหลักในการทรงตัว" ให้นั่นคง		
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สาธิตการทรงตัว (กระต่ายขาเดียว) โดยครูสาธิตการยืนขาเดียวและการกระโดดเขย่งด้วยขาเดียวไปข้างหน้า-ซ้าย-ขวา เน้นการทรงตัว และสาธิตการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน (ส่งสั้น) เน้นการวาง "ขาหลัก" ให้นั่นคงและชี้ไปที่เป้าหมาย - ครูอธิบายถึงความสำคัญของการกินโปรตีนเพื่อสร้างกล้ามเนื้อขาเชื่อมโยงกับการใช้กล้ามเนื้อขาในการเตะและทรงตัว	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเตะลูกฟุตบอล ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย	- ลูกฟุตบอล - กรวย
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกกระต่ายขาเดียวเข้าจุด โดยครูให้นักเรียนฝึกกระโดดขาเดียวไปเตะกรวยที่วางเป็นแนวเส้นตรงแล้วกลับมา โดยทำการสลับขาเมื่อกลับมา - ฝึกวางขาหลักเตะ โดยครูให้นักเรียนฝึกวางขาหลักข้างลูกบอลแล้วเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปหาเป้าหมายในระยะสั้น (เน้นการทรงตัว)	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกการฝึกที่ต้องใช้การแข่งขันกับตนเองในการทรงตัว	- ลูกฟุตบอล - กรวย

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
4.ขั้นนำไปใช้	5	- เกม "กระต่ายขาเดียวตั้งหลักเตะ" โดยครูจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เล่นกระโดดขาเดียวไปถึงจุดที่กำหนด (เพื่อฝึกทรงตัว) แล้วใช้ขาหลักตั้งให้มั่นคงเพื่อเตะลูกฟุตบอลเข้าประตูหรือเป้าหมายลำดับต่อไป - เชื่อมโยงกิจกรรม โดยครูอธิบายว่าถ้ากระต่ายทรงตัวได้ไม่ดี จะทำให้การเตะลูกฟุตบอล (เตะจากขาหลักที่มั่นคง) พลาดเป้าหมาย	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเตะลูกฟุตบอล	- ลูกฟุตบอล - กรวย - นาฬิกาจับเวลา
5.ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูอธิบายถึงความสำคัญของการเรียนและทำกิจกรรมพลศึกษาในแต่ละสัปดาห์เพื่อพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามช่วงวัยของนักเรียน - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้นักเรียนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเน้นการยืดเหยียดขาและหลัง - ครูและนักเรียนร่วมสรุปความสำคัญของความแข็งแรงของขาหลักที่ช่วยให้การเตะแม่นยำแล้วเชื่อมโยงการเตะลูกกระต่ายขาเดียวและการเตะลูกฟุตบอล	ด้านความรู้และความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยให้ผู้เรียนเห็นความก้าวหน้าในการควบคุมร่างกายของตนเอง	

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



กิจกรรมที่ 2: "กระต่ายเหี้ยดขา ส่งแรงระเบิด" (วันพุธ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย และความชอบในกิจกรรมทางกาย

3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น

4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการเตะฟุตบอล

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกาย โดยครูให้นักเรียนทำการอบอุ่นร่างกาย เน้นการแกว่งขาและการกระโดดอยู่กับที่ - ครูให้นักเรียนทบทวนการทรงตัว แล้วนำเสนอเป้าหมาย การใช้แรงจากขาข้างที่กระโดด (กระต่ายขาเดียว) และใช้แรงเพื่อเพิ่มพลังในการเตะ	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกายโดยสร้างความท้าทายในการเพิ่มพลัง/ระยะทางในการเตะ	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สาธิตการใช้แรง (กระต่ายขาเดียว) โดยครูสาธิตการกระโดดขาเดียวไปให้ไกลที่สุด (เน้นการใช้แรงจากกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา) - สาธิตการเตะส่งและยิงไปที่เป้าหมาย โดยครูทำการสาธิตการใช้ข้างเท้าด้านในในการเตะระยะไกลไปที่เป้าหมาย เน้นการ “ส่งแรงจากสะโพก” - ครูอธิบายถึงการพักผ่อนนอนหลับที่เหมาะสมในแต่ละวันของ	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเตะลูกฟุตบอล ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย - ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	-

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		นักเรียนและการดูแลกล้ามเนื้อ ขาที่ใช้แรงหนักในการเตะและ การกระโดด		-
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกกระโดดส่งแรงขาเดียว โดยครูให้นักเรียนฝึกโดยการแบ่งกลุ่มแข่งขันกระโดดขาเดียวให้ไปถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุด (เน้นความต่อเนื่องของแรง) - ฝึกเตะส่งไกลตรงเป้าหมาย โดยครูให้นักเรียนฝึกเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าไปยังเป้าหมายที่อยู่ระยะไกล (เน้นการสร้างแรงเตะให้ลูกถึงเป้าหมาย)	ด้านความเชื่อมั่น: - ความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นโดยการลงมือฝึก ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาการเตะลูกฟุตบอล	- ลูก - ฟุตบอล - กรวย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- เกม "กระต่ายขาเดียวล่าแต้มน" โดยครูจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เล่นกระโดดขาเดียวไปเก็บลูกฟุตบอล แล้วตั้งหลักเตะ (ใช้แรงที่ฝึกมา) เข้าเป้าหมายที่มีคะแนนต่างกัน - เชื่อมโยงกิจกรรม โดยครูอธิบายว่าผู้ที่สามารถกระโดดส่งแรงขาเดียวได้ดี จะมีพลังในการเตะลูกฟุตบอลได้แรงและอาจทำคะแนนในเป้าหมายที่อยู่ไกลได้	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุก การแข่งขันเก็บแต้มนเพิ่มความกระตือรือร้น ด้านความเชื่อมั่น: - การเปรียบเทียบความสามารถของตนเองและผู้อื่น	- ลูก - ฟุตบอล, - กรวย
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ครูให้คำแนะนำในเรื่องความสำคัญของการระมัดระวังในการทำกิจกรรมที่เคลื่อนที่เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุขณะทำกิจกรรมของนักเรียน - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ด้านแรงจูงใจ: - ความชอบในกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมให้เห็นว่าความแข็งแรงนำมาซึ่งความสำเร็จในเกม ด้านความรู้ความเข้าใจ:	-

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		โดยเน้นที่การยืดเหยียด กล้ามเนื้อขาและน่อง - สรုပ်และสะท้อนผล โดยครู และนักเรียนร่วมกันสรုပ် ความสำคัญของการใช้แรงจาก กล้ามเนื้อขาในการทำกิจกรรม และความสนุกที่ได้รับจากการ ใช้ทักษะนี้	- ความรู้เกี่ยวกับการ ป้องกันตนเองระหว่าง ประกอบกิจกรรม ทางกาย	

3. ขั้นการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึก
หลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหา
แต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)



วิทยาเขตอุดรธานี

กิจกรรมที่ 3: "กระต่ายแมนย่า" (วันศุกร์ จำนวนเวลาการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง)

เป้าหมาย: 1. เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

2. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนุกในกิจกรรมทางกาย

3. เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น

4. เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางการเคลื่อนไหวทักษะการเตะฟุตบอล

1. ขั้นเตรียมการก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษา

ครูแจ้งจุดประสงค์การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ครูตรวจสอบความพร้อมของผู้เรียนก่อนทำกิจกรรม เพื่อความเข้าใจและเพื่อความปลอดภัยในการร่วมกิจกรรม ทำการตรวจสอบจำนวนผู้เรียน ตรวจสอบร่างกายของผู้เรียน หากมีอาการเจ็บป่วย จะทำการลงบันทึก

2. กระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษา

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
1. ขั้นเตรียม หรือนำเข้าสู่ กิจกรรม	10	- อบอุ่นร่างกาย โดยครูให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งเบาๆ และการยืดเหยียดขาและครูเชื่อมโยงความรู้เรื่องความสำคัญของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - ครูอธิบายถึงความสำคัญของการแก้ปัญหาอาการหลังออกกำลังกายแล้วมีอาการเหนื่อยเร็วและหายเหนื่อยช้า ควรปฏิบัติอย่างไร - นำเข้าสู่บทเรียนโดยครูให้นักเรียนทบทวนทักษะการทรงตัวและการใช้แรง แล้วตั้งเป้าหมาย การตัดสินใจเลือก "เป้าหมาย" ที่ดีที่สุดในการเตะ	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกาย ด้านความรู้ความเข้าใจ: - ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	-
2. ขั้นสอน และสาธิต	15	- สาธิตการวางแผน (กระต่ายขาเดียว) โดยครูสาธิตการตัดสินใจเลือกเหยื่อและเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดในการกระโดดไล่จับ (เพื่อไม่ให้เสียการทรงตัว) - สาธิตการเตะเลือกเป้าหมาย โดยครูสาธิตการเตะลูกฟุตบอลไปยังเป้าหมายที่วางและทำ	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเตะฟุตบอล การสาธิตการเล็งและการใช้ส่วนเท้าที่ถูกต้อง	- ลูกฟุตบอล - กรอบสี่เหลี่ยม

ลำดับขั้นตอน	เวลา (นาที)	รายละเอียดกิจกรรม	ความฉลาดรู้ทางกาย	สื่อและ อุปกรณ์
		คะแนนสูง โดยต้องตัดสินใจเลือกเป้าหมายที่แม่นยำที่สุด		
3. ขั้นฝึกหัด	25	- ฝึกกระต่ายขาเดียวตัดสินใจ โดยครูให้นักเรียนฝึกโดยการแบ่งกลุ่มไล่จับ โดยกระต่ายต้อง "ตัดสินใจ" เลือกคนไล่จับ (ผู้ที่เข้าข่ายต้องออกจากพื้นที่) - ฝึกเตะเลือกเป้าหมาย โดยครูให้นักเรียนฝึกเตะลูกฟุตบอลไปยังเป้าหมายที่อยู่ต่างตำแหน่งกัน (เน้นความแม่นยำในการเลือกจุดเตะ)	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเตะลูกฟุตบอลการฝึกควบคุมทิศทางในการเตะไปสู่เป้าหมายที่แตกต่างกัน	- ลูกฟุตบอล - กรวย
4. ขั้นนำไปใช้	5	- เกม "กระต่ายขาเดียวเข้าเป้า" โดยครูจัดกิจกรรมโดยการแบ่งทีม ผู้เล่นกระโดดขาเดียวไปที่จุดเตะ แล้วต้องเตะลูกฟุตบอลเข้าเป้าหมายที่มีคะแนนสูงสุด โดยเชื่อมโยงคือผู้เล่นที่ทรงตัวดีและ "ตัดสินใจเลือกเป้าหมาย" ได้แม่นยำที่สุด จะนำทีมสู่ชัยชนะ	ด้านแรงจูงใจ: - ความสนุกในกิจกรรมทางกาย โดยการทำงานเป็นทีมที่ต้องใช้การตัดสินใจและวางแผนร่วมกัน ด้านความเชื่อมั่น: - การเปรียบเทียบความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการตัดสินใจของตนเองกับเพื่อน	- ลูกฟุตบอล - นาฬิกาจับเวลา - กรวย
5. ขั้นสรุปและ สรุปปฏิบัติ	5	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยครูให้นักเรียนผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยเน้นกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย - สรุปและสะท้อนผล โดยครูและนักเรียนร่วมกันสรุปภาพรวมของทักษะการเตะฟุตบอล (ทรงตัว + แรง + แม่นยำ) ที่ได้จากการประยุกต์ใช้ "กระต่ายขาเดียว"	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว: - พัฒนาทักษะการเตะฟุตบอล	-

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยครบทุกขั้นตอน ครูทำการบันทึกหลังกิจกรรมทุกๆ วันที่จัดกิจกรรม เพื่อดูความเปลี่ยนแปลง และประเมินผลความบกพร่องหรือปัญหาแต่ละกิจกรรมในการปฏิบัติ เพื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ)





ภาคผนวก ฉ
แบบประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษา



แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES USING TRADITIONAL THAI
GAMES ON PHYSICAL LITERACY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา ก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรม

วิทยาเขตอุดรธานี

นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ
นักศึกษาระดับปริญญาโทชั้นปีที่ 2
คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษาและกีฬา
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี

แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
เรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

คำชี้แจง : แบบประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกายของนักเรียนประถมศึกษา

เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยว่ามีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการทดลอง โดยผู้วิจัยได้แบ่งการประเมินออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 กำหนดการการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย

ส่วนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย จำนวน 8 สัปดาห์

โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรงเป็น 3 ระดับ คือ

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็นของท่านว่าข้อความมีความสอดคล้องหรือถูกต้องเพียงใด

- เครื่องมือวิจัยจะต้องมีค่า $IOC \geq 0.6$ จึงจะถือว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีสามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลได้

- หากมีค่าต่ำกว่า 0.6 ผู้วิจัยจะทำการปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

วิทยาเขตอุดรธานี

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

ส่วนที่ 1 กำหนดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	การจัดกิจกรรม
ก่อนสัปดาห์ที่ 1	-	15.30 น. – 17.30 น.	ทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย
1	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การเล่นพื้นบ้านวิ่งเปี้ยว
2	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การเล่นพื้นบ้านกระโดดเชือกเดี่ยว
3	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การเล่นพื้นบ้านขี่ม้าหลังโปก
4	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การเล่นพื้นบ้านลิงชิงบอล
5	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การเล่นพื้นบ้านเดินกะลา
6	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การเล่นพื้นบ้านเสือข้ามห้วย
7	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การเล่นพื้นบ้านตีลูกล้อ
8	จันทร์ พุธ ศุกร์	16.00 น. – 17.00 น.	การเล่นพื้นบ้านกระต่ายขาเดียว
หลังสัปดาห์ที่ 8	-	15.30 น. – 17.30 น.	ทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย

การประเมินความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

สัปดาห์ที่	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
ก่อนสัปดาห์ที่ 1			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
หลังสัปดาห์ที่ 8			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

แบบประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC) แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่น
พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
แผนกิจกรรมที่ 1: วิ่งเปี้ยวสู่ความฉลาดรู้ทางกาย
(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

แผนกิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. รู้ทันร่างกายเข้าใจวิ่งเปี้ยว (วันจันทร์)			
2. สนุกทำท่าย สร้างแรงใจให้วิ่ง (วันพุธ)			
3. ประยุกต์ใช้ทักษะการวิ่งเปี้ยว มั่นใจ ทุกการเคลื่อนไหว			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC) แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่น
 พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
 แผนกิจกรรมที่ 2: กระโดดเชือกคู่ความฉลาดรู้ทางกาย
 (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

แผนกิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. พื้นฐานการกระโดดเชือก (วันจันทร์)			
2. ทักษะการกระโดดเชือก (วันพุธ)			
3. กระโดดเชือกหมู่ (วันศุกร์)			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC) แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่น
 พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
 แผนกิจกรรมที่ 3: ชี้นำหลังไปกลุ่มความฉลาดรู้ทางกาย
 (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

แผนกิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. การรับและทรงตัวคู่ (วันจันทร์)			
2. ม้าเคลื่อนที่และการรับบอล (วันพุธ)			
3. ม้าหลังไปกึ่งซิกแซกทักษะการรับ (วันศุกร์)			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC) แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่น
 พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
 แผนกิจกรรมที่ 4: ลิงชิงบอลสู่ความฉลาดรู้ทางกาย
 (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

แผนกิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. โยนบอลสูงให้แม่นยำ (วันจันทร์)			
2. ลิงชิงบอลแสนสุขภาพดี (วันพุธ)			
3. ลิงชิงบอลแสนสนุก (วันศุกร์)			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC) แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่น
พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
แผนกิจกรรมที่ 5: เดินกะลาสู่ความฉลาดรู้ทางกาย
(วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

แผนกิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. ก้าวแรกสร้างสมดุล มั่นใจในตัวเอง (วันจันทร์)			
2. ก้าวทำท่ายังหะเดินกะลา (วันพุธ)			
3. ก้าวสู่การแข่งขันเดินกะลาและความปลอดภัย (วันศุกร์)			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC) แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่น
 พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
 แผนกิจกรรมที่ 6: เสือข้ามห้วยสู่ความฉลาดรู้ทางกาย
 (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

แผนกิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. กระโดดเข่งข้ามห้วยพื้นฐาน (วันจันทร์)			
2. เขย่งก้าวสู่ความทนทาน (วันพุธ)			
3. เสือข้ามห้วย การประยุกต์ (วันศุกร์)			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC) แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่น
 พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
 แผนกิจกรรมที่ 7: ตีลูกล่อสู่ความฉลาดรู้ทางกาย
 (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

แผนกิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. สัมผัสลูกล่อและสัมผัสลูกบอล (วันจันทร์)			
2. ล้อหลบหลีก บอลหลบหลีก (วันพุธ)			
3. ล้อหยุด บอลหยุด(วันศุกร์)			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC) แผนกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การละเล่น
 พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมความฉลาดรู้ทางกาย
 แผนกิจกรรมที่ 8: กระต่ายขาเดียวสู่ความฉลาดรู้ทางกาย
 (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง/สัปดาห์)

การประเมินหาค่าความเที่ยงตรง (IOC)

+1 = เหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ/ปรับปรุง

- 1 = ไม่เหมาะสม

แผนกิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน		
	+1	0	-1
1. กระโดดทรงตัว ยืนหลักเตะ (วันจันทร์)			
2. กระต่ายเหยียดขา ส่งแรงระเบิด (วันพุธ)			
3. กระต่ายแม่นยำ (วันศุกร์)			

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**สรุปแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมพลศึกษา
โดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย**

รายการ	ระดับความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					รวม	IOC	ความหมาย
	1	2	3	4	5			
ส่วนที่ 1 กำหนดการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย								
ก่อนสัปดาห์ที่ 1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
1	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
2	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
หลังสัปดาห์ที่ 8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
ส่วนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย จำนวน 8 สัปดาห์								
แผนกิจกรรมที่ 1: วิ่งเปี้ยวสู่ความฉลาดรู้ทางกาย (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์)								
1. รู้ทันร่างกายเข้าใจวิ่งเปี้ยว (วันจันทร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2. สนุกทำท่าย สร้างแรงใจให้วิ่ง (วันพุธ)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3. ประยุกต์ใช้ทักษะการวิ่งเปี้ยว มั่นใจทุกการเคลื่อนไหว (วันศุกร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

สรุปแบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแผนกิจกรรมพลศึกษา
โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อความฉลาดรู้ทางกาย (ต่อ)

รายการ	ระดับความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					รวม	IOC	ความหมาย
	1	2	3	4	5			
แผนกิจกรรมที่ 2: กระโดดเชือกสู่ความฉลาดรู้ทางกาย (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์)								
1. พื้นฐานการกระโดดเชือก (วันจันทร์)	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
2. ทักษะการกระโดดเชือก (วันพุธ)	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
3. กระโดดเชือกหมู่ (วันศุกร์)	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
แผนกิจกรรมที่ 3: ชี้นำหลังไปกลุ่มสู่ความฉลาดรู้ทางกาย (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์)								
1. การรับและทรงตัวคู่ (วันจันทร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2. ม้าเคลื่อนที่และการรับบอล (วันพุธ)	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
3. ม้าหลังไปกึ่งซัยทักษะการรับ (วันศุกร์)	+1	-1	+1	+1	+1	3	0.6	ใช้ได้
แผนกิจกรรมที่ 4: ลิงชิงบอลสู่ความฉลาดรู้ทางกาย (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์)								
1. โยนบอลสูงให้แม่น (วันจันทร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2. ลิงชิงบอลแสนสุขภาพดี (วันพุธ)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3. ลิงชิงบอลแสนสนุก (วันศุกร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
แผนกิจกรรมที่ 5: เดินกะลาสู่ความฉลาดรู้ทางกาย (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์)								
1. ก้าวแรกสร้างสมดุล มั่นใจในตัวเอง (วันจันทร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2. ก้าวท้าทายจังหวะเดินกะลา (วันพุธ)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3. ก้าวสู่การแข่งขันเดินกะลาและความปลอดภัย (วันศุกร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้

รายการ	ระดับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					รวม	IOC	ความหมาย
	1	2	3	4	5			
แผนกิจกรรมที่ 6: เสือข้ามห้วยสู่ความฉลาดรู้ทางกาย (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์)								
1. กระโดดเขย่งข้ามห้วยพื้นฐาน (วันจันทร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2. เขย่งก้าวสู่ความทนทาน (วันพุธ)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3. เสือข้ามห้วย การประยุกต์ (วันศุกร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
แผนกิจกรรมที่ 7: ตีลูกล้อสู่ความฉลาดรู้ทางกาย (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์)								
1. สัมผัสลูกล้อและสัมผัสลูกบอล (วันจันทร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2. ล้อหลบหลัก บอลหลบหลัก (วันพุธ)	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
3. ล้อหยุด บอลหยุด (วันศุกร์)	+1	0	+1	+1	+1	4	0.8	ใช้ได้
แผนกิจกรรมที่ 8: กระต่ายขาเดียวสู่ความฉลาดรู้ทางกาย (วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์)								
1. กระโดดทรงตัว ยืนหลักเตะ (วันจันทร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
2. กระต่ายเหยียดขา ส่งแรงระเบิด (วันพุธ)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
3. กระต่ายแม่นยำ (วันศุกร์)	+1	+1	+1	+1	+1	5	1	ใช้ได้
รวม							31.8	
IOC							0.94	ใช้ได้



**โดยใช้เครื่องมือวัดความรู้ทางกาย
ตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย**
(ก้องสยาม ลับไพร, 2562, น. 209-239)

เครื่องมือวัดความรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายประกอบด้วยเครื่องมือวัด ดังนี้ (1) แบบสอบถามการณหลายตัวเลือก สำหรับวัดองค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ (2) แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก สำหรับวัดองค์ประกอบด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น และ (3) มาตรฐานค่าแบบรูปรีค สำหรับวัดองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว การทดสอบเริ่มต้นทดสอบภาคทฤษฎีโดยใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที จากนั้นจึงทดสอบภาคปฏิบัติใช้เวลาไม่เกิน 2 นาที /คน /รอบ ให้ทำการทดสอบ 2 รอบ นำคะแนนครั้งที่ดีที่สุดมาบันทึกผล รายละเอียดของเครื่องมือวัดความรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ดังตาราง 1

ตาราง 1 เครื่องมือวัดความรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮดสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ลำดับ	ชื่อแบบทดสอบ	องค์ประกอบของความรู้ทางกาย	จุดประสงค์การทดสอบ
1	แบบสอบถามการณหลายตัวเลือก	ด้านความรู้และความเข้าใจ	วัดความรู้ทางกาย องค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ
2	แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก	ด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น	วัดความรู้ทางกาย องค์ประกอบด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น
3	มาตรฐานค่าแบบรูปรีค	ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว	วัดความรู้ทางกาย องค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

ข้อแนะนำก่อนการทดสอบสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

คำแนะนำวันก่อนการทดสอบ

- (1) ไม่ลด เพิ่ม หรืออดอาหาร และรับประทานอาหารตามเวลาที่เป็นกิจวัตร
- (2) งดการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง
- (3) งดรับประทานยาที่ทำให้ง่วง เช่น ยาแก้ไอ ยาแก้แพ้ ฯลฯ
- (4) พักผ่อนให้เพียงพอ

คำแนะนำวันที่รับการทดสอบ

- (1) ควรมีการรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ
- (2) งดรับประทานยาที่ทำให้ง่วง เช่น ยาแก้ไอ ยาแก้แพ้ ฯลฯ
- (3) แต่งกายในชุดที่เหมาะสม (ชุดปฏิบัติการพลศึกษาของทางโรงเรียน หรือชุดที่เคลื่อนไหวสะดวกและรองเท้าผ้าใบ)

- (4) หากรู้สึกไม่สบายหรือมีอุปสรรคทดสอบให้แจ้ง ผู้วิจัย หรือผู้ช่วยวิจัย หรือครูอาจารย์ทันที

คำแนะนำในระหว่างการทดสอบ

- (1) หากรู้สึกไม่สบายหรือมีอุปสรรคทดสอบควรแจ้งผู้วิจัย หรือผู้ช่วยวิจัย หรือครูอาจารย์ทันที
 - (2) ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนการทดสอบอย่างเคร่งครัด
 - (3) ห้ามหยอกล้อหรือเล่นกันในขณะทดสอบ เพราะอาจเกิดอาการล้ม ทำให้ผลการทดสอบไม่ตรงกับความสามารถจริง ทำให้ข้อมูลที่ได้มีข้อผิดพลาด และอาจเกิดอุบัติเหตุระหว่างการทดสอบได้
 - (4) ตั้งใจรับการทดสอบอย่างเต็มความสามารถตามศักยภาพของแต่ละบุคคล
- ทั้งนี้ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ได้คอยควบคุม สังเกตพฤติกรรม และให้คำแนะนำในระหว่างการทดสอบกับนักเรียนตลอดเวลาของการทดสอบ

ข้อบ่งชี้ในการหยุดทดสอบ

- (1) ถ้านักเรียนเริ่มมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกให้รีบบอกผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย ครู ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ปกครอง เพื่อน ให้เร็วที่สุด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะคอยสังเกตอาการบ่งชี้ เช่น สีหน้า ท่าทาง อาการเปลี่ยนแปลงจากปกติ มือจับบริเวณหน้าอก ฯลฯ จะให้หยุดการทดสอบทันที
- (2) ถ้านักเรียนรู้สึกว่าจังหวะการเต้นของหัวใจมีการเปลี่ยนแปลงผิดปกติอย่างชัดเจนให้รีบบอกผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย ครู ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ปกครอง เพื่อน ให้เร็วที่สุด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะคอยสังเกตอาการบ่งชี้ เช่น สีหน้า ท่าทาง อาการเปลี่ยนแปลงจากปกติ มือจับบริเวณหน้าอก ฯลฯ จะให้หยุดการทดสอบทันที
- (3) ถ้านักเรียนรู้สึกจะเป็นลม หน้ามืด สับสน หน้าซีด คลื่นไส้ หรือผิวหนังเย็นซีดให้รีบบอกผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย ครู ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ปกครอง เพื่อน ให้เร็วที่สุด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะคอยสังเกตอาการบ่งชี้ เช่น สีหน้า ท่าทาง อาการเปลี่ยนแปลงจากปกติ มือจับบริเวณศีรษะ ฯลฯ จะให้หยุดการทดสอบทันที

(4) นักเรียนที่เข้าร่วมการทดสอบร้องขอหยุดการทดสอบ

(5) ถ้านักเรียนเหนื่อยล้าอย่างที่สุดให้รีบบอกผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย ครู ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ปกครอง เพื่อน ให้เร็วที่สุด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจะคอยสังเกตอาการบ่งชี้ เช่น สีหน้า ท่าทาง อาการเปลี่ยนแปลงจากปกติ มือจับบริเวณหน้าอก ฯลฯ จะให้หยุดการทดสอบทันที

(6) เครื่องมือหรือสถานที่สำหรับการทดสอบมีปัญหา เช่น อุปกรณ์ชำรุดเสียหายขณะทำการทดสอบ ฝนตก พื้นผิวลื่น อาการร้อนจัด หรือสิ่งอื่นใดที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ ฯลฯ

รายละเอียดการทดสอบ

- การทดสอบเริ่มต้นทดสอบภาคทฤษฎีโดยใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ประกอบด้วย แบบสอบถามสถานการณ์หลายตัวเลือกด้านความรู้และความเข้าใจ และแบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือกด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น จากนั้นจึงทดสอบภาคปฏิบัติใช้เวลาไม่เกิน 2 นาที /คน /รอบ ให้ทำการทดสอบ 2 รอบ นำคะแนนครั้งที่ดีที่สุดมาบันทึกผล ประกอบด้วย

- 1) การวิ่งไปข้างหน้าระยะทาง 10 เมตร
- 2) การกระโดดอยู่กับที่ 2 ครั้ง
- 3) การรับลูกเทนนิส ผู้ช่วยวิจัยโยนลูกเทนนิสให้ระยะห่างจากเส้นข้าง 3 เมตร
- 4) การขว้างลูกเทนนิสให้ตรงเป้าหมายสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดกว้าง 18 นิ้ว ยาว 24 นิ้ว วางสูงจากพื้น 1.5 เมตร และห่างจากเส้นข้าง 5 เมตร
- 5) การก้าวสลับเท้าระยะทาง 10 เมตร
- 6) การกระโดดเขย่งระยะทาง 10 เมตร
- 7) การเลี้ยงลูกฟุตบอลระยะทาง 10 เมตร หลบกรวย 4 อัน ห่างกัน 2 เมตร
- 8) การเตะลูกฟุตบอลให้ตรงเป้าหมายสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดกว้าง 1.5 เมตร ยาว 2 เมตร ห่างจากเส้นเตะ 5 เมตร

- ผู้ทดสอบมีเวลาในการทำแบบสอบถามสถานการณ์หลายตัวเลือก (ด้านความรู้และความเข้าใจ) และแบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก (ด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น) ไม่เกิน 30 นาที

- เมื่อทำเสร็จแล้วให้รอจนกว่าจะหมดเวลา หรือผู้ทดสอบคนอื่นทำเสร็จทั้งหมดในรอบนั้น จึงเริ่มการทดสอบมาตรฐานค่าแบบรูปรีค (ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว) ต่อไป

- สถานที่ทดสอบ: โรงเรียนบ้านแม่วิทยาคม อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี

การทดสอบภาคทฤษฎี (ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที)

1. ชื่อแบบทดสอบ : แบบสอบสถานการณ์หลายตัวเลือกด้านความรู้และความเข้าใจ

จุดประสงค์การทดสอบ : เพื่อวัดความฉลาดรู้ทางกายองค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ ประกอบด้วย 4 ตัวบ่งชี้

สถานที่ทดสอบ : ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม และพื้นที่โล่งที่มีโต๊ะ เก้าอี้ พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ

อุปกรณ์ : ปากกาหรือดินสอ และปากกาลบคำผิดหรือยางลบ

วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียม

1. ผู้จัดการทดสอบอธิบายวิธีการทดสอบให้ผู้ทดสอบฟัง ชี้แจงคำสั่ง รวมถึงตอบคำถามข้อสงสัยก่อนทำการทดสอบ

2. ผู้จัดการทดสอบใช้กฎ กติกา เสมือนการสอบแข่งขันจริง

ขั้นปฏิบัติ

3. ผู้ทดสอบมีเวลาในการทำแบบสอบสถานการณ์หลายตัวเลือก (ด้านความรู้และความเข้าใจ) และแบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก (ด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่น) ไม่เกิน 30 นาที

4. เมื่อทำเสร็จแล้วให้รอจนกว่าจะหมดเวลา หรือผู้ทดสอบคนอื่นทำเสร็จทั้งหมดในรอบนั้น จึงเริ่มการทดสอบมาตรฐานค่าแบบรูบริค (ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว) ต่อไป

ข้อควรระวัง

1. ผู้ทดสอบทำการทุจริตในการทดสอบ

2. ผู้ทดสอบ “เดา” คำตอบโดยไม่อ่านคำถามอย่างละเอียดก่อน

เกณฑ์ในการให้คะแนน : สำหรับข้อ 1 – 16 ตอบถูก ได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน (เต็ม 16 คะแนน)

วัตถุประสงค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ ตัวบ่งชี้ที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทางกาย
ถ้านักเรียนมีเพื่อนสนิทอยู่ 4 คน คือ กุ้ง ปลา ไก่ และหมู จงตอบคำถามข้อ 1-16

1. เพื่อนนักเรียนคนใดรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ก. ไก่รับประทานข้าวคั่วหน้าหมูกรอบ

ข. กุ้งรับประทานมาม่าต้มใส่ไส้กรอก

ค. ปลารับประทานข้าวผัดผักรวมกับไข่ต้ม

ง. หมูรับประทานข้าวกระเพราไก่ผัดเผ็ดกับไข่ดาว

2. เมื่อเพื่อนนักเรียนรับประทานอาหารเสร็จแล้ว จึงเดินไปซื้อน้ำดื่ม นักเรียนคิดว่าเพื่อนคนใดเลือกซื้อน้ำดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ก. กุ้งดื่มโค้ก

ข. ปลาดื่มชาเย็น

- ค. ไก่ต้มน้ำที่โรงเรียนจัดไว้
- ง. หมูต้มกาแฟลาเต้หวานน้อย
3. เมื่อเลิกเรียนแล้วรู้สึกหิว เพื่อนนักเรียนคนใดเลือกอาหารว่างได้ดีต่อสุขภาพ
- ก. กุ้งรับประทานกล้วยหอม
- ข. ไก่รับประทานแซนวิชแฮมชีส
- ค. หมูรับประทานข้าวเหนียวหมูปิ้ง
- ง. ปลารับประทานขนมโตเกียวใส่ไข่
4. เพื่อนนักเรียนคนใดเลือกเวลานอนหลับพักผ่อนได้ดีต่อสุขภาพ
- ก. กุ้งนอนตอน 20.00-06.30 น.
- ข. ปลาตอนตอน 21.00-06.30 น.
- ค. ไก่ตอนตอน 22.00-07.00 น.
- ง. หมูนอนตอน 23.00-07.00 น.
- วัตถุประสงค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ ตัวบ่งชี้ที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย**
5. เวลาที่นักเรียน เรียนวิชาพลศึกษาแล้วรู้สึกเหนื่อยเร็ว หายเหนื่อยช้า นักเรียนคิดว่าเพื่อนคนใดแก้ไขปัญหได้ดีที่สุด
- ก. กุ้งนั่งเล่นเกมในโทรศัพท์เคลื่อนที่
- ข. ปลาหยุดเรียนวิชาพลศึกษา เพราะทำให้ร้อน
- ค. ไก่พักผ่อนน้อยๆ แล้วกลับเข้าไปร่วมกิจกรรมอีกครั้ง
- ง. หมูใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียน วิ่งเล่นออกกำลังกายกับเพื่อนมากขึ้น
6. นักเรียนคิดว่าในหนึ่งวัน เพื่อนคนไหนใช้เวลากับกิจกรรมทางกาย ที่ทำให้เหนื่อยระดับปานกลางถึงมาก แล้วดีต่อระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต
- ก. กุ้งวิ่งไล่จับกับเพื่อน 20 นาที
- ข. ปลาเล่นน้ำในสระว่ายน้ำ 30 นาที
- ค. ไก่เล่นฟุตบอลครึ่งเวลาละ 30 นาที 2 ครั้ง
- ง. หมูเล่นเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น 2 ชั่วโมง
7. ถ้านักเรียนอยากจะเตะลูกฟุตบอลให้แรงขึ้น หรือโยนลูกบาสเกตบอลให้ไกลขึ้น นักเรียนจะปฏิบัติตามใคร
- ก. กุ้งวิ่งเล่นให้มากขึ้น
- ข. ปลารอให้โตเป็นผู้ใหญ่ก่อน
- ค. ไก่อ่านหนังสือเกี่ยวกับฟุตบอลและบาสเกตบอล
- ง. หมูดูวิดีโอเทคนิคการเตะและโยน หรือให้ครูพลศึกษาสอน
8. ครูให้เวลานักเรียนพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อภายใน 8 สัปดาห์ นักเรียนจะมีวิธีการฝึกอย่างไร

- ก. กู้ฝึกในคาบเรียนวิชาพลศึกษา
- ข. ปลายฝึกแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวเอง
- ค. ฝึกฝึกแรงต้านโดยยกน้ำหนักด้วยลูกเหล็ก
- ง. หมูฝึกวิ่งรอบสนามฟุตบอลวันละ 10 รอบทุกวัน

วัดองค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ ตัวบ่งชี้ที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

9. เพื่อนคนใดใช้เวลาอยู่หน้าจอ (โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ) ในหนึ่งวันได้อย่างเหมาะสม

- ก. กู้ 2 ชั่วโมง
- ข. ปลา 2 ชั่วโมงครึ่ง
- ค. ไก่ 3 ชั่วโมง
- ง. หมู 3 ชั่วโมงครึ่ง

10. เพื่อนคนใดกำลังทำกิจกรรมทางกายที่ทำให้มีรูปร่างสมส่วน

- ก. กู้ฝึกซ้อมบาสเกตบอล
- ข. ปลาช่วยแม่ซื้อของที่ตลาด
- ค. ไก่เล่นโยนของกับสุนัขที่เลี้ยงไว้
- ง. หมูออกไปเล่นเกมกับเพื่อนข้างนอกบ้าน

11. ถ้าเลือกได้ นักเรียนคิดว่าในหนึ่งสัปดาห์จะเรียนวิชาพลศึกษากี่คาบ (คาบละ 50 นาที) ให้เหมาะสมกับวัยของตนเองและเกิดประโยชน์สูงสุด

- ก. 1
- ข. 2
- ค. 3
- ง. 4

12. กิจกรรมทางกายชนิดใด ช่วยสร้างเสริมความอ่อนตัวได้ง่ายที่สุด

- ก. โยคะ
- ข. ยืดหยุ่น
- ค. ยิมนาสติก
- ง. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

วัดองค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ ตัวบ่งชี้ที่ 4 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเอง

ระหว่างประกอบกิจกรรมทางกาย

13. ถ้านักเรียนเป็นคนชอบวิ่งเล่น แต่มักมีอาการเป็นตะคริวที่น่องบ่อย ๆ นักเรียนคนใดปฏิบัติตนในการป้องกันการเป็นตะคริวน้อยที่สุด

- ก. กู้ดื่มเกลือแร่
- ข. ปลาเติมน้ำให้เยอะขึ้น
- ค. ไก่รับประทานข้าวเยอะขึ้น

- ง. หมูฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน่องด้วยน้ำหนักตัวเอง
14. ถ้านักเรียนมีเพื่อนมาชวนเล่นน้ำในบ่อหลังบ้าน สิ่งแรกที่นักเรียนจะทำก่อนไปเล่นน้ำคืออะไร
- ก. กู้หาไม้ไผ่หรือท่อ PVC ยาว
- ข. ปลาเตรียมชุดว่ายน้ำให้พร้อม
- ค. ไก่บอกผู้ปกครองว่าจะไปเล่นน้ำที่ไหน
- ง. หมูหาสิ่งของที่ลอยน้ำได้ เช่น ห่วงยาง ขวดน้ำใบใหญ่ ลูกมะพร้าว เป็นต้น
15. เพื่อนคนใดควรใส่อุปกรณ์ป้องกันตัวมากที่สุดเมื่อเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- ก. กู้เตะฟุตบอล
- ข. ปลาปั่นจักรยาน
- ค. ไก่ต๋อยมวยสากล
- ง. หมูเล่นบาสเกตบอล
16. ถ้าหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้วไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะเกิดอะไรขึ้น
- ก. ไม่มีอะไรเกิดขึ้น
- ข. ความอ่อนตัวลดลง
- ค. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
- ง. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อนาน

2. ชื่อแบบทดสอบ : แบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือกด้านแรงจูงใจและด้านความเชื่อมั่นจุดประสงค์
การทดสอบ : เพื่อวัดความฉลาดรู้ทางกายของค้ประกอบด้านแรงจูงใจมี 2 ตัวบ่งชี้ และด้านความ
 เชื่อมั่น มี 1 ตัวบ่งชี้

สถานที่ทดสอบ : ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องประชุม และพื้นที่โล่งที่มีโต๊ะ เก้าอี้ พัดลมหรือ
 เครื่องปรับอากาศ

อุปกรณ์ : ปากกาหรือดินสอ และปากกาลบคำผิดหรือยางลบ

วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียม

1. ผู้จัดการทดสอบอธิบายวิธีการทดสอบให้ผู้ทดสอบฟัง ช้แจงคำสั่ง รวมถึงตอบคำถามข้อ
 สงสัยก่อนทำการทดสอบ

2. ผู้จัดการทดสอบใช้กฎ กติกา เสมือนการสอบแข่งขันจริง

ขั้นปฏิบัติ

3. ผู้ทดสอบมีเวลาในการทำแบบวัดสถานการณ์หลายตัวเลือก (ด้านแรงจูงใจและด้านความ
 เชื่อมั่น) และแบบสอบสถานการณ์หลายตัวเลือก (ด้านความรู้และความเข้าใจ) ไม่เกิน 30 นาที

4. เมื่อทำเสร็จแล้วให้รอนกว่าจะหมดเวลา หรือผู้ทดสอบคนอื่นทำเสร็จทั้งหมดในรอบนั้น
 จึงเริ่มการทดสอบมาตรฐานค่าแบบรูปรีค (ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว) ต่อไป

ข้อควรระวัง

1. ผู้ทดสอบทำการทุจริตในการทดสอบ
2. ผู้ทดสอบ “เดา” คำตอบโดยไม่อ่านคำถามอย่างละเอียดก่อน

เกณฑ์ในการให้คะแนน : สำหรับข้อ 17 – 28 (ด้านแรงจูงใจเต็ม 32 คะแนน ด้านความเชื่อมั่นเต็ม 16 คะแนน)

ตอบ ก. ได้ 4 คะแนน

ตอบ ข. ได้ 3 คะแนน

ตอบ ค. ได้ 2 คะแนน

ตอบ ง. ได้ 1 คะแนน

วัดองค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ตัวบ่งชี้ที่ 1 ความชอบในกิจกรรมทางกาย

17. นักเรียนชอบเล่นสนามเด็กเล่นกับเพื่อน ๆ มากแค่ไหน
 - ก. ชอบมากที่สุด อยากเล่นทั้งวัน
 - ข. ชอบมาก แต่ไว้เล่นหลังเลิกเรียน
 - ค. เฉยๆ เล่นก็ได้ ไม่เล่นก็ได้
 - ง. ไม่ชอบเล่น
18. เมื่อถึงคาบเรียนวิชาพลศึกษา นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. ชอบมาก ครูสอนสนุกมาก ทำหายความสามารถ
 - ข. ชอบนิดหน่อย มีกิจกรรมที่สนุก ไม่น่าเบื่อ
 - ค. เฉยๆ แค่ว่าได้ออกนอกห้องเรียน
 - ง. ไม่ชอบโดนแดดเพราะร้อนมาก
19. เมื่อครบครีวชนไปปั่นจักรยาน นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. เตรียมทุกอย่างให้พร้อม
 - ข. ดูก่อนว่ามีใครไปบ้าง
 - ค. ถ้าโดนบังคับก็ไป
 - ง. ไม่ไป
20. ถ้าให้นักเรียนได้มีโอกาสเลือกเล่นกีฬาสากลหรือกีฬาไทย นักเรียนจะเลือกข้อใด
 - ก. เลือกกีฬาที่ชอบและทำได้ดี
 - ข. เลือกกีฬาที่กลุ่มเพื่อนสนิทเลือก
 - ค. เลือกกีฬาที่แตกต่างจากคนอื่น
 - ง. ไม่เลือก

องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ ตัวบ่งชี้ที่ 2 ความสนุกในกิจกรรมทางกาย

21. เมื่อนักเรียนได้เล่นกับเพื่อนๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - ก. สนุกสนานทุกครั้งที่ได้เล่น

- ข. สนุกสนานบางครั้ง
 ค. เฉยๆ
 ง. ไม่ค่อยสนุก
22. วิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 ก. อยากเรียนวิชาพลศึกษาทุกวัน
 ข. อยากเรียนวิชาพลศึกษาบางวัน
 ค. อยากเรียนตามตารางสอน
 ง. ไม่อยากเรียนวิชาพลศึกษา
23. ถ้านักเรียนชอบเล่นสวมน้ำ ทุกครั้งที่ได้ไปเที่ยวสวมน้ำ นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 ก. เล่นทุกอย่างเต็มที่ จนกว่าจะหมดแรง
 ข. เล่นเฉพาะอุปกรณ์ที่ชอบ
 ค. เล่นตามเพื่อนหรือครอบครัว
 ง. อยากเล่นบ้างเป็นบางครั้ง
24. เหตุผลที่นักเรียนเลือกเล่นกีฬาชนิดหนึ่งชนิดใดเป็นอย่างไร
 ก. เล่นแล้วสนุกสนาน ทำได้ดี
 ข. เล่นแล้ว ทำให้เข้าใจมากขึ้น
 ค. เล่นไปตามกระแสสังคมที่นิยมเล่น
 ง. ไม่ชอบเล่น ชอบดูอย่างเดียว
- วัดองค์ประกอบด้านความเชื่อมั่น ตัวบ่งชี้ที่ 1 ความสามารถของตนเองและเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น**
25. นักเรียนมีความสามารถระดับใด เมื่อเล่นกันในกลุ่มเพื่อน
 ก. เราเก่งที่สุด ไม่มีใครเทียบได้
 ข. เรามีเพื่อนชี้ที่เก่งพอ ๆ กัน
 ค. เราไม่เก่งมาก แต่ก็ไม่อ่อนมาก
 ง. เราอ่อนสุดในกลุ่ม
26. ในช่วงเรียนวิชาพลศึกษา อาจารย์แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม นักเรียนจะเลือกอยู่กลุ่มใด
 ก. เก่งมาก
 ข. เก่ง
 ค. ปานกลาง
 ง. ไม่เก่ง
27. เมื่อนักเรียนออกกำลังกายด้วยการวิ่ง นักเรียนพบว่า
 ก. เราวิ่งด้วยท่าทางที่ถูกต้องและมีความเร็วหรือความอดทนมากกว่าคนอื่น
 ข. เราวิ่งด้วยท่าทางที่ถูกต้องแต่ความเร็วหรือความอดทนน้อยกว่าคนอื่น

- ค. เราไม่สนใจ เราจะวิ่งแบบที่คุ้น บอดี้สแลม
 ง. เราวิ่งได้แป๊บเดียวก็พอแล้ว
28. ครูพลศึกษาสอนกีฬาต่าง ๆ ช่วยทำให้นักเรียนรู้ว่า
- ก. เรามีทักษะดีกว่าเพื่อนทุกคน
 ข. เรามีทักษะบางด้านดีกว่าเพื่อน
 ค. เรามีทักษะระดับกลางๆ
 ง. เรามีทักษะที่ต้องปรับปรุง

การทดสอบภาคปฏิบัติ

3. ชื่อแบบทดสอบ : มาตรฐานค่าแบบรูปรีค ด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

การทดสอบภาคปฏิบัติเป็นการทดสอบจำนวน 8 ทักษะ ได้แก่ 1) การวิ่งไปข้างหน้า 2) การกระโดดอยู่กับที่ 3) การรับลูกเทนนิส 4) การขว้างลูกเทนนิส 5) การก้าวสลับเท้า 6) การกระโดดเขย่ง 7) การเลี้ยงลูกฟุตบอล และ 8) การเตะลูกฟุตบอล โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) การวิ่งไปข้างหน้าระยะทาง 10 เมตร
- 2) การกระโดดอยู่กับที่ 2 ครั้ง
- 3) การรับลูกเทนนิส ผู้ช่วยวิจัยโยนลูกเทนนิสให้ระยะห่างจากเส้นขว้าง 3 เมตร
- 4) การขว้างลูกเทนนิสให้ตรงเป้าหมายสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดกว้าง 18 นิ้ว ยาว 24 นิ้ว วางสูงจากพื้น 1.5 เมตร และห่างจากเส้นขว้าง 5 เมตร
- 5) การก้าวสลับเท้าระยะทาง 10 เมตร
- 6) การกระโดดเขย่งระยะทาง 10 เมตร
- 7) การเลี้ยงลูกฟุตบอลระยะทาง 10 เมตร หลบกรวย 4 อัน ห่างกัน 2 เมตร
- 8) การเตะลูกฟุตบอลให้ตรงเป้าหมายสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดกว้าง 1.5 เมตร ยาว 2 เมตร ห่างจากเส้นเตะ 5 เมตร

จุดประสงค์การทดสอบ : เพื่อวัดความฉลาดรู้ทางกายองค์ประกอบด้านสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว

สถานที่ทดสอบ : โรงยิม สนามฟุตบอล โรงอาหาร ห้องประชุม และพื้นที่โล่ง

อุปกรณ์ :

1. ตลับเมตร
2. ลูกเทนนิส อย่างน้อย 1 ลูก
3. กระดาษขนาดกว้าง 18 นิ้ว ยาว 24 นิ้ว หรืออุปกรณ์อื่นที่มีขนาดเท่ากัน
4. ลูกฟุตบอล อย่างน้อย 1 ลูก
5. กรวย 4 อัน (หรืออาจจะมากกว่าเพื่อความสะดวกในการจัดการทดสอบ)
6. ประตูฟุตบอลขนาดกว้าง 1.5 เมตร ยาว 2 เมตร หรืออุปกรณ์อื่นที่มีขนาดเท่ากัน

วิธีปฏิบัติ

ขั้นเตรียม

1. จัดเตรียมพื้นที่และฐานการทดสอบให้เรียบร้อย
2. ผู้จัดการทดสอบอธิบายวิธีการทดสอบให้ผู้ทดสอบฟัง ชี้แจงคำสั่ง รวมถึงตอบคำถามข้อสงสัยก่อนทำการทดสอบ

ขั้นปฏิบัติ

3. ในการทดสอบจะเรียงเลขที่ตามลำดับในใบรายชื่อซึ่งเมื่อคนแรกทำการทดสอบไปแล้ว ก็จะมีเวลาพักจนกว่าจะวนไปถึงคนสุดท้าย คนแรกถึงทำการทดสอบในรอบที่ 2 ต่อไป
4. ให้ผู้ทดสอบทำการทดสอบคนละ 2 รอบ รอบละไม่เกิน 2 นาที นำครั้งที่ดีที่สุดมาบันทึกเป็นผลการทดสอบ

ข้อควรระวัง

1. จัดพื้นที่สำหรับผู้ทดสอบคนต่อไป แยกออกจากพื้นที่รอของผู้ทดสอบทั้งหมด เพื่อความรวดเร็ว
2. ไม่อนุญาตให้ผู้ทดสอบที่กำลังรอ เล่นหรือรบกวนการทดสอบ เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุหรือทำให้ผลการทดสอบไม่ตรงกับความสามารถของตนเองที่เป็นความจริง
3. ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์และสถานที่ ที่ใช้ในการทดสอบให้มีความพร้อมปลอดภัย และตรวจสอบอุปกรณ์สำรอง รวมถึงอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นไว้ด้วย
4. เตรียมแผนการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยล่วงหน้า หากมีกรณีที่ได้รับบาดเจ็บร้ายแรง ศึกษาเส้นทางเดินทางไปยังโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ที่สุด

เกณฑ์ในการให้คะแนน

- 4 หมายถึง ถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์
- 3 หมายถึง ผิด 1 ข้อ
- 2 หมายถึง ผิด 2 ข้อ
- 1 หมายถึง ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ

การวิ่ง

ระดับ	เกณฑ์การประเมิน
4	1. ศีรษะตั้งตรงมองไปข้างหน้า ลำตัวตรงโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย 2. ใช้หัวไหล่เป็นจุดหมุน แกว่งแขนข้างลำตัว งอศอก มือไม่เกร็ง 3. ยกเข่าสูงขนานสะโพก และดึงส้นเท้ากลับใกล้สะโพก 4. ฝ่าเท้าที่สัมผัสพื้นอยู่ระหว่างปลายเท้าและกลางเท้า 5. เข่าและปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า
3	ผิด 1 ข้อ
2	ผิด 2 ข้อ
1	ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ

การกระโดด

ระดับ	เกณฑ์การประเมิน
4	1. ความสูงแต่ละครั้งคงที่ ไม่แตกต่างกัน 2. ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า ผ่อนแรงไปที่ส้นเท้า ย่อเข่า พับสะโพก ถ่ายน้ำหนัก 3. รักษาสมดุลของร่างกายได้ดี เมื่อลงสู่พื้นไม่เสียการทรงตัว 4. มีการส่งแรงจากสะโพก ต้นขา น่อง ข้อเท้า แกว่งแขนและยกแขนขึ้นขึ้นสูง 5. ย่อและยืดอย่างรวดเร็วในจังหวะที่กระโดด
3	ผิด 1 ข้อ
2	ผิด 2 ข้อ
1	ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ

การรับลูกเทนนิส

ระดับ	เกณฑ์การประเมิน
4	1. ยื่นมือออกไปรับลูก พร้อมทั้งมีการผ่อนแรงจากการรับ 2. รับลูกขณะอยู่กลางอากาศ ไม่หล่นลงพื้น 3. อยู่ในท่าเตรียมพร้อมรับลูก 4. เคลื่อนที่เข้าหาลูก
3	ผิด 1 ข้อ
2	ผิด 2 ข้อ
1	ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ

การขว้างลูกเทนนิสมือเดียวเหนือศีรษะ

ระดับ	เกณฑ์การประเมิน
4	1. ตรงเป้าหมายและเร็ว 2. ส่งแรงจากช่วงล่างไปช่วงบนอย่างสัมพันธ์กัน 3. มีการบิดลำตัวส่งแรงอย่างชัดเจน 4. ยืนลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม
3	ผิด 1 ข้อ
2	ผิด 2 ข้อ
1	ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ

การก้ามสลับเท้า

ระดับ	เกณฑ์การประเมิน
4	1. ศีรษะตั้งตรงมองไปข้างหน้า ลำตัวตรงโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย 2. ใช้หัวไหล่เป็นจุดหมุน แกว่งแขนข้างลำตัว งอศอก มือไม่เกร็ง 3. ยกเข่าเล็กน้อย ส่งแรงจากปลายเท้า มีการกระตุกเท้ากลับ 4. ฝ่าเท้าที่สัมผัสพื้นอยู่ระหว่างปลายเท้าและกลางเท้า 5. แขนกับขาสัมพันธ์กันสลับซ้ายขวา สลับเท้าหน้าเท้าตาม 6. เข่าและปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า
3	ผิด 1 ข้อ
2	ผิด 2 ข้อ
1	ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ

การกระโดดเขย่ง

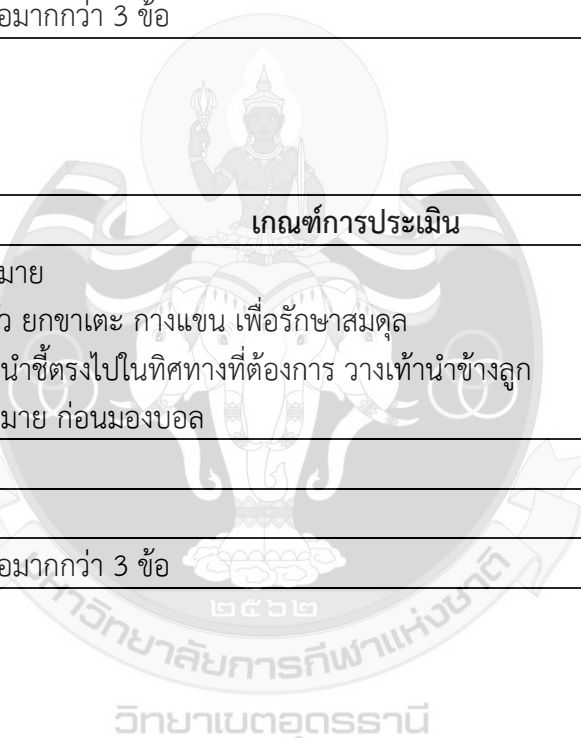
ระดับ	เกณฑ์การประเมิน
4	1. ศีรษะตั้งตรงมองไปข้างหน้า ลำตัวตรงโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย 2. ใช้หัวไหล่เป็นจุดหมุน แกว่งแขนข้างลำตัว งอศอก มือไม่เกร็ง 3. ยกเข่าสูงระหว่างยกไม่ก้าวเท้า ก้าวเท้าในจังหวะลง 4. ฝ่าเท้าที่สัมผัสพื้นอยู่ระหว่างปลายเท้าและกลางเท้า 5. แขนกับขาสัมพันธ์กันสลับซ้ายขวา สลับเท้าหน้าเท้าตาม 6. เข่าและปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า
3	ผิด 1 ข้อ
2	ผิด 2 ข้อ
1	ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ

การเลี้ยงลูกฟุตบอล

ระดับ	เกณฑ์การประเมิน
4	1. ใช้ได้ทั้งเท้าข้างซ้ายและเท้าข้างขวา 2. ไม่ชนกรวย 3. เคลื่อนที่แนวทแยงเป็นฟันปลาพร้อมกับลูกอย่างรวดเร็ว 4. บอลไม่ห่างตัว 5. มองไปข้างหน้า
3	ผิด 1 ข้อ
2	ผิด 2 ข้อ
1	ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ

การเตะลูกฟุตบอล

ระดับ	เกณฑ์การประเมิน
4	1. ตรงเป้าหมาย 2. เอี้ยวลำตัว ยกขาเตะ กางแขน เพื่อรักษาสมดุล 3. ปลายเท้านำชี้ตรงไปในทิศทางที่ต้องการ วางเท้าหน้าข้างลูก 4. มองเป้าหมาย ก่อนมองบอล
3	ผิด 1 ข้อ
2	ผิด 2 ข้อ
1	ผิด 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อ



แบบบันทึกคะแนนการทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย

คนที่	เพศ	คะแนนดิบ			
		ด้านความรู้ ความเข้าใจ	ด้านแรงจูงใจ	ด้านความ เชื่อมั่น	ด้านสมรรถนะ ทางการเคลื่อนไหว
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					

คนที่	เพศ	คะแนนดิบ			
		ด้านความรู้ ความเข้าใจ	ด้านแรงจูงใจ	ด้านความ เชื่อมั่น	ด้านสมรรถนะ ทางการเคลื่อนไหว
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

*ทำการเก็บคะแนนดิบก่อนทำการเปรียบเทียบเกณฑ์วัดความฉลาดรู้ทางกายตามแนวคิดของไวท์เฮด สำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย (ก้องสยาม ลับโพธิ์, 2562, น. 209-239) ในบทที่ 3 แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูล

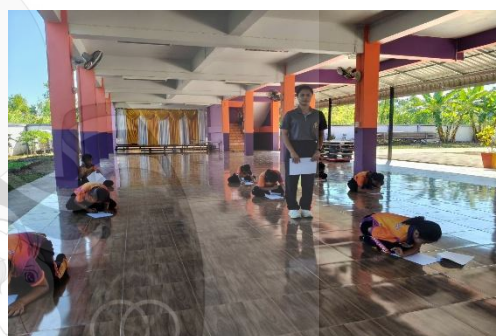


วิทยาเขตอุดรธานี



รูปภาพประกอบการจัดกิจกรรม

- ภาพการทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย ทดสอบภาคทฤษฎี ประกอบด้วย วัดความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ และความเชื่อมั่น



- ภาพการทดสอบความฉลาดรู้ทางกาย ทดสอบภาคปฏิบัติ ประกอบด้วย วัดสมรรถนะทางการเคลื่อนไหว





- ภาพการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย





ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวสุทาสินี เป้าชนะ
 วัน เดือน ปี เกิด เกิดวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2544
 สถานที่เกิด อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี
 ที่อยู่ปัจจุบัน 54 หมู่ 5 บ้านโคกข่า ตำบลบ้านโปร่ง อำเภอศรีธาตุ
 จังหวัด อุดรธานี 41230

ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน ตำแหน่งครูผู้ช่วย โรงเรียนบ้านแมตวิทยาคม
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนบ้านแมตวิทยาคม อำเภอสร้างคอม จังหวัด
 อุดรธานี

ประวัติการศึกษา
 ปี 2569 ระดับปริญญาโท ศีษศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาพลศึกษาและกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
 วิทยาเขตอุดรธานี อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
 ปี 2567 ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
 ปี 2563 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
 โรงเรียนพนดอนวิทยา

