การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS FOR FIFTH GRADE STUDENTS USING THAI GAME EXERCISES

ผู้วิจัย: เสริมศักดิ์ ศรีโพธิ์กลาง
สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อ 1) พัฒนาแบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทยเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 2) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนฝึกและหลังฝึกเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย และ 3) ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนรู้ โดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทยเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 /1 โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน อำเภอโนนสุวรรณ จังหวัดบุรีรัมย์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 24 คน ชาย 14 คน หญิง 10 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มทดลองทำการฝึกตามแบบฝึกทักษะการละเล่น แบบไทย จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์, พุธ, ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยใช้เวลานอกจากเวลาเรียนปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าประสิทธิผล ค่าคะแนนที (Dependent samples t – test) ได้กำหนนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ มีดังนี้

1. แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ คือ 80/80

2. ผลการทดสอบ และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก คาดว่า จะมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น

3. สมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนวิชาพลศึกษาโดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีการพัฒนาสูงขึ้นอย่างน้อย ร้อยละ 50

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อการเรียนหลังจากเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ถึงมากที่สุด

คำสำคัญ : การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย, การละเล่นแบบไทย

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to develop the package skills on Thai game exercises for develop the physical fitness for fifth grade students; 2) to compare the physical fitness development before and after being trained; and 3) to study the satisfaction of students using Thai amusement skills. The samples were 24 fifth grade students, 14 boys and 10 girls studying in the second semester of academic year 2009 at Thungjanghan School in Non Suwan District, BuriramProvince under Buriram Educational Service Area Office 3, selected through purposive sampling method. The experiment groups make the package skills on Thai game exercises for 8 weeks in 3 days: Mondays, Wednesdays, and Fridays for an hour outside the classroom hours. The instruments used for this research were Thai game exercises package skills and the physical fitness experiments of Department of Physical Education. The statistics used to analyze the data were means, standard deviation, efficiency, and analyze the students' satisfaction towards the study using Thai game exercises skills for develop the physical fitness by using the percentage of students' frequency at highest levels and test the differences of mean using t-test Independent stipulating statistically significant.

The expected results of this research are as follows:

1. The development of the physical fitness of fifth grade students on Thai game exercises skills for enhancing students' abilities were higher as 80/80 of efficiency standard.

2. The results of testing and comparing after and before training will be at least 20 percents of students' achievements statistically high.

3. More than 80 percents of students will be satisfied with using Thai game exercises packages skill for develop the physical fitness of fifth grade students will also be at highest levels.

Keywords: Physical fitness development, Thai game exercises .

บทนำ สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ความสมดุลและมีคุณภาพ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติ ในการดูแลสุขภาพตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย (กรมวิชาการ, 2544)

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กทุกคน เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เด็กต้องออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณลักษณะด้านต่างๆ ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายของเด็กได้มีพัฒนาด้านความแข็งแรงและความคงทนของกล้ามเนื้ออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น มีขนาดรูปร่างที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นการเดิน การกระโดด การขว้าง การปา การเหยียด การเหวี่ยง เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้ยังสามารถนำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน การออกกังกายยังช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ทั้งยังเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด สร้างประสบการณ์ให้เด็กเกิดคุณธรรม มีวินัย ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ รู้หน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย พัฒนาสติปัญญาให้เด็กมีพัฒนาการการเรียนรู้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ แก้ปัญหาหรือปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์สภาพแวดล้อมได้อย่างรวดเร็วเฉลียวฉลาด (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ , 2544 , 3) ซึ่งสอดคล้องกับจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ผลรวมคือผู้เรียนเกิดการพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545 ข, 1- 2) นอกจากนี้ มาตรฐานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในมาตรฐานที่ 7 กำหนดว่าผู้เรียนมีสุขนิสัยสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมีตัวบ่งชี้ คือ มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีน้ำหนัก ส่วนสูงและสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ (สำนักรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา, 2548, 10) สถานศึกษายังไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนได้อย่างเป็นระบบ จำนวนหลายห้องเรียนไม่มีการจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน และนำผลจากการทดสอบมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางการต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษามาก

จากข้อมูลการประเมินสมรรถภาพนักเรียนโรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน ปีการศึกษา 2549 – 2550 นักเรียน อายุ 6-12 ปี มีน้ำหนักน้อยและมีน้ำหนักมากเกินไป ความสูงต่ำกว่าปกติ นักเรียนมีสุขภาพไม่สมดุลถึงร้อยละ 30 และพฤติกรรมสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลด้อยลง นักเรียนมีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์มีแนวโน้มต่ำ นักเรียนมีปัญหาด้านความรับผิดชอบ ด้านความพอใจในชีวิตและความสุขทางใจ นักเรียนมีเวลาออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยลง จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปี 2551 พบว่านักเรียนมีแนวโน้มของสมรรถภาพทางกายลดลงต่ำกว่า ปีการศึกษา 2549, 2550 เกือบทุกรายการ (โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน, 2549-2550) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียน บางโรงเรียนขาดครูที่ไม่ตรงสาขาหรือ ขาดความรู้ด้านพลศึกษาส่งผลให้นักเรียนไม่ได้รับทักษะที่ถูกต้องครบถ้วนตามขั้นตอนและเจตคติที่ดี ประกอบกับการวัดและประเมินผลยังเน้นการวัดทักษะกีฬา ทำให้เด็กที่ไม่เก่งกีฬาไม่ชอบวิชาพลศึกษา อีกทั้งชั่วโมงพลศึกษาน้อย มีข้อจำกัดด้านงบประมาณอุปกรณ์ สื่อการสอนและวิธีการสอนที่เหมาะสม ตัวนักเรียนเองที่มีความสนใจการออกกำลังกายน้อยลง หรือจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่มีส่วนทำให้สมรรถภาพทางกายของนักเรียนต่ำลง

ในปัจจุบันเด็กในวัยเรียนและเยาวชนไม่สนใจการออกกำลังกาย เพื่อสมรรถภาพทางกายของตนเอง เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ถูกนำมาใช้ทดแทนแรงงานของมนุษย์มากขึ้น จึงทำให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวของมนุษย์ในชีวิตประจำวันน้อยลง เมื่อการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือด และกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกาย จึงควรหาวิธีการที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โรงเรียนควรจัดกิจกรรมและทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตร หรือจัดเป็นโครงการพิเศษหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรในโรงเรียน ซึ่งในการจัดเป็นโครงการพิเศษ จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ผลดียิ่งขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2545, 6)

การเล่นมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เด็กกับการเล่นเป็นสิ่งคู่กัน โลกของเด็ก สภาพแวดล้อมอยู่กับการเล่น เช่นเดียวกับการทำงานของผู้ใหญ่ เด็กจะรู้จักเลือกการเล่นของตนหรือกลุ่มตามพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งอาจแตกต่างกันออกไป การเล่นของเด็ก เป็นการนำความรู้ของตนที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยอาศัยความสามารถเฉพาะตัวในปฏิบัติกิจกรรมการเล่นด้วยตัวเองอย่างอิสระ สนุกสนาน

การละเล่นแบบไทยนั้น นอกจากจะเกิดประโยชน์ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างมนุษย์ รวมทั้งยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ฝึกความอดทน ความมีน้ำใจต่อกัน รู้จักให้อภัย สุดท้ายยังเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยอย่างหนึ่งอีกด้วย กิจกรรมการละเล่นแบบไทยเป็นรูปแบบหนึ่งซึ่งสามารถนำไปจัดเป็นแบบฝึกทักษะการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์เหมาะสมกับผู้ฝึกในระดับชั้นประถมศึกษาที่มุ่งพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ดังที่ วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531, 18-19) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไว้ว่า เป็นการละเล่นเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อให้เด็กเกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความสุข สนุกสนานและพัฒนาการทางด้านสังคม อีกทั้งเป็นการละเล่น ที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก วัสดุที่ใช้หาง่าย สะดวกสบาย และประหยัด ซึ่งเหมาะกับสภาพของโรงเรียนประถมศึกษา นอกจากนี้ ชัชชัย โกมารทัต (2549, 120) ได้กล่าวถึงคุณค่าที่เกิดจากการละเล่นพื้นบ้านไว้ว่า เป็นผลดีทางด้านร่างกาย การละเล่นพื้นบ้านให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นครบถ้วนทุกคุณค่า เรียงลำดับคุณค่าที่ได้รับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับคุณค่าเกี่ยวกับความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหายใจ รูปแบบการฝึกหรือการออกกำลังกายนั้นก็มีหลายรูปแบบ โดยเฉพาะรูปแบบการฝึกนับว่าเหมาะสมกับเด็กวัยประถมศึกษา ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การเล่นแบบไทยนำมาสร้างเป็นแบบฝึกทักษะเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการเล่นและเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมด้วย

แบบฝึกทักษะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ครูนำไปใช้เพื่อตรวจสอบความเข้าใจและฝึกให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะ ช่วยให้ครูประหยัดเวลา แรงงานในการเตรียมการสอนน้อยลง นอกจากนี้ แบบฝึกทักษะยังใช้ประเมินผลการเรียนนักเรียนและจุดบกพร่องของการเรียนการสอนและยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก สอดคล้องกับ กาญจนา คุณรนุรักษ์ (2539, 8-10) คือช่วยลดเวลาการสอนของครู เพิ่มการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี เพราะเน้นความแตกต่างระหว่างบุคคล แบบฝึกทักษะจึงเหมาะสมกับเอกภาพของผู้เรียนแต่ละคน และใช้ประเมินผลเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอน อีกทั้ง (กรีนและเพทตี้ อ้างถึงใน กลิ่นพะยอม สุระคาย , 2544, 56) กล่าวว่า แบบฝึกทักษะ เป็นสื่อการสอนที่แบ่งเบาภาระครู เพราะเป็นแบบฝึกทักษะที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นระบบ ช่วยฝึกฝนและส่งเสริมทักษะ ช่วยให้ครูมองเห็นปัญหาและข้อบกพร่องในการสอน จัดทำเป็นรูปเล่ม สะดวกแก่การเก็บรักษา ช่วยให้เด็กได้ฝึกฝนทักษะตนเองได้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและมีแนวคิดที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน อำเภอโนนสุวรรณ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 โดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย เพื่อแก้ปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ช่วยให้สมรรถภาพทางกายของนักเรียนสูงขึ้น ส่งผลให้การเรียนรู้วิชาพลศึกษามีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ก่อนฝึกและหลังฝึก โดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

3. เพื่อหาประสิทธิผลของแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย พัฒนาสูงขึ้นอย่างน้อย ร้อยละ 50

4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน ที่เรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทยเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

วิธีการวิจัย

1. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน อำเภอโนนสุวรรณ จังหวัดบุรีรัมย์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 2 ห้องเรียน จำนวนนักเรียน 44 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 /1 โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน อำเภอโนนสุวรรณ จังหวัดบุรีรัมย์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 24 คน ชาย 14 คน หญิง 10 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากเป็นนักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายเฉลี่ยต่ำ

2. **ตัวแปรในการวิจัย**

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกจากแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

2 . ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีต่อการฝึกจากแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2552 ถึงเดือน มกราคม 2553 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์, พุธ, ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยใช้เวลานอกจากเวลาเรียนปกติ หลังเลิกเรียน คือ เวลา 14.30 – 15.30 น.

4. เนื้อหาในการวิจัย

ประกอบด้วยสาระและมาตรฐานการเรียนรู้หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากลและสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพได้จำแนกเนื้อหาย่อยได้ 28 กิจกรรม จำนวน 8 ชุด ดังนี้

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 1 เพื่อพัฒนาพลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว (การเดินปู , ไถนา, การเดินตัวหนอนยืด , กบกระโดด)

การละเล่นแบบไทยชุดที่ 2 เพื่อพัฒนาความแข็งแรง อดทน ความเร็วของกล้ามเนื้อ การทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (วิ่งเปี้ยว, คนบ้าเดี่ยว/คู่, ขี่ม้าหลังแดง, ชนไก่)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 3เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อส่วนแขน ขา ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของประสาท (แมวกินปลาย่าง , แมวจับหนู, กระรอกแย่งโพรง)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 4 เพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อความคล่องแคล่วว่องไว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความเร็ว (ขี่ม้าชิงเมือง, ขี่ม้าส่งเมือง, ขี่ม้าข้ามห้วย, เสือตบก้น)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 5 เพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ (กระโดดข้ามเท้า มือ ข้ามลำตัวและกระโดดขาเดียวไป-กลับ, กระโดดยาง, กระโดดเชือก)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 6 เพื่อพัฒนาความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็วความคล่องแคล่วว่องไว การทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (เสือกินวัว ,งูกินหาง , ลิงชิงหลัก)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 7 เพื่อพัฒนาความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วและความเร็ว (เดิน/วิ่งกะลา, วิ่งสามขา, วิ่งกระสอบ, ชักเย่อ)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 8 เพื่อพัฒนาพลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคลองแคล่วว่องไว ความเร็วและปฏิกิริยาตอบสนอง (ลิงชิงบอล, เตย)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายจำนวน 7 รายการ ทดสอบการยืนกระโดดไกล, วิ่งและดึงข้อและงอแขนห้อยตัว

5. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ มี 4 ชนิด ประกอบด้วย

1. แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์, พุธ, ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยใช้เวลานอกจากเวลาเรียนปกติหลังเลิกเรียน คือ เวลา 14.30 – 15.30 น.

2. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมย่อยของแบบฝึกแต่ละชุด ในรูปของคะแนนที่นักเรียนทำได้ในระหว่างเรียน

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(พลศึกษา) ในรูปของคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา

4. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียน ที่เรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เป็นแบบประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ 20 ข้อ

5. ขั้นตอนในการดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็น จำนวน 8 ชุด เพื่อนำไปใช้ฝึกทักษะ

ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบฝึกทักษะ และการละเล่นแบบไทย

1.2 ศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

1.3 ศึกษาคู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ พุทธศักราช 2544 และหลักสูตรสถานศึกษา พุทธศักราช 2544 สาระที่เป็นความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) คำอธิบายรายวิชา และหน่วยการเรียนรู้ และคู่มือครูพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของกระทรวงศึกษาธิการ กรมพลศึกษาและสถาบันอื่นๆ

1.4 วิเคราะห์รูปแบบการฝึก ความสอดคล้องของกิจกรรมและสมรรถภาพทางกาย เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม ความเป็นไปได้และปรับปรุงแก้ไข

1.5 วิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง การประเมินผล เพื่อกำหนดเนื้อหา การพัฒนาสมรรถภาพ ประกอบด้วยสาระและมาตรฐานการเรียนรู้หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล และสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎกติกา มีน้ำใจนักกีฬามีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 : เห็นคุณค่า และมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การพัฒนาสมรรถภาพ ได้จำแนกเนื้อหาย่อยได้ 28 กิจกรรม จำนวน 8 ชุด ดังนี้

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 1 เพื่อพัฒนาพลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว (การเดินปู, ไถนา, การเดินตัวหนอนยืด, กบกระโดด)

การละเล่นแบบไทยชุดที่ 2 เพื่อพัฒนาความแข็งแรง อดทน ความเร็ว ของ

กล้ามเนื้อ การทำงานของระบบการหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต (วิ่งเปี้ยว, คนบ้าเดี่ยว/คู่, ขี่ม้าหลังแดง, ชนไก่)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 3 เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อส่วนแขน ขา ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของประสาท (แมวกินปลาย่าง, แมวจับหนู, กระรอกแย่งโพรง)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 4 เพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อความคล่องแคล่วว่องไว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและความเร็ว (ขี่ม้าชิงเมือง, ขี่ม้าส่งเมือง, ขี่ม้าข้ามห้วย, เสือตบก้น)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 5 เพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ (กระโดดข้ามเท้า มือ ข้ามลำตัวและกระโดดขาเดียวไป-กลับ, กระโดดยาง, กระโดดเชือก)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 6 เพื่อพัฒนาความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็วความคล่องแคล่วว่องไว การทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (เสือกินวัว , งูกินหาง, ลิงชิงหลัก)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 7 เพื่อพัฒนาความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วและความเร็ว (เดิน/วิ่งกะลา, วิ่งสามขา, วิ่งกระสอบ, ชักเย่อ)

การละเล่นแบบไทย ชุดที่ 8 เพื่อพัฒนาพลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็วและปฏิกิริยาตอบสนอง (ลิงชิงบอล, เตย)

1.6 ศึกษารูปแบบและวิธีการสร้างแบบฝึกทักษะ และดำเนินการสร้างแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 8 ชุด

1.7 นำแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ที่สร้างขึ้นเสนอที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาความสอดคล้องของกิจกรรมและสมรรถภาพทางกาย เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม ความเป็นไปได้ของแบบฝึกทักษะ ดังนี้

1. นายชาตรี อัครสุขบุตร ผู้อำนวยการโรงเรียน วิทยฐานะชำนาญการพิเศษโรงเรียนห้วยหินพิทยาคม อำเภอหนองหงส์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 วุฒิทางการศึกษา (ศษ.ม.) ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา

2. นายสุทธิพันธุ์ อยู่ยืด ครูวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ (พลศึกษา) โรงเรียนบ้านดอนไม้ไฟ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 วุฒิทางการศึกษา (คบ.)ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขา พลศึกษา

3. นายชุมพล อาจวิชัย ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ (พลศึกษา) โรงเรียนบ้านใหม่ไทยเจริญ อำเภอหนองบุญมาก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 2วุฒิทางการศึกษา (คบ.) ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขา พลศึกษา

1.8 นำแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและเสนอแนะ มาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำแบบฝึกทักษะไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6/ 1 โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน อำเภอโนนสุวรรณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวนนักเรียน 20 คน เพื่อหาข้อบกพร่องแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมด้านกิจกรรมการเรียนรู้ เนื้อหากับเวลาที่ใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1.9 นำแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ปรับปรุงแล้วไปพิมพ์ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ฝึกจริงกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน อำเภอโนนสุวรรณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 24 คน

2. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมย่อย เป็นแบบประเมินด้านการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียน ของแบบฝึกแต่ละชุด ในรูปของคะแนนที่นักเรียนทำได้ในระหว่างเรียน ซึ่งมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารหลักสูตร ได้แก่ คู่มือครู การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 เป็นสาระการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ 2 สาระที่ 3 และสาระที่ 4

2.2 ศึกษารูปแบบและสร้างแบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมย่อยตามระดับคุณภาพ กำหนดหัวข้อการประเมินให้สอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ เกณฑ์การประเมิน และการแปลค่าระดับคุณภาพ ในรูปของคะแนนจากใบงาน ในส่วนท้ายของแบบฝึกทักษะ 8 ชุด

2.3 นำแบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมย่อย ที่สร้างขึ้นขึ้นเสนอที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจพิจารณาความตรงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความ ครอบคลุมเนื้อหาของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ความเหมาะสมของคำถาม ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านพิจารณาลงความคิดเห็นว่าแบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรม

ย่อย ตรงกับวัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ในแบบประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 ปรับปรุงแก้ไขแบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมย่อยให้สมบูรณ์

2.5 นำแบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมย่อย ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการทดลองจริง

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน

3.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ศึกษาคู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา)

3.2 ศึกษาเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนไทย ของกรมพลศึกษา เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 10 – 12 ปี ประเทศไทย จำนวน 7 รายการ ดังนี้ งอตัวข้างหน้า วิ่งเก็บของ ลุก – นั่ง 30 วินาที วิ่งเร็ว 50 เมตร ยืนกระโดดไกล ดึงข้อ และงอแขนห้อยตัว วิ่งทางไกล 600 เมตร

3.3 จัดทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน ที่สร้างขึ้นขึ้นเสนอที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาพิจารณาความตรงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนไทย ของกรมพลศึกษา

3.4 นำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน ที่ปรับปรุงแล้วไปพิมพ์ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้สอนจริงกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน อำเภอโนนสุวรรณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 24 คน

4. แบบสอบถามความพึงพอใจ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียนหลังจากจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมการเรียนรู้ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

4.1 กำหนดกรอบเนื้อหา แนวคิดและขอบข่ายโครงสร้างของคำถามในด้านเนื้อหาด้านรูปแบบและด้านส่งเสริมการเรียนรู้ โดยศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม

4.2 กำหนดเนื้อหา รูปแบบและวัตถุประสงค์ของแบบสอบถาม ตามกรอบในแต่ละด้าน

4.3 สร้างแบบสอบความพึงพอใจของนักเรียน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

มากที่สุด	มีคะแนน	5	ร้อยละ 80 - 100
มาก	มีคะแนน	4	ร้อยละ 70 - 79
ปานกลาง	มีคะแนน	3	ร้อยละ 60 - 69
น้อย	มีคะแนน	2	ร้อยละ 50 - 59
น้อยที่สุด	มีคะแนน	1	ต่ำกว่าร้อยละ 50

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถิติค่าเฉลี่ยร้อยละของความถี่ของนักเรียนที่แสดงความคิดเห็น ต่อการจัดกิจกรรมการฝึก โดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทยเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

4.4 นำแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่สร้างขึ้นขึ้นเสนอที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของคำถามและความเหมาะสมในด้านการใช้ภาษาและการสื่อความหมายและเนื้อหาครอบคลุมความคิดเห็นของผู้เรียนที่มีต่อการจัดกิจกรรมการฝึกโดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

4.5 นำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4.6 นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการทดลองจริง การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (พลศึกษา) โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน อำเภอโนนสุวรรณ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

6. **การเก็บรวมรวมข้อมูล**

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูลด้วยตนเองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 อำเภอโนนสุวรรณ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การปฐมนิเทศ ก่อนดำเนินการทดลอง เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อให้นักเรียนได้ทราบหลักการตลอดจนบทบาทของนักเรียนขณะดำเนินการเรียนรู้

2 ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนเรียน จำนวน 7 รายการ ทดสอบการยืนกระโดดไกล, วิ่งทางไกล 600 เมตร, ลุกนั่ง 30 วินาที, วิ่งเก็บของ, วัดความอ่อนตัว,วิ่งเร็ว 50 เมตร และ ดึงข้อและงอแขนห้อยตัว บันทึกผลการทดสอบ

3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามตารางการฝึก มีขั้นตอนของ รูปแบบการฝึก จำนวน 8 สัปดาห์ แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ดังตาราง 1

ตาราง 1 จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามตารางการฝึก

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา (นาที)
1 - 8	จันทร์ พุธ ศุกร์	1. เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะได้รับการฝึก 2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 3. เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ	1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย 2. ช่วงการฝึกแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 3. ช่วงคลายกล้ามเนื้อ	10 40 10

4. ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมย่อย หลังจากการปฏิบัติกิจกรรมในแบบฝึกทักษะแต่ละชุด ในรูปของคะแนนระหว่างเรียน

5. ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหลังเรียนจำนวน 7 รายการ ทดสอบการยืนกระโดดไกล วิ่งทางไกล 600 เมตร ลุกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ วัดความอ่อนตัว วิ่งเร็ว 50 เมตร ดึงข้อและงอแขนห้อยตัว บันทึกผลการทดสอบและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก

6. นักเรียนตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ หลังจากเสร็จสิ้นการฝึก โดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทยเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากการทดลองดังนี้

1. หาค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

2. หาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกและหลังฝึก ทีละคู่ แล้วแปลงค่าผลต่างของคะแนนเป็นค่าร้อยละ นำค่าเฉลี่ยของร้อยละผลต่าง และเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก โดยใช้สถิติแบบ t – test (One – Sample t – test)

3. วิเคราะห์หาประสิทธิผลของแบบฝึกทักษะ (E.I.) เพื่อพัฒนาการสมรรถภาพทางกายนักเรียนที่เรียนโดยบใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย สูงขึ้นอย่างน้อย ร้อยละ 50

4. วิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยแบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ค่าร้อยละของความถี่ของจำนวนนักเรียนที่มีความพึงพอใจในระดับมากถึงมากที่สุด

ผลการวิจัยที่คาดว่าจะได้รับ

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทยของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1 โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3 อำเภอโนนสุวรรณ จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล คาดว่าผลการวิจัยครั้งนี้

1. การพัฒนาแบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยครั้งนี้คาดว่าแบบฝึกทักษะ เรื่องการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ คือนักเรียนสามารถทำแบบทดสอบประจำบทเรียนหลังการใช้แบบฝึกทักษะ ได้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานคิดเป็นร้อยละซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80 ตัวแรก และทำ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80 ตัวหลัง แสดงว่าแบบฝึกทักษะ

เรื่องการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ร้อยละ 80/80

2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหลังฝึก จำนวน 7 รายการ ทดสอบการยืนกระโดดไกล วิ่งทางไกล 600 เมตร ลุกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ วัดความอ่อนตัว วิ่งเร็ว 50 เมตร ดึงข้อและงอแขนห้อยตัว ผลการทดสอบและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก คาดว่านักเรียนอย่างน้อยร้อยละ 20 จะมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียน ที่มีต่อการเรียนหลังจากเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาคาดว่านักเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ที่เรียนวิชาพลศึกษาโดยใช้แบบฝึกทักษะเรื่องการละเล่นแบบไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ถึงมากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ. 2544. **สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช** 2544 . กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ. กระทรวงศึกษาธิการ.

กรมวิชาการ. (2545 ก). **การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน.** กรุงเทพฯ : กองการวิจัยทางการศึกษา โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

..... (2545 ข). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช** 2544 . กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ .

กาญจนา คุณานุรักษ์. (2539). **การออกแบบการเรียนการสอน** . นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

กลิ่นพยอม สุระคาย. (2544). **การพัฒนาแบบฝึกการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจที่มีภาพการ์ตูนประกอบสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนทวีวัฒนา แขวงทวีวัฒนา เขต ทวีวัฒนากรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ชัชชัย โกมารทัต. 2549. **กีฬาพื้นเมืองไทยภาคกลาง**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเยลโล่การพิมพ์.

วิราภรณ์ ปนาทกูล. 2531. **การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน.** กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

โรงเรียนบ้านทุ่งจังหัน . (2549-2550) **รายงานคุณภาพภายในสถานศึกษา ประจำ 2551 .งานประกันคุณภาพการศึกษา**. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 3

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. 2544. **คู่มือการจัดกิจกรรมเกมและการเล่นกลางแจ้ง สำหรับเด็กระดับก่อนประถมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: คุรุสภา ลาดพร้าว.

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2544). **แนวทางการวัดและประเมินผลในชั้นเรียนกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544** . กรุงเทพฯ : ร.ส.พ. 2545.

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา. (2548). **มาตรฐาน ตัวบ่งชี้และเกณฑ์การพิจารณาเพื่อการประเมินคุณภาพภายนอกระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. (ม.ป.ท. : ม.ป.พ.)