

Effects Of Recreational Game Program to words Development Movement Skills of Primary 3 Students at Ban Bang Kram School

Santipong Kongphetthanadet^{1*} and Nanthon Bunjongparu²

¹ *Master of Education, Innovative Curriculum and Learning Management Program, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand*

² *Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand*

* *Corresponding author. E-mail: 6524442240@rmail.ru.ac.th*

ABSTRACT

This article aimed to compare motor skill levels before and after the program's implementation. The sample were Primary 3 students from Ban Bang Kram School, Wang Wiset District, Trang Province in the first semester of the 2024 academic year, totaling 17 students. They were selected by Purposive sampling the instrument for collecting data were 1) Lesson Plan using recreational game programs 2) Recreational game programs 3) Motor skills assessment. The analysis was accomplished by mean, standard deviation and dependent sample t-test. The result of the study found that: the development movement skills of Primary 3 students was significantly higher than before at the .05 level.

Keywords: Recreational Game Program, Movement Skills, Motor Skills Assessment Tool

ผลของการใช้โปรแกรมเกมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบางคราม

สันติพงษ์ คงเพชรธนเดช^{1*} และ นันทน์ธร บรรจงปรุ²

¹ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

² ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

* Corresponding author. E-mail: 6524442240@ru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมเกมนันทนาการที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวก่อนเรียนและหลังเรียน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบางคราม อำเภอลำปลายงู จังหวัดบุรีรัมย์ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 17 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แผนการจัดการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมเกมนันทนาการ 2) โปรแกรมเกมนันทนาการ 3) แบบวัดทักษะการเคลื่อนไหว สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีแบบ t-test dependent ผลการศึกษาพบว่า ผลการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมเกมนันทนาการ, ทักษะการเคลื่อนไหว, แบบวัดทักษะการเคลื่อนไหว

© 2025 JSSP: Journal of Social Science Panyapat

บทนำ

ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์มุ่งเน้นให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีรอบด้าน ทั้งสุขภาพกาย ใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดปัญหาสุขภาพ และสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขอย่างเท่าเทียม โดยเน้นการให้ความรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันโรค และการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) นอกจากนี้ยังส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและปลูกฝังทัศนคติที่ดี เกี่ยวกับกีฬาและสุขภาพ โดยสนับสนุนโครงสร้างพื้นฐานและกิจกรรมทางกีฬา ทั้งในและนอกสถานศึกษา รวมถึงการร่วมมือ ระหว่างภาครัฐและเอกชนในการพัฒนาสถานกีฬา กรมพลศึกษายังมีบทบาทสำคัญในการกำหนดมาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยทุกช่วงวัย เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของประเทศ (กรมพลศึกษา, 2562)

ในสภาพสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้เข้ามาอย่างรวดเร็วและมีบทบาทในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น การใช้เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แทนการเดินหรือมือ ซึ่งเครื่องอำนวยความสะดวกเหล่านี้ ทำให้มนุษย์เราเคลื่อนไหวกัน น้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จึงเป็นผลทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง เพราะการจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจำเป็นต้องอย่างยิ่งสร้างเกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น และรักษาโดยออกกำลังกายหรือฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ หรือออกกำลังกายแล้วสมรรถภาพทางกายก็ลดลง และทางเกิดปัญหา ที่ตามมา กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกายเป็นกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาในเรื่องของทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นกีฬา และการนำทักษะการเคลื่อนไหวเฉพาะมาใช้ การที่จะนำกิจกรรมการออกกำลังกายและการฝึกฝนร่างกายมาใช้นั้นนั้นต้องมีการพิจารณาตามความเหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งตัวชี้วัดตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้กำหนดและให้ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้และการเสริมสร้างร่างกายสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในเรื่องของการการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และการใช้อุปกรณ์ประกอบอย่างมีทิศทาง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ทำให้ต้องมีการทดสอบสมรรถภาพ เพราะการสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับ

ดำรงชีพในปัจจุบัน เมื่อบุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะมีความสุข นั่นก็คือ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายมีการเจริญเติบโตแข็งแรง ประสิทธิภาพของการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจประสานสัมพันธ์กันดี และลดอัตราการเสี่ยง เป็นโรคต่าง ๆ อีกทั้งยังทำให้มีทรงวัด ของร่างกายได้สัดส่วน ทางมีทักษะกีฬาที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนานกับการเข้า การออกกำลังกายร่วมกิจกรรมและกีฬา โรงเรียนจึงเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาวะของนักเรียน จึงมีการทดสอบสมรรถภาพทุกปี เพื่อตรวจสอบสุขภาพ สุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายของนักเรียน เพราะการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อทักษะในการดำรงชีวิต เพราะการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวต่างๆให้ร่างกายได้ออกกำลังนั้น ทำให้ร่างกายไม่อยู่ในสภาวะอยู่กับที่ ซึ่งหากเราปล่อยให้ร่างกายของไม่ได้ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหว อาจส่งผลแก่ สุขภาพและสมรรถภาพทางกายได้ ปัจจุบันนี้เด็กอายุ 6- 12 ปี มีการเคลื่อนไหวร่างกาย น้อยลง เวลาเด็กใช้ในแต่ละวันส่วนใหญ่ นอกจากการไปโรงเรียนแล้ว ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนกิจกรรมส่วนใหญ่ เป็นการเรียนพิเศษ การทำงานบ้าน อ่านหนังสือทบทวนตำรา การดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมออกแรงน้อย ร่วมกับการมีพฤติกรรมรับประทานอาหารพลังงานสูงในมือเย็น นำไปสู่ภาวะน้ำหนักเกิน หรืออ้วน ได้ง่าย ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้ นักเรียนไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพประจำปีของโรงเรียน ทำให้ต้องหาแนวทางการแก้ปัญหา นักเรียนมีสุขภาพที่ไม่ดี จากการประเมินทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบางคราม ในปีที่ผ่านมาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความสามารถในการเคลื่อนไหวที่จำกัด และไม่สามารถทำกิจกรรมทางกายที่ต้องการความยืดหยุ่นและความคล่องตัวได้ดีนัก โดยเฉพาะในทักษะการวิ่ง กระโดด และการทรงตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาทักษะทางกายภาพของเด็กในวัยนี้ นอกจากนี้ยังพบปัญหาในเรื่องของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานต่อกิจกรรมที่ใช้ร่างกายเป็นเวลานานๆ

โปรแกรมเกมนันทนาการเป็นโปรแกรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้เรียน เพราะกิจกรรมนันทนาการเป็นการใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจและมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายบ้านเมืองทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีนันทนาการจึงเป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิต เหมาะสำหรับเด็กประถม เพราะช่วงวัยของเด็ก 6-12 ปี เป็นวัยที่ต้องการเคลื่อนไหว สนุกกับกิจกรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน และช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และจิตใจ (กระทรวงมหาดไทย, 2562)

จากข้อมูลทั้งหมดนี้ จึงเป็นสาเหตุให้การใช้โปรแกรมเกมนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 น่าจะช่วยส่งเสริมและจัดกิจกรรมให้นักเรียนในช่วงวัยนี้ได้มีแรงจูงใจในการเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวที่ทำให้สมรรถภาพของร่างกายในมีสุขภาพที่ดีขึ้นไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมเกมนันทนาการที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวก่อนเรียนและหลังเรียน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองโดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนบ้านบางคราม อำเภอวังวิเศษ จังหวัดตรัง จำนวน 153 คน

1.2 กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนบ้านบางคราม จำนวน 1 ห้องเรียน นักเรียน 17 คน โดยผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การการสุ่มแบบกลุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แผนการจัดการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมเกมนันทนาการ ใช้รูปแบบการเรียนการสอนทางตรง (Direct Instruction Model) มี 5 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ขั้นที่ 2 ขั้นนำเสนอ ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกปฏิบัติตามแบบ ขั้นที่ 4 ขั้นฝึกปฏิบัติภายใต้การกำกับของครู ขั้นที่ 5 ขั้นการฝึกปฏิบัติอย่างอิสระ จำนวน 2 หน่วยการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 4 แผน แผนละ 2-4 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง

2.2 โปรแกรมเกมนันทนาการ

- 2.2.1 เกมตะเตั่ว
- 2.2.2 เกมชิงที่หมาย
- 2.2.3 เกมลมเพลมพัด
- 2.2.4 เกมลิงชิงหาง
- 2.2.5 เกมแม่ไก่ห้วงไข่
- 2.2.6 เกมชิงบอล
- 2.2.7 เกมชิงหลัก
- 2.2.8 เกมไล่ตามหมวก
- 2.2.9 เกมวิ่งเข้าเป้า
- 2.2.10 เกมกระต่ายกระแต

2.3 แบบวัดทักษะการเคลื่อนไหว

- 2.3.1 ความเร็ว (speed)
- 2.3.2 กำลังของกล้ามเนื้อ (muscle power)
- 2.3.3 ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)

3. สมมติฐานการวิจัย

ทักษะการเคลื่อนไหวหลังใช้โปรแกรมเกมนันทนาการ สูงกว่าก่อนใช้โปรแกรม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 วิธีการดำเนินการทดลองผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

4.1 ขั้นก่อนการทดลอง 1) นำผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัยจากหลักสูตรไปเสนอต่อ ผู้อำนวยการโรงเรียนบางคราม 2) ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน และแนะนำวิธีการใช้โปรแกรมเกมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว 3) ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 20 คน ทำแบบวัดทักษะการเคลื่อนไหว ก่อนการจัดกิจกรรมการใช้โปรแกรมเกมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว

4.2 ขั้นทดลอง ผู้วิจัยนำแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้การใช้โปรแกรมเกมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้สอนกับกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 17 คน โดยทำการทดลองสอน สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์รวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ซึ่งมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และนำโปรแกรมเกมนันทนาการมาใช้ดังนี้ 1) ขั้นนำ ครูชี้แจงสาระบทเรียน ทบทวนความรู้เดิม 2) ขั้นนำเสนอ ครูนำเสนอบทเรียนอย่างชัดเจนพร้อมทั้งอธิบายเนื้อหา และสาธิตตัวอย่างทักษะ ตรวจสอบว่าผู้เรียนมีความเข้าใจ ตรงตามวัตถุประสงค์ก่อนให้ผู้เรียนลงมือฝึกปฏิบัติหากผู้เรียนยังไม่เข้าใจ ต้องสอนซ่อมเสริมให้เข้าใจก่อนชี้แจง กระบวนการเรียนรู้ 3) ขั้นฝึกปฏิบัติตามแบบ ผู้สอนปฏิบัติให้ผู้เรียนดูเป็น ตัวอย่าง ผู้เรียนปฏิบัติตาม ผู้สอนให้ข้อมูลป้อนกลับ ให้การเสริมแรงหรือแก้ไข ข้อผิดพลาดของผู้เรียน 4) ขั้นฝึกปฏิบัติภายใต้การกำกับของครู ผู้เรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยผู้สอนคอยดูแลอยู่ต่าง ๆ ผู้สอน ประเมินความสามารถของผู้เรียน ได้จากความสำเร็จและความผิดพลาด คอยให้ความช่วยเหลือ แก้ไขทักษะที่ผิดพลาด และให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อให้ผู้เรียนแก้ไขข้อผิดพลาด 5) ขั้นการฝึกปฏิบัติอย่างอิสระ หลังจากทีผู้เรียนสามารถปฏิบัติตาม

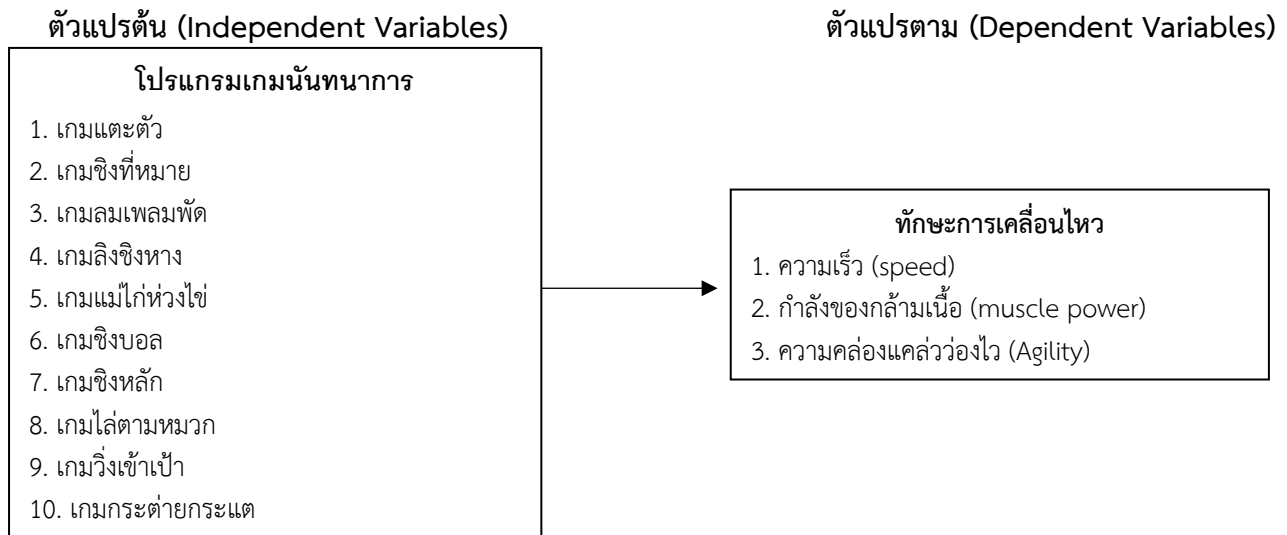
ขั้นที่ 4 ได้ถูกต้อง 85-90% แล้ว ผู้สอนควรปล่อยให้ผู้เรียนปฏิบัติ ต่อไปอย่างอิสระ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความชำนาญและเพิ่มความคงทนในการเรียนรู้จากนั้นผู้เรียนที่ทำถูกต้อง สอนเพื่อนเพื่อทบทวนความเข้าใจของผู้เรียนด้วย

4.3 ขั้นหลังการทดลอง หลังจากผู้วิจัยสอนครบทุกแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมเกมเน้นพัฒนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวแล้วผู้วิจัยทำการทดสอบผลการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยการทำแบบวัดทักษะการเคลื่อนไหว หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมเกมเน้นพัฒนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว จำนวน 3 ทักษะ แล้วเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ผลต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวัดทักษะการเคลื่อนไหวก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมเกมเน้นพัฒนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 สถิติที่ใช้ทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนวัดทักษะการเคลื่อนไหว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนเรียน และหลังเรียน โดยใช้โปรแกรมเกมเน้นพัฒนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนการวัดทักษะการเคลื่อนไหว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้โปรแกรมเกมเน้นพัฒนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว

การทดสอบ	N	Mean	S.D.	T	Sig.
ก่อนเรียน	17	3.41	0.60	24.61	.000**
หลังเรียน	17	8.53	0.85		

หมายเหตุ: * $p \leq 0.05$

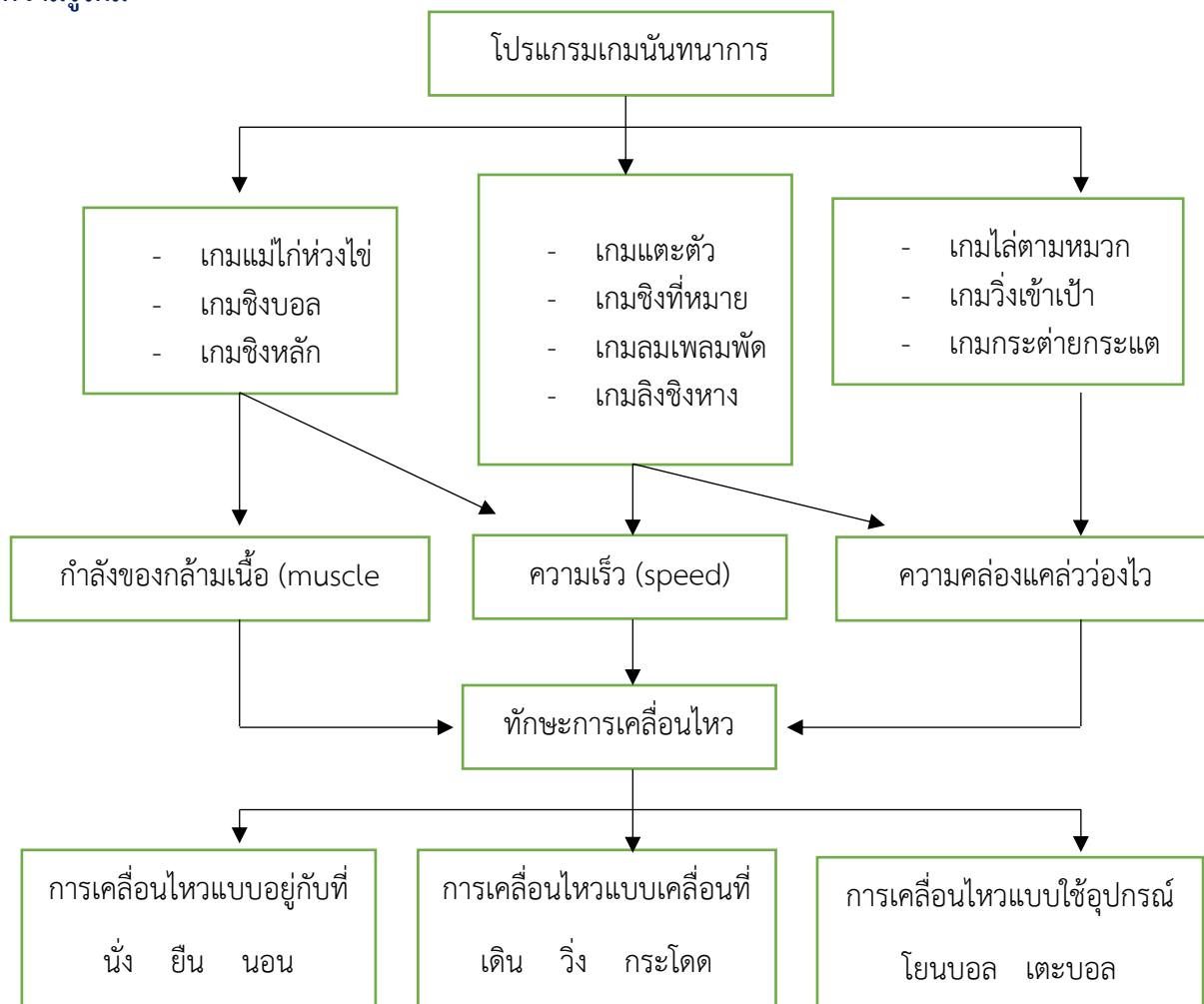
จากตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนการวัดทักษะการเคลื่อนไหว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ระหว่าง ก่อนเรียนและหลังเรียน โดยการใช้โปรแกรมเกมเน้นทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของกลุ่มทดลอง พบว่า ผลการวัดทักษะการเคลื่อนไหวหลังเรียนโดยการใช้โปรแกรมเกมเน้นทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวสูงกว่า ก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบางคราม ที่ได้รับการเรียนรู้โดยการใช้โปรแกรมเกมเน้นทนาการ มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 3.41 มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 8.53 คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 5.12 แสดงว่า การจัดการเรียนรู้โดยการใช้โปรแกรมเกมเน้นทนาการ มีประสิทธิภาพช่วยให้นักเรียน เกิดทักษะการเคลื่อนไหว โดยเริ่มจากการทดสอบก่อนเรียน เห็นได้ว่านักเรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ต่ำ ไม่ได้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี เนื่องจาก กิจกรรมการเล่นหรือการออกกำลังกายของเด็กไม่ค่อยได้ลงมือปฏิบัติ ทำให้ต้องสร้างนวัตกรรมโปรแกรมเกมเน้นทนาการ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนรู้สึกอยากออกกำลังกาย หรืออยากเคลื่อนไหว การใช้โปรแกรมเกมเน้นทนาการช่วยให้เด็ก ๆ ได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ การเล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหวส่งผลให้เด็กสามารถปรับตัวและตอบสนองต่อสถานการณ์ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการเคลื่อนไหวของพวกเขา ทำให้กล้าแสดงออกมากขึ้นในกิจกรรมต่าง ๆ และได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Johnson, M. T. (2021) ที่กล่าวว่า การเล่นเกมนั้นทนาการไม่เพียงแต่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว แต่ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความสามารถในการทำงานเป็นทีม การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเล่นช่วยให้เด็กเข้าใจวิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในชีวิต และได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Smith, L. A. (2020) ได้ศึกษาเรื่องการเข้าร่วมโปรแกรมเกมเน้นทนาการมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในเด็ก งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเล่นเกมที่เน้นการเคลื่อนไหวสามารถช่วยให้เด็กพัฒนาความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง และการประสานงาน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการทำกิจกรรมทางกายอื่น ๆ และหากการจัดการเรียนการสอนที่มีรูปแบบกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ นักเรียนก็จะเกิดการเรียนรู้และเกมพัฒนาการทางร่างกายที่ดีไปด้วย White, E. R. (2022) ออสเตเรีย ชี้ให้เห็นว่า พบว่า โปรแกรมเกมนั้นทนาการมีผลเชิงบวกต่อการพัฒนาทักษะทางกายและสุขภาพโดยรวมของเด็ก การเข้าร่วมในกิจกรรมที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวช่วยลดอัตราการเป็นโรคอ้วนและกระตุ้นให้เด็กมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

จากการทดลองใช้โปรแกรมเกมเน้นทนาการนี้มีผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งการใช้โปรแกรมเกมนั้นทนาการที่ได้รับการออกแบบอย่างมีระบบ และตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญนั้น ทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทักษะการเคลื่อนไหว การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กระตุ้นการเคลื่อนไหวส่งผลให้เด็กมีความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง และการประสานงานที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญในการทำกิจกรรมทางกายอื่น ๆ ต่อไปนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยต่าง ๆ ที่ระบุว่าเกมนั้นทนาการช่วยให้เด็ก ๆ พัฒนาทักษะทางกายได้ดีขึ้น เช่น การเล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหวช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการเคลื่อนไหวและทำให้เด็กมีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะที่สำคัญในชีวิตประจำวันของเด็กและส่งเสริมสุขภาพที่ดีในระยะยาว การใช้โปรแกรมเกมนั้นทนาการที่เน้นการเคลื่อนไหวไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาทักษะทางร่างกายของเด็ก แต่ยังส่งผลให้เด็กมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กมีส่วนร่วมและพัฒนาทักษะได้อย่างต่อเนื่อง

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ผลการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบางคราม ที่ได้รับการเรียนรู้โดยการใช้โปรแกรมเกมนันทนาการ มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียนเท่ากับ 3.41 มีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ 8.53 คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 5.12

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 การจัดการเรียนการสอนโดนใช้โปรแกรมเกมนันทนาการ เป็นรูปแบบการสอนที่มีโครงสร้างแบบเรียงลำดับและนำเสนอ เนื้อหาสาระแก่นักเรียนโดยใช้วิธีการบรรยายหรือสาธิต รวมไปถึงการสอนที่ประกอบด้วยแบบฝึกหัดชั้นเรียนแบบมีส่วนร่วม การสังเกต การอภิปราย การสัมมนา การเรียนรู้แบบ Active Learning ซึ่งมีขั้นตอนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นนำเสนอ 3) ขั้นฝึกปฏิบัติตามแบบ 4) ขั้นฝึกปฏิบัติภายใต้การกำกับของครู 5) ขั้นการฝึกปฏิบัติตัวอย่างอิสระ ครูผู้สอนควรอธิบายชี้แจงให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจอย่างชัดเจน ไม่เช่นนั้นการฝึกปฏิบัติตัวอย่างอิสระ อาจผิดพลาดได้

1.2 ครูผู้สอนควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับโปรแกรมเกมนันทนาการก่อนนำไปใช้จริง เพื่อให้ตรงกับจุดประสงค์การเรียนรู้และขั้นตอนการนำไปใช้ให้เกิดประสิทธิผลที่ดีขึ้น

1.3 การเตรียมการก่อนการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมเกมนันทนาการ ครูผู้สอนควรเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ให้แก่นักเรียน

2. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาในวิธีการจัดการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมเกมนันทนาการ ในเนื้อหาอื่น ๆ ในระดับชั้นต่าง ๆ ต่อไป โดยปรับกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหา ระดับชั้น และวัยของนักเรียน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนการสอนได้อย่างกว้างขวาง

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงมหาดไทย. (2562). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 – 2564)*. สืบค้นจาก <http://www.ppb.moi.go.th/midev05/upload/0211.3-v3732.pdf>.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551(ฉบับปรับปรุง 2560)*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- Johnson, M. T. (2021). Enhancing motor skills and teamwork through recreational activities. *International Journal of Sports Science*, 45(2), 200-210.
- Smith, L. A. (2020). The impact of recreational games on children's movement skills development. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 125-135.
- White, E. R. (2022). The role of recreational programs in promoting physical health in children. *Journal of Health and Fitness*, 38(4), 300-310.