



การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การเล่นพื้นบ้านสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เจษฎา อยู่ทิม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
สิงหาคม 2562

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การเล่นพื้นบ้านสำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



เจษฎา อยู่ทิม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
สิงหาคม 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

Development of physical fitness for health by using folk games
for junior high school students



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements for
Master of Education Program in Curriculum and Instruction
Uttaradit Rajabhat University

August 2019

Copyright of Uttaradit Rajabhat University

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้น

ของ

เจษฎา อยู่ทิม

ได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการที่ปรึกษาและคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

เมื่อวันที่ เดือน พ.ศ.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อดุม คำขาด)

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อดุม คำขาด)

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษาประจำหลักสูตร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิมพกา ธรรมสิทธิ์)

คณบดีคณะครุศาสตร์

(อ. ดร. เขาวฤทธิ์ จันจัน)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรืองเดช วงศ์หล้า)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การละเล่น พื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้วิจัย	นายเจษฎา อยู่ทิม
ปริญญา	หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุดม คำชาติ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. เบญจมาศ เกิดมัลย์

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เครือข่ายกลุ่มโรงเรียนฝักขาง อำเภอกองแสนขัน จังหวัด อุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 158 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปางวัน จำนวน 35 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 13 แผน ได้แก่ เตย แก้วอ้นดนตรี มอญซ่อนผ้า งู กินหาง เดินกะลา ตีจับ เสือกินวัว ลิงชิงหลัก วิ่งเปี้ยว ชักคะเย่อ ซี่ม้าส่งเมือง กระต่ายขาเดียว และ กระโดดยาง ใช้เวลา 13 ชั่วโมง ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 และผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย พบว่า นักเรียนชาย ก่อน เรียนและหลังเรียนมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ นักเรียนหญิง ก่อนเรียนและหลังเรียนมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

คำสำคัญ : การละเล่นพื้นบ้าน, สมรรถภาพทางกาย, มัธยมศึกษาตอนต้น



2968872567

URU :Thesis 59551101125 thesis / rev: 10082562 17:44:34 / seq: 27

ABSTRACT

Title	Development of physical fitness for health by using folk games for junior high school students
Author	Jessada Yootim
Degree	Master of Education Program in Curriculum and Instruction
Advisor	Assistant Professor Dr. Udom Khamkare
Co-Advisors	Dr. Benjamas Kerdmalai

This research aimed to develop a lesson plan using folk games to develop junior high school students' physical fitness and to compare their physical fitness between before and after taking the lessons. The population was 158 junior high school students in Phakkhuang School Network in Thong Saen Khan District, Uttaradit Province of 2017 academic year. The sample obtained by cluster random sampling was 35 students of Ban Pang Wun School. The tools used in the research were a lesson plan and a physical fitness test. The data analysis and statistics used included average, standard deviation, and T-test.

The research found that the lesson plan using folk games to develop physical fitness of junior high school students included 13 lessons of Thai Folk Games: "Toei", "Kao-ee-don-tri", "Mon-son-pha", "Ngoo-kin-hang", "Dern-ka-la", "Tee-jub", "Suea-kin-wua", "Ling-ching-hlug", "Wing-priaw", "Chak-kha-yoe", "Khee-mah-song-mueang", "Kra-tai-kha-diaw", and "Kra-doad-yang". The learning time duration was 13 hours. The appropriateness of the lesson plan was at a high level with the average of 4.32. In addition, the comparison of the male and female students' physical fitness showed that their fitness after taking the lessons was higher than that before taking ones with the statistical significance at 0.05.

Keyword : Folk Plays, Physical Fitness, Junior High School



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถ และความช่วยเหลืออย่างยิ่ง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำขาด ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.เบญจมาศ เกิดมาลัย กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ อาจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพานิชย์ อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ นางสาวโสภิตา คำด้วง ครูโรงเรียนบ้านปางวุ้น สำนักงานเขตพื้นที่ประถมศึกษาอุดรดิตถ์ เขต 1 ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ นายขวัญธิชล บุญกาวิณ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปางวุ้น และขอขอบคุณคณะครูโรงเรียนบ้านปางวุ้น ได้ให้ความร่วมมืออนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้จนสำเร็จตามวัตถุประสงค์

ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวญาติพี่น้องทุกคนที่ให้กำลังใจและสนับสนุนการศึกษาของผู้วิจัยเป็นอย่างดี และขอขอบใจนักเรียนโรงเรียนบ้านปางวุ้น สำนักเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรดิตถ์ เขต 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดา มารดา บุรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การอบรม สั่งสอน ให้ผู้วิจัยเป็นคนดี มีคุณธรรม ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

เกษมญา อยู่ทิม

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	2
วัตถุประสงค์.....	2
ขอบเขตการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
สาระสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	7
การละเล่นพื้นบ้าน.....	13
สมรรถภาพทางกาย.....	23
การจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	50

ประชากร.....	50
เครือข่ายกลุ่มโรงเรียนผักขวง ประกอบด้วย โรงเรียนบ้านปางวุ้น โรงเรียนวังโป่งดำรงวิทย โรงเรียนบ้านร้องลึก จำนวน 158 คน ประกอบด้วย ชาย 99 คน หญิง 59 คน.....	50
กลุ่มตัวอย่าง	50
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนบ้านปางวุ้น อำเภอทองแสนขัน จังหวัดอุดรดิษฐ์ สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรดิษฐ์ เขต 1 จำนวน 35 คน โดยการใช้วิธีการ สุ่มแบบแบ่งกลุ่ม.....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
วิธีการดำเนินงานวิจัย	56
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	56
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	75
อภิปรายผล.....	76
ข้อเสนอแนะ.....	78
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	83
ภาคผนวก ข สำเนาหนังสือราชการ	85
ภาคผนวก ค แผนการจัดการเรียนรู้.....	89
ภาคผนวก ง แบบประเมินเครื่องมือในการวิจัย	135
ภาคผนวก จ ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)	138
ภาคผนวก ฉ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	146
ประวัติย่อผู้วิจัย	150

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐาน พ 3.1.....	8
ตารางที่ 2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐาน พ 3.2.....	10
ตารางที่ 3 กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีความสอดคล้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	51
ตารางที่ 4 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นรวมทั้งหมด 13 กิจกรรม	58
ตารางที่ 5 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (การละเล่นเตย) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ.....	59
ตารางที่ 6 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (เก้าอี้ดนตรี) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ.....	60
ตารางที่ 7 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มอญซ่อนผ้า) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ.....	61
ตารางที่ 8 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (งูกินหาง) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ.....	62
ตารางที่ 9 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (เดินกะลา) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ.....	63
ตารางที่ 10 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ตีจับ) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ.....	64

ตารางที่ 11 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (เสือกินวัว) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 65

ตารางที่ 12 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ลิงชิงหลัก) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 66

ตารางที่ 13 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (วิ่งเปี้ยว) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 67

ตารางที่ 14 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ซึกคะเยอ) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 68

ตารางที่ 15 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ขี่ม้าส่งเมือง) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 69

ตารางที่ 16 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (กระต่ายขาเดียว) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 70

ตารางที่ 17 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (กระโดดยาง) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ 71

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย (Paired-samples T-Test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชายโดยการใช้อุปกรณ์การเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม 72

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานก่อนเรียน และหลังเรียน ของนักเรียนชาย โดยใช้การเปรียบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา 73

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย
(Paired-samples T-Test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนหญิงโดยการใช้
กิจกรรมเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม..... 73

ตารางที่ 21 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานก่อนเรียน และหลังเรียน
ของนักเรียนหญิง โดยการใช้การเปรียบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา 74



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด	6



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการศึกษาในปัจจุบันต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ลักษณะสำคัญของการมีความอยู่ดีมีสุข คือ สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพ หรือสุขภาพะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ มีคุณภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, น.164) ดังนั้นในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีวิธีหนึ่งก็คือการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถปฏิบัติด้วยตนเองและยังเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อข้อต่อและกล้ามเนื้อ ทำให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว และจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์กระฉับกระเฉง คล่องตัว ที่สำคัญคือช่วยพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงาน ฉะนั้นกิจกรรมการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่สำคัญของชีวิต และเป็นรากฐานที่สำคัญ

ปัจจุบันการออกกำลังกายในเด็กจะไม่ได้เป็นในลักษณะเดียวกันกับผู้ใหญ่ ที่จะต้องไปออกกำลังกายตามฟิตเนส อย่างการยกน้ำหนัก เต้นแอโรบิคหรือโยคะ เป็นต้น การออกกำลังกายในเด็ก หมายถึง การเล่นเกมกลางแจ้ง การละเล่น รวมไปถึงกิจกรรมและสันทนาการต่าง ๆ และการเล่นกีฬาในแต่ละชนิดที่เหมาะสมตามวัย เช่น ขี่จักรยาน การว่ายน้ำ หรือกอล์ฟ และเทนนิส ซึ่งกำลังเป็นกีฬายอดนิยมอยู่ในขณะนี้ แต่หัวใจที่สำคัญสำหรับเด็กที่ต้องการจากการมีกิจกรรมเหล่านี้ คือความสนุกสนาน และความชอบในการร่วมกิจกรรม เพราะสาเหตุส่วนใหญ่ที่เด็กไม่ยอมออกกำลังกายหรือเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ก็เพราะไม่มีความชอบและไม่รู้สึกสนุกกับการออกกำลังกาย (สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน 2548, น.82-84)

การละเล่นพื้นบ้านเป็นเกมอย่างหนึ่งซึ่งจัดกิจกรรมส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางพลศึกษาของนักเรียนไปในทางที่ดีขึ้นเพราะขณะที่นักเรียนเล่นนั้นนักเรียนได้รู้จักเกิดความรู้ เจตคติที่ดี ทักษะในการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกาย และพัฒนาการทางสังคมได้อย่างเหมาะสมช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ตอบสนองความใคร่รู้เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองนอกจากนี้การเล่นยังทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นอิสระสนุกสนานเพลิดเพลินและพร้อมที่จะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ดังนั้น เพื่อให้การสอนของครูเป็นที่สนใจและเกิดคุณค่าทางการศึกษายิ่งขึ้นจึงได้นำการจัดประสบการณ์การละเล่นพื้นบ้านของไทยซึ่งจะ

ช่วยให้ครูจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านตลอดจนนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดประสบการณ์และส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญาของนักเรียนในระดับประถมศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป (ชัชชัย โกมารทัต, 2549, น.98)

การออกกำลังกายยังเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในวัยเรียนซึ่งเด็กต้องการออกกำลังกายเช่นเดียวกับความต้องการของอาหารเพื่อเจริญเติบโตและมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายในวัยเด็กมีความสำคัญอย่างยิ่งจะต้องเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย เพศ อายุกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นรูปแบบหนึ่งซึ่งเหมาะสมกับผู้ฝึกในระดับมัธยมศึกษาที่มุ่งพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สุจริต สมาหิโต และคณะ (2552, น.9)

จากการศึกษาเอกสาร ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และสอบถามข้อมูลโรงเรียนบ้านปางวุ้น ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาได้ทราบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จึงได้นำการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้นักเรียนมีสมรรถภาพที่ดี และร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาผลของการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อนำมาใช้เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษา ให้นักเรียนโรงเรียนบ้านปางวุ้นที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติที่อยู่ในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จะช่วยให้นักเรียนในช่วงวัยดังกล่าวมีสมรรถภาพทางกาย ทั้งยังเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมและการเล่นพื้นบ้านของไทย ตลอดจนนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการเรียนการสอนในสอดคล้องกับบริบทและสังคมต่อไป

คำถามการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีลักษณะอย่างไร
2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียนเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้านในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เครือข่ายกลุ่มโรงเรียนฝักขวง อำเภอทองแสนขัน จังหวัดอุตรดิตถ์ ประกอบด้วย โรงเรียนบ้านปางวุ้น โรงเรียนวังโป่งดำรงวิทย์ โรงเรียนบ้านร้องลึก ปีการศึกษา 2560 จำนวน 158 คน ประกอบด้วย ชาย 99 คน หญิง 59 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปางวุ้น อำเภอทองแสนขัน จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 35 คน ชาย 24 คน หญิง 11 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น

กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตัวแปรตาม

สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

1. พลังของกล้ามเนื้อ
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
3. ความอ่อนตัว
4. ความคล่องแคล่วว่องไว
5. ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การเรียนการสอนด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ ที่สร้างขึ้นโดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน 13 ชนิด 13 แผนการจัดการเรียนรู้ ได้แก่

1. เตย
2. แก้วอีตันตรี
3. มอญช้อนผ้า
4. งูกินหาง
5. เดินกะลา

6. ต่จับ
7. เสือกินวัว
8. ลิงชิงหลัก
9. วิ่งเปี้ยว
10. ชักคะเย่อ
11. ซี่ม้าส่งเมือง
12. กระต่ายขาเดียว
13. กระโดดยาง

โดยเลือกจากกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกาย นิยมเล่นกันในท้องถิ่น ตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งการเล่นเดี่ยวและการเล่นเป็นทีม เล่นทั้งในที่ร่มและกลางแจ้งโดยมีกฎ กติกา

สมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบไปด้วย 5 รายการ กรมพลศึกษา (2555, น.15) ดังนี้

1. ยืนกระโดดไกล
2. ลูกนั่ง 30 วินาที
3. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
4. วิ่งเก็บของ
5. วิ่ง 1,000 เมตร

นิยามศัพท์เฉพาะ

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน หมายถึง การเรียนการสอนด้วยแผนการจัดการ เรียนรู้ที่สร้างขึ้นโดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน 13 ชนิด ประกอบในการจัดกิจกรรม ได้แก่

1. เตย
2. แก้อีตนต์รี
3. มอญซ่อนผ้า
4. งูกินหาง
5. เดินกะลา
6. ต่จับ
7. เสือกินวัว
8. ลิงชิงหลัก



2968872567

9. วิ่งเปี้ยว
10. ซักคะเยอ
11. ซี่ม้าส่งเมือง
12. กระต่ายขาเดียว
13. กระโดดยาง

ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกาย นิยมเล่นกันในท้องถิ่นตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งการเล่นเดี่ยวและการเล่นเป็นทีม เล่นทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง โดยมีกฎกติกาสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการ เคลื่อนไหว และหรือกิจกรรมทางกาย ซึ่งในงานวิจัยนี้กำหนดองค์ประกอบในการประเมินดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ความแข็งแรงสูงสุดที่เกิดจากการหดตัวครั้งหนึ่งของกล้ามเนื้อ วัดด้วยแบบทดสอบการยึนกระโดดไกล
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะหดตัวอย่าง ต่อเนื่องกันในระดับการทำงานค่อนข้างสูง วัดด้วยแบบทดสอบการลุกนั่ง 30 วินาที
3. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต คือ การที่ระบบไหลเวียนของโลหิต สามารถปรับตัวต่อการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ปฏิบัติกิจกรรมในระยะเวลาสั้น วัดด้วยแบบทดสอบการวิ่ง 1,000 เมตร
4. พลังของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถในการให้พลังสูงสุดของกล้ามเนื้อในการช่วยในระยะเวลาสั้น ๆ วัดด้วยแบบทดสอบการยึนกระโดดไกล
5. ความคล่องแคล่วว่องไว คือ ความเร็วในการเปลี่ยนตำแหน่ง หรือทิศทางในการเคลื่อนที่ของร่างกาย วัดด้วยแบบทดสอบการวิ่งเก็บของ
6. ความอ่อนตัว คือ ความสัมพันธ์ร่วมกันของข้อต่อและเอ็น ซึ่งสามารถงอ และเหยียดได้เป็นอย่างดีวัดด้วยแบบทดสอบการนั่งงอตัวไปข้างหน้า

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ส่งเสริมให้เด็กนักเรียน มีสุขภาพและสมรรถภาพดีขึ้น
2. ส่งเสริมการละเล่นพื้นบ้านเพื่อเป็นการอนุรักษ์การละเล่นพื้นบ้าน และกีฬาไทย เป็นที่รู้จักมากขึ้นเป็นที่นิยมเล่นกัน อีกทั้งเป็นการปลูกฝังให้เยาวชนรู้จักรักในศิลปวัฒนธรรมประจำชาติ
3. เป็นแนวทางให้ครูผู้สอนพลศึกษาศึกษานำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการดำเนินงานวิจัยดังนี้ คือ

1. สารสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. การละเล่นพื้นบ้าน
3. สมรรถภาพทางกาย
4. การจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สารสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551, น.164)

สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

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

สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ



สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตารางที่ 1 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐาน พ 3.1

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	<p>1. เพิ่มพูนความสามารถของตนตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</p> <p>2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬา อย่างละ 1 ชนิด</p> <p>3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น</p>	<p>หลักการเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกและทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา</p> <p>การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วายน้ำ</p> <p>การนำความรู้และหลักการของกิจกรรมนันทนาการไปใช้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น</p>
ม. 2	<p>1. นำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเอง</p>	<p>การนำผลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะกลไกและทักษะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมในบริบทของตนเองในการเล่นกีฬา</p>

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	2. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีมได้อย่างละ 1 ชนิด	การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลตามชนิด กีฬาที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และ ลาน บาสเกตบอล กระบี่ เทนนิส ตรี ศร ร้อยลวด บ่วง ฟุตซอล ว่ายน้ำ เทควันโด
	3. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของ รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ส่งผลต่อการ เล่นกีฬาและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหว ที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาและกิจกรรมใน ชีวิตประจำวัน
	4. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการ ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่าง เป็นระบบ	การนำประสบการณ์จากการร่วม กิจกรรมนันทนาการไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน
ม. 3	1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล ได้อย่างละ 1 ชนิดโดยใช้เทคนิค ที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	เทคนิคและวิธีการเล่น กีฬาไทยและกีฬา สากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และ ลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบ สองมือ เทนนิส ตะกร้อ ขำมตา ข่าย ฟุตบอล
	2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะใน การเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การ เล่นกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ	การนำหลักการ ความรู้ ทักษะในการ เคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่น เกม การเล่นกีฬาไปใช้เป็นระบบสร้าง เสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
	3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้วิธีการไป ขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น	การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้อื่น

สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
 มาตรฐานการเรียนรู้ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็น
 ประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน
 และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตารางที่ 2 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง มาตรฐาน พ 3.2

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 1	1. อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 2. ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น 3. ปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น 4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ 5. ร่วมมือในการเล่นกีฬา และการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน 6. วิเคราะห์เปรียบเทียบและยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น	1. ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี 2. การออกกำลังกาย เช่น กายบริหาร แบบต่าง ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน 3. การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล ทั้งประเภทบุคคลและทีม 4. การประเมินการเล่นกีฬาของตนเองและผู้อื่น 5. กฎ กติกา การเล่นเกม และการแข่งขันกีฬาที่เลือกเล่น 6. รูปแบบ วิธีการรุกและป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือก 7. การเล่น การแข่งขันกีฬา และการทำงานเป็นทีม 8. การยอมรับความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเล่นกีฬา

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
ม. 2	<p>1. อธิบายสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ที่เกิดจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต</p> <p>2. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามความถนัดและความสนใจพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง</p> <p>3. มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือก</p> <p>4. วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเหมาะสมกับทีม</p>	<p>1. สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต</p> <p>2. การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ</p> <p>1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลทั้งประเภทบุคคลและประเภททีม</p> <p>2. การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา</p> <p>1. วินัยในการฝึก และการเล่นกีฬา ตามกฎหมาย กติกาและข้อตกลง</p> <p>1. รูปแบบกลยุทธ์การรุก การป้องกันในการเล่นกีฬาเป็นทีม</p> <p>2. ประโยชน์ของการเล่นและการทำงานเป็นทีม</p> <p>3. หลักการให้ความร่วมมือในการเล่นการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีม</p>

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ชั้น	ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
	5. นำผลการปฏิบัติในการเล่นกีฬา มาสรุปเป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความมุ่งมั่น	1. การพัฒนาวิธีเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง 1.1 การเลือกวิธีเล่น 1.2 การแก้ไขข้อบกพร่อง 1.3 การเพิ่มทักษะ 2. การสร้างแรงจูงใจและการสร้างความมุ่งมั่นในการเล่นและแข่งขันกีฬามารยาทในการเล่นและการดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
ม. 3	1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา 2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอและนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ 3. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือกและนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม 4. จำแนกวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น 5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีม 2. การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต 1. กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬาที่เลือกเล่น 2. การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา ข้อตกลงในการเล่นกีฬาไปใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม วิธีการประยุกต์ใช้กฏวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น 1. การพัฒนาสุขภาพตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

คุณภาพผู้เรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. เข้าใจและเห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและชีวิตในช่วงวัยต่าง ๆ
 2. เข้าใจ ยอมรับ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม
 3. เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ได้สัดส่วน ส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย
 4. มีทักษะในการประเมินอิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและวัฒนธรรมที่มีต่อเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิต และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม
 5. ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน
 6. เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและความสนใจ
 7. แสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การออกกำลังกายและการเล่นกีฬากับการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
 8. สำนึกในคุณค่า ศักยภาพและความเป็นตัวของตัวเอง
 9. ปฏิบัติตามกฎ กติกา หน้าที่ความรับผิดชอบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการแข่งขันกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบ ด้วยความมุ่งมั่นและมีน้ำใจนักกีฬา จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายด้วยความชื่นชม และสนุกสนาน
- สรุปได้ว่าสาระสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษานั้นมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและยังช่วยเสริมสร้างทักษะในการดำเนินชีวิตของนักเรียนและด้านคุณภาพผู้เรียนเป็นอย่างมาก

การละเล่นพื้นบ้าน

การละเล่นพื้นบ้านไทย

การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกม ที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน การละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน จึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรม โดยเฉพาะกับเด็กเล็กซึ่งเป็นที่รวม ทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กไทยประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองกล้าคิดกล้าแสดงออก รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขอีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยการรอคอยการช่วยเหลือ การแบ่งปันและการเป็นผู้นำ ผู้ตาม สิ่งเหล่านี้เป็นผลที่จะเกิดโดยตรงจากการละเล่นของเด็กที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางสังคมของเด็กวัยนี้ ที่ต้องเสริมสร้างพัฒนาการให้พร้อมในการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ในระดับสูงขึ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย

คำว่า “การเล่น” ได้มีผู้ศึกษาค้นคว้าให้ความหมายไว้แตกต่างกันมากมาย ดังนี้ ราชบัณฑิตยสถาน (2554, น.46) ได้ให้ความหมายของคำว่า “การเล่น” “เล่น” และ “พื้นบ้าน” ไว้ดังนี้

“การเล่น” หมายถึง มหรสพการแสดงต่าง ๆ เพื่อความสนุกสนาน รื่นเริง

“พื้นบ้าน” หมายถึง เฉพาะถิ่น เช่น ของพื้นบ้าน มักใช้เข้าคู่กับคำพื้นเมือง เป็น พื้นบ้านพื้นเมือง

“เล่น” หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เล่นเรือ เล่นดนตรีการแสดง เช่น เล่นโขน เล่นละคร เล่นงานหมา สาละวน หรือหมกมุ่นอยู่กับสิ่งใด ๆ ด้วยความเพลิดเพลินเป็นต้น เช่น เล่นกล้วยไม้

จากรุวรรณ ธรรมวัตร (2531, น.49-54) ได้กล่าวถึงการละเล่นของเด็กไทยว่าการเล่นทุกชนิดนอกจากจะเกิดความเพลิดเพลิน แก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอื่นแฝงอยู่เช่น เสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกายสติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และเล่นหลายชนิดฝึกให้เด็กได้รู้จักสังเกต ให้ไหวพริบในการเล่น ทายปริศนาสอนให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้ โดยเพื่อนยอมรับอย่างเต็มใจ การละเล่นของเด็กแบ่งได้หลายประเภท คือ การเล่นและการเล่นในร่ม ถ้าแบ่งเอาบทร้องเป็นหลักก็จะมีสองประเภทคือ การเล่นมีบทร้องและการเล่นที่ไม่มีบทร้อง

การละเล่นพื้นบ้านของเด็ก หมายถึง การละเล่นของเด็กส่วนใหญ่จะมีรูปแบบการเล่นที่เรียบง่ายมีจุดประสงค์ในความบันเทิง สนุกสนาน การเล่นมีทั้งเล่นเดี่ยวเล่นคู่ เล่นเป็นกลุ่ม เป็นฝ่ายเป็นหมู่คณะ การเล่นแต่ละชนิดจะเล่นได้โอกาสที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้เล่น การเล่นบางชนิดต้องมีอุปกรณ์และสถานที่ที่เหมาะสม การเล่นทุกชนิดจะมีผลต่อการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ทั้งเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมชุมชนแต่ละท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี อมรา กล้าเจริญ (2553, น.7-8)

อมรา กล่ำเจริญ (2553, น.40) กล่าวว่าการเล่นพื้นบ้านของไทย หมายถึง การเล่นพื้นบ้านที่คนไทยนิยมเล่นกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันในท้องถิ่นต่าง ๆ ของไทย ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง ผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งเด็กได้เรียนรู้โดยไม่รู้ตัว

ละมุน ชัชวาล (2543, น.6) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการละเล่นต่าง ๆ ของเด็กที่นิยมเล่นกันในท้องถิ่น และเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นกันเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน อาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงมีบทบาทต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กและเป็นเครื่องหมาย แสดงออกถึงความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ของเด็กอีกด้วย

อังคณา กลสินันท์ (2539, น.13) ได้สรุปความหมายไว้ว่า เป็นการละเล่นของเด็กไทยที่มีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งบางอย่างมีการแข่งขัน บางอย่างไม่มีการแข่งขัน บางอย่างมีบทร้องประกอบ บางอย่างไม่มีบทร้องประกอบ อาจเล่นคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ ทั้งที่มีวัตถุประสงค์ และไม่วัตถุประสงค์ ส่วนวัตถุประสงค์ในการเล่นเป็นวัตถุประสงค์ที่หลากหลายได้ง่ายในท้องถิ่น ในการเล่นเกิดด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนานรื่นเริง

ผะอบ โปษะกฤษณะ (2532, น.14-17) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กไทยในภาคกลางแบ่งเป็น 6 ประเภท คือ

1. การละเล่นกลางแจ้งที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ
2. การละเล่นในร่มที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ
3. การละเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่
4. การละเล่นบทล้อเลียน
5. การละเล่นประเภทเบ็ดเตล็ด
6. การละเล่นปริศนาคำทาย

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531, น.29-39) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กเป็น 5 กลุ่มดังนี้

1. การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูด การฟัง ได้แก่ การเล่นที่มีบทร้อง และบทเจรจาโต้ตอบ การเล่นที่เข้าลักษณะนี้ เช่น ขี้ตู่กลางนา เขยงเกงกอย ช่วงรำ ซ่อนหา งูกินหาง ขายแดงโม่ม่านาคพระโขง ฯลฯ

2. การละเล่นที่เน้นทักษะทางการนับ การคาดคะเน การกระชาระ การจำแนกประเภท จำแนกพวก จำแนกเสียง การเล่นที่เน้นเกี่ยวกับการนับ ได้แก่ กำทาย จูนางเข้าห้องซ่อนหา ฯลฯ การเล่นที่เน้นเกี่ยวกับการคาดคะเน การกระชาระ ได้แก่ ขี้ม้าโยนบอล ช่างรำติดเม็ดมะขาม ฯลฯ การเล่นที่เน้นทักษะ จำแนกประเภทจำแนกพวก จำแนกเสียง ได้แก่ กาฟักไข่ แก้อีตดนตรี งูกินหาง

3. การละเล่นที่เน้นทักษะทางการคิด การใช้ไหวพริบ ปฏิภาณ ความคล่องแคล่ว ว่องไว การเลือกตัดสินใจ ได้แก่ กาฟักไข่ กระโดดเชือกคู่ แก้อีตดนตรี กำทาย ขี้ม้าส่งเมือง ซ่อนหา ดมดอกไม้ ฯลฯ

4. การละเล่นที่เป็นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีดเขียน การลากเส้น การเขียนรูปทรง การสาน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว สามารถแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ๆ ได้ดังนี้ คือ การเล่นที่ใช้ทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีดเส้นลากเส้น วาดรูป-การเขียนรูปทรง การสาน ได้แก่ กาฟักไข่ จุงนางเข้าห้อง ช่วงรำ ตาเขย่ง ตีจับ ฯลฯ การเล่นที่เน้นทักษะการวิ่ง การก้าวกระโดด ได้แก่ กระโดดเชือกคู่ กระต่ายขาเดียว ขี่ม้าส่งเมือง เดินกะลา ตีจับ เตย ฯลฯ การเล่นที่เน้นทักษะทางการทรงตัว ได้แก่ กระต่ายขาเดียว ขี่ม้าโยนบอล ตะแหัน ทอดนาฬิกา มะล้อยกก้อกแก๊ก ฯลฯ

5. การละเล่นที่เล่นการปลูกฝังค่านิยม ทศนคติในด้านต่าง ๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความเสียสละ ความรับผิดชอบ การยอมรับกติกา การรู้แพ้รู้ชนะ การให้อภัย เป็นต้น เช่น ซ่อนหา ซักคะเย่อ ขี่ม้าส่งเมือง ฯลฯ

จากความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทยสรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านไทยมีทั้งจำกัดผู้เล่นและไม่จำกัดผู้เล่น มีอุปกรณ์ในการเล่นไม่มาก เป็นการเล่นที่มีกฎ กติกาที่สามารถเข้าใจได้ง่าย เป็นการฝึกความคล่องแคล่ว ให้ร่างกายแข็งแรงและให้ความสนุกสนาน

ความเป็นมาของการละเล่นพื้นบ้านไทย

การเล่นของไทยมีมาตั้งแต่ในสมัยโบราณ ที่ไม่มีทราบชัดเจนว่าเมื่อไหร่มีแต่การสันนิษฐานกันตามประวัติศาสตร์และหลักฐานที่ปรากฏตามที่มีการจารึกกันไว้เท่านั้น ซึ่งปรากฏหลักฐานว่ามีมาแต่สมัยกรุงสุโขทัยจากข้อความในหลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหง และหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือ วรรณคดี และภาพจิตรกรรมฝาผนัง ซึ่งมีการสืบทอดวิธีเล่นกันมาอย่างต่อเนื่อง และปรับให้เข้ากับแต่ละยุคสมัย โดยการละเล่นของไทยได้สอดแทรกไปกับประเพณีและวัฒนธรรมไทยในสมัยก่อน เพื่อให้เกิดความสนุกสนานบันเทิงควบคู่กันไปกับการทำงาน ทั้งในชีวิตประจำวัน และเทศกาลงานบุญตามระยะเวลาแห่งฤดูกาล

สมัยสุโขทัย

การละเล่นของเด็กไทยนั้นมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ก่อนประวัติศาสตร์แล้ว กล่าวคือ เมื่อมนุษย์รู้จักเอาดินมาปั้นเป็นภาชนะสิ่งของเครื่องใช้ในครั้งแรกแล้วจึงพัฒนามาเป็นลำดับ เด็ก ๆ เห็นผู้ใหญ่ทำก็เลียนแบบ นำดินมาปั้นเล่นบ้าง ประวัติศาสตร์ได้มีการบันทึกว่าคนไทยมีการละเล่นมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย จากความในศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหง สมัยสุโขทัยหลักที่ 1 กล่าวว่า “...ใครใคร่จักมักเล่น เล่นใครจักมักหัว หัวใครจักมักเลื้อน เลื้อน...” แต่ไม่มีรายละเอียดกล่าวไว้ว่าคนสมัยนั้นมีการละเล่นอะไรบ้าง ในตำรับทำวศรีจุฬาลักษณ์ มีการกล่าวถึงการละเล่นของคนสมัยนั้นว่า “...เดือนยี่ถึงการพระราชพิธีบุษยามภิเษก เถลิงพระโคกินเลี้ยงเป็นนักษัตฤกษ์ หมู่นางในก็ได้ดูซุดซึกว่าหวางฟิงสำเนียง เสียงว่าร้องเสนาะลั่นฟ้าไปทั้งทิวาราตรี...”

สมัยกรุงศรีอยุธยา

ในสมัยอยุธยา ก็ได้กล่าวถึงการแสดงเรื่อง มโนห์รา ไว้ในบทละครครั้งกรุงเก่า ซึ่งเรื่องนี้ สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงเสด็จพระราชดำเนินมาทอดพระเนตรที่วัดสุทัศน์เทพวราราม การละเล่นที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้ คือ ลิงชิงหลักและการเล่นปลาลงอวน ซึ่งประเพณีและ วัฒนธรรมสมัยก่อน มักสอดแทรกความสนุกสนานบันเทิงควบคู่กันไปกับการทำงาน ทั้งใน ชีวิตประจำวัน และเทศกาลงานบุญ ตามระยะเวลาแห่งฤดูกาล

ในสมัยอยุธยา

บทละครกรุงเก่าได้กล่าวถึงการละเล่นบางอย่างที่คุณคงจะคุ้นเคยดีเมื่อสมัยยังเด็ก คือ ลิงชิงหลักและปลาลงอวน ในบทที่ว่า “เมื่อนั้น โฉมนวนพระพี่ศรีจุลา ว่าเจ้าโฉมตรูมโนห์รา มาเราจะ เล่นกระไรดีเล่นให้สบายคล้ายทุกข์ เล่นให้สนุกในวันนี้ จะเล่นให้ซนกันสักทีเล่นให้สนุกกันจริงจังจริง มา เราจะวิ่งลิงชิงเสา ช้างโน้นนะเจ้าเป็นแดนพี่ ช้างนี้เป็นแดนเจ้านี้เล่นลิงชิงเสาเหมือนกัน ถ้าใครวิ่งเร็ว ไปข้างหน้า ถ้าใครวิ่งช้าอยู่ข้างหลัง เอาบัวเป็นเสาเข้าชิงกัน ขยิกไล่ผายผันกันไปมา เมื่อนั้น โฉมนวน พระพี่ศรีจุลาบอกเจ้าโฉมตรู มโนห์รา มาเราจะเล่นปลาลงอวน บัวผุดสุดท้องน้องเป็นปลา ลอยล่องท่องมาเจ้าน่านวลจะชิงมือกันไว้เป็นสายอวน ดักทำหน่านวลเจ้าล่องมาออกหน้าที่ใครจับ ตัวได้ คุณตัวเอาไว้ว่าได้ปลา”

สมัยรัตนโกสินทร์

ในเรื่อง “อิเหนา” วรรณคดีสมัยรัตนโกสินทร์ก็ปรากฏการละเล่นหลายอย่าง เช่น ตะกร้อ จ้องเต ชี่ม้าส่งเมือง ดังว่า

“...บ้างตั้งวงตะตะกร้อเล่น เพลาเย็นแดดร่มลมสงบ
ปะตะได้คู่กันเป็นสันทัด บ้างถนัดเข้าตะเป็นนำดู
ที่หนุ่มหนุ่มคะนองเล่นจ้องเต สรวลเสเฮฮาขึ้นชี่คู่
บ้างร่าอย่างขวามลาย เป็นเหล่าเหล่าเล่นอยู่บนคิริ”

หรือในขุนช้างขุนแผนก็กล่าวถึงการละเล่นไม้หึ่งไว้ว่า

“...เมื่อกกลางวันยังเห็นเล่นไม้หึ่ง กับอ้ายอึ้งอิตุกลูกอิมิ
แล้วว่าเจ้าเลากี่ช่างนั่งมีนมิ ว่าแล้วซออย่าให้ลงไปดิน”

พระยาอนุমানราชชน ได้กล่าวถึง การละเล่นของเด็กไทยสมัยท่านไว้ใน “พื้นความหลัง” ว่า “การละเล่นของเด็กปุนนี้ไม่ใช่มีป็น มีรถยนต์เล็ก ๆ อย่างที่เด็กเล่นกันเกร่ออยู่ในเวลานี้ ลูกหนัง สำหรับเล่น แม้วามีแล้วราคาแพง และยังไม่แพร่หลาย ตุ๊กตามีตีน คือ ตุ๊กตาล้มลุก และตุ๊กตา พราหมณ์นั่งท้าวแขนสำหรับเด็กผู้หญิงเล่น ตุ๊กตาเหล่านี้เด็ก ๆ ชาวบ้านไม่มีเล่น เพราะต้องซื้อ จะมีแต่ผู้ใหญ่ทำให้หรือไม่กี่เด็กทำกันเองตามแบบอย่างที่สืบทอดจามาตั้งแต่ไหนก็ไม่ทราบ เช่น ม้าก้านกล้วย ตะกร้อสานด้วยทางมะพร้าว สำหรับโยนเตะเล่น หรือตุ๊กตาวัว ควาย ปั้นด้วยดินเหนียว

ของเด็กเล่นที่สมัยนั้นนิยมเล่นกันคือ “กลองหม้อตาล” ในสมัยนั้นขายน้ำตาล เมื่อใช้หมดแล้ว เด็ก ๆ ก็นำมาทำเป็นกลอง มีวิธีทำคือ ใช้ผ้าชีวรี่หุ้มปากหม้อเอาเชือกผูกรัดคอหม้อให้แน่นแล้วเอาดินเหนียวเหลว ๆ ละเลงทาให้ทั่ว หาไม้เล็ก ๆ มาตีผ้าที่ซึ่งข้าง ๆ หม้อโดยรอบ เพื่อขั่นแรงให้ผ้าตึงก็เป็นอันเสร็จใช้ได้ มีเสียงดัง กลองหม้อตาลของใครตีดังกว่ากันเป็นแก่งถ้าตีกระหน่ำจนผ้าขาดก็ทำใหม่

เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่ชอบเล่น “หม้อข้าวหม้อแกง” หรือเล่นขายของหุงต้มแกงไปตามเรื่องเอาเปลือกส้มโอ เปลือกมังคุด หรือใบก้นบิต ผสมด้วยปูนแดงเล็กน้อยคั้นเอาน้ำขึ้น ๆ รongภาชนะอะไรไว้ไม่ช้า จะแข่งตัวเอามาทำเป็นวัน

คนไทยในอดีตมองการเล่นของเด็กไปในแง่ของจิตวิทยา โดยตีความหมายของการแสดงออกของเด็กไปในเชิงทำนายอนาคตหรือบุพนิมิตต่าง ๆ ความเชื่อเช่นนี้ปรากฏในวรรณคดีไทยหลายเรื่อง เช่น ขุนช้างขุนแผน

ปัจจุบัน

การเล่นของเด็กไทยในปัจจุบัน เด็กผู้หญิงเล่นตุ๊กตากระดาดชุดขายของพลาสติกเลียนแบบของจริง วิดีโอเกม เด็กผู้ชายก็เล่นปืนจรวด เกมกด และเครื่องเล่นต่าง ๆ ซึ่งมีขายมากมายและมีการเล่นหลายชนิด ที่นิยมเล่นทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง นอกจากนั้นยังเล่นตามฐานะและเศรษฐกิจของครอบครัว ดังนั้นการเล่นของเด็กไทยสมัยก่อนจึงค่อย ๆ เลือนหายไปทีละน้อย ๆ จนเกือบจะสูญหายไปหมดแล้ว เช่น กาฟักไข่ เขย่งแก๊งกอย ขี่ม้าส่งเมือง ขี่ตุ๊กกลางนา เตะ งูกินหาง ช่วงซัย ชักเย่อ ซ่อนหา มอญซ่อนผ้า ไอ้โม่ง ตี รีรีข้าวสาร ตั้งแต่ ฯลฯ

จากความเป็นมาของการเล่นพื้นบ้านไทยพบว่า การเล่นพื้นบ้านไทยมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีการสืบทอดกันมาตามยุคตามสมัย ตั้งแต่สมัยสุโขทัย สมัยอยุธยา สมัยรัตนโกสินทร์ และสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันก็ยังมีการเล่นพื้นบ้านไทยคงอยู่

ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านไทย

การเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นที่สืบทอดกันมาแต่โบราณโดยเฉพาะเด็ก ๆ จะนิยมเล่นกันมาก เด็กสมัยก่อนจะเรียนรู้การเล่นโดยไม่มีการเรียนการสอน การเล่นพื้นบ้านไม่ว่าของภาคใดล้วนเป็นประโยชน์เพราะการเล่นทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวได้ออกกำลังกายเกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว ฝึกความอดทน ฝึกการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี ฝึกการสังเกตมีปฏิภาณไหวพริบ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ พร้อมทั้งเกิดความสุขสนุกสนาน การเล่นจึงถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของเด็ก ในปัจจุบันโรงเรียนควรที่จะนำเอาการเล่นพื้นบ้านมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้ โดยเฉพาะการเล่นพื้นบ้านควรให้เยาวชนรุ่นหลังได้เรียนรู้และอนุรักษ์ไว้ซึ่งการเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมรู้จักความยุติธรรม รู้จักการให้การรับและช่วยพัฒนากำลังใจเป็นส่วนต่าง ๆ ให้เจริญเติบโต ผ่อนคลายความตึงเครียด

ประเภทของการละเล่นพื้นบ้าน

ชาญชัย จันทร์สุวรรณ (2552 น.33-35) ได้กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท ขึ้นอยู่กับรูปแบบ วิธีการและกติกาในการเล่น ซึ่งได้แบ่งกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านออกเป็น 4 ประเภท ประกอบด้วย

1. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเฉพาะบุคคล
2. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ให้แต่ละคนออกมาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการละเล่น
3. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีเนื้อร้องประกอบกิจกรรม
4. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีกติกาที่ซับซ้อน และมีการแข่งขันกัน

ชนิดของการละเล่นพื้นบ้าน

การละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้เรียบเรียงจะนำเสนอต่อไปนี้ ได้รวบรวม และคัดเลือกจากโครงการนันทนาการการละเล่นพื้นบ้านไทย กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยसानใจ สานรัก ซึ่งกรมพลศึกษาได้จัดโครงการดังกล่าวเพื่อส่งเสริมวัฒนธรรม ภูมิปัญญานันทนาการการละเล่นพื้นบ้านของไทยเผยแพร่และปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์ วัฒนธรรม ประเพณีการละเล่นพื้นบ้านไทยให้แก่เด็ก เยาวชน และประชาชน ส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยให้เติบโตอย่างมีศักยภาพ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการการละเล่นพื้นบ้านไทยและนำมาจากหนังสือกีฬาพื้นบ้าน การละเล่นพื้นบ้านไทย (2557, น.32) ได้จัดทำขึ้น ดังนี้ เเตย แก้อัดดนตรี มอญซ่อนผ้า งูกินหาง เเดินกะลา ตีจับ เสือกินวัว ลิงชิงหลัก วิ่งเปี้ยว ชักคะเย่อ ซี่มาส่งเมือง กระต่ายขาเดียว และกระโดดยาง

การละเล่นพื้นบ้านที่กล่าวไว้ข้างต้นแต่ละชนิด มีวิธีการเล่นที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. เเตย วิธีเล่นคือ ขีดเส้นบนพื้นเป็นตารางเท่ากับจำนวนคนที่เล่น แล้วแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้คอยกั้น ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้วิ่ง ฝ่ายที่กั้นจะยืนประจำเส้นของตัวเอง คอยกั้นไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งวิ่งผ่านไป ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งจะพยายามล่อหลอกให้คนกั้นเผลอเพื่อจะวิ่งผ่านไปให้ถึงเส้นสุดท้ายให้ได้ ถ้าคนใดถูกคนกั้นและถูกตัวฝ่ายที่วิ่งทั้งหมดจะต้องเปลี่ยนไปยืนกันข้าง แต่ถ้าสามารถวิ่งผ่านไป แล้ววิ่งกลับมาได้จนถึงเส้นเริ่มต้นก็ต้องพูดดัง ๆ ว่า “เเตย” แสดงว่าชนะแล้ว จะเริ่มเล่นใหม่อีกโดยฝ่ายชนะเป็นผู้วิ่งเช่นเดิม
2. แก้อัดดนตรี วิธีเล่นคือ ตั้งเก้าอี้เรียงเป็นวงกลมให้เก้าอี้มีจำนวนน้อยกว่าผู้เล่น 1 ตัว แล้วให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลมล้อมเก้าอี้ เมื่อเพลงขึ้นให้ผู้เล่นเดินไปรอบวงพร้อมกับรำไปด้วยให้เข้าจังหวะเพลง พอเพลงหยุดผู้เล่นต้องรีบนั่งลงบนเก้าอี้ ผู้ใดที่ไม่มีที่นั่งต้องออกจากการแข่งขันไปแล้วดึงเก้าอี้ออกไป 1 ตัว จากนั้นก็เริ่มเล่นต่อไปจนกระทั่งเหลือผู้เล่น 2 คนสุดท้าย และเหลือเก้าอี้ 1 ตัว ผู้ใดที่นั่งได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

3. มอญซ่อนผ้า วิธีเล่นคือ เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นมอญถือผ้าไว้ ส่วนคนอื่น ๆ นั่งล้อมวงกัน แล้วปรบมือร้องเพลง คนเป็นมอญจะเดินวนอยู่นอกวง พอเห็นคนนั่งคนใดเปลือก็ทิ้งผ้าไว้ข้างหลังคนนั้นแล้วเดินต่อไป ถ้ามอญเดินมาถึงอีกครั้งผู้นั้นยังไม่รู้ตัว มอญก็คว้าผ้าไล่ตี ผู้ที่เป็นมอญก็ถือผ้าเดินวนไปวางผ้าคนอื่นต่อไป แต่ถ้าคนถูกวางผ้ารู้ตัวก็จะคว้าผ้าไล่ตีมอญ จนกระทั่งมอญลงไปนั่งแทนที่คนที่ถือผ้าก็เป็นมอญต่อไป

4. งูกินหาง วิธีเล่นคือ การเล่นเกมที่ไม่มีอุปกรณ์การเล่นใด ๆ สามารถเล่นได้ทุกโอกาส จะมีเล่นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ส่วนมากผู้ใหญ่จะเล่นในเทศกาลสำคัญ เช่น สงกรานต์ ส่วนเด็ก ๆ จะเล่นทุกโอกาสที่เด็ก ๆ รวมกันซึ่งมีวิธีการเล่นดังนี้ เริ่มเล่นเมื่อผู้เล่นพร้อมกันแล้วจะเริ่มด้วยการเสียง ถ้าใครแพ้นั้น ก็จะออกเป็นพ่อง ส่วนผู้ชนะก็จะได้เล่นเป็นแม่่งและลูกงู ส่วนมากในกลุ่มผู้เล่นจะเลือกเอาคนที่มึนร่างกายแข็งแรงหรือรูปร่างใหญ่ในทีมเป็นแม่่ง เพื่อเอาไว้ป้องกันลูกงู เมื่อได้ผู้เล่นแล้ว พ่องและแม่่งจะยืนหันหน้าเข้าหากัน ส่วนแม่่งจะมีลูกงูกอดเอวต่อแถวไปข้างหลังแล้วพ่องจะเริ่มถามแม่่งว่า

พ่อง "แม่่งเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่่ง "กินน้ำบ่อโสโครกไปโยกมา" พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา

พ่อง "แม่่งเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่่ง "กินน้ำบ่อหินบินไปบินมา" พร้อมแสดงอาการบินไปบินมา

พ่อง "แม่่งเอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่่ง "กินน้ำบ่อทรายย้ายไปย้ายมา" พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา

พ่อง "กินหัวกินหางกินกลางตลอดตัว"

เมื่อพ่องกล่าวเสร็จพ่องจะเริ่มไล่จับลูกงูที่กอดเอวแม่่งอยู่ส่วนแม่่งก็จะพยายามป้องกันไม่ให้พ่องไปแย่งลูกงูได้ เมื่อพ่องจับลูกงูคนใดได้ลูกงูก็จะออกมายืนอยู่ต่างหากเพื่อรอเล่นรอบต่อไป ส่วนพ่องจะพยายามแย่งลูกงูให้ได้หมดทุกตัวจึงจะถือว่าจบการเล่นรอบหนึ่ง เมื่อพ่องจับลูกงูได้ทุกตัวแล้วก็จะเริ่มเล่นใหม่ โดยพ่องคนเดิมจะกลับไปเป็นแม่่งในรอบต่อไป

5. เดินกะลา วิธีเล่นคือ เล่นยืนบนกะลา ใช้นิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้คีบเชือกที่กั้นกะลาไว้ทั้ง 2 เท้า แล้วเอามือดึงเชือกให้ตึง เมื่อได้สัญญาณ ทุกคนจะรีบเดินไปให้ถึงเส้นชัย ใครถึงก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าระหว่างที่เดินไปคนใดเท้าตกจากกะลาไปถูกพื้นก็เป็นผู้แพ้ เล่นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

6. ตีจับ วิธีเล่นคือ แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน และจับไม้สั้นไม้ยาวว่าใครจะเริ่มตีก่อน ฝ่ายที่ตีก่อน เริ่มเล่นโดยเลือกพวกของตนคนหนึ่งเป็นคนเข้าไปตี คนตีจะออกเสียง "ตี" หรือ "หึม" เข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้าม ในขณะที่เดียวกันฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัวไม่ให้กลับเข้าแดนของตนได้ จนกว่าจะขาดเสียงผู้นั้นต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าสามารถหนีกลับเข้าแดนตนได้ คนที่

ถูกแตะจะก็คนที่ตามต้องไปเป็นเชลยสลักกัน เมื่อมีฝ่ายของตนเป็นเชลย ผู้ที่ตีคนต่อไปต้องพยายามช่วยพวกของตนกลับมาให้ได้ ฝ่ายตรงข้ามต้องคอยกันไม่ให้แตะกันได้ ถ้าแตะกันได้เชลยจะได้กลับแดนของตน เล่นกันเช่นนี้จึงกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมดตัวผู้เล่นก่อน ฝ่ายชนะมีสิทธิ์จะให้ฝ่ายแพ้ทำอะไรก็ได้

7. เสือกินวัว วิธีเล่นคือ ให้ผู้เล่นคนหนึ่งสมมุติว่าเป็นเสือ อีกคนหนึ่งสมมุติว่าเป็นวัว ผู้เล่นคนอื่น ๆ นอกนั้นสมมุติให้เป็นคอก ให้ผู้เล่นที่เป็นคอกจับมือกันเป็นวงกลมวงเดียว ล้อมรอบผู้เป็นวัว โดยผู้เป็นวัวอยู่กลางวง ส่วนผู้เป็นเสือให้อยู่นอกวง เริ่มเล่นโดยให้ผู้เป็นเสือที่อยู่นอกคอก พยายามวิ่งไล่แตะตัววัวให้ได้ โดยเสือจะต้องพยายามวิ่งไล่ไปรอบ ๆ คอกหรือแหกคอกเข้าจับวัวให้ได้ ผู้เป็นวัวก็ต้องพยายามวิ่งหนีเสือ เมื่อเสือเข้าในคอกได้ วัวก็สามารถวิ่งหนีออกนอกคอกได้เช่นกัน ขณะเดียวกันผู้เป็นคอกที่ยืนจับมือเป็นวงกลมอยู่นั้นต้องพยายามปกป้องคุ้มครองวัว โดยกันมิให้เสือเข้าในคอกได้ง่าย หรือเมื่อเสือเข้าในคอกได้ ก็ต้องพยายามกันไม่ให้ออกนอกคอกได้ง่าย ส่วนวัวนั้นคอกจะปล่อยให้เข้าออกคอกได้โดยสะดวก ถ้าเสือไล่แตะถูกตัววัวได้ จะเปลี่ยนหน้าที่กันโดยผู้เป็นเสือจะต้องเป็นวัว และผู้เป็นวัวจะต้องเป็นเสือบ้าง เมื่อสลับหน้าที่กันแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เป็นคอกออกมาเล่นเป็นเสือและวัวบ้าง โดยเสือและวัวคู่เดิมจะกลับเป็นคอกแทน

8. ลิงชิงหลัก วิธีเล่นคือ เลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิง 1 คนหรือ 2 คน แล้วแต่จำนวนของผู้เล่น ให้ผู้เล่นทุกคนที่ไม่ได้เป็นลิงยืนเกาะอยู่กับหลักของตนเอง ให้ลิงอยู่ตรงกลางระหว่างหลัก ผู้เล่นทุกคนจะต้องพยายามที่จะเปลี่ยนหลักหรือเสาหลัก แล้วผู้เล่นที่เป็นลิงจะต้องคอยแย่งหลักให้ได้ ถ้าลิงแย่งเสาหลักไม่ได้จะต้องใช้ความว่องไวและการสังเกตมากขึ้น เพื่อที่จะแย่งหลักให้ได้ แต่ถ้าลิงแย่งหลักได้ ผู้ที่ไม่มีหลักจะกลายมาเป็นลิงแทน

9. วิ่งเปี้ยว วิธีเล่นคือ แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละอย่างน้อย 4 คน จุดเริ่มต้นของทั้งสองฝ่ายจะมองเห็นได้ชัดเจน แต่ละฝ่ายถือผ้าหรือไม้ เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มการแข่งขัน ให้แต่ละฝ่ายวิ่งไปทางด้านขวาของตนเอง พยายามวิ่งอ้อมหลักทั้ง 2 หลักไล่ฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด เมื่อวิ่งครบรอบหนึ่งคน ให้ส่งผ้าหรือไม้ให้คนต่อไป คนที่เพิ่งวิ่งเสร็จไปต่อหลังแถว และเวียนรอบไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงระยะให้ใช้ผ้าหรือไม้ตีที่หลังคนหน้า หากทำได้สำเร็จ ก็เป็นฝ่ายชนะไป

10. ซักคะเย่อ วิธีเล่น คือ แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ให้มีจำนวนเท่ากัน ๆ กัน แล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจับสลากหรือจับไม้สั้นไม้ยาวเลือกแดน ผู้เล่นจะไปยืนประจำที่ข้างเชือกที่วางกระยะให้ห่างกัน พอให้ไม่ชนกันได้ขณะเอนตัวดึงเชือก เมื่อวางระยะดีแล้ว ผู้เล่นจะดึงเชือกให้สูงพอเอา ผู้ตัดสินจะไปยืนตรงเส้นศูนย์กลาง เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณ ทั้งสองฝ่ายจะลงมือดึงเชือก พยายามให้อีกฝ่ายหนึ่งลุ้ไปทิศทางของตน แต่ละฝ่ายมีผู้ให้สัญญาณเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงกัน ผู้ที่อยู่ต้นเชือกและหางเชือกเป็นคนสำคัญยิ่ง ในระหว่างดึงนั้นถ้าผู้ใดเสียหลักยืนพื้นไม่อยู่ก็จะเสียกำลัง ความสนุกอยู่ที่ผู้ให้

สัญญาและผู้เล่นที่มีสีหน้าต่าง ๆ กัน ถ้าฝ่ายใดตั้งให้อีกฝ่ายหนึ่งให้ลู่ออกไปจนถึงเส้นชัยจะเป็นฝ่ายชนะ

11. ซี่ม้าส่งเมือง วิธีเล่นคือ ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายโยนหัวโยนก้อยหรือจับไม้สั้นไม้ยาว เพื่อหาฝ่ายชนะ ในการเริ่มเล่น คือ เป็นผู้กระซิบก่อน แต่ต้องตกลงกันว่าจะกระซิบเรื่องอะไร เช่น ชื่อประเทศ ชื่อจังหวัดในประเทศไทย ชื่อดอกไม้ ชื่อขนม หรือชื่อของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เป็นต้น สมมุติว่ากระซิบบอกชื่อผู้เล่นของฝ่ายตรงข้าม เมื่อผู้เล่นคนแรกของฝ่ายกระซิบก่อนออกมากระซิบบอกชื่อผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามให้เจ้าเมืองทราบ ต่อไปให้ฝ่ายตรงข้ามออกมากระซิบชื่อผู้เล่นของฝ่ายที่ได้กระซิบที่แรก แต่ถ้าผู้เล่นที่ออกมาเป็นผู้ที่ถูกอีกฝ่ายหนึ่งบอกชื่อไว้กับเจ้าเมือง เจ้าเมืองจะกล่าวคำว่า “โป้ง” ฝ่ายแพ้จะถูกปรับให้เป็นม้าโดยให้ฝ่ายที่ชนะขึ้นขี่หลังแล้วพากลับไปส่งยังที่เดิม หรือบางครั้งผู้เล่นอาจตกลงกันว่า ให้ผู้เล่นที่ถูกโป้งเป็นเชลยและฝ่ายที่ทายถูกได้ทายอีกครั้งจนกว่าผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมด ฝ่ายที่มีผู้เล่นเหลืออยู่จะเป็นฝ่ายชนะได้ขี่หลังผู้เล่นฝ่ายแพ้ ไปส่งยังเมือง

12. กระจ่ายขาเดียว วิธีเล่นคือ กระจ่ายขาเดียว จะแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายจำนวนเท่ากัน แล้วใช้เกมเริ่มหาฝ่ายที่เป็นกระจ่าย ฝ่ายที่ได้เล่นก่อนจะเข้าไปยืนอยู่ในวงกลมทั้งหมด ฝ่ายกระจ่ายอยู่นอกวงและจะส่งตัวแทนครั้งละ 1 คนไปยืนขาเดียวอยู่ข้าง ๆ วงกลมแล้วไล่แตะตัวผู้เล่นในวง ผู้ที่ถูกแตะจะต้องออกจากวงไปเรื่อย ๆ จนหมด จะถือว่าฝ่ายกระจ่ายชนะและจะได้เข้าไปเล่นในวงกลมนั้นบ้าง แต่ถ้าฝ่ายกระจ่ายเหลือเหยียบพื้นทั้งสองขาถือว่าตาย ให้เปลี่ยนคนเป็นกระจ่ายใหม่ ถ้าเปลี่ยนคนเป็นกระจ่ายจนถึงคนสุดท้ายแล้วยังแตะตัวผู้เล่นในวงให้ตายจนหมดไม่ได้ และฝ่ายกระจ่ายก็ล้มเองแล้วถือว่าตาย ต้องเล่นเป็นกระจ่ายอีกรอบ

13. กระจอดยาง วิธีเล่นคือ นำหนังยางมาต่อกันคล้าย ๆ โข่ เวลาเล่นจะต้องมีผู้เล่น 2 คน ถือยางคนละข้าง ตั้งให้ตั้งพอสมควร แล้วให้ผู้เล่นที่เหลือกระโดดข้าม แต่ละเกมการเล่นจะแบ่งเป็นระดับตามความสูงของการถือยาง คือจากต่ำไปจนถึงสูง หากผู้กระโดดไม่สามารถกระโดดข้ามได้ในความสูงระดับใดถือว่าแพ้ ต้องหยุดเล่นแล้วนั่งดูผู้ที่เหลือเล่นจนจบเกม การละเล่นพื้นบ้านไทย (2557, น.33-76)

จากการศึกษาประเภทและชนิดของการละเล่นพื้นบ้านจะเห็นได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทยมีให้เล่นมากมายหลากหลายประเภท แต่ละประเภทก็มีการละเล่นหลากหลายชนิดแบ่งย่อยออกไป ผู้วิจัยจึงเลือกกิจกรรมการละเล่น 13 ชนิด เพราะแต่ละกิจกรรมมีความสอดคล้องกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา

สมรรถภาพทางกาย

คำว่า “สมรรถภาพทางกาย” มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายกันไว้อย่างกว้างขวางซึ่งอาจจะกล่าวโดยสรุปได้ว่าสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายประกอบกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออกซึ่งมีความสามารถทางร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพหรือได้อย่างหนักติดต่อกันโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏและร่างกายสามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว กองส่งเสริมสุขภาพ (2550, น.53)

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) คือ ความสามารถของร่างกายในการประกอบ การงาน หรือ กิจกรรมทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว โดยจะทราบได้ว่าตัวของเรานั้นมี สมรรถภาพทางกายในด้านใดมากหรือน้อย จะทำทดสอบด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดย แบบทดสอบมาตรฐาน เมื่อมีสมรรถภาพทางกายในด้านใดน้อย ก็สามารถเสริมสร้างขึ้นมาได้ด้วยการ กำหนดการฝึกหรือออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้าน ร่างกาย ของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปจะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงเมื่อใด สมรรถภาพทางกายจะลดลงทันที ซึ่งผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวัน ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว และฟื้นตัวจากความเมื่อยล้าจากการปฏิบัติภารกิจได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และร่างกายมีความต้านทานโรคสูง จักรวัฒน์ เครือคำอ้าย (2555, น.23)

กิตติศักดิ์ เมฆปั้น (2553, น.21) ได้สรุปความหมายของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ไว้ว่า การที่ร่างกายสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยที่สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนประกอบที่สำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด และการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อ

นพรัตน์ บัวทิม (2554, น.8) ได้สรุปความหมายของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไว้ว่า การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป มีความเสี่ยงต่ำในการที่จะเกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ปราศจากโรคที่เกิดจากการออกกำลังกาย และสามารถคงไว้ซึ่งสมรรถภาพเช่นนี้ตลอดชีวิต

สุพิตร สมานีโต และคณะ (2548, น.8) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีอยู่ในสภาวะที่ดีเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มี

สมรรถภาพทางกายดี จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่น กีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับปริมาณ งานและเวลา โดยการปฏิบัติภารกิจนั้น ไม่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มานานต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถ ประกอบกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีกด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจาก อาการเมื่อยล้าและอ่อนเพลีย

ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา (2539, น.9) ได้กล่าวถึง สมรรถภาพของร่างกายจะเกิดขึ้นได้นั้น ก็ต่อเมื่อ ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอหรือออกก ำลังกายเท่านั้น ซึ่งสมรรถภาพทางกาย นี้เป็น สุขภาพทางร่างกายที่เกิดขึ้นและหายไปได้ฉับนั้น การที่จะรักษาให้มีสมรรถภาพร่างกายคงสภาพอยู่ เสมอนั้น มีวิธีเดียวคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประจำทุกวัน สมรรถภาพทางกาย เกิดจาก การออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งสามารถสรุปความสำคัญ เป็นข้อ ๆ ที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายประจำนั้น จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกาย เจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโตโดยเฉพาะกล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายกำลังมีการพัฒนาอย่างเต็มที่เพื่อให้ได้สัดส่วน ทำให้สมรรถภาพร่างกายใน ส่วนต่าง ๆ ได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น กล้ามเนื้อมีความสมดุลสูง การทำงานมีผลสำเร็จ โดยใช้พลังงานน้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า สามารถมีกำลังงานที่เหลือไปใช้ในงานอื่น ๆ ได้
2. ผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีจะช่วยให้ มีบุคลิกลักษณะอันสง่าผ่าเผย มีความสามารถ ที่จะเคลื่อนไหวหรือเดินเหินได้สะดวกด้วยความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงไปตามจังหวะ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ลักษณะดังกล่าวนี้นอกจากจะเป็นการประหยัดพลังงานได้เป็น อย่างดี แล้วยังเป็นส่งเสริมความมีสง่าราศีให้แก่ตนเองได้เป็นอย่างดี
3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีสามารถประกอบกิจการงานต่าง ๆ ประจำวันได้ดีถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำ และมีสมาธิในการศึกษา เล่าเรียนได้ดีกว่า ทั้งเป็นระยะเวลายาวนานกว่า ทำให้มีผลการเรียนที่ดีกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกาย ไม่มีประสิทธิภาพ
4. สมรรถภาพทางร่างกายที่ดีมีความสำคัญในการป้องกันโรคปวดหลัง เมื่อมีอายุสูง ถ้าได้ มีการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนนี้ได้มีการพัฒนาเป็นอย่างดี และถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก แล้วจะ เป็นการช่วยป้องกันโรคปวดหลังได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่งด้วย
5. สำหรับในวัยเด็กนั้นการมีสมรรถภาพทางกายดีจะทำให้เด็กมีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยรักษาและควบคุม น้ำหนักตัววิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้นเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องอย่างมากโดยเฉพาะในวัยเด็กที่อยู่ ระหว่างการเจริญเติบโต วิธีที่ดีที่สุดและถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกาย และ อาหารควบคู่กันไปด้วย

7. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพใน การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดกับระบบหายใจ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ ได้เป็นอย่างดี และในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคเสื่อมสมรรถภาพนี้เอง เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจวาย ที่กำลังเป็นโรคร้ายที่นำกลัวยิ่งอย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่วิธีป้องกันที่ดีอย่างหนึ่งคือ วิธี การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

8. คำกล่าวของกรีกโบราณที่กล่าวว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” นั้นเพื่อให้ มีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้นควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้น คือ เรือนร่างที่มี สมรรถภาพทางกายดี” ฉะนั้นเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีสุขภาพสมบูรณ์ ก็ย่อมจะเป็นผลต่อ ประสิทธิภาพทางด้านจิตใจได้ด้วย

ดังที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพเป็นปัจจัย ที่สำคัญ อย่างหนึ่งในชีวิตอยู่ประจำวัน ที่เป็นไปได้ได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข ซึ่งได้จากการเคลื่อนไหวออก กำลังกายเป็นประจำ และอย่างสม่ำเสมอโดยกิจกรรมนี้อาจจะเป็นกิจกรรม การออกกำลังกาย ด้านต่าง ๆ ที่เป็นไปตามความเหมาะสมกับเพศและวัย ตามสภาพการณ์และเวลา ที่มีอยู่นั้น เช่น บางคนอาจจะออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ วันละประมาณ 15 ถึง 20 นาที หรือเล่น กีฬาอย่างใด อย่างหนึ่ง ตามความถนัดและความสนใจของตนเองก็ได้ข้อสำคัญก็มีอยู่ว่า การออกกำลังกายนั้นควร จะเป็นกิจกรรมที่ร่างกายจะได้รับการออกกำลังกาย และทำงานมากกว่า กิจกรรมที่กระทำอยู่ใน ชีวิตประจำวัน คือให้โอกาสร่างกายได้มีการออกแรงและรู้สึกเหนื่อย ไม่มากกว่าปกติและใน ขณะเดียวกันก็ควรจะเป็นกิจกรรมที่ร่างกายได้มีโอกาสใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึงด้วย

ประโยชน์ทางบุคลิกภาพ

1. ทำให้ทรวดทรงดี
2. ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค
3. ทำให้ระบบต่าง ๆ ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
4. ทำให้การตัดสินใจดีขึ้น
5. ทำให้มีทักษะดีขึ้น

ประโยชน์ทางร่างกาย

1. ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อมีความอดทนได้นาน

3. ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ มีจำนวนครั้งลดลงพอเหมาะตามเกณฑ์ซึ่งหมายถึงการสูบฉีดของหัวใจมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น
4. ทำให้การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายดีขึ้น
5. ทำให้ความอ่อนตัวดีขึ้น
6. ทำให้กล้ามเนื้ออึดึกขาดได้ยาก
7. ทำให้มีพลังสูงขึ้น
8. ทำให้ความสัมพันธ์ในการใช้มือใช้เท้าดีขึ้น
9. ทำให้การประกอบกิจกรรมในแง่ทุ่ม พุงขว้างกระโดด มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น
10. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น

จากความสำคัญของสมรรถภาพทางกายดังที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าสมรรถภาพ ทางกาย มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์ในปัจจุบันอย่างมากถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิต และการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

วาสนา คุณอภิสิทธิ์ (2549, น.14-16) ได้กล่าวถึงความคิดรวบยอดที่ถูกต้องเกี่ยวกับสมรรถภาพ ทางกาย หมายถึง หลักการที่สำคัญ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็น และมีความสำคัญกับชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละคนเป็นอย่างมาก
2. ทักษะกีฬาไม่ใช่สัญลักษณ์ของสมรรถภาพทางกาย แม้ว่าทักษะจะมีส่วนช่วยพัฒนา ระดับความแข็งแรง ความสมบูรณ์ทางกายให้สูงขึ้นได้ก็ตาม
3. สมรรถภาพทางกายเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการทำงานของมนุษย์มากกว่าทักษะกีฬา
4. ใครก็ตามที่สุขภาพไม่ดีสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการพัฒนาหรือยกระดับสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจึงเป็นพื้นฐานของ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้
5. การทำงานประจำวันต้องใช้พลังงานและความแข็งแรงสมบูรณ์ทางร่างกายแต่ละคน ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวถ้ามีความแข็งแรงสมบูรณ์พลังงานจะถูกนำไปใช้จนหมดหรือเกือบหมดในช่วงนั้น ๆ ในทางตรงกันข้ามถ้ามีความแข็งแรงสมบูรณ์สูงคน ๆ นั้นอาจยังคงมีพลังงานเหลืออยู่ หลังจากได้ทำงานตามปกติประจำวัน และพลังงานที่เหลืออยู่นี้จะช่วยให้คนเรามีพลังงานสำรองไว้ ใช้ในยามฉุกเฉินเมื่อจำเป็นหรือในภาวะที่ต้องการได้สูงกว่าภาวะปกติพลังงานสำรองหรือพลังงาน ที่เหลือเก็บนี้ ยังอาจช่วยส่งเสริมการปฏิบัติงานในกิจวัตรประจำวัน และมีประสิทธิภาพสูงขึ้นได้ด้วย (เพราะงานในกิจวัตรประจำวันมีระดับต่ำกว่าศักยภาพแท้จริง)

6. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะไม่รู้สึกว่าคุณเองไม่สบายเกิดขึ้นกับตัวในขณะที่ทำงาน ซึ่งหมายถึง อย่าดึงดันหรือฝืนทำต่อไปจนกระทั่งเกิดการบาดเจ็บ (ไม่สบาย) ที่เนื่องมาจากการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย (เพราะหมายถึงการทำงานมากเกินไป)

7. สมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ได้หยุดที่ตัวของมันเอง แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นผู้มีสุขภาพที่ดีซึ่งมีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

8. สมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ได้เป็นคำตอบ (หรือการแก้ปัญหา) ทุกอย่างในชีวิตและไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะมีชีวิตยืนยาวหรือมีภูมิคุ้มกันโรคได้ทุกชนิด เพราะคนแต่ละคนจะมี วิถีชีวิตของตนเองซึ่งไม่อาจเปรียบเทียบกับใคร ๆ ได้ นอกจากตนเอง

9. สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยองค์ประกอบที่หลากหลายและเป็นพื้นฐานที่ทุกคนควรจะมีองค์ประกอบดังกล่าวคือ ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน)

10. การพิจารณาถึงสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าเป็นอย่างไรควรพิจารณาคุณสมบัติแต่ละข้อในแต่ละระดับต่อไปนี้เป็นเกณฑ์อย่างน้อย

10.1 ทำงานประจำวันได้สำเร็จตามความต้องการ

10.2 มีการเพิ่มพูนการป้องกันการเสื่อมสุขภาพ เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ และโรคเกี่ยวกับการเสื่อมการทำงาน

10.3 หาเวลาและโอกาสให้ตนเองสามารถควบคุมเหตุฉุกเฉิน ปัจจุบันทันด่วนและสภาพการณ์ที่ไม่ปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น การสมมุติเหตุการณ์แล้วคิดหาทางแก้ไขในทันที

10.4 หาเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อสร้างหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตน

จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายผู้วิจัยได้เลือกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ ดังนี้ ยืนกระโดดไกล นั่งงอตัวไปข้างหน้า ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ และวิ่ง 1,000 เมตร เพราะมีความเกี่ยวข้องกับแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การทดสอบเพื่อประเมินความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเฉพาะเจาะจง โดยการทดสอบมีประโยชน์ดังนี้

1. ประเมินระดับความสามารถของสมรรถภาพทางร่างกาย
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกาย
3. เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง
4. ใช้ในการปรับปรุงแผนการฝึกของตนเอง

สำหรับในประเทศไทยการทดสอบแบบ ICSPFT ได้ทำการทดสอบครั้งแรกประมาณปี พ.ศ. 2515 โดยช่วงแรกทำการทดสอบที่โรงเรียนมาร์แตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนสวนบัว รวมทั้งทำการทดสอบในนักกีฬาไทยด้วย ซึ่งวิธีการดังกล่าวถูกนำมาใช้ทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายเด็ก เยาวชน และประชาชนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพราะวิธีการอุปกรณ์ทดสอบไม่ยุ่งยากสามารถทำได้กับ กลุ่มคนเป็นจำนวนมากแต่ก็ยังมีข้อจำกัด คือ ควรทดสอบในคนที่มีความสุขภาพอายุระหว่าง 6-32 ปี เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดทำมาตรฐานการทดสอบ ความสมบูรณ์ทางกายใช้ชื่อว่า “ICSPFT” ประกอบด้วยรายการทดสอบ 8 รายการ

1. วิ่ง 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. แร้งปีบมือ
4. ลูก-นั่ง 30 วินาที
5. ดึงข้อ
6. วิ่งเก็บของ
7. นั่งงอตัวข้างหน้า
8. วิ่งระยะไกล (ระยะ 600 เมตรสำหรับชาย-หญิงอายุต่ำกว่า 12 ปีระยะ 800 เมตร

สำหรับหญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป - ระยะ 1,000 เมตรสำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป)

แบบทดสอบของสมรรถภาพทางกาย

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนของ สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Association for Health, Physical Education and Recreation Youth Fitness Test) AAHPER เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้สำรวจสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในประเทศสหรัฐอเมริกาโดยเฉพาะสร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1957 ใช้ชื่อว่า “AAHPER” ประกอบด้วยรายการทดสอบ 7 รายการ ดังนี้

- 1.1 ดึงข้อ (Pull-up) สำหรับนักเรียนชาย
- 1.2 งอแขนห้อยตัว (Flexed Arm Hang) สำหรับนักเรียนหญิง
- 1.3 ลูก - นั่ง (Sit - up)
- 1.4 วิ่งเก็บของ 40 หลา (40 Yard Shuttle Run)
- 1.5 ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump) 1.5 วิ่ง 50 หลา (50 Yard Dash)
- 1.6 ขว้างลูกซอฟท์บอล (Softball Throw for Distance)
- 1.7 วิ่ง-เดิน 600 หลา (600 Yard Run-Walk)

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ AAHPERD (The American Alliance for Health Education Recreation and Dance) สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และการ

ต้นร่างของสหรัฐอเมริกาได้สร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนี้ขึ้นเพื่อวัดประเมินองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจตลอดจนการมีสุขภาพดี จึงเรียกแบบทดสอบนี้ว่า “Physical Best” ซึ่งได้มีการเริ่มใช้ขึ้นในโรงเรียนของประเทศสหรัฐอเมริกาเมื่อปี ค.ศ. 1988 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งองค์ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ที่ครอบคลุมองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

2.1 เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (One Mile Walk/Run) เพื่อวัดความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

2.2 ผลรวมความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ระหว่างกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง กับกล้ามเนื้อน่อง (Sum of Triceps and Calf Skin folds) เพื่อวัดระดับไขมันในร่างกาย

2.3 ทำนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อวัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่าง และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

2.4 ท่าลุก – นั่ง (Modified Sit-Ups) เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

2.5 ท่าดึงข้อ (Pull-Ups) เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและไหล่

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ชื่อ เดอะ เพรสิเดนท์ ชาเลนจ์ (The President’s Challenge) ของเดอะ เพรสิเดนท์ คาวินซิล ออน ฟิซิคอล ฟิตเนส แอนด์สปอร์ต (The President Council on Physical Fitness and Sports : PCPFS) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนี้ประกอบด้วยรายการทดสอบดังนี้

3.1 ดัชนีมวลกายเพื่อวัดองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)

3.2 นั่งงอตัวไปข้างหน้ารูปตัววี (V-Sit Reach) เพื่อวัดความอ่อนตัว (Flexibility)

3.3 นอนงอตัว (Curl-Up) เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Abdominal Strength)

3.4 ดันพื้นมุมฉาก (Right Angle Push-Ups) เพื่อวัดความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน (Upper Body Strength)

3.5 ความอดทนในการวิ่ง / เดิน (Endurance Run / Walk) 1 ไมล์ เพื่อวัดความสามารถในการใช้ออกซิเจน (Aerobic Capacity)

4. แบบทดสอบชื่อฟิตเนสแกรม (Fitnessgram Tests) พัฒนาโดย Cooper Institute ออกแบบมาเพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่มีความเหมาะสม 5 รายการที่ครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายทั้งหมดที่กล่าวมาแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ

4.1 Aerobic Capacity ความสามารถของร่างกายในการใช้ออกซิเจน

4.1.1 PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance) ให้วิ่งไป-กลับ ระหว่าง 2 จุดซึ่งห่างกัน 20 เมตร โดยมีเสียงดนตรีให้จังหวะในการเดินหรือวิ่ง และเพื่อความเร็วขึ้นตามจังหวะเสียง

4.1.1.1 วิ่งไมล์ นักเรียนวิ่ง (หรือเดินถ้าต้องการ) ในระยะทาง 1 ไมล์ ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

4.1.1.2 ทดสอบการเดิน นักเรียนเดิน 1 ไมล์ ให้เร็วเท่าที่จะทำได้ (ใช้กับนักเรียนที่อายุ 13 ปี หรือมากกว่า)

4.2 Body Composition องค์ประกอบร่างกาย

4.2.1 Skin Fold Test วัดไขมันใต้ผิวหนัง ทดสอบเกี่ยวกับขนาดไขมันใต้ผิวหนังที่กล้ามเนื้อ Triceps ด้วยอุปกรณ์ Skin fold caliper นำมาคำนวณไขมันใต้ผิวหนัง

ดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) คำนวณจากส่วนสูงและน้ำหนักของร่างกายนักเรียน

Muscular Strength and Endurance ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ท้องความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้องมีความสำคัญในการเสริมสร้างบุคลิกภาพของร่างกายให้มีโครงร่างกายที่สมส่วน

4.2.2 Curl-Up งอตัวลูก-นั่ง เป็นการทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยนักเรียนนอนราบกับพื้นยกเข่าให้ขาท่อนบนงอตั้งฉากกับขาท่อนล่างของร่างกายให้มีโครงร่างกายที่สมส่วน

4.2.3 Trunk Lift การยกลำตัวเป็นการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ทดสอบโดยให้นักเรียนนอนคว่ำราบกับพื้นมือวางข้างลำตัวส่วนบนขึ้นช้า ๆ วัดความสูงระหว่างพื้นกับส่วนคางของนักเรียนที่จุดสูงสุด

4.2.4 Push-Up การดันพื้น เป็นการวัดความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ส่วนบนให้นักเรียนลดลำตัวให้มุมของข้อศอกและข้อเท้ากับ 90 องศา และดันขึ้น ทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้งให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

4.3 Flexibility ความอ่อนตัว ความยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายคือส่วนประกอบสำคัญของสมรรถภาพถึงการมีสุขภาพที่ดีมีสองทางเลือกคือ

4.3.1 Back-Saver Sit and Reach นั่งงอตัวไปข้างหน้า ทดสอบโดยนักเรียนนั่งเหยียดขาตรงฝ่าเท้าทาบแตะกล่องวัดความอ่อนตัว 1 ข้าง งอเข่า 1 ข้าง และก้มตัววัดระยะทาง

4.3.2 Shoulder Stretch เหยียดไหล่



2968872567

URU :Thesis 59551101125 thesis / rev: 10082562 17:44:34 / seq: 27

5. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test : ICSPFT) เป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้น เพื่อใช้ทดสอบกับ ชาย-หญิง อายุระหว่าง 6-32 ปี ของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ที่มุ่งเน้นถึงความเร็ว พลังหรืออำนาจ บังคับตัว ความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว และความอ่อนตัว ด้วยการกำหนดแบบทดสอบไว้จำนวน 8 รายการ ดังนี้

- 5.1 วิ่ง 50 เมตร (50 Meter Sprint) เพื่อวัดความเร็ว
- 5.2 ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump) เพื่อวัดกำลัง
- 5.3 แรงบีบมือ (Grip Strength) เพื่อวัดกำลังของกล้ามเนื้อแขน
- 5.4 ลูก - นั่ง ใน 30 วินาที (30 Second Sit-up) เพื่อวัดความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง
- 5.5 ดึงข้อ (Pull - Up) สำหรับชายอายุ 12 ปีขึ้นไป เพื่อวัดความแข็งแรงแขนงอแขนห้อยตัว (Flex - arm Hang) สำหรับผู้หญิง ชาย อายุต่ำกว่า 12 ปี เพื่อวัดความแข็งแรงของแขน
- 5.6 วิ่งเก็บของ (Shuttle Run) เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็ว
- 5.7 งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion) เพื่อลดความอ่อนตัว
- 5.8 วิ่งระยะไกล (Distance Run) เพื่อทดสอบความอดทนทั่วไป ได้แก่
 - 5.8.1 1,000 เมตร สำหรับชายอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป
 - 5.8.2 800 เมตร สำหรับหญิงอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป
 - 5.8.3 600 เมตร ทั้งชาย - หญิงที่มีอายุต่ำกว่า 12 ปี

6. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบก (Army Physical Fitness Test) ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 กองทัพบกได้พัฒนาแบบทดสอบประสิทธิภาพทางกาย 7 รายการ ซึ่งใช้ทดสอบ ภายใน 2 วัน ต่อมาได้ลดลงเหลือ 5 รายการ คือ ดึงข้อ กระโดดสลับเข้า ยึดพื้น ลูก-นั่ง และวิ่งกลับตัว 300 หลา ส่วนสควอต ทรี่สท์ 1 นาที ถูกดัดแปลงให้ใช้ทดสอบแทนการวิ่งกลับตัวในเมื่อมีสถานที่จำกัดหลังจากนั้นได้ทำการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบทดสอบที่นำมาใช้วัดสมรรถภาพทางกายสำหรับบุคคลชายในกองทัพบกมีอยู่ 3 แบบ คือ

6.1 แบบทดสอบความสามารถใช้ทักษะทางกายในกิจกรรมทหาร แบบทดสอบนี้ถือเป็นมาตรฐานในการวัดคุณภาพทางพลศึกษา ได้แก่ การวิ่งศีบคลาน ขว้างปา ไต่เชือก ความคล่องตัว และการกระโดด

6.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายขั้นต่ำของกองทัพบก แบบทดสอบนี้ใช้วัดเพื่อการตัดสินใจอย่างง่าย ๆ ว่าทหารแต่ละคนมีความสามารถในทางร่างกายเพียงพอที่จะได้รับการฝึกตามโปรแกรมฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อที่จะไปทดสอบความชำนาญทางการทหารต่อไป ว่าใครยังมี

สมรรถภาพทางกายไม่เพียงพอบ้าง ด้วยการเลือกรายการทดสอบ เพียงหนึ่งรายการจากรายการทั้งหมด 6 รายการต่อไปนี้ คือ

- 6.2.1 ความยืดหยุ่นโดยการงอตัวหรือเหยียดตัว
- 6.2.2 แขนและหัวไหล่ ด้วยการยืดพื้น 8 จังหวะ
- 6.2.3 หน้าท้อง ด้วยการยกขาหรือกางขา
- 6.2.4 หลัง ด้วยการยกขาหรือกางขา
- 6.2.5 ขา ด้วยการทำส่วนสควอต ทริสท์ หรือไต่เขา
- 6.2.6 ความอดทนด้วยการวิ่งอยู่กับที่หรือวิ่งครึ่งไมล์

7. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของทหารพลร่ม บททดสอบนี้ใช้วัดความสามารถทางกายสำหรับบุคคลที่มีความประสงค์จะเข้ารับการศึกษานในหลักสูตรทหาร ประกอบด้วยรายการทดสอบดังต่อไปนี้ คือ งอเข่า ครึ่งนั่ง ดันพื้น ลูก-นั่งชันเข่า และวิ่ง 1 ไมล์

8. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health - Related Physical Fitness Test) ของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษานันทนาการและการเต้นรำของสหรัฐอเมริกา (The American Alliance for Health Physical Education Recreation & Dance : AAHPERD) ประกอบด้วยข้อทดสอบ 5 รายการ คือ

- 8.1 สัดส่วนของร่างกาย (ผลรวมของ Triceps และ Calf Skin folds) หรือการหาดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) เพื่อวัดปริมาณไขมันในร่างกาย
- 8.2 ทำนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) เพื่อวัดความอ่อนตัว
- 8.3 ลูก - นั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds) เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง
- 8.4 ดันพื้น 30 วินาที (Push - Ups 30 Seconds) เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบน
- 8.5 เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ (One-mile Walk /Run) เพื่อวัดความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

สุริยเดว ทรีปาตี (2558, น.81-83) ได้แบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ช่วง คือ วัยแรกรุ่น (10-13 ปี) วัยรุ่น ตอนกลาง (14-16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของแต่ละช่วงอายุ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น 3 ทางใหญ่ ๆ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
3. การเปลี่ยนแปลงทาง จิตใจ ดังนี้

3.1 วัยแรกเริ่ม (10-13 ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

3.2 วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (Abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์ และหาเอกลักษณ์ ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเองและพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผู้กัพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

3.3 วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสมและเป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy) กับเพื่อน เพศ สภาพร่างกาย เปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นมี 3 ทางใหญ่ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1. ขนาดและความสูง: ในวัยของเด็กทั้งเป็นเด็กนักเรียนผู้ชาย และเด็กนักเรียนผู้หญิง
2. ไขมันและกล้ามเนื้อ: เด็กนักเรียนชายและเด็กนักเรียนหญิงมีความหนาของชั้นไขมันจนกระทั่งเมื่ออายุประมาณ 8 ปี จะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเฉพาะวัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นหญิงมีกำลังของกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สำหรับวัยรุ่นหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อแต่ขณะเดียวกันจะมีการสะสมไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นอีกโดยที่น้ำหนัก จะเพิ่มขึ้นได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนักร่างกายโดยเฉพาะไขมันที่สะสมที่เต้านมและสะโพก ประมาณ ร้อยละ 50 ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนและมักคิดว่าตัวเอง “อ้วน” เกินไป มี วัยรุ่นหลายคนที่ย้ายมาลดน้ำหนักจนถึงขั้นที่มีรูปร่างผอมแห้ง

3. โครงสร้างของใบหน้าช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้นทำให้ตั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้เช่นเดียวกับกล่องเสียงลำคอ และกระดูกอัยลอยด์

4. การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนทั้งฮอร์โมนการเติบโต (Growth Hormone) และฮอร์โมน จากต่อมไทรอยด์ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตรวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ

5. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศเด็กวัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปีก่อนที่จะมีประจำเดือนโดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านมมีการขยายขนาดเมื่ออายุประมาณ 8-13 ปีและจะใช้เวลาสองถึงสองปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุ 11-13 ปีเด็ก

วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในช่วงเรียนชั้นประถมตอนปลาย หรือชั้นมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกรุ่งในขณะที่วัยรุ่นเพศชายยังคงเป็นเด็กนักเรียนชายตัวเล็ก ๆ ทั้ง ๆ ที่เด็กนักเรียนหญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กนักเรียนชายอ่อนแอมาตลอดทำให้เด็กเกิดสับสน และเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้เฉพาะการมีรอบเดือน ครั้งแรกเด็กนักเรียนหญิงจะมีอายุประมาณ 12-13 ปีการที่มีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่า มดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่ในระยะ 1-2 ปีแรกของการมีประจำเดือนมักจะเป็นการมีประจำเดือนโดยไม่มีไข่ตกในรอบเดือนในช่วงปีแรกประจำเดือนจะมาไม่สม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้และเมื่อมีประจำเดือนแล้ว พบว่า เด็กนักเรียนหญิงยังจะสูงต่อไปได้อีกเล็กน้อยอีกระยะหนึ่งจะเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 15-17 ปี ในการมีรอบเดือนครั้งแรกอาจจะทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่กลายเป็นผู้หญิงเต็มตัวหรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ หวาดหวั่นตกใจได้เช่นกัน

เฉพาะเด็กวัยรุ่นเพศชายเมื่อเริ่มมีการเจริญเติบโตปรากฏลูกอัณฑะเมื่อช่วงอายุ 10-13 ปี ครึ่งจะใช้ระยะเวลา 2-4 ปีกว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ในขณะที่รูปร่างภายนอกมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าเด็กวัยรุ่นหญิงประมาณ 2 ปีคืออายุประมาณ 12-14 ปีในเพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่ากลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้เด็กวัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ รูปร่าง ความสูงได้มากเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง ช่วงเด็กวัย 14-16 ปีลูกอัณฑะเจริญเติบโต แล้วทำงานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะฝืนเป็ยกได้บางคนเข้าใจผิดคิดว่าฝืนเป็ยกเกิดจากการสำเร็จ ความใคร่ ด้วยตัวเองหรือเป็นความผิดอย่างแรงหรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ

ประโยชน์ของสมรรถภาพทางกายที่ดี

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการพอสรุปส่วนที่สำคัญได้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือทำงานจะมี ขนาดใหญ่แข็งแรงมากขึ้น
2. กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงสามารถหดรัดตัวได้แรงขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หัวใจ สามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น
3. ระบบประสาทสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้น จะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความชำนาญ
4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วนสามารถทำงาน อย่าง มีประสิทธิภาพ
5. ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง และลดการเจ็บป่วยเนื่องจากผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคเบียดเบียน
6. มีบุคลิกดี ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายจะมีการทรงตัวดีมีทรวดทรงที่สง่างามเป็นการช่วยเสริมบุคลิกภาพ ได้ทางหนึ่ง

7. เกิดความมั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ
8. เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพดี การที่สุขภาพที่ดี สมบูรณ์แข็งแรงช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใส ย่อมมีสมาธิเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่น ๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat)
2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill Related Physical Fitness)

ความสามารถของร่างกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาได้ดี มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ดังนี้

1. ความคล่อง (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและสามารถควบคุมได้
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาดุลของร่างกายเอาไว้ได้ทั้งในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่
3. การประสานสัมพันธ์ (Co-Ordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และ มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องระหว่างตา-มือ-เท้า
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายในการหดตัวเพื่อทำงานด้วยความเร็วสูง แรงหรืองานที่ได้เป็นผลรวมของความแข็งแรงและความเร็วที่ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยืนอยู่กับที่ กระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น แสง เสียง สัมผัส
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

หลักการในการออกกำลังกาย

1. ปริมาณในการฝึก (Volume)
2. ความหนักในการฝึก (Intensity)
3. ความบ่อยครั้ง/ความถี่ในการฝึก (Frequency)
4. ระยะเวลาในการฝึก (Duration)
5. ระยะเวลาในการพักผ่อนสภาพร่างกาย (Recovery)
6. รูปแบบในการฝึก (Pattern of Exercise)

สิ่งที่ควรคำนึงในการฝึกสมรรถภาพ และทักษะกีฬา

1. ประวัติของผู้เข้ารับการฝึก เพศ วัย ภูมิหลัง โรคภัยไข้เจ็บ
2. ความพร้อมทางด้านร่างกาย ความแข็งแรง อายุ รูปร่าง สัดส่วนของนักกีฬาที่จะเข้ารับการฝึก มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใดกับชนิดและประเภทกีฬาที่จะทำการฝึก
3. อวัยวะหลักและรองในการออกกำลังกาย
4. เข้าใจระบบพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย
5. การจัดรูปแบบและขั้นตอนการฝึก ควรเริ่มจากง่ายไปหายาก จากเบาไปหาหนัก และจากช้าไปหาเร็ว ไม่ควรเร่งรัดข้ามขั้นตอนการฝึก
6. ไม่ควรฝึกทักษะ เมื่อร่างกายนักกีฬามีความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย หรือ หดแรง สิ่งที่ได้ไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย

ระบบพลังงานร่างกาย

1. แหล่งพลังงานจาก ATP-PC (พลัง)

เป็นการออกกำลังกายหรือประกอบกิจกรรมที่มีระยะเวลาสั้น ๆ (ต่ำกว่า 10 วินาที)

สารอาหารที่ใช้เป็นแหล่งพลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรต

2. แหล่งพลังงานจาก กรดแลคติก (ความเร็ว)

เป็นการออกกำลังกายหรือประกอบกิจกรรมที่มีระยะเวลาประมาณ 10 วินาที ถึง 2 นาที

สารอาหารที่ใช้เป็นแหล่งพลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรตและ ไขมันบ้างเล็กน้อย

3. แหล่งพลังงานจากออกซิเจน (ความอดทน)

เป็นการออกกำลังกาย หรือประกอบกิจกรรมที่มีระยะเวลานานกว่า 2 นาที ถึงหลายชั่วโมง

สารอาหารที่ใช้เป็นพลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรตและไขมัน

สาเหตุการล้าของกล้ามเนื้อ

1. Neuromuscular Junction

Ache น้อยลง กล้ามเนื้อทำงานมากเกินกว่ากำลัง อาหารที่ไปเลี้ยงไม่เพียงพอนอกจากนี้ ยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น กล้ามเนื้อเป็นโรคหรือได้รับการบาดเจ็บ มีอาหารสะสมไม่เพียงพอ ประสาทที่สั่งงานให้กล้ามเนื้อทำงานเสียไป

2. Contractile mechanism

2.1 การคลังของกรดแลคติก

2.1.1 ATPase เสียไป

2.1.2 H⁺ ที่เกิดจากกรด จะแย่ง Ca⁺ จับกับ TN-C Cross Bridge Cycle

จึงไม่เกิด

2.1.3 pH ลดลง ทำให้การคลังของ Ca⁺ จาก SR น้อยลง

2.2 การหมดไปของ ATP และ PC

2.3 การหมดไปของ Glycogen

2.4 ปัจจัยอื่น ๆ การขาด O₂ และ Blood มาเลี้ยงไม่พอ

ระดับของอัตราการเต้นชีพจรที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการฝึก ประกอบด้วย

1. ระดับที่มีการเผาผลาญไขมันในร่างกายความหนัก 50-60 % Max. HR.
2. ระดับที่ช่วยรักษาสุขภาพปอดและหัวใจให้แข็งแรงความหนัก 60-80 % Max. HR
3. ระดับที่ช่วยพัฒนาระบบการทำงานแบบใช้ออกซิเจนความหนัก 70-80 % Max. HR.3.
4. ระดับที่ช่วยพัฒนาระบบการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ความหนัก 80-90 % Max.HR.
5. ระดับที่ต้องระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดกับร่างกายความหนัก 90-100 % Max. HR.



การทดสอบสมรรถภาพมีผลต่อสุขภาพทางร่างกาย

1. ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต - หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ปริมาณการสูบฉีดโลหิตมีมากขึ้น - กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น - อัตราการเต้นของหัวใจหรืออัตราชีพจรต่ำลง - หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี - ปริมาณของเม็ดเลือดและสารฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น
2. ระบบการหายใจ ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจทำงานดีขึ้น - ความจุปอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปอดขยายใหญ่ขึ้น การฟอกเลือดทำได้ดีขึ้น - อัตราการหายใจต่ำลงเนื่องจากปอดมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น
3. ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เพราะมีโปรตีนในกล้ามเนื้อมากขึ้นเส้นใยกล้ามเนื้อโตขึ้น การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้นาน หรือมีความทนทานมากขึ้น
4. ระบบประสาท การทำงานเกิดดุลยภาพ ทำให้การปรับตัวของอวัยวะต่าง ๆ ทำได้เร็วกว่าการรับรู้สิ่งเร้า การตอบสนองทำได้รวดเร็วและแม่นยำ
5. ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่ในการเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมในตับอ่อน เป็นต้น
6. ระบบต่อมอาหารและการขับถ่าย สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การผลิตพลังงานและการขับถ่ายของเสียเป็นไปได้ด้วยดี
7. รูปร่างทรวดทรงดี มีการทรงตัวดี บุคลิกภาพและอริยาบถในการเคลื่อนไหวสง่างามเป็นที่ประทับใจแก่ผู้พบเห็น
8. มีภูมิต้านทานโรคสูง ไม่มีการเจ็บป่วยง่าย ช่วยให้อายุยืนยาว
9. มีสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันทางอารมณ์ได้ดี ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีความสดชื่นร่าเริงอยู่เสมอ

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

การที่คนเราจะทราบได้ว่า สมรรถภาพทางกายของตนจะดีหรือไม่นั้นจะต้องพิจารณาที่องค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกาย ซึ่งกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพกรมพลศึกษาได้กล่าวถึง สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป ประกอบด้วยสมรรถภาพ 7 ด้าน

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนของโลหิต
4. พลังของกล้ามเนื้อ
5. ความอ่อนตัว

6. ความเร็ว

7. ความว่องไว

องค์ประกอบต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้นแต่ละด้าน มีความหมายที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ความสามารถในการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อที่จะทำได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้สูงสุดในแต่ละครั้ง เช่น ความสามารถในการยกของหนัก ๆ ได้ มีพลังบีบมือได้เหนียวแน่น และสามารถออกแรง ผลักของหนัก ๆ ให้เคลื่อนที่ได้ เป็นต้น

2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้ติดต่อกัน เป็นเวลานานๆ ได้งานมาก แต่เหนื่อยน้อย ตัวอย่าง การทำงานที่แสดงถึงความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การแบกของหนักได้ เป็นเวลานาน ๆ การวิ่งระยะไกล การถีบจักรยานทางไกลการงอแขนห้อยตัวเป็นเวลานานๆ เป็นต้น

3. ความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต (Cardio – Respiratory Endurance) หมายถึง ความสามารถในการทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิต ซึ่งประกอบด้วย หัวใจ ปอด และเส้นเลือดที่จะทำงานได้นาน เหนื่อยช้า ในขณะที่บุคคลใช้กำลังกายเป็นเวลานาน และเมื่อร่างกาย เลิกทำงานแล้ว ระบบหมุนเวียนโลหิตจะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในเวลารวดเร็ว ตัวอย่างกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วแสดงถึง การมีความทนทานของ ระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น การว่ายน้ำระยะไกล การวิ่งระยะไกล โดยการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจไม่ผิดปกติ

4. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานในครั้งหนึ่งอย่างแรง และรวดเร็ว จนทำให้วัตถุหรือร่างกาย เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ การทำงานของร่างกายที่ใช้พลังกล้ามเนื้อ จะเป็นกิจกรรมประเภทการดึง ดัน ทิ่ม ฟัน ขว้าง และกระโดด ดังตัวอย่าง การกระโดดสูง การทุ่มน้ำหนัก ฟันแหลน ขว้างจักร และการโยนกระโดดไกล เป็นต้น

5. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ เอ็น พังผืด และข้อต่อต่างๆ ที่มีความยืดหยุ่นในขณะที่ทำงาน หรือ อาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะที่ทำงาน เช่น การก้มตัวใช้มือแตะพื้นโดยไม่งอเข่า การแอ่นตัวใช้มือแตะขาพับได้โดยไม่งอเข่า เป็นต้น

6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกัน จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งในแนวเดียวกัน หรือในแนวตรงในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เช่น การวิ่งระยะสั้น

7. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ใน ตำแหน่งต่าง ๆ อย่างสมดุลตามความต้องการ กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว

เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

8. ความว่องไวหรือความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง หรือเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหว ของร่างกายอย่างรวดเร็ว และตรงเป้าหมายตามที่ต้องการ ดังตัวอย่างที่แสดงถึงความว่องไว เช่น การยืนและ นั่งสลับกันด้วย ความรวดเร็ว เป็นต้น

9. ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการประสานงานของประสาทกับกล้ามเนื้อ ในการทำงาน หมายถึง ความสามารถที่จะทำการเคลื่อนไหวมือและเท้าได้สัมพันธ์กับตาในขณะที่ทำงาน เช่น การจับ การปาเป้า การยิงประตูฟุตบอล การส่งลูกบอลกระทบฝาผนังแล้วรับ เป็นต้น

การเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเด็กและเยาวชน (Prentice, : 1999, p.179) เริ่มต้นเมื่อ ค.ศ. 1950-1960 โดยมุ่งเน้นการทดสอบสมรรถภาพในส่วนที่สัมพันธ์กับทักษะกลไก (Skill-Related) ต่อมาการ ทดสอบสมรรถภาพได้ปรับวิธีเป็นการทดสอบในส่วนที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related of Fitness) เช่น การวัดองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) และความอดทน เป็นต้น เพื่อที่จะได้ข้อมูลมาใช้ ในการพัฒนาสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ และองค์ประกอบของร่างกาย เพื่อที่จะลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรค และความพิการ โดย สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและการเดินร่ำแห่งประเทศ 13 สหรัฐอเมริกา ได้จัดทำวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และค่าเกณฑ์มาตรฐานของการ ทดสอบสำหรับเยาวชน ในประเทศสหรัฐอเมริกาขึ้น ใน ค.ศ. 1957 ต่อมาประเทศสมาชิกได้ นำไปใช้อย่างแพร่หลาย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กของ สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และการเดินร่ำ แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ฟิสิคอลล เบสต์ (Physical Best) AAHPERD. ประกอบด้วย

1. การเดิน - วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์ (1.6 กิโลเมตร)
2. การวัดองค์ประกอบร่างกาย โดยวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและกล้ามเนื้อน่อง
3. การวัดความอ่อนตัว โดยการนั่งก้มแตะ (Sit and Reach)
4. การลุก - นั่ง (Sit - Ups)
5. การดึงข้อ (Pull - Ups)

จากการศึกษาพบว่าคนที่มีสมรรถภาพทางกายสูงสามารถทำงานหนักได้ในระยะเวลาอันนาน และมีประสิทธิภาพดีกว่าคนที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำบุคคลที่สามารถรักษาสมรรถภาพทางกายให้

คงไว้ในระดับสูงอย่างสม่ำเสมอโดยการประกอบอาชีพที่ต้องมีการเคลื่อนไหวหรือมีการออกกำลังกาย อยู่บ้างปรากฏว่าบุคคลเหล่านั้นไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเกี่ยวกับวัยเสื่อมหรือโรคชราและยังมีอายุยืนยาวกว่า คนที่นั่งทำงานในสำนักงานตลอดนอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางกายที่ดียังช่วยให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี มีทรวดทรงได้สัดส่วนไม่อ้วนเกินไปหรือผอมเกินไปมีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นดีขึ้นสามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นที่บ้าน

พลศึกษาเป็นวิชาที่อาศัยกิจกรรมการเล่นและการออกกำลังกาย มีเป้าหมายสำคัญใน การส่งเสริมให้มนุษย์เกิดความเจริญงอกงามทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548, น.189) เพื่อจะได้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาต้องเน้นกระบวนการจัดการศึกษา ที่สำคัญคือ มุ่งฝึกหัดให้มีการพัฒนาที่เหมาะสมของแต่ละคน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงความสามารถ ไปสู่การมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายและมีพัฒนาการระดับของทักษะ ทั้งมี ขนาดของร่างกายที่เจริญเติบโตเหมาะสมและใช้ความรู้เป็นฐาน ให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้ คิดเป็น และมีความคิดสร้างสรรค์

หลักและวิธีการสอนพลศึกษา หมายถึง หลัก วิธีการ และกลวิธีต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษาที่ครู นำมาใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงเนื้อหาวิชา กิจกรรม และประสบการณ์ ตลอดจนบรรยากาศและ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในการกระตุ้นให้นักเรียนได้เล่นและร่วมปฏิบัติจริงด้วยตนเองในกิจกรรมพลศึกษา ต่าง ๆ เพื่อให้มีพัฒนาการตามจุดประสงค์การเรียนรู้ตามที่ได้วางไว้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548, น.191)

ธรรมรัตน์ อินทะนกก (2549, น.38) ได้กล่าวว่าการเล่นธรรมชาติการเล่นสนุกสนานด้วยความ สนุกสนาน ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน วิธีการเรียนแบบนี้ได้มุ่งให้เด็กเล่นในสิ่งที่ไม่มีความ ค่า แต่มุ่งให้เด็กเล่นภายใต้การควบคุมของครูตามแนวการจัดการเรียนการสอน การสอนแบบ เล่นนั้นต้องการให้เด็กได้รับทั้งความรู้ และพัฒนาการในด้านต่าง ๆ การมีวินัยในตนเอง ในขณะที่เด็ก เล่นเด็กจะได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ โดยไม่รู้สึกรู้สีก่ตัว เด็กไม่รู้สึกรู้สีก่เคร่งเครียดต่อการเรียนในทางตรงกันข้ามกลับรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะเด็กคิดว่าตัวเองกำลังเล่นแต่ผู้สอนรู้ว่าเด็กกำลังเรียนสิ่งที่ สำคัญที่จะต้องคำนึงถึงก็คือ กิจกรรมการเล่น ครูผู้สอนจะต้องนำการเล่นที่มีคุณค่าต่อการเรียน การสอนมาให้เด็กได้เล่นกัน และกิจกรรมการเล่นที่ควรพิจารณานำมาใช้ก็คือ การเล่นของเด็กไทย ทั้งนี้เพราะมีคุณค่าต่อการเรียนการสอนหลายประการ เช่น

1. เป็นการเล่นที่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ส่วนใหญ่จะเล่นเป็นหมู่ซึ่งทำให้เด็กเกิด

ความรู้สึกว่าการอยู่ในหมู่คณะเป็นสิ่งที่มีความสุข สนุกสนาน เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะมีอุปนิสัยรักหมู่คณะ ฝึกให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคม อันจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กให้ดีขึ้น

2. เป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนักถ้ามีก็มักเป็นวัสดุที่หาได้ง่าย สะดวกสบายและประหยัด ซึ่งเหมาะสมกับสภาพของโรงเรียนประถมศึกษา
3. ไม่มีกติกาซับซ้อน เป็นการละเล่นที่ง่าย เด็กมีอิสระในการเล่นอย่างสนุกสนาน เป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของเด็กที่จะคิดการเล่น และกติการ่วมกันอย่างเหมาะสม
4. เป็นการละเล่นเพื่อออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวร่างกายในขณะเดียวกันก็ฝึกความเป็นคนช่างสังเกต มีไหวพริบ ความแม่นยำ การตัดสินใจและความพร้อมเพรียง การเล่นจึงไม่มีผู้แพ้ชนะโดยเด็ดขาด มักจะผลัดกันแพ้ชนะในทีม
5. การเล่นเกมบางประเภทมีเนื้อเรื่องและบทสนทนาประกอบทำให้เพิ่มความสุขสนุกสนานมากขึ้นการนำการเล่นของเด็กไทย มาใช้ประกอบการสอนแบบเล่นปนเรียนซึ่งเป็นการสอนที่เหมาะสมสำหรับอนุบาล และเด็กในระดับประถมศึกษานั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดังกล่าว จะต้องพิจารณาถึงพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ รวมถึงธรรมชาติความต้องการในการเล่นของเด็กวัยนั้นนอกจากนั้นยังต้องศึกษาหลักสูตร จุดประสงค์ทั่วไป และจุดประสงค์เฉพาะในกลุ่มประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วย

การนำเกมการเล่นไปใช้

ชัยศักดิ์ สีลาจรัสกุล (2533, น.33) กล่าวว่า ก่อนที่จะนำเกมไปให้นักเรียนเล่น ครูควรคำนึงถึงหลักสำคัญบางประการในการพิจารณา ซึ่งแต่ละเกมอาจมีลักษณะตรงตามที่เสนอมมาได้เพียงบางข้อหรือหลายข้อ ดังต่อไปนี้

1. กติกาการเล่นต้องง่ายไม่ซับซ้อนเกินไป
2. ใช้เวลาในการเล่นไม่มากนัก
3. เป็นเกมที่มีการเสี่ยง ให้โอกาสให้ความรู้
4. ให้ความสุขสนุกสนาน
5. ช่วยให้เกิดการฝึกฝนและเป็นการฝึกฝนทบทวนที่น่าสนใจ
6. เกมบางชนิดควรเป็นเกมที่ชวนให้เด็กเรียนอ่อนได้ชนะได้
7. เกมทุกชนิดควรจะใช้เพื่อให้เกิดการแข่งขันกับตนเอง เด็กจะได้เห็นความก้าวหน้า
8. คำสั่งเข้าใจง่ายและกระบวนกรให้คะแนนชัดเจน
9. ผู้เล่นมีโอกาสชนะได้บ่อย ๆ
10. ใช้เครื่องมือ อุปกรณ์น้อย

สุคนธ์ สิ้นรพานนท์ (2552, น.130) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการใช้เกมประกอบการสอนไว้ดังนี้

1. บอกชื่อเกมและจุดประสงค์ของการเล่นให้ผู้เรียนทราบ
2. จัดสภาพของผู้เรียนหรือชั้นเรียนให้อยู่ในลักษณะที่ต้องการ
3. อธิบายวิธีการเล่น กฎ กติกา การเล่น และเวลาในการเล่น
4. ผู้สอนสาธิตให้ดูเพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและตอบคำถามในกรณี que ผู้เรียนไม่เข้าใจ
5. เริ่มเล่นเกมโดยคำนึงการให้ทุกคนมีส่วนร่วมเน้นความยุติธรรม
6. เมื่อจบเกมแล้ว ประกาศผลผู้ชนะและให้รางวัล มีการสรุปประเด็นหรือแง่คิดที่ได้จาก

เกมทันที

จากการศึกษาการนำเกมไปใช้นั้นสรุปได้ว่า การนำเกมไปใช้ในการเรียนการสอน ทำได้หลายวิธี อาจจะนำเกมมาใช้ในการนำเข้าสู่บทเรียน ใช้ในการสอน หรือใช้ในการสรุปบทเรียนก็ได้ ซึ่งการนำเกมไปใช้นั้นผู้สอนควรชี้แจงกฎ กติกา ให้เด็กเข้าใจอย่างชัดเจนเสียก่อน

ข้อควรคำนึงในการสอนเกมการละเล่น

1. ผู้สอนต้องเตรียมเกมให้เหมาะสมกับเวลา
2. ต้องเตรียมอุปกรณ์ สนาม สถานที่ไว้ให้พร้อมเพรียง
3. ใช้ภาษาง่าย ๆ สั้น ๆ เข้าใจง่าย รวดเร็ว
4. การหาเกมจะต้องคิดก่อนว่าให้เด็กได้ทักษะอะไร
5. อุปกรณ์นอกจากจะเพียงพอแล้ว ต้องเหมาะสมและที่สำคัญต้องใช้ได้ทันการและ

เกิดผลทางการเรียน

6. ควรหาเกมที่ให้โอกาสฝึกการเป็นผู้นำ
7. การสอนควรมีคำชมเชยเมื่อทำดีและตักเตือนเมื่อบกพร่อง
8. การสอนควรให้เด็กรู้จักรับผิดชอบในหน้าที่
9. การสอนต้องให้ทั่วถึงให้เด็กทุกคนได้เล่นได้เรียน
10. ควรตรวจสอบการสอนครั้งที่แล้ว และแก้ไขในชั่วโมงต่อไป

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า ในการสอนเกม ผู้สอนควรต้องจัดหาเกมที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก และควรคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็กด้วย

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการละเล่น

เกมการละเล่นเป็นเกมที่สนุกสนานที่ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สามารถนำมาพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพในกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนดังที่ เยาวพา เดชะคุปต์ (2546, น.58) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการสอนเกมไว้ ดังนี้

1. บอกชื่อเกมให้ผู้เล่นทุกคนรู้
2. จัดผู้เล่นให้อยู่ในรูปแบบที่ต้องการ

3. อธิบายวิธีการเล่น รวมทั้งกฎ กติกา การตัดสิน
4. สาธิตให้ดู เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น
5. ตอบคำถามในกรณี que ผู้เล่นไม่เข้าใจ
6. เริ่มเล่นเกม

สุวิทย์ มูลคำและอรทัย มูลคำ (2545, น.93-96) ได้สรุปขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมดังต่อไปนี้

1. ขั้นเลือกเกม

เกมที่นำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะเป็นเกมที่เรียกว่า “เกมการศึกษา” คือ เป็นเกมที่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน โดยมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ดังนั้นผู้สอนจะต้องเลือกเกมเพื่อนำมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1.1 ผู้สอนสร้างเกมขึ้นมาให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ซึ่งหากผู้สอนต้องการสร้างเกมขึ้นมาใช้เอง ผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสร้าง และจะต้องทดลองใช้เกมที่สร้างหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งมั่นใจว่าสามารถใช้ได้ดีตามวัตถุประสงค์

1.2 ผู้สอนเลือกเกมที่ผู้สร้างขึ้นมาแล้วดัดแปลงให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการสอนของตนก็ได้ ซึ่งการดัดแปลงหรือทดลองใช้ก่อนเพื่อจะให้เห็นประเด็นหรือข้อขัดข้องต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้มีการเตรียมการป้องกันหรือแก้ไขไว้ล่วงหน้า

1.3 จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเล่นไว้ให้พร้อม

1.4 จัดเตรียมสถานที่เล่นให้พร้อมและคำนึงถึงความปลอดภัย

2. ขั้นชี้แจงการเล่นและกติกา

2.1 บอกชื่อเกมแก่ผู้เล่น

2.2 ชี้แจงกติกา

2.3 สาธิตการเล่น

2.4 ซ้อมก่อนเล่นจริง

3. ขั้นเล่นเกม

3.1 จัดสถานที่สำหรับเล่นเกมให้เอื้อต่อการเล่น

3.2 ให้ผู้เรียนเล่นเกมและผู้สอนควบคุมการเล่นให้เป็นไปตามขั้นตอน

3.3 ผู้สอนติดตามสังเกตพฤติกรรมการเล่นของผู้เรียน

4. ขั้นอภิปรายหลังการเล่นและสรุปผล เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากสำหรับการจัดการเรียนรู้

โดยใช้เกม เพราะจุดเน้นของเกมอยู่ที่การเรียนรู้ทฤษฎีต่าง ๆ ที่จะเอาช่นอุปสรรค เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ต้องการและโยงไปประเด็นการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นการดำเนินการอภิปรายหลัง การเล่นเกมควรดำเนินการดังนี้

4.1 ผู้สอนควรตั้งประเด็นคำถามเพื่อนำไปสู่การอภิปราย

4.2 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับเทคนิคหรือทักษะต่าง ๆ ที่ผู้เรียนได้รับ เช่นผู้เรียนได้พัฒนาทักษะอะไรบ้างได้พัฒนามากน้อยเพียงใดประสบความสำเร็จตามที่ต้องการหรือไม่ มีข้อผิดพลาดอะไรบ้างและจะมีวิธีใดที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น

4.3 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาสาระต่าง ๆ ที่ได้รับ เช่น การทดสอบความรู้ การให้เขียนแผนผังความคิด เป็นต้น ขั้นตอนสำคัญ (ที่ขาดไม่ได้) ของการสอน

ทิตินา แคมมณี (2544, น.81) ได้สรุปขั้นตอนการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกม ดังต่อไปนี้

1. ผู้สอนนำเสนอเกม ชี้แจงวิธีการเล่น และกติกาการเล่น
2. ผู้เรียนเล่นเกมตามกติกา
3. ผู้สอนและผู้เรียนอภิปรายเกี่ยวกับผลการเล่นและวิธีการหรือพฤติกรรมการเล่นของผู้เรียน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การสอนเกมการละเล่นครูผู้สอนควรศึกษาขั้นตอนของเกมแต่ละเกมอย่างละเอียด และทำความเข้าใจเกมให้ชัดเจนสามารถนำมาพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพในกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนให้ดีที่สุด และนักเรียนสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตจริงได้อย่างถูกต้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ธรรมรัตน์ อินทะกนก (2550, น.56) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกการละเล่นของเด็กไทยที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2549 ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สรวงสุดา มุลมา (2550, น.139) ได้ศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัยในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยวิธีฝึกการใช้กล้ามเนื้อด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ชั้นอนุบาล 1 โรงเรียนอุบลปัญญานุกูล จังหวัดอุบลราชธานี มีระดับสติปัญญา 50-70 อายุ 6-10 ปี ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 8 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง ดำเนินการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน

วันละ 45 นาที ใช้วิธีการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแผนการจัดประสบการณ์ด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน และแบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ Wilcoxon Matched Pair Signed Ranks Test ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัยชั้นอนุบาล 1 หลังจากได้รับการฝึกใช้กล้ามเนื้อด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวิมล กลิ่นโพธิ์กลาง (2550, น.45) ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบวงจร 16 สถานี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร 16 สถานี โรงเรียนมายวิทยา อำเภอมาย จังหวัดนครราชสีมา 2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/8 โรงเรียนมายวิทยาอำเภอมาย จังหวัดนครราชสีมาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 32 คนซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากนักเรียนที่ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบวงจร 16 สถานี สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบค่า (T-Test) และค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบวงจร 16 สถานี ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในรายการดัชนีมวลกาย (BMI) ความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ลูก- นิ่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นิ่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะไกล 1 ไมล์

สรวงสุดา มุลมา รังสรรค์ สิงห์เลิศ ประวิทย์ สิมมาทัน และมโนรี อดทน (2551, น.145) จากการศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของนักเรียนบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนมีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย ภายหลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านนักเรียนมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่มากกว่าก่อนการฝึก

ภูมินทร์ มีขันหมาก (2552, น.1-3) ได้ทำการศึกษาผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการละเล่นของเด็กไทยที่มีต่อคุณค่าทางวัฒนธรรม ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดดอนกรุงเทพนมหานคร เพื่อเปรียบเทียบระดับคุณค่าทางวัฒนธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างก่อนกับหลังที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการละเล่นเด็กไทยกลุ่มตัวอย่างใน

การวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนวัดดอน กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 30 คน ได้ทำการสุ่มอย่างง่ายจากจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 244 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แผนการจัดกิจกรรมที่เน้นการเล่นของเด็กไทย และแบบสอบถามระดับคุณค่าทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (T-Test) ผลการวิจัยข้อมูลพบว่าการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการเล่นของเด็กไทย ที่ส่งผลต่อคุณค่าทางวัฒนธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดดอน กรุงเทพมหานคร กล่าวคือ นักเรียนมีระดับคุณค่าทางวัฒนธรรมหลังการจัดกิจกรรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสถิติที่ระดับ .05

เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553, น.120) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า 1. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย มีพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสาวนีย์ ลอยอุดมโชค (2554, น.4) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนประเสริฐธรรมวิทยา กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิง มีอายุ 8-9 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน จำนวน 30 คน ด้วยการเลือกแบบเจาะจง โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 50 นาที รวม 10 วัน เป็นการเตรียมความพร้อม 2 ชั่วโมงแรก เครื่องมือที่ใช้ในการการวิจัยรวบรวมข้อมูล คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและแบบสังเกตพฤติกรรมทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์ IOC เท่ากับ 1 ซึ่งต้องมากกว่าหรือเทียบเท่ากับ 0.5 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมทางสังคมโดยใช้ Dependent Sample T-Test หรือ Paired Sample T-Test กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมนันทนาการการเล่นพื้นบ้านไทย มีค่าคะแนนพฤติกรรมทางสังคมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 นอกจากนี้ นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรม

การละเล่นพื้นบ้านไทยมีค่าคะแนนพฤติกรรมทางสังคม แต่ละด้านไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ทำกิจกรรมโดยอิสระ

งานวิจัยต่างประเทศ

Hakimeh Akbari at al. (2009, pp.123-129) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในการละเล่นพื้นบ้านของเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวในการละเล่นพื้นบ้านของเด็กผู้ชาย อายุ 7-9 ปี ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชายอายุ 7-9 ปี จำนวน 40 คน จากการตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลหลังทำแบบทดสอบก่อน โดยใช้แบบทดสอบ Test of Gross Motor Development ฉบับที่ 2 (TGMD-2) เพื่อทดสอบทักษะของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวควบคุมวัตถุกลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่ม หลังจากนั้นให้กลุ่มที่ 1 เล่นการละเล่นพื้นบ้าน จำนวน 24 รอบ ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้ทำกิจกรรมประจำวัน หลังจากรอบที่ 12 และ 24 ให้กลุ่มที่ทำการละเล่นพื้นบ้านและทำกิจกรรมประจำวันทำแบบทดสอบระหว่างและหลังการทดลอง แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ทำการละเล่นพื้นบ้านมีค่าเฉลี่ยแตกต่างของการพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวเท่ากับ 17.12 ($P < 0.001$) ค่าเฉลี่ยแตกต่างของการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งเท่ากับ 2.23 ($P = 0.002$) และ 44 ค่าเฉลี่ยแตกต่างของทักษะกลไกการเคลื่อนไหวควบคุมวัตถุเท่ากับ 2.27 ($P = 0.002$) ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมประจำวันตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Fatemeh Pasand at al. (2014, pp.1,297-1,302) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การส่งผลกระทบของเกมส์พื้นบ้านต่อการรับรู้ด้านพัฒนาการของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาหญิง” การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งผลกระทบของเกมส์พื้นบ้านต่อการรับรู้ด้านพัฒนาการของการเคลื่อนไหวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2-4 โรงเรียนประถมศึกษาซาโบกซา ประเทศอิหร่าน จำนวน 51 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการฝึกเกมส์พื้นบ้าน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ แบบทดสอบ Bruininks- Oseretsky test of motor proficiency (BOTMP) ถูกนำมาใช้เพื่อวัดค่าเฉลี่ยความสามารถในการทรงตัว โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ถูกวัดและวิเคราะห์สมมุติฐานการวิจัย ผลการวิจัยพบว่าเกมส์พื้นบ้านมีความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการทรงตัวในขณะอยู่หนึ่ง ($F = 3.790$, $P = 0.03$) และการกระโดดในแนวราบเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ($F = 4.671$, $P = 0.014$) โดยการสังเกต จากการทดลองการออกกำลังกายแบบพื้นบ้าน ส่งผลต่อพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของกลุ่มตัวอย่างและทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวดีขึ้น การออกกำลังกายแบบ

พื้นที่บ้านสามารถนำมาใช้ในการวางแผนเพื่อปรับปรุงการพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหวเพื่อใช้ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาได้

จากการศึกษาผลการวิจัยทั้งในประเทศและในต่างประเทศดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นการเล่นที่มีคุณค่า มีประโยชน์ และมีความสำคัญ เนื่องจากการละเล่นพื้นบ้านของไทยสามารถช่วยทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เด็กได้พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทั้งยังพัฒนาด้านอารมณ์ และให้เกิดความสนุกสนานในการเรียนรู้อีกด้วย



บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่องการใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีเครื่องมือในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

เครือข่ายกลุ่มโรงเรียนผัคขวาง ประกอบด้วย โรงเรียนบ้านปางวุ่น โรงเรียนวังโป่งตำรงวิทย์ โรงเรียนบ้านร่องลึก จำนวน 158 คน ประกอบด้วย ชาย 99 คน หญิง 59 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนบ้านปางวุ่น อำเภอทองแสนขัน จังหวัดอุดรดิตรดิถ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุดรดิตรดิถ์ เขต 1 จำนวน 35 คน โดยการใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรมการเรียนรู้ 13 กิจกรรม ที่สร้างขึ้นด้วยการละเล่นพื้นบ้าน จำนวน 13 แผน แผนละ 1 ชั่วโมง โดยผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

- 1.1 เตย
- 1.2 แก้อัดนตรี
- 1.3 มอญซ่อนผ้า
- 1.4 งูกินหาง
- 1.5 เตินกะลา

1.6 ตีจับ

1.7 เสือกินวัว

1.8 ลิงชิงหลัก

1.9 วิ่งเปรี้ยว

1.10 ชักคะเย่อ

1.11 ซี่ม้าส่งเมือง

1.12 กระท่ายขาเดียว

1.13 กระโดดยาง

2. แบบวัดสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ

2.1 วัดพลังของกล้ามเนื้อ โดยใช้แบบทดสอบยืนกระโดดไกล

2.2 วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยใช้แบบทดสอบลูกนั่ง 30 วินาที

2.3 วัดความอ่อนตัว โดยใช้แบบทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า

2.4 วัดความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้แบบทดสอบวิ่งเก็บของ

2.5 วัดความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต โดยใช้แบบทดสอบ

วิ่ง 1,000 เมตร

3. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีความสอดคล้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตารางที่ 3 กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีความสอดคล้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แผนการจัดการเรียนรู้	ลักษณะของการเล่น	สมรรถภาพที่สอดคล้อง
1. เตะ	กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเตะ โดย การเล่นเตะในการเล่นจะต้องวิ่งอยู่ใน พื้นที่ที่มีความจำกัด และต้องใช้ไหวพริบ ในการหลอกปล่อยฝ่ายที่คอยจับผู้ที่คอยวิ่งให้ ผ่านการสกัดกั้นของอีกฝ่าย	มีความสอดคล้องกับการ ทดสอบสมรรถภาพ วิ่งเก็บ ของ การวิ่ง 1,000 เมตร ซึ่ง กิจกรรมนี้มีการใช้พลังของ กล้ามเนื้อขาเป็นส่วนมาก

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แผนการจัด การเรียนรู้	ลักษณะของการเล่น	สมรรถภาพที่สอดคล้อง
2. เก้าอี้ดนตรี	กิจกรรมการเล่นที่บ้านเก้าอี้ดนตรี จะมีการใช้เสียงเพลงประกอบกิจกรรม และใช้ไหวพริบในการแย่งเก้าอี้กันนั่งเมื่อเสียงเพลงจบลง คนไหนที่มีไหวพริบเร็วในการนั่งเก้าอี้ก็จะมีเก้าอี้ที่นั่งและเล่นในรอบต่อไปได้	มีความสอดคล้องกับ การทดสอบสมรรถภาพ ลูกนั่ง 30 วินาที ยืนกระโดดไกล และนั่งงอตัวไปข้างหน้า โดยมีการใช้กล้ามเนื้อท้อง
3. มอญซ่อนผ้า	กิจกรรมการเล่นที่บ้านมอญซ่อนผ้า จะเป็นการเล่นที่มีการนั่งล้อมเป็นวง และมี 1 คนที่ จะต้องเป็นคนวิ่งถือผ้าไปวางไว้ด้านหลังเพื่อนที่นั่งล้อมเป็นวง 1 คน โดยจะวางที่เพื่อนคนไหนก็ได้เมื่อวางแล้ว คนที่ถูกวางผ้าจะต้องลุกขึ้นวิ่งพยายามนำผ้าไปแตะเพื่อนที่วางผ้าข้างหลังเราให้ทัน	การเล่นนี้มีความ สอดคล้องกับการทดสอบ สมรรถภาพ การวิ่งเก็บของ การวิ่ง 1,000 เมตร ซึ่ง กิจกรรมนี้มีการใช้พลังของ กล้ามเนื้อขา
4. งูกินหาง	กิจกรรมการเล่นที่บ้านงูกินหาง เป็นการเล่นที่ใช้กำลังขาในการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและด้านข้าง และมีการโยกตัวตามเพลงที่ร้อง	การเล่นงูกินหางจึงมีความ สอดคล้องกับการทดสอบ สมรรถภาพ วิ่งเก็บของ ยืน กระโดดไกล เพราะใช้พลัง กล้ามเนื้อของขาเป็นส่วน ใหญ่
5. เดินกะลา	ผู้เล่นยืนบนกะลา ใช้นิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ คีบเชือกที่กั้นกะลาไว้ทั้ง 2 เท้า แล้วเอา มือดึงเชือกให้ตึง เมื่อได้สัญญาณ ทุกคน จะรีบเดินไปให้ถึงเส้นชัย ใครถึงก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าระหว่างที่เดินไปคนใดเท้า ตกจากกะลาไปถูกพื้นก็เป็นผู้แพ้ เล่น เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน	เป็นการเล่นที่ใช้ขาและ เท้าในการเล่นเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับการทดสอบ สมรรถภาพ วิ่งเก็บของ วิ่ง 1,000 เมตร

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้	ลักษณะของการเล่น	สมรรถภาพที่สอดคล้อง
6. ตีจับ	แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน และจับไม้สั้น ไม้ยาวว่าใครจะเริ่มตีก่อน ฝ่ายที่ตีก่อน เริ่มเล่นโดยเลือกพวกของตนคนหนึ่งเป็น คนเข้าไปตี คนตีจะออกเสียง "ตี" หรือ "หิ่ม" เข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้าม ใน ขณะเดียวกันฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัว ไม้ให้กลับเข้าแดนของตนได้	ซึ่งสอดคล้องกับการทดสอบ วิ่งเก็บของ วิ่ง 1,000 เมตร ยืนกระโดดไกล
7. เสือกินวัว	กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเสือกินวัว เป็นการเล่นที่จะต้องเป็นวัวหนึ่งกลุ่ม และเป็นคอกล้อมวัวไว้ด้านใน และมีอีก กลุ่มเป็นเสือที่ต้องคอยเข้าไปในคอกจับวัว ให้ได้ การเล่นนี้จะมีการใช้แขนใน การเล่นมีการย่อตัว และมีการเคลื่อนที่ ขยับทุกส่วนของร่างกาย	ซึ่งมีความสอดคล้องกับ การทดสอบสมรรถภาพ ยืนกระโดดไกล นั่งงอตัวไป ข้างหน้า ลูกนั่ง 30 วินาที วิ่งเก็บของ วิ่ง 1,000 เมตร
8. ลิงชิงหลัก	กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านลิงชิงหลัก เป็นการเล่นที่จะต้องเคลื่อนที่ด้วยความ รวดเร็วและมีการเคลื่อนที่ไปทุก ๆ ด้าน เพื่อที่จะเปลี่ยนเสา	การเล่นนี้สอดคล้องกับ การทดสอบสมรรถภาพทาง ภาย วิ่งเก็บของ วิ่ง 1,000 เมตร
9. วิ่งเปี้ยว	กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านวิ่งเปี้ยว เป็น การเล่นที่ต้องแบ่งออกเป็น 2 ทีม เพื่อที่จะแข่งขันกัน ทีมไหนที่สามารถแตะ คู่แข่งได้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ	การเล่นนี้ใช้ความว่องไว เป็นหลักซึ่งสอดคล้องกับ แบบทดสอบวิ่งเก็บของ และ วิ่ง 1,000 เมตร
10. ชักคะเย่อ	แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ให้มีจำนวนเท่ากัน ๆ กัน ผู้เล่นจะดึงเชือก ผู้ตัดสินจะไปยืนตรง เส้นศูนย์กลาง ในระหว่างดึงนั้นถ้าผู้ใดเสีย หลักยืนพื้นไม่อยู่ก็จะเสียกำลัง ความสนุก อยู่ที่ผู้ให้สัญญาณ ถ้าฝ่ายใดดึงให้อีกฝ่าย หนึ่ง	การเล่นนี้สอดคล้องกับ การทดสอบสมรรถภาพทาง ภาย งอตัวไปข้างหน้า กระโดดไกล วิ่งเก็บของ วิ่ง 1,000 เมตร

ตารางที่ 3 (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้	ลักษณะของการเล่น	สมรรถภาพที่สอดคล้อง
11. ชี้อ่าส่งเมือง	กิจกรรมการเล่นที่บ้านชี้อ่าส่งเมือง เป็นกิจกรรมที่ต้องมีคนเป็นม้าเพื่อให้ อีกคนขี่หลัง สำหรับคนเป็นม้า และคนที่ขี่ หลังม้าจะต้องนั่งให้หนึ่งคล้าย ๆ กับการนั่ง งอตัวเพื่อไม่ให้เพื่อนเสียการทรงตัว	การเล่นนี้จะสอดคล้องกับ การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย คือ กระโดดไกล นั่งงอ ตัวไปข้างหน้า
12. กระต่ายขาเดียว	กิจกรรมการเล่นที่บ้านกระต่ายขา เดียว เป็นกิจกรรมที่ต้องมีคนเป็น กระต่าย โดยใช้ขาเดียวจะต้องกระโดด เพื่อที่จะไล่ตะเพียนภายในพื้นที่ที่ กำหนดไว้	การเล่นนี้จะสอดคล้องกับ การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย ยืนกระโดดไกล วิ่งเก็บ ของ วิ่ง 1,000 เมตร
13. กระโดดยาง	กิจกรรมการเล่นที่บ้านกระโดดยาง เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้สปริงข้อเท้า และ พลังกล้ามเนื้อขา เป็นหลัก	การเล่นนี้สอดคล้องกับ การทดสอบสมรรถภาพทาง กาย ยืนกระโดดไกล วิ่ง 1,000 เมตร วิ่งเก็บของ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสร้างแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นที่บ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 13 แผน ใช้เวลาสอนแผนละ 1 ชั่วโมง แต่ละแผนการ จัดการเรียนรู้อิงองค์ประกอบ ดังนี้

- 1.1 สารระสำคัญ
- 1.2 มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด
- 1.3 จุดประสงค์การเรียนรู้
- 1.4 เนื้อหาสาระ
- 1.5 คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- 1.6 กิจกรรมการเรียนรู้ มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.6.1 ชี้นำ เพื่อให้ผู้เรียนเตรียมความพร้อมของผู้เรียนเพื่อ

สร้างแรงจูงใจในการเรียนและแจ้งจุดประสงค์ในการเรียน

1.6.2 ชั้นสอน ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการเรียนโดยทำกิจกรรมการละเล่น
ที่บ้านแต่ละชนิดตามที่ครูผู้สอนได้กำหนดไว้

1.6.3 ชั้นสรุป ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมการละเล่นที่บ้านตามที่ได้จาก
ชั้นกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

1.7 สื่อการเรียนรู้

1.8 การวัดและประเมินผล

2. เสนอแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นมาต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณา
ตรวจสอบเนื้อหาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

3. นำแผนการจัดการเรียนรู้เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาประเมินความ
เหมาะสม ความเป็นไปได้ของการนำไปใช้ ขององค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมการละเล่น
ที่บ้าน 13 การละเล่น

4. นำผลการประเมินแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เชี่ยวชาญประเมินแล้วมาวิเคราะห์
หาค่าเฉลี่ยความเหมาะสม ตามเงื่อนไขของแบบมาตราส่วนประมาณค่า ด้วยวิธีของ ลิเคิร์ท (Likert)

5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553, น.56) โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

4.51 – 5.00 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพและความเหมาะสมมากที่สุด

3.51 – 4.50 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพและความเหมาะสมมาก

2.51 – 3.50 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพและความเหมาะสมปานกลาง

1.51 – 2.50 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพและความเหมาะสมน้อย

1.00 – 1.50 คะแนน หมายถึง มีคุณภาพและความเหมาะสมน้อยที่สุด

ซึ่งพบว่า ผลการประเมินแผนของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของ
แผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ โดยรวมทั้ง 13 แผน อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32

5. แบบทดสอบสมรรถภาพ

ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายบางรายการของ กรมพลศึกษา (2555, น.15)

ดังนี้

5.1 ยืนกระโดดไกล

5.2 ลูกนั่ง 30 วินาที

5.3 นั่งอดตัวไปข้างหน้า

5.4 วิ่งเก็บของ

5.5 วิ่ง 1,000 เมตร

วิธีการดำเนินงานวิจัย

1. ศึกษาทบทวนเอกสาร เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน และการวัดสมรรถภาพทางกายในเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างทุกคนก่อนเริ่มการเรียนการสอนโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา เป็นเวลา 1 ชั่วโมง
3. จัดการเรียนการสอนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นด้วยการละเล่นพื้นบ้าน 13 แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 13 กิจกรรม ใช้เวลาในการสอนแผนละ 1 ชั่วโมง
4. ดำเนินการทดสอบวัดสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างทุกคนหลังจากเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน โดยการใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา เป็นเวลา 1 ชั่วโมง
5. นำข้อมูลที่เก็บได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ สรุปผล และข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย (Mean)
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. การทดสอบที (T-test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน

ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่สร้างขึ้นด้วยการเล่นพื้นบ้าน 13 แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 13 กิจกรรม ใช้เวลาในการสอนแผนละ 1 ชั่วโมง มีดังนี้ เตะเก้าอี้ดนตรี มอญซ่อนผ้า งูกินหาง เดินกะลา ตีจับ เสือกินวัว ลิงชิงหลัก วิ่งเปรี้ยว ชักคะเย่อ ชี้อ่าส่งเมือง กระต่ายขาเดียว และกระโดดยาง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน (Paired Samples T-Test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชาย โดยการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม

ตอนที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบการวัดสมรรถภาพทางกายมาตรฐานก่อนเรียนและหลังเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์การละเล่นพื้นบ้านแล้วคัดเลือกการละเล่นที่สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้ 13 การละเล่น ได้แก่ 1. เเตย 2. แก้อัดดนตรี 3. มอญซ่อนผ้า 4. งูกินหาง 5. เดินกะลา 6. ตีจับ 7. เสือกินวัว 8. ลิงชิงหลัก 9. วิ่งเปรี้ยว 10. ซักคะเย่อ 11. ซี่ม้าส่งเมือง 12. กระต่ายขาเดียว 13. กระโดดยาง แล้วนำมาจัดเป็นแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ได้ 13 แผน ใช้เวลาจัดกิจกรรม แผนละ 1 ชั่วโมง รวมใช้เวลา 13 ชั่วโมง ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีรายละเอียดตามตารางที่ 2 - 15

ตารางที่ 4 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมทั้งหมด 13 กิจกรรม

แผนการจัดการเรียนรู้	\bar{X}	S. D.
1. เเตย	4.30	0.17
2. แก้อัดดนตรี	4.20	0.17
3. มอญซ่อนผ้า	4.43	0.37
4. งูกินหาง	4.26	0.05
5. เดินกะลา	4.13	0.11
6. ตีจับ	4.56	0.32
7. เสือกินวัว	4.36	0.25
8. ลิงชิงหลัก	4.23	0.15
9. วิ่งเปรี้ยว	4.33	0.33
10. ซักคะเย่อ	4.40	0.36
11. ซี่ม้าส่งเมือง	4.30	0.17
12. กระต่ายขาเดียว	4.30	0.30
13. กระโดดยาง	4.36	0.20
ค่าเฉลี่ยรวม	4.32	0.33

จากตารางที่ 4 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมทั้งหมด 13 กิจกรรม โดยมีกิจกรรมการละเล่นที่จับ มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.56 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 อยู่ในระดับมากที่สุด และกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เตย แก้อัดดนตรี มอญซ่อนผ้า งูกินหาง เคน กะลา เสือกินวัว ลิงชิงหลัก วังเปี้ยว ชักคะเย่อ และกระโดดยาง อยู่ในระดับมากเท่ากันทุกกิจกรรม

ตารางที่ 5 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (การละเล่นเตย) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			\bar{X}	S. D.
	1	2	3		
	1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	5	5		
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	5	4	4	4.33	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	5	5	5	5	0
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	4	4	0
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4	4	4	4	0
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	4	5	4.66	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	4	4	4.33	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและเนื้อหาสาระ	4	4	4	4	0
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	0
รวม				4.30	0.17

จากตารางที่ 5 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่น
 พื้นบ้านการละเล่นเตยเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ย
 โดยรวมเท่ากับ 4.30 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17 ซึ่ง ผลการประเมินความเหมาะสมของ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การละเล่นเตย อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 6 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อ
 พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (เก้าอี้ดนตรี) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			\bar{X}	S. D.
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	5	4	4	4.33	0.57
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	5	4	4	4.33	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง	5	4	5	4.66	0.57
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	5	4	4	4.33	0.57
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4	4	4	4	0
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4	4	4	4	0
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4	4	4	4	0
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	4	5	4	4.33	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	0
รวม				4.20	0.17

จากตารางที่ 6 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่น
 พื้นบ้านการเล่นเก้าอี้ดนตรีเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.20 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17 ซึ่ง ผลการประเมินความ
 เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การเล่นเก้าอี้ดนตรี อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 7 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อ
 พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (มอญซ่อนผ้า) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			\bar{X}	S. D.
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	5	4	5	4.66	0.57
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	5	4	5	4.66	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	5	4	5	4.66	0.57
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	5	4	4	4.33	0.57
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5	4	5	4.66	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	4	5	4.66	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	4	5	4.66	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	4	4	4	4	0
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	0
รวม				4.43	0.37

จากตารางที่ 7 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่น
 พื้นบ้านการเล่นมอญซ่อนผ้าเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.43 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37 ซึ่ง ผลการประเมินความ
 เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 การเล่นมอญซ่อนผ้า อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 8 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อ
 พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (งูกินหาง) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			\bar{X}	S. D.
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4	4	4	4	0
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4	4	5	4.33	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4	4	4	4	0
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	5	4.33	0.57
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5	5	4	4.66	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4	5	4	4.33	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	5	4	4.66	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	5	4	4	4.33	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	0
รวม				4.26	0.05

จากตารางที่ 8 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่น
 พื้นบ้านการละเล่นงูกินหางเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.26 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.05 ซึ่ง ผลการประเมินความ
 เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 การละเล่นงูกินหาง อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 9 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อ
 พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (เดินกะลา) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			\bar{X}	S. D.
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4	4	4	4	0
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4	4	4	4	0
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4	4	5	4.33	0.57
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	4	4	0
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4	4	4	4	0
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	4	4	4.33	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4	4	4	4	0
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	5	4	4	4.33	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	5	4.33	0.57
รวม				4.13	0.11

จากตารางที่ 9 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นเกม
 พื้นบ้านการละเล่นเดินกะลาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.13 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.11 ซึ่ง ผลการประเมินความ
 เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 การละเล่นเดินกะลา อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 10 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อ
 พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ต๋จ๊ับ) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			\bar{X}	S. D.
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	5	4	5	4.66	0.57
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	5	5	5	5	0
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	5	4	5	4.66	0.57
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวนเวลา ที่กำหนด	5	5	5	5	0
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5	4	5	4.66	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	4	5	4.66	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	4	4	4.33	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	5	4	5	4.66	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	0
รวม				4.56	0.32

จากตารางที่ 10 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่น
พื้นบ้านการละเล่นที่จับเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ย
โดยรวมเท่ากับ 4.56 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 ซึ่ง ผลการประเมินความเหมาะสมของ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 การละเล่นที่จับ อยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 11 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อ
พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (เสื่อกินวู้) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			\bar{X}	S. D.
	1	2	3		
	1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4	4		
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4	4	5	4.33	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4	4	4	4	0
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	5	4.33	0.57
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5	4	4	4.33	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	5	5	5	0
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	4	4	4.33	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	5	4	5	4.66	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	5	4.33	0.57
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	5	4.33	0.57
รวม				4.36	0.25

จากตารางที่ 11 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่น
พื้นบ้านการละเล่นเสือกินวัวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.36 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 ซึ่ง ผลการประเมินความ
เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 การละเล่นเสือกินวัว อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 12 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อ
พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ลิงชิงหลัก) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			\bar{X}	S. D.
	1	2	3		
	1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4	4		
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4	4	4	4	0
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4	4	4	4	0
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	4	4	0
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5	4	4	4.33	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	5	5	5	0
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	4	4	4.33	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	5	4	5	4.66	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	0
รวม				4.23	0.15

จากตารางที่ 12 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่นเกม
 พื้นบ้านการละเล่นลิงชิงหลักเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.23 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.15 ซึ่ง ผลการประเมินความ
 เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 การละเล่นลิงชิงหลัก อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 13 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อ
 พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (วิ่งเปี้ยว) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			\bar{X}	S. D.
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	5	4	4	4.33	0.57
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	5	4	4	4.33	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	5	4	4	4.33	0.57
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	5	4	5	4.66	0.57
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5	4	5	4.66	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	4	5	4.66	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	5	4	4.66	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	5	5	4	4.66	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	0
รวม				4.43	0.32

จากตารางที่ 13 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่น
 พื้นบ้านการเล่นวิ่งเปี้ยวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.43 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 ซึ่ง ผลการประเมินความ
 เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 การเล่นวิ่งเปี้ยว อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 14 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อ
 พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ซักคเย่อ) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			\bar{X}	S. D.
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4	4	5	4.33	0.57
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4	4	5	4.33	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4	4	4	4	0
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	5	4.33	0.57
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4	4	5	4.33	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	4	5	4.66	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	4	5	4.66	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	5	4	5	4.66	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	5	4	4	4.33	0.57
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	5	4	4	4.33	0.57
รวม				4.40	0.36

จากตารางที่ 14 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่น
 พื้นบ้านการละเล่นชักกะเย่อเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.40 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 ซึ่ง ผลการประเมินความ
 เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 การละเล่นชักกะเย่อ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 15 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อ
 พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ขี้ม้าส่งเมือง) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			\bar{X}	S. D.
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4	5	4	4.33	0.57
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4	4	4	4	0
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4	4	4	4	0
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	4	4	0
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5	4	4	4.33	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	5	4	4.66	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	5	4	4.66	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	4	5	5	4.66	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	5	4	4	4.33	0.57
รวม				4.30	0.17

จากตารางที่ 15 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่น
พื้นบ้านการละเล่นซึ่ม้าส่งเมืองเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.30 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17 ซึ่ง ผลการประเมินความ
เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 การละเล่นซึ่ม้าส่งเมือง อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 16 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อ
พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (กระจายขาคือ) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			\bar{X}	S. D.
	1	2	3		
	1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4	5		
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครบคลุม ตามเป้าหมาย	4	5	4	4.33	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4	4	4	4	0
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	4	4	0
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	5	5	4	4.66	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	5	5	4	4.66	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	5	5	4	4.66	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	4	5	4	4.33	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	0
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	0
รวม				4.30	0.30

จากตารางที่ 16 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่น
พื้นบ้านการละเล่นกระต่ายขาเดียวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.30 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.30 ซึ่ง ผลการประเมินความ
เหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 การละเล่นกระต่ายขาเดียว อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 17 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อ
พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (กระโดดยาง) สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			\bar{X}	S. D.
	ของผู้เชี่ยวชาญ				
	1	2	3		
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน	4	5	5	4.66	0.57
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย	4	5	4	4.33	0.57
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ	4	4	5	4.33	0.57
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด	4	4	4	4	0
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ	4	5	4	4.33	0.57
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัย ของผู้เรียนและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4	5	4	4.33	0.57
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4	5	4	4.33	0.57
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและ เนื้อหาสาระ	4	5	5	4.66	0.57
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	5	4	4	4.33	0.57
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้	5	4	4	4.33	0.57
รวม				4.36	0.20

จากตารางที่ 17 ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านการละเล่นกระโดดยางเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.36 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20 ซึ่ง ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 การละเล่นกระโดดยาง อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Paired-samples T-Test) ก่อนเรียน และหลังเรียนของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย (Paired-samples T-Test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชาย โดยการใช้กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม

รายการทดสอบ	ก่อนเรียน		หลังเรียน		<i>t</i>
	\bar{X}	S. D.	\bar{X}	S. D.	
1. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	160.80	56.08	165.37	62.25	9.8845*
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	9.40	2.23	10.51	2.52	13.270*
3. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	18.97	5.65	21.29	5.37	13.043*
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.51	1.18	11.16	1.20	14.439*
5. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที)	6.15	1.99	4.59	0.85	12.894*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย (Paired-samples T-Test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชาย โดยการใช้กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม แสดงให้เห็นว่าหลังเรียนนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายการทดสอบ

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานก่อนเรียน และหลังเรียนของนักเรียนชาย โดยใช้การเปรียบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา

รายการทดสอบ	เกณฑ์สมรรถภาพทางกายมาตรฐาน	
	ก่อนเรียน	หลังเรียน
1. พลังของกล้ามเนื้อ	ต่ำ	ปานกลาง
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ปานกลาง	ดี
3. ความอ่อนตัว	ต่ำ	ปานกลาง
4. ความคล่องแคล่วว่องไว	ต่ำ	ดี
5. ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต	ต่ำ	ดี

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าผลการเปรียบเทียบการวัดสมรรถภาพทางกายมาตรฐานก่อนเรียนและหลังเรียนมีการเปรียบเทียบเกณฑ์วัดสมรรถภาพทางกายมาตรฐานแต่ละรายการ ดังนี้ ยืนกระโดดไกล และลูกนั่ง 30 วินาที เกณฑ์การวัดสมรรถภาพทางกาย ก่อนเรียนอยู่ในระดับต่ำ หลังเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และรวมอยู่ในระดับปานกลาง นั่งอตัวไปข้างหน้า ก่อนเรียนอยู่ระดับปานกลาง หลังเรียนอยู่ในระดับดี และรวมอยู่ในระดับดี วิ่งเก็บของ และวิ่ง 1,000 เมตร ก่อนเรียนอยู่ในระดับต่ำ หลังเรียนอยู่ในระดับดี และรวมอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย (Paired-samples T-Test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนหญิง โดยการใช้กิจกรรมเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม

รายการทดสอบ	ก่อนเรียน		หลังเรียน		<i>t</i>
	\bar{X}	S. D.	\bar{X}	S. D.	
1. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	114.08	10.24	140.09	7.09	6.351*
2. นั่งอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	7.13	2.27	10.50	0.95	3.899*
3. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	11.81	1.69	19.36	1.28	13.076*
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	13.32	0.81	12.70	0.46	1.683*
5. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที)	5.35	0.53	4.53	0.35	2.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 20 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย (Paired-samples T-Test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนหญิง โดยการใช้กิจกรรมเล่น

พื้นฐาน 13 กิจกรรม แสดงให้เห็นว่าหลังเรียนนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการทดสอบ

ตารางที่ 21 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานก่อนเรียน และหลังเรียนของนักเรียนหญิง โดยการใช้การเปรียบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา

รายการทดสอบ	เกณฑ์สมรรถภาพทางกายมาตรฐาน	
	ก่อนเรียน	หลังเรียน
1. พลังของกล้ามเนื้อ	ต่ำมาก	ดี
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ปานกลาง	ดี
3. ความอ่อนตัว	ต่ำ	ดี
4. ความคล่องแคล่วว่องไว	ปานกลาง	ดี
5. ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต	ปานกลาง	ดี

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าผลการเปรียบเทียบการวัดสมรรถภาพทางกายมาตรฐานก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนหญิง โดยการใช้การเปรียบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษาแต่ละรายการ พบว่า ก่อนเรียนนักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับต่ำมากถึงปานกลาง หลังเรียนนักเรียนหญิงมีสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับดี

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เครือข่ายกลุ่มโรงเรียนผักรวง อำเภอดงหลวง จังหวัดอุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 158 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปางวุ่น จำนวน 35 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที

สรุปผลการวิจัย

1. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 13 กิจกรรม และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของกรมพลศึกษา ก่อนการเรียนในสัปดาห์ที่ 1 และหลังการเรียน ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยรวบรวมข้อมูล คือ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน จำนวน 13 กิจกรรม และผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้โดยรวมมีค่าความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32

2. ผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชาย โดยการใช้กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม แสดงให้เห็นว่าหลังเรียนนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายการทดสอบ ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนหญิง โดยการใช้กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม แสดงให้เห็นว่าหลังเรียนนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการทดสอบ

2.1 ผลของพลังของกล้ามเนื้อของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงเมื่อเปรียบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา นักเรียนชายก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง และนักเรียนหญิงก่อนเรียนอยู่ในระดับต่ำมาก หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

2.2 ผลของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกรมพลศึกษา นักเรียนชายก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี และนักเรียนหญิงก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

2.3 ผลของความอ่อนตัว ของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกรมพลศึกษา นักเรียนชายก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และนักเรียนหญิงก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

2.4 ผลของความคล่องแคล่วว่องไว ของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกรมพลศึกษา นักเรียนชายก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีและนักเรียนหญิงก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

2.5 ผลของความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ของกรมพลศึกษา นักเรียนชายก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำ หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี และนักเรียนหญิงก่อนเรียนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง หลังเรียนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี

อภิปรายผล

จากการศึกษาการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1. แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีจำนวน 13 กิจกรรม ใช้เวลา 13 ชั่วโมง ผลการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.32 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวนีย์ ลอยอุดมโชค (2554, น.61) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนประเสริฐธรรมวิทยา กรุงเทพมหานคร เพศชายและเพศหญิง มีอายุ 8 - 9 ปี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน จำนวน 30 คน ด้วยการเลือกแบบเจาะจง โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 50 นาที รวม 10 วัน เป็นการเตรียมความพร้อม 2 ชั่วโมงแรก เครื่องมือที่ใช้ในการการวิจัยรวบรวมข้อมูล คือ โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการและแบบสังเกตพฤติกรรมทางสังคม มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์ IOC เท่ากับ 1 ซึ่งต้องมากกว่าหรือเทียบเท่ากับ .05 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนน

เฉลี่ยพฤติกรรมทางสังคมโดยใช้ Dependent Sample T-Test หรือ Paired Sample T-Test กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. จากผลการวิจัยพบว่า ผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง โดยการใช้กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม แสดงให้เห็นว่าหลังเรียนนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายการทดสอบซึ่งผลการทดสอบดังกล่าวมีผลมาจากกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการเรียนการสอน มีผลต่อการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ เป็นการเสริมสร้างพัฒนากล้ามเนื้อ เพราะในขณะที่นักเรียนเล่นการละเล่นพื้นบ้านร่างกายจะได้เคลื่อนไหวการเคลื่อนไหวนับเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีพัฒนาการต่อสมรรถภาพทางการให้ดีขึ้น จึงทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว และพลังของกล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับวารศักดิ์ เพียรชอบ (2548, น.74) ได้กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา กีฬา หรือการออกกำลังกาย เป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุก ๆ ด้านทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553, น.69) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะพลังกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีขั้นตอนการเคลื่อนไหวเป็นลำดับจากช้าเพิ่มไปเร็ว ดังนั้นกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณข้อต่อจะถูกยืดตัวออก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธรรมรัตน์ อินทะกนก (2550, น.59) ได้ศึกษาผลการฝึกผลการละเล่นของเด็กไทยที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2549 พบว่า หลังการฝึกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีการทดสอบการทดสอบ ยืนกระโดดไกล วิ่งเก็บของ นั่งงอตัวไปข้างหน้า ลูกนั่ง 30 วินาที และวิ่ง 1,000 เมตร มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จุดประสงค์ส่วนใหญ่ เพื่อพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และแสดงให้เห็นว่าเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยสามารถที่จะนำไปบรรจุเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นร่วมกับการเรียนการสอนพลศึกษาในปัจจุบันได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ครูสามารถนำการละเล่นพื้นบ้านมาจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนให้กับนักเรียนเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยโดยการศึกษาและการนำการละเล่นอื่น ๆ นอกจาก 13 การละเล่นนี้มาทดลองใช้จัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการนำศิลปวัฒนธรรมไทย มาใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แก่เด็กนักเรียน



บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2539). *เอกสารงานทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: ตันอ้อ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กิตติศักดิ์ เมฆปั้น. (2553). *การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. (2531). *การทอควมมีปัญญาที่บ้านอีสานทิศทางหมู่บ้านไทย*. กรุงเทพฯ: เจริญวิสาหการพิมพ์.
- ซัชชัย โกมารทัต. (2549). *กีฬาพื้นเมืองไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์.
- ชัยศักดิ์ ลีลาจรัสกุล. (2542). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสนใจ และความคงทน ในการเรียนรู้ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ต่ำ โดยการสอนตามหลักการเรียนเพื่อรู้แจ้งกับการสอนตามคู่มือครู สสวท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาญชัย จันทร์สุวรรณ. (2552). *ผลของการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ด้านความคล่องตัวของเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แคมมณี. (2544). *วิธีการสอนสำหรับคู่มืออาชีพ*. กรุงเทพฯ: แท็กซ์แอนด์แจอร์นัลส์ พับลิเคชั่น.
- ธรรมรัตน์ อินทะกนก. (2550). *ผลการฝึกการเล่นของเด็กไทยที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอัสสัมชัญ แผนก ประถมปีการศึกษา 2549*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพรัตน์ บัวทิม. (2554). *การสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

- ผะอบ โปษะกฤษณะ. (2532). *ลักษณะเฉพาะของภาษาไทย การเขียน การอ่าน การพูด การฟัง และราชาศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- ภูมินทร์ มีขันหมาก. (2552). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่เน้นการละเล่นของเด็กไทยที่มีต่อคุณค่าทางวัฒนธรรม ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดดอน กรุงเทพมหานคร. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 2 (1), 104-113.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2546). *เกมและการเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ละมุน ชัชวาล. (2543). *ผลของการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยประกอบคำถามปลายเปิด ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการวิธีการสอนและการวัด ประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิราภรณ์ ปนาทกุล. (2531). *การละเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์.
- สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน. (2548). การออกกำลังกายที่เหมาะสม. *เฮลท์ทูเดย์*, 13 (149), 82-84.
- สรวงสุตา มูลมา. (2550). *การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สรวงสุตา มูลมา, รังสรรค์ สิงห์เลิศ, ประวิทย์ สิมมาทัน, และมนิรี อุดทน. (2551). การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับปฐมวัย. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 2 (2), 139-146.
- สุคนธ์ สินธพานนท์. (2552). *คู่มือการจัดการเรียนการสอน ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ*. ลำปาง: คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง.
- สุพิตร สมานีโต และคณะ. (2548). *แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-8 ปี*. นนทบุรี: สัมปชัญญะ.
- _____. (2555). *แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี*. นนทบุรี: สัมปชัญญะ.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2538). *สุขภาวะของเด็กและเยาวชน*. สืบค้น 28 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://www.dekplus.org>.
- สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. (2545). *19 วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.

- สุวิมล กลิ่นโพธิ์กลาง. (2550). *สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบวงจร 16 สถานี.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.*
- เสาวนีย์ ลอยอุดมโชค. (2554). *ผลของการจัดกิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นพื้นบ้านไทย
ที่มีต่อพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- อมรา กล้าเจริญ. (2553). *เพลงและการเล่นพื้นบ้าน. กรุงเทพฯ: โอเอสพริ้นติ้งเฮ้าส์.*
- อังคณา กสินันท์. (2539). *ผลการจัดประสบการณ์การเล่นพื้นบ้านภาคกลางเพื่อพัฒนาคุณธรรม
ด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- Fatemeh Pasand at al. (2014). Impact of Traditional Exercises on Perceptual- Motor
Development in Elementary School Girl Students. *Indian Journal of
Fundamental and Applied Life Sciences*, 4 (S3), 1297-1302.
- Hakimeh Akbari at al. (2009). The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor
Skill Development in 79 YearOld Boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, 19 (2),
123-129.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อุดรดิตถ์
2. อาจารย์ ดร.ภาควงมิ โชคทวีพานิชย์ อาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อุดรดิตถ์
3. นางสาวโสภิตา คำด้วง ครู โรงเรียนบ้านปางวุ่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึก
ประถมศึกษาอุดรดิตถ์เขต 1





ภาคผนวก ข
สำเนาหนังสือราชการ



ที่ ศธ ๐๕๓๕.๑๐/ว๐๘๗

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ ๕๓๐๐๐

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เนื้อหาบทที่ ๑ - ๓	จำนวน ๑ ชุด
	๒. ร่างแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์	จำนวน ๑ ชุด
	๓. แบบสอบถามสำหรับการตรวจสอบ IOC	จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายเจษฎา อยู่ทิม นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำชาติ เป็นประธานกรรมการควบคุมการจัดทำวิทยานิพนธ์

เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์เชิงวิชาการของวิทยานิพนธ์ดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจิ้น)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐-๕๕๕๑-๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

โทรสาร ๐-๕๕๕๑-๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

นายเจษฎา อยู่ทิม ๐-๙๓๕๙-๓๕๐๑-๐



ที่ ศธ ๐๕๓๕.๑๐/ว๐๘๗

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ ๕๓๐๐๐

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เนื้อหาบทที่ ๑ - ๓ จำนวน ๑ ชุด
๒. ร่างแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน ๑ ชุด
๓. แบบสอบถามสำหรับการตรวจสอบ IOC จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายเจษฎา อยู่ทิม นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำขาด เป็นประธานกรรมการควบคุมการจัดทำวิทยานิพนธ์

เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์เชิงวิชาการของวิทยานิพนธ์ดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยครั้งนี้ จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจิ้น)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐-๕๕๕๑-๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

โทรสาร ๐-๕๕๕๑-๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

นายเจษฎา อยู่ทิม ๐-๙๓๕๙-๓๕๐๑-๐



ที่ ศธ ๐๕๓๕.๑๐/ว๐๘๗

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
อ.เมือง จ.อุดรดิตถ์ ๕๓๐๐๐

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน นางสาวโสภิตา คำด้วง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เนื้อหาบทที่ ๑ - ๓ จำนวน ๑ ชุด
๒. ร่างแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน ๑ ชุด
๓. แบบสอบถามสำหรับการตรวจสอบ IOC จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายเจษฎา อยู่ทิม นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้การเล่นพื้นบ้าน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดม คำชาติ เป็นประธานกรรมการควบคุมการจัดทำวิทยานิพนธ์

เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์เชิงวิชาการของวิทยานิพนธ์ดังกล่าว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยครั้งนี้ จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา

ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.เชาวฤทธิ์ จันจัน)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐-๕๕๕๑-๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

โทรสาร ๐-๕๕๕๑-๖๖๐๑-๓๑ ต่อ ๑๖๔๘, ๑๖๔๙

นายเจษฎา อยู่ทิม ๐-๙๓๕๙-๓๕๐๑-๐



ภาคผนวก ค
แผนการจัดการเรียนรู้



2968872567

URU :Thesis 59551101125 thesis / recv : 10082562 17:44:34 / seq : 27

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (เตย) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่มีบทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (เตย)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “เตย” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “เตย” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)
3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นเตยจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นเตยตามกติกา ดังนี้

ขีดเส้นบนพื้นเป็นตารางเท่ากับจำนวนคนที่เล่น แล้วแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้คอยกั้น ฝ่ายหนึ่งเป็นผู้วิ่ง ฝ่ายที่กั้นจะยืนประจำเส้นของตัวเอง คอยกั้นไม่ให้อีกฝ่ายหนึ่งวิ่งผ่านไปได้ ส่วนอีกฝ่ายหนึ่งจะพยายามล่อหลอกให้คนกั้นเผลอเพื่อจะวิ่งผ่านไปให้ถึงเส้นสุดท้ายให้ได้ ถ้าคนใดถูกคนกั้นแตะ ถูกตัวฝ่ายที่วิ่งทั้งหมดจะต้องเปลี่ยนไปยืนกันบ้าง แต่ถ้าสามารถวิ่งผ่านไป แล้ววิ่งกลับมาได้จนถึงเส้นเริ่มต้นก็ต้องพูดดัง ๆ ว่า “เตย” แสดงว่าชนะแล้ว จะเริ่มเล่นใหม่อีกโดยฝ่ายชนะเป็นผู้วิ่งเช่นเดิม

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเตย

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “เตย”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้

- สนามบาสเกตบอล

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์ของการเล่น พื้นบ้าน “เตย” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ การเล่นพื้นบ้าน “เตย” ได้อย่างสนุกสนาน และ ปลอดภัย	ประเมินการ ปฏิบัติทักษะ การเล่น พื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น พื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวน
ความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (เก้าอี้ดนตรี) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

- พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา
- ตัวชี้วัด
- ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น
- ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ
- ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น
- สาระสำคัญ
- การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่บทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น
- สาระการเรียนรู้
- การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (เก้าอี้ดนตรี)
- สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
1. ความสามารถในการคิด
 2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
- คุณลักษณะอันพึงประสงค์
1. มีวินัย
 2. ใฝ่เรียนรู้
 3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้าน “แก้อัดดนตรี” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน “แก้อัดดนตรี” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)
3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียนทราบ

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นแก้อัดดนตรีจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นแก้อัดดนตรีตามกติกา ดังนี้

ตั้งแก้อัดเรียงเป็นวงกลมให้แก้อัดมีจำนวนน้อยกว่าผู้เล่น 1 ตัว แล้วให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลมล้อมแก้อัด เมื่อเพลงขึ้นให้ผู้เล่นเดินไปรอบวงพร้อมกับรำไปช่วยให้เข้าจังหวะเพลง พอเพลงหยุดผู้เล่นต้องรีบนั่งลงบนแก้อัด ผู้ใดที่ไม่มีที่นั่งต้องออกจากการแข่งขันไป แล้วตั้งแก้อัดออกไป 1 ตัว จากนั้นก็เริ่มเล่นต่อไปจนกระทั่งเหลือผู้เล่น 2 คนสุดท้าย และเหลือแก้อัด 1 ตัว ผู้ใดที่นั่งได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

โดยเล่นทีละกลุ่ม จนได้ผู้ชนะของแต่ละกลุ่ม

7. ผู้ชนะของแต่ละกลุ่มเล่นแก้อัดดนตรีอีกครั้ง จนกว่าจะได้ผู้ชนะเพียง 1 คน
8. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
9. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นแก้อัดดนตรี

ขั้นสรุป

10. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้าน “แก้อัด

ดนตรี”

11. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

1. แก้อัด
2. เพลง

แหล่งเรียนรู้

- สนามบาสเกตบอล

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์ของการเล่น พื้นบ้าน “เก้าอี้ดนตรี” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ การเล่นพื้นบ้าน “เก้าอี้ ดนตรี” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น พื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น พื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการ ทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวน
ความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (มอญซ่อนผ้า) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่บทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (มอญซ่อนผ้า)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้าน “มอญซ่อนผ้า” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน “มอญซ่อนผ้า” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)
3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นมอญซ่อนผ้าจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นมอญซ่อนผ้าตามกติกา ดังนี้

เลือกผู้เล่นคนหนึ่งเป็นมอญถือผ้าไว้ ส่วนคนอื่น ๆ นิ่งล้อมวงกัน แล้วปรบมือร้องเพลง คนเป็นมอญจะเดินวนอยู่นอกวง พอเห็นคนนั่งคนใดเปลือยก็ทิ้งผ้าไว้ข้างหลังคนนั้นแล้วเดินต่อไป ถ้ามอญเดินมาถึงอีกครั้งผู้นั้นยังไม่รู้ตัว มอญก็คว้าผ้าไล่ตีมอญ ผู้ที่เป็นมอญก็ถือผ้าเดินวนไปวางผ้าคนอื่นต่อไป แต่ถ้าคนถูกวางผ้ารู้ตัวก็จะคว้าผ้าไล่ตีมอญ จนกระทั่งมอญลงไปนั่งแทนที่ คนที่ถือผ้าก็เป็นมอญต่อไป

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นมอญซ่อนผ้า

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการเล่นพื้นบ้าน “มอญซ่อนผ้า”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเคารพและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- ผ้า

แหล่งเรียนรู้

- สนามบาสเกตบอล

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์ของการเล่น พื้นบ้าน “มอญซ่อนผ้า” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ การเล่นพื้นบ้าน “มอญ ซ่อนผ้า” ได้อย่าง สนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น พื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น พื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการ ทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวน
ความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (งูกินหาง) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่มีบทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (งูกินหาง)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “งูกินหาง” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “งูกินหาง” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)
3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นงูกินหางจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นงูกินหางตามกติกา ดังนี้

การเล่นงูกินหางไม่มีอุปกรณ์การเล่นใด ๆ สามารถเล่นได้ทุกโอกาสจะมีเล่นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ส่วนมากผู้ใหญ่จะเล่นในเทศกาลสำคัญ เช่น สงกรานต์ ส่วนเด็ก ๆ จะเล่นทุกโอกาสที่เด็ก ๆ รวมกันซึ่งมีวิธีการเล่นดังนี้ เริ่มเล่นเมื่อผู้เล่นพร้อมกันแล้วจะเริ่มด้วยการเสีงถ้าใครแพ้นั้น ก็จะออกเป็นพอง ส่วนผู้ชนะก็จะได้เล่นเป็นแม่และลูก ส่วนมากในกลุ่มผู้เล่นจะเลือกเอาคนที่มีร่างกายแข็งแรงหรือรูปร่างใหญ่ในทีมเป็นแม่ เพื่อเอาไว้ป้องกันลูก เมื่อได้ผู้เล่นแล้วพองและแม่จะยืนหันหน้าเข้าหากัน ส่วนแม่จะมีลูกงูกอดเอวต่อแถวไปข้างหลังแล้วพองจะเริ่มถามแม่ว่า

พอง "แม่เอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่ "กินน้ำบ่อโสภโยกไปโยกมา" พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา

พอง "แม่เอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่ "กินน้ำบ่อหินบินไปบินมา" พร้อมแสดงอาการบินไปบินมา

พอง "แม่เอ๋ยกินน้ำบ่อไหน"

แม่ "กินน้ำบ่อทรายย้ายไปย้ายมา" พร้อมแสดงอาการส่ายตัวไปมา

พอง "กินหัวกินหางกินกลางตลอดตัว"

เมื่อพองกล่าวเสร็จพองจะเริ่มไล่จับลูกงูที่กอดเอวแม่อยู่ส่วนแม่ก็จะพยายามป้องกันไม่ให้พองไปแย่งลูกงูได้ เมื่อพองจับลูกงูคนใดได้ลูกงูก็จะออกมายืนอยู่ต่างหากเพื่อรอเล่นรอบต่อไป ส่วนพองจะพยายามแย่งลูกงูให้ได้หมดทุกตัวจึงจะถือว่าจบการเล่นรอบหนึ่ง เมื่อพองจับลูกงูได้ทุกตัวแล้วก็จะเริ่มเล่นใหม่ โดยพองคนเดิมจะกลับไปเป็นแม่ในรอบต่อไป

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นงูกินหาง

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน "งูกินหาง"

10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้

- สนามบาสเกตบอล

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้าน “งูกินหาง” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน “งูกินหาง” ได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่นๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (เดินกะลา) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่บทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (เดินกะลา)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “เดินกะลา” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “เดินกะลา” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)

3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นั่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเดินกะลาจากครู
6. นักเรียนแข่งกันเดินกะลาทีละ 5 คน ตามกติกา ดังนี้

ผู้เล่นยืนบนกะลา ใช้นิ้วหัวแม่มือเท้ากับนิ้วชี้คืบเชือกที่กั้นกะลาไว้ทั้ง 2 เท้า แล้วเอามือดึงเชือกให้ตึง เมื่อได้สัญญาณ ทุกคนจะรีบเดินไปให้ถึงเส้นชัย ใครถึงก่อนถือว่าเป็นผู้ชนะ แต่ถ้าระหว่างที่เดินไปคนใดเท้าตกจากกะลาไปถูกพื้นก็เป็นผู้แพ้ เล่นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเดินกะลา

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “เดินกะลา”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- กะลา

แหล่งเรียนรู้

- สนามฟุตบอล

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์ของการเล่น พื้นบ้าน “เดินกะลา” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ การเล่นพื้นบ้าน “เดิน กะลา” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการ ปฏิบัติทักษะ การเล่น พื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น พื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้
จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3

ปีการศึกษา 2561

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (ตีจับ)

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่มีบทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (ตีจับ)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “ตีจับ” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “ตีจับ” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)
3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นตีจับจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นตีจับตามกติกา ดังนี้

แบ่งเป็น 2 ฝ่ายเท่า ๆ กัน และจับไม้สั้นไม้ยาวว่าใครจะเริ่มตีก่อน ฝ่ายที่ตีก่อน เริ่มเล่น โดยเลือกพวกของตนคนหนึ่งเป็นคนเข้าไปตี คนที่จะออกเสียง "ตี" หรือ "หิม" เข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้าม ในขณะที่อีกฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัวไม่ให้กลับเข้าแดนของตนได้ จนกว่าจะขาดเสียงผู้นั้น ต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าสามารถหนีกลับเข้าแดนตนได้ คนที่ถูกแตะจะก็คนที่ตามต้องไปเป็นเชลยสลับกัน เมื่อมีฝ่ายของตนเป็นเชลย ผู้ที่ตีคนต่อไปต้องพยายามช่วยพวกของตนกลับมาให้ได้ ฝ่ายตรงข้ามต้องคอยกันไม่ให้แตะกันได้ ถ้าแตะกันได้เชลยจะได้กลับแดนของตน เล่นกันเช่นนี้ จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมดตัวผู้เล่นก่อน ฝ่ายชนะมีสิทธิ์จะให้ฝ่ายแพ้ทำอะไรก็ได้

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นตีจับ

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “ตีจับ”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้

- สนามบาสเกตบอล

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์ของการเล่น ที่บ้าน “ตี่จับ” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ การเล่นที่บ้าน “ตี่จับ” ได้อย่างสนุกสนาน และ ปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น ที่บ้าน	ประเมินการ ปฏิบัติทักษะ การเล่น ที่บ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นที่บ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้
จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (เสื่อกินวัว) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่มีบทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (เสื่อกินวัว)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “เสื่อกินวัว” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “เสื่อกินวัว” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)

3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นเสือกินว้าวจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นเสือกินว้าวตามกติกา ดังนี้

ให้ผู้เล่นคนหนึ่งสมมติว่าเป็นเสื่อ อีกคนหนึ่งสมมติว่าเป็นว้าว ผู้เล่นคนอื่น ๆ นอกนั้นสมมติให้เป็นคอก ให้ผู้เล่นที่เป็นคอกจับมือกันเป็นวงกลมวงเดียว ล้อมรอบผู้เป็นว้าวโดยผู้เป็นว้าวอยู่กลางวง ส่วนผู้เป็นเสื่อให้อยู่นอกวง เริ่มเล่นโดยให้ผู้เป็นเสื่อที่อยู่นอกคอก พยายามวิ่งไล่แตะตัวว้าวให้ได้ โดยเสื่อจะต้องพยายามวิ่งไล่ไปรอบ ๆ คอกหรือแหกคอกเข้าจับว้าวให้ได้ ผู้เป็นว้าวก็ต้องพยายามวิ่งหนีเสื่อ เมื่อเสื่อเข้าในคอกได้ ว้าวก็สามารถวิ่งหนีออกนอกคอกได้เช่นกัน ขณะเดียวกันผู้เป็นคอกที่ยืนจับมือเป็นวงกลมอยู่นั้นต้องพยายามปกป้องคุ้มครองว้าว โดยกันมิให้เสื่อเข้าในคอกได้ง่าย หรือเมื่อเสื่อเข้าในคอกได้ ก็ต้องพยายามกันมิให้ออกนอกคอกได้ง่าย ส่วนว้าวนั้นคอกจะปล่อยให้เข้าออกคอกได้โดยสะดวก ถ้าเสื่อไล่แตะถูกตัวว้าวได้ จะเปลี่ยนหน้าที่กันโดยผู้เป็นเสื่อจะต้องเป็นว้าว และผู้เป็นว้าวจะต้องเป็นเสื่อบ้าง เมื่อสลับหน้าที่กันแล้ว ก็จะเปลี่ยนให้ผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่เป็นคอกออกมาเล่นเป็นเสื่อและว้าบบ้าง โดยเสื่อและว้าวคู่เดิมจะกลับเป็นคอกแทน

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเสือกินว้าว

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “เสือกินว้าว”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเคารพและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้

- สนามฟุตบอล



2968872567

URU :Thesis 59551101125 thesis / recv: 10082562 17:44:34 / seq: 27

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์ของการเล่น พื้นบ้าน “เสือกินวัว” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ การเล่นพื้นบ้าน “เสือกินวัว” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น พื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น พื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการ ทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้
จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3

ปีการศึกษา 2561

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (ลิงชิงหลัก)

เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่มีบทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (ลิงชิงหลัก)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “ลิงชิงหลัก” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “ลิงชิงหลัก” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)

3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นลิ่งชิงหลักจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นลิ่งชิงหลักตามกติกา ดังนี้

เลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิ่ง 1 คนหรือ 2 คน แล้วแต่จำนวนของผู้เล่น ให้ผู้เล่นทุกคนที่ไม่ได้เป็นลิ่งยืนเกาะอยู่กับหลักของตนเอง ให้ลิ่งอยู่ตรงกลางระหว่างหลัก ผู้เล่นทุกคนจะต้องพยายามที่จะเปลี่ยนหลักหรือเสาหลัก แล้วผู้เล่นที่เป็นลิ่งจะต้องคอยแย่งหลักให้ได้ ถ้าลิ่งแย่งเกาะหลักไม่ได้ จะต้องใช้ความว่องไวและการสังเกตมากขึ้น เพื่อที่จะแย่งหลักให้ได้ แต่ถ้าลิ่งแย่งหลักได้ ผู้ที่ไม่มีหลักจะกลายมาเป็นลิ่งแทน

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นลิ่งชิงหลัก

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “ลิ่งชิงหลัก”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- กรวย

แหล่งเรียนรู้

- สนามบาสเกตบอล

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์ของการเล่น ที่บ้าน “ลิงชิงหลัก” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ การเล่นที่บ้าน “ลิงชิง หลัก” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น ที่บ้าน	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น ที่บ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นที่บ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้
จากแหล่งเรียนรู้อื่นๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (วิ่งเปรี๊ยะ) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่บทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (วิ่งเปรี๊ยะ)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “วิ่งเปรี๊ยะ” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “วิ่งเปรี๊ยะ” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)

3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นวึ่งเปรี๊ยะจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นวึ่งเปรี๊ยะตามกติกา ดังนี้

แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละอย่างน้อย 4 คน จุดเริ่มต้นของทั้งสองฝ่ายจะมองเห็นได้ชัดเจน แต่ละฝ่ายถือผ้าหรือไม้ เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มการแข่งขัน ให้แต่ละฝ่ายวิ่งไปทางด้านขวาของตนเอง พยายามวึ่งอ้อมหลักทั้ง 2 หลักไล่ฝ่ายตรงข้ามให้เร็วที่สุด เมื่อวึ่งครบรอบหนึ่งคน ให้ส่งผ้าหรือไม้ให้คนต่อไป คนที่เพ็งวึ่งเสร็จไปต่อหลังแถว และเวียนรอบไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงระยะให้ใช้ผ้าหรือไม้ตีที่หลังคนหน้า หากทำได้สำเร็จ ก็เป็นฝ่ายชนะไป

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นวึ่งเปรี๊ยะ

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “วึ่งเปรี๊ยะ”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- ผ้า

แหล่งเรียนรู้

- สนามฟุตบอล



2968872567

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอก ประโยชน์ของการเล่นเกม ที่บ้าน “วิ่งเปรี้ยว” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะ การเล่นที่บ้าน “วิ่ง เปรี้ยว” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น ที่บ้าน	ประเมินการปฏิบัติ ทักษะการเล่น ที่บ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับ พอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นที่บ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้
จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (ซึกคะเย่อ) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่มีบทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (ซึกคะเย่อ)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “ซึกคะเย่อ” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “ซึกคะเย่อ” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)

3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นั่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นซีกคะเย่จากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นซีกคะเย่ตามกติกา ดังนี้

แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ให้มีจำนวนเท่ากัน ๆ กัน แล้วให้ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจับสลากหรือจับไม้สั้นไม้ยาวเลือกแดน ผู้เล่นจะไปยืนประจำที่ข้างเชือกที่วางกระยะให้ห่างกัน พอให้ไม่ชนกันได้ขณะเอนตัวดึงเชือก เมื่อวางระยะดีแล้ว ผู้เล่นจะดึงเชือกให้สูงพอเอา ผู้ตัดสินจะไปยืนตรงเส้นศูนย์กลาง เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาณ ทั้งสองฝ่ายจะลงมือดึงเชือก พยายามให้อีกฝ่ายหนึ่งลูไปทิศทางของตน แต่ละฝ่ายมีผู้ให้สัญญาณเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงกัน ผู้ที่อยู่ต้นเชือกและหางเชือกเป็นคนที่สำคัญยิ่ง ในระหว่างดึงนั้นถ้าผู้ใดเสียหลักยืนพื้นไม่อยู่ก็จะเสียกำลัง ความสนุกอยู่ที่ผู้ให้สัญญาณและผู้เล่นที่มีสีหน้าต่าง ๆ กัน ถ้าฝ่ายใดดึงให้อีกฝ่ายหนึ่งให้ลูตามไปจนถึงเส้นชัยจะเป็นฝ่ายชนะ

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นซีกคะเย่

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “ซีกคะเย่”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- เชือก

แหล่งเรียนรู้

- สนามฟุตบอล



2968872567

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “ซึกคะเยอ” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “ซึกคะเยอ” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการละเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (ซี้ม้าส่งเมือง) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่บทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (ซี้ม้าส่งเมือง)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “ซี้ม้าส่งเมือง” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “ซี้ม้าส่งเมือง” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)

3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นั่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นขี่ม้าส่งเมืองจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นขี่ม้าส่งเมืองตามกติกา ดังนี้

ให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายโยนหัวโยนก้อยหรือจับไม้สั้นไม้ยาว เพื่อหาฝ่ายชนะ ในการเริ่มเล่น คือ เป็นผู้กระซิบก่อน แต่ต้องตกลงกันว่าจะกระซิบเรื่องอะไร เช่น ชื่อประเทศ ชื่อจังหวัดในประเทศไทย ชื่อดอกไม้ ชื่อขนม หรือชื่อของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เป็นต้น สมมติว่ากระซิบบอกชื่อผู้เล่นของฝ่ายตรงข้าม เมื่อผู้เล่นคนแรกของฝ่ายกระซิบก่อนออกมากกระซิบบอกชื่อผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามให้เจ้าเมืองทราบ ต่อไปให้ฝ่ายตรงข้ามออกมากกระซิบชื่อผู้เล่นของฝ่ายที่ได้กระซิบที่แรก แต่ถ้าผู้เล่นที่ออกมาเป็นผู้ที่ถูกอีกฝ่ายหนึ่งบอกชื่อไว้กับเจ้าเมือง เจ้าเมืองจะกล่าวคำว่า “โป้ง” ฝ่ายแพ้วจะถูกปรับให้เป็นม้าโดยให้ฝ่ายที่ชนะขึ้นขี่หลังแล้วพากลับไปส่งยังที่เดิม หรือบางครั้งผู้เล่นอาจตกลงกันว่า ให้ผู้เล่นที่ถูกโป้งเป็นเชลยและฝ่ายที่ทายถูกได้ทายอีกครั้งจนกว่าผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะหมด ฝ่ายที่มีผู้เล่นเหลืออยู่จะเป็นฝ่ายชนะได้ขี่หลังผู้เล่นฝ่ายแพ้ว ไปส่งยังเมือง

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นขี่ม้าส่งเมือง

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในชั่วโมงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “ขี่ม้าส่งเมือง”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเข้าใจและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้

- สนามบาสเกตบอล



การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “ซิม่าส่งเมือง” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “ซิม่าส่งเมือง” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการละเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่นๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ11101
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปีการศึกษา 2561
 ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (กระต่ายขาเดียว) เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่บทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (กระต่ายขาเดียว)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “กระต่ายขาเดียว” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “กระต่ายขาเดียว” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)

3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นกระต่ายขาเดียวจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นกระต่ายขาเดียวตามกติกา ดังนี้

กระต่ายขาเดียว จะแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองฝ่ายจำนวนเท่ากัน แล้วใช้เกมเริ่มหาฝ่ายที่เป็นกระต่าย ฝ่ายที่ได้เล่นก่อนจะเข้าไปยืนอยู่ในวงกลมทั้งหมด ฝ่ายกระต่ายอยู่นอกวงและจะส่งตัวแทนครึ่งละ 1 คนไปยืนขาเดียวอยู่ข้าง ๆ วงกลมแล้วไล่แตะตัวผู้เล่นในวง ผู้ที่ถูกแตะจะต้องออกจากวงไปเรื่อย ๆ จนหมด จะถือว่าฝ่ายกระต่ายชนะและจะได้เข้าไปเล่นในวงกลมนั้นบ้าง แต่ถ้าฝ่ายกระต่ายผลอเหยียบพื้นทั้งสองขาถือว่าตาย ให้เปลี่ยนคนเป็นกระต่ายใหม่ ถ้าเปลี่ยนคนเป็นกระต่ายจนถึงคนสุดท้ายแล้วยังแตะตัวผู้เล่นในวงให้ตายจนหมดไม่ได้ และฝ่ายกระต่ายก็ล้มเองแล้วถือว่าตาย ต้องเล่นเป็นกระต่ายอีกรอบ

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกระต่ายขาเดียว

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “กระต่ายขาเดียว”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเคารพและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้

- สนามตะกร้อ



2968872567

URU :Thesis 59551101125 thesis / recv: 10082562 17:44:34 / seq: 27

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้าน “กระต่ายขาเดียว” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน “กระต่ายขาเดียว” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา	รหัสวิชา พ11101
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3	ปีการศึกษา 2561
ชื่อหน่วยการเรียนรู้ การละเล่นพื้นบ้าน (กระโตดยาง)	เวลา 1 ชั่วโมง

มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

ม.1/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรมและนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

ม.2/4 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำความรู้และหลักการที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ

ม.3/3 ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น

สาระสำคัญ

การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง การละเล่นของคนไทยในท้องถิ่นต่าง ๆ ที่นิยมเล่นกันในชีวิตประจำวันและได้สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนานหรือการแข่งขัน ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีทั้งประเภทที่มีบทร้องและไม่บทร้อง แบบใช้อุปกรณ์ในการเล่นและไม่ใช้อุปกรณ์การเล่น

สาระการเรียนรู้

การเล่นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน (กระโตดยาง)

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการคิด
2. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. มุ่งมั่นในการทำงาน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน “กระโตดยาง” ได้ (K)
2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการละเล่นพื้นบ้าน “กระโตดยาง” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย (P)

3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี (A)

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. เมื่อนักเรียนมาถึง นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว
2. นักเรียนและครูกล่าวทักทายกัน พร้อมกับแจ้งจุดประสงค์ของการเรียนวันนี้ให้นักเรียน

ทราบ

ขั้นสอน

3. นักเรียนวิ่งรอบสนาม 2 รอบ เพื่ออบอุ่นร่างกาย
4. นักเรียนทำกายบริหาร ตั้งแต่ทำยืน นิ่ง และนอนตามลำดับ
5. นักเรียนฟังคำอธิบายพร้อมกับการสาธิตวิธีการเล่นกระโดดยางจากครู
6. นักเรียนเริ่มเล่นกระโดดยางตามกติกา ดังนี้

นำหนึ่งยางมาต่อกันคล้าย ๆ โข่ เวลาเล่นจะต้องมีผู้เล่น 2 คนถือยางคนละข้าง ดึงให้ตึงพอสมควร แล้วให้ผู้เล่นที่ถือกระโดดข้าม แต่ละเกมการเล่นจะแบ่งเป็นระดับตามความสูงของการถือยาง คือจากต่ำไปจนถึงสูง หากผู้กระโดดไม่สามารถกระโดดข้ามได้ในความสูงระดับใดถือว่าแพ้ ต้องหยุดเล่นแล้วนั่งดูผู้ที่ถือเล่นจนจบเกม

7. นักเรียนกลับมาเข้าแถวเหมือนเดิม
8. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน บอกประโยชน์ที่ได้จากการเล่นกระโดดยาง

ขั้นสรุป

9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียนในช่วงนี้เกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน “กระโดดยาง”
10. ตัวแทนนักเรียนบอกทำความเคารพและเลิกแถว

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

- ยาง

แหล่งเรียนรู้

- สนามฟุตบอล



2968872567

การวัดและประเมินผล

สิ่งที่ต้องการวัด	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
ด้านความรู้ (K) 1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้าน “กระโดดยาง” ได้	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านทักษะ (P) 2. นักเรียนปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน “กระโดดยาง” ได้อย่างสนุกสนาน และปลอดภัย	ประเมินการปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน	ประเมินการปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป
ด้านคุณลักษณะ (A) 3. ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกตพฤติกรรม	ผ่านเกณฑ์ระดับพอใช้ขึ้นไป

กิจกรรมเสนอแนะ

นักเรียนสามารถศึกษาการเล่นพื้นบ้านเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ทบทวนความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่นๆ

เกณฑ์การสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. ประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านแต่ละประเภท	บอกประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านแต่ละประเภทได้อย่างถูกต้อง	บอกประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านได้ถูกต้องเป็นบางประเภท	บอกประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านแต่ละประเภทไม่ได้เลย
2. มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรม	มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเป็นบางกิจกรรม	ไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเลย
3. ความกระตือรือร้น	มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมอยู่เสมอ	มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมเป็นบางครั้ง	ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมเลย
4. การตรงต่อเวลา	เข้าเรียนตรงเวลาทุกครั้ง	เข้าเรียนสายเป็นบางครั้ง	เข้าเรียนสายทุกครั้ง
5. การแต่งกาย	แต่งกายถูกระเบียบสวมชุดพละทุกครั้ง	แต่งกายถูกระเบียบสวมชุดพละเป็นส่วนมาก	แต่งกายไม่ถูกระเบียบไม่สวมชุดพละเลย

เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติทักษะการเล่นพื้นบ้าน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. การวางแผน	มีการวางแผนในการเล่นกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่ดี	มีการวางแผนในการเล่นกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านค่อนข้างดี	ไม่มีการวางแผนในการเล่นกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเลย
2. ปฏิบัติตามกฎกติกา	ปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่นพื้นบ้านตามที่กำหนดทุกประเภท	ไม่ปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่นพื้นบ้านบางประเภท	ไม่ปฏิบัติตามกฎกติกาของการเล่นพื้นบ้านตามที่กำหนดเลย
3. ความซื่อสัตย์	มีความซื่อสัตย์ในการทำกิจกรรม	มีความซื่อสัตย์ในการทำกิจกรรมเป็นบางครั้ง	ไม่มีความซื่อสัตย์ในการทำกิจกรรมเลย
4. กล้าแสดงออก	กล้าที่จะแสดงความสามารถของตนอยู่เสมอ	กล้าที่จะแสดงความสามารถของตนเป็นบางครั้ง	ไม่กล้าที่จะแสดงความสามารถของตนเลย
5. ความสามัคคี	มีความสามัคคีในการทำกิจกรรม	มีความสามัคคีในการทำกิจกรรมเป็นจำนวนมาก	ไม่มีความสามัคคีในการทำกิจกรรมเลย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนอายุ 7 - 18 ปี

กรมพลศึกษาประเทศไทย

1. ยืนกระโดดไกล

วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาและสะโพก

อุปกรณ์

1. แผ่นยางยืนกระโดดไกล และเบาะรอง
2. ไม้วัด
3. กระบะใส่ผงปูนขาว

เจ้าหน้าที่ผู้วัดระยะ 1 คน, ผู้บันทึก 1 คน, ผู้จัดทำ 1 คน

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบเหยียบผงปูนขาวด้วยส้นเท้าแล้วยืนปลายเท้าทั้งสองชิดด้านหลังของเส้นเริ่มบนแผ่นยางหรือบนพื้นดินที่เรียบไม่ลื่น เทวียงแขนไปข้างหน้าอย่างแรงพร้อมกับกระโดดด้วยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ใช้ไม้วัดทาบทับฉากกับเส้นเริ่มและขนานกับขีดบอกระยะ วัดจนถึงรอบส้นเท้าที่ใกล้เส้นเริ่มต้นมากที่สุด อ่านระยะจากขีดบอกระยะ กรณีผู้รับการทดสอบเสียหลักหงายหลังกันหรือมือแตะพื้นให้ประลองใหม่

การบันทึก

บันทึกระยะทางเป็นเซนติเมตรเอาระยะที่ไกลกว่าจากการประลอง 2 ครั้ง

2. ลูก - นั่ง 30 วินาที

วัตถุประสงค์

วัดความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
2. เบาะยืดหยุ่นหรือที่นอนบาง ๆ 1 ผืน

วิธีการทดสอบ

จัดผู้รับการทดสอบเป็นคู่ ให้ผู้รับการทดสอบคนแรกนอนหงายบนเบาะข้างอตั้งเป็นมุมฉากเท้าแยกห่างกันประมาณ 30 องศา ประสานนิ้วมือรองท้ายทอยไว้ผู้ทดสอบคนที่ 2 คูกเข่าที่ปลายเท้าของผู้ทดสอบ (หันหน้าเข้าหากัน) มือทั้งสองกาและกดข้อเท้าของผู้รับการทดสอบไว้ให้หลังติดพื้น เมื่อผู้ให้สัญญาณบอก "เริ่มต้น" พร้อมกับจับเวลา ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นนั่งให้ศอกทั้งสองแตะเข่าทั้งสองแล้วกลับนอนลงในท่าเดิมจนนิ้วมือจรดเบาะจึงกลับลุกขึ้นนั่งใหม่ทำเช่นนี้ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็วจนครบ 30 วินาที

การบันทึก

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำถูกต้องใน 30 วินาที

ข้อควรระวัง

นิ้วมือต้องประสานที่ท้ายทอยตลอดเวลาแข่งอเป็นมุมฉากในขณะที่นอนลงหลังจากลุกนั่ง แล้วหลังและคอต้องกลับไปอยู่ที่ตั้งต้น และห้ามดึงตัวขึ้นโดยใช้ข้อศอกดันพื้น

3. นั่งอตัวข้างหน้า

วัตถุประสงค์

วัดความอ่อนตัว

อุปกรณ์

1. ม้าวัดความอ่อนตัว
2. เสื้อ 1 ผืน

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรงสอดเท้าเข้าใต้ไม้วัด โดยเท้าตั้งฉากกับพื้นและชิดกันฝ่าเท้าจรดแนบกับที่ยันเท้าเหยียดแขนตรงขนานกับพื้นแล้วค่อย ๆ ก้มตัวไปข้างหน้าให้มืออยู่บนม้าวัด จนไม่สามารถก้มตัวได้ต่อไปให้ปลายมือเสมอกันและรักษาระยะทางไว้ได้นาน 2 วินาทีขึ้นไปอ่านระยะจากจุด "0" ถึงปลายมือ (ห้ามโยกตัวหรืออตัวแรงๆ)

การบันทึก

บันทึกระยะเป็นเซนติเมตรถ้าเหยียดจนปลายมือเลยปลายเท้าบันทึกค่าเป็นบวกถ้าไม่ถึงปลายเท้าค่าเป็นลบ ใช้ค่าที่ดีกว่าในการประลอง 2 ครั้ง

4. วิ่งเก็บของ

วัตถุประสงค์

วัดความคล่องตัว

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา
2. ทางวิ่งเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกัน 10 เมตร ชิดด้านนอกของเส้นทั้งสองมีวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม. ถัดออกไปจากเส้นเริ่มควรมีทางวิ่งให้วิ่งต่อไปอีกอย่างน้อย 3 เมตร
3. ท่อนไม้ 2 ท่อน ขนาด 5x5x10 ซม.

วิธีการทดสอบ

วางไม้สองท่อนไว้กลางวงที่อยู่ชิดเส้นตรงข้ามเส้นเริ่ม ผู้รับการทดสอบยืนให้เท้าข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมแล้วผู้ปล่อยตัวสั่ง "ไป" ให้ผู้รับการทดสอบวิ่งไปหยิบท่อนไม้ในวงกลม 1 ท่อน วิ่ง

กลับมาวางในวงกลมหลังเส้นเริ่ม แล้วกลับตัววิ่งไปหีบก่อนไม้อีกก่อนหนึ่งวิ่งกลับมาวางไว้ในวงกลมหลังเส้นเริ่มแล้ววิ่งเลยไปห้ามโยนก่อนไม้ถ้าวางไม่เข้าในวงต้องเริ่มต้นใหม่

การบันทึก

บันทึกเวลาตั้งแต่ "ไป" จนถึงวางก่อนไม้ก่อนที่ 2 ลงและบันทึกเวลาให้ละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาทีให้ประลอง 2 ครั้งใช้ผลของครั้งที่เวลาที่เร็วที่สุด

5. วิ่ง 1,000 เมตร (ช) และ วิ่ง 800 เมตร (ญ)

วัตถุประสงค์

ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
2. มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
3. ธงปล่อยตัวสีแดง

เจ้าหน้าที่ผู้ปล่อยตัว 1 คน, ผู้จับเวลา 1 คน, ผู้บันทึก 1 คน

วิธีการทดสอบ

เมื่อผู้ปล่อยให้สัญญาณ "เข้าที่" ให้ผู้รับการทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดเส้นเริ่ม ก้มตัวเล็กน้อยในท่าเตรียมวิ่ง (ไม่ต้องย่อตัวเข้าที่เหมือนการแข่งขันวิ่งระยะสั้น) เมื่อได้ยินสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่จนผ่านเส้นชัย

การบันทึก

ผู้จับเวลา 1 คนบันทึกเวลาให้ละเอียดถึงทศนิยมอันดับแรกของวินาที

หมายเหตุ

การวิ่งเร็วสามารถทำการทดสอบได้มากกว่า 1 คน จะทำให้เกิดการแข่งขันจะได้เวลาที่ดีขึ้นกว่าการวิ่งทีละคน

เกณฑ์ประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (กรมพลศึกษา)
เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย อายุ 13 ปี ทั่วประเทศ

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. ยืนกระโดดไกล (ชม.)	196 ขึ้นไป	185-195	163-184	152-162	151 ลงมา
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	28 ขึ้นไป	26-27	20-25	18-19	17 ลงมา
3. นั่งอตัวข้างหน้า (ชม.)	11.6 ขึ้นไป	9.1-11.5	3.9-9.0	1.3-3.8	1.2 ลงมา
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	10.97 ลงมา	10.98- 11.48	11.49- 12.50	12.51- 13.01	13.02 ขึ้นไป
5. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที:วินาที)	4.33 ลงมา	4.34-5.00	5.01-5.57	5.58-6.25	6.26 ขึ้นไป

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี ทั่วประเทศ

รายการ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
1. ยืนกระโดดไกล (ชม.)	166 ขึ้นไป	157-165	137-156	128-136	127 ลงมา
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	22 ขึ้นไป	19-21	14-18	11-13	10 ลงมา
3. นั่งอตัวข้างหน้า (ชม.)	12.3 ขึ้นไป	9.5-12.2	3.9-9.4	1.2-3.8	1.1 ลงมา
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.19 ลงมา	12.20- 12.77	12.78- 13.95	13.96- 14.53	14.54 ขึ้นไป
5. วิ่ง 800 เมตร(นาที: วินาที)	4.25 ลงมา	4.26-4.54	4.55-5.53	5.54-6.22	6.23 ขึ้นไป



ภาคผนวก ง
แบบประเมินเครื่องมือในการวิจัย

แบบประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นโดยใช้การละเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง

ข้อความที่เสนอต่อไปนี้ เป็นเกณฑ์พื้นฐานในการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นลงในแบบประเมิน และหากท่านมีข้อเสนอแนะ กรุณาระบุรายละเอียดให้เป็นแนวทางในการปรับปรุงต่อไป โดยกำหนดให้ความหมายเกณฑ์ประเมินดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
ระดับ 3	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
ระดับ 1	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

โปรดทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นลงในแบบประเมิน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น					หมายเหตุ
	5	4	3	2	1	
1. หน่วยการเรียนรู้มีองค์ประกอบครบถ้วนเหมาะสม และมีรายละเอียดที่สอดคล้องสัมพันธ์กัน						
2. การเขียนสาระที่สำคัญในแผน กระชับ ครอบคลุม ตามเป้าหมาย						
3. จุดประสงค์การเรียนรู้มีความชัดเจนถูกต้อง ครอบคลุมเนื้อหาสาระ						
4. เนื้อหา / กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับจำนวน เวลาที่กำหนด						
5. เนื้อหาสาระในแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ						
6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับ วัย ของผู้เรียน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง						
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด						

8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัย และเนื้อหาสาระ						
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย						
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับ จุดประสงค์การเรียนรู้						

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

วัน/เดือน/ปี.....





ภาคผนวก จ
คำดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ผลการประเมินแผนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทาง
กายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

รายการ ประเมิน	ค่าเฉลี่ยผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแผนการจัดการเรียนรู้												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. หน่วยการ เรียนรู้มี องค์ประกอบ ครบถ้วน เหมาะสมและมี รายละเอียดที่ สอดคล้อง สัมพันธ์กัน	4.66	4.33	4.66	4	4	4.66	4	4	4.33	4.33	4.33	4.33	4.66
2. การเขียน สาระที่สำคัญใน แผน กระชับ ครอบคลุมตาม เป้าหมาย	4.33	4.33	4.66	4.33	4	5	4.33	4	4.33	4.33	4	4.33	4.33
3. จุดประสงค์ การเรียนรู้มี ความชัดเจน ถูกต้อง ครอบคลุม เนื้อหาสาระ	5	4.66	4.66	4	4.33	4.66	4	4	4.33	4	4	4	4.33
4. เนื้อหา / กิจกรรมการ สอนเหมาะสม กับจำนวนเวลา ที่กำหนด	4	4.33	4.33	4.33	4	5	4.33	4	4.66	4.33	4	4	4
5. เนื้อหาสาระ ในแผนถูกต้อง ตามหลัก วิชาการ	4	4	4.66	4.66	4	4.66	4.33	4.33	4.66	4.33	4.33	4.66	4.33

6. กิจกรรมการเรียนรู้หลากหลาย / เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง	4.66	4	4.66	4.33	4.33	4.66	5	5	4.66	4.66	4.66	4.66	4.33
7. กิจกรรมการสอนตามแผนเน้นกระบวนการคิด	4.33	4	4.66	4.66	4	4.33	4.33	4.33	4.66	4.66	4.66	4.66	4.33
8. มีการใช้สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยและเนื้อหาสาระ	4	4.33	4	4.33	4.33	4.66	4.66	4.66	4.66	4.66	4.66	4.33	4.66
9. มีรูปแบบการวัดผลและประเมินผลที่หลากหลาย	4	4	4	4	4	4	4.33	4	4	4.33	4	4	4.33
10. มีการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้	4	4	4	4	4.33	4	4.33	4	4	4.33	4.33	4	4.33
ค่าเฉลี่ยรวม	4.30	4.20	4.43	4.26	4.13	4.56	4.36	4.23	4.43	4.40	4.30	4.30	4.36
สรุปผล	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก	มาก

ผลค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนา
สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
สำหรับผู้เชี่ยวชาญ

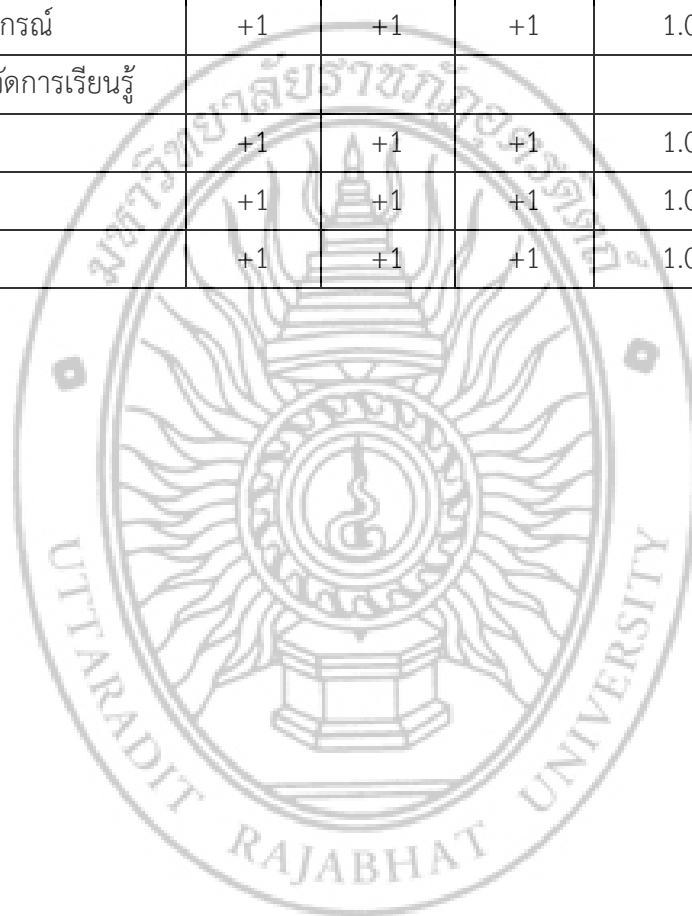
ข้อ	คะแนนการพิจารณาของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	คนที่	1	2		
1. กิจกรรมเตย					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. กิจกรรมเก้าอี้ดนตรี					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. กิจกรรมมอญซ่อนผ้า					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ชื่อ คนที่	คะแนนการพิจารณาของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
4. กิจกรรมงูกินหาง					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. กิจกรรมเดินกะลา					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6. กิจกรรมตีจับ					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ชื่อ คนที่	คะแนนการพิจารณาของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
7. กิจกรรมเสือกินวัว					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8. กิจกรรมลิงชิงหลัก					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
9. กิจกรรมวิ่งเปี้ยว					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ชื่อ คนที่	คะแนนการพิจารณาของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
10. กิจกรรมชักคะเย่อ					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
11. กิจกรรมขี่ม้าส่งเมือง					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12. กิจกรรมกระต่ายขาเดียว					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ชื่อ คนที่	คะแนนการพิจารณาของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3		
13. กิจกรรมกระโดดตยาง					
วัตถุประสงค์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
อุปกรณ์การเล่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
การเตรียมอุปกรณ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
กระบวนการจัดการเรียนรู้					
ขั้นนำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ขั้นสรุป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้





ภาคผนวก ฉ
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย (Paired-samples t-test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนชาย ด้วยการละเล่นพื้นบ้าน

รายการทดสอบ	ก่อนเรียน		หลังเรียน		<i>t</i>
	\bar{X}	S. D.	\bar{X}	S. D.	
1. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	160.80	56.08	165.37	62.25	9.8845*
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	9.40	2.23	10.51	2.52	13.270*
3. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	18.97	5.65	21.29	5.37	13.043*
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	12.51	1.18	11.16	1.20	14.439*
5. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที)	6.15	1.99	4.59	0.85	12.894*

ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบการวัดสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

รายการทดสอบ	เกณฑ์สมรรถภาพทางกายมาตรฐาน		
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	รวม
1. วิ่ง 1,000 เมตร (วินาที)	ต่ำ	ดี	ดี
2. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	ต่ำ	ปานกลาง	ปานกลาง
3. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	ต่ำ	ปานกลาง	ปานกลาง
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	ต่ำ	ดี	ดี
5. งอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	ปานกลาง	ดี	ดี

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย (Paired-samples T-Test) ก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนหญิง โดยการใช้กิจกรรมละเล่นพื้นบ้าน 13 กิจกรรม

รายการทดสอบ	ก่อนเรียน		หลังเรียน		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
1. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	114.08	10.24	140.09	7.09	6.351*
2. นั่งอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	7.13	2.27	10.50	0.95	3.899*
3. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	11.81	1.69	19.36	1.28	13.076*
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	13.32	0.81	12.70	0.46	1.683*
5. วิ่ง 1,000 เมตร (นาที)	5.35	0.53	4.53	0.35	2.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานก่อนเรียน และหลังเรียนของนักเรียนหญิง โดยใช้การเปรียบเทียบจากเกณฑ์ของกรมพลศึกษา

รายการทดสอบ	เกณฑ์สมรรถภาพทางกายมาตรฐาน		
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	รวม
1. ยืนกระโดดไกล (ซม.)	ต่ำมาก	ดี	ดี
2. นั่งอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	ปานกลาง	ดี	ดี
3. ลูกนั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	ต่ำ	ดี	ดี
4. วิ่งเก็บของ (วินาที)	ปานกลาง	ดี	ดี
5. วิ่ง 800 เมตร (นาที)	ปานกลาง	ดี	ดี



ประวัติย่อผู้วิจัย

