

บทความวิจัย (ก.ค. – ธ.ค. 2563)

**การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4**

วันเฉลิม ยอดสิงห์

สาขาการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

wanchalerms5242@hotmail.com, 0862622427

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของรายงานการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีประสิทธิภาพ ตามเกณฑ์ 80/80 2) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สร้างขึ้น 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังเรียน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา มีจำนวน 20 ห้องเรียน มีนักเรียนจำนวน 247 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวนนักเรียน 34 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอด้วยตารางประกอบความเรียงบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า 1) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 84.78/83.33 ซึ่งตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อชุดกิจกรรม การเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.92)

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรม, สุขศึกษาและพลศึกษา, การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย

Received: October 16,2020, **Revised** October 27,2020, **Accepted** October 31,2020

The Development of Health and Physical Education Learning Activities Packages on Physical Fitness Strengthening for f Prathomsuksa 4 students.

WanchalermYodsingha

Education degree in Curriculum and Instruction Development program,

Faculty of Education

Graduate School, UbonRatchathani Rajabhat University

wanchalerm5242@hotmail.com, 0862622427

Abstract

The purposes of this research were 1) To develop a set of learning activities on physical fitness Group learning, health and physical education Grade 4 that is effective according to the criteria 80/80. 2) to compare the academic achievement on physical fitness enhancement Group learning, health and physical education Grade 4, before learning and after learning by using a set of learning activities created 3) To study the satisfaction of PrathomSuksa 4 students towards learning packages. The population used in this research Is the population used in this research Are students currently studying in grade 4 level that are studying In the second semester of the academic year 2019 Office of UbonRatchathani Primary Educational Service Area 1 and the Demonstration School of UbonRatchathani Rajabhat University Under the Office of the Higher Education Commission There are 20 classrooms with 247 students. The sample group used in this research. Is a student of Prathom 4, Demonstration School, UbonRatchathani Rajabhat University. Currently studying in Semester 2, academic year 2019. The number of students was 34 students by using Sample Random Sampling method. Data were analyzed by means of percentage, mean and standard deviation. Presented with a descriptive table. The results of the research revealed that

The research findings were as follows :1) The learning activity package on physical fitness enhancement Group learning, health and physical education Grade 4 has the efficiency equal to 84.78 / 83.33 which according to the specified criteria 80/80. 2) The learning achievement of PrathomSuksa 4 students after using the learning activity package on physical fitness enhancement. Learning Health and Physical Education Grade 4 was significantly higher than before learning at the .05 level. 3) The satisfaction of PrathomSuksa 4 students towards the learning activity package on physical fitness enhancement. Group learning, health and physical education Grade 4 has the average value at a high level ($\bar{x}= 3.92$)

Keywords:Activity set, Health and Physical Education.

คำขอบคุณ:งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

บทนำ

ธรรมชาติของเด็กในระดับประถมศึกษา เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากวัยนี้มีกล้ามเนื้อแข็งแรงและมั่นคง การใช้อวัยวะเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพวัยที่ต้องการเล่นกีฬาและออกกำลังกายในระดับสูง สอดคล้องกับ กองเทพ เคลือบพณิชกุล,ปริญา อรจิราพงศ์ และพวงจันทร์ เคลือบพณิชกุล (2547: 10) กล่าวว่า กลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 11 - 14 ปี เด็กกำลังเจริญเติบโต ซึ่งเป็นวิธีการเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวและปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา เป็นการส่งเสริมให้มีการพัฒนาการของร่างกายทุกส่วน เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ กายบริหาร บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล แบดมินตัน ตะกร้อ แชร์บอล ซอฟท์บอล เป็นต้น โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง(สลับกับการพักไปในตัว) และสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ 2541: 73) กล่าวว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุประมาณ 10 - 12 ปี) เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีความสามารถการเรียนรู้และสนใจกิจกรรม พลศึกษา มีความพยายาม มีอุดมคติ ความเชื่อ พลัง และขอบผจญภัยกระตือรือร้นและสนใจทักษะต่าง ๆ รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเป็นประจำ โดยเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อหลักใหญ่ทำงานใช้ความแข็งแรงของร่างกายและทักษะกลไกต่าง ๆ ให้มากขึ้น จึงนับว่าการส่งเสริมสมรรถภาพกลไกนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงได้ แต่ทั้งนี้ นักเรียนต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กำหนดคุณภาพผู้เรียนด้านพลศึกษาของนักเรียนที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ไว้ว่าให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกีฬา กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างปลอดภัย สนุกสนาน และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตามความถนัดและน่าสนใจ (สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2552: 5) เป็นหน้าที่ของครูผู้สอนพลศึกษาจะต้องส่งเสริมให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกลไกที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ Clarke (1967: 202) ได้กล่าว สมรรถภาพทางกลไก เป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์กล่าวคือ เป็นพื้นฐานความจำเป็นทางการศึกษาด้านพลศึกษาในโรงเรียนที่จะช่วยให้นักเรียนมีพื้นฐานสมรรถภาพทางกลไกอย่างรวดเร็วซึ่งวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพกลไกให้กับนักเรียนโรงเรียนก็คือ การเรียนพลศึกษาในโรงเรียนนั่นเอง โรงเรียนทุกโรงเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา จะต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโดยสม่ำเสมอเพื่อตรวจสอบว่ามีการพัฒนาการสมรรถภาพทางกายได้ดีเพียงใด

จากความสำคัญของพลศึกษาดังกล่าว ทางโรงเรียนจึงต้องจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาให้ครบตามมาตรฐานและตัวชี้วัดของหลักสูตรซึ่ง พลศึกษาเน้นในเรื่องทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวของมนุษย์เป็นสำคัญและ Bucher (1967: 28) ยังกล่าวสอดคล้องกันว่า พัฒนาการด้านทางกาย (Physical Development) ซึ่งเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในกิจกรรมประเภทวิ่ง การห้อยโหน การกระโดด การหลบหลีก การกระโจน การเตะ การก้มตัว การบิดตัว การถือของ และการขว้าง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาทางกายเป็นจุดมุ่งหมายหนึ่งของการเรียนการสอนพลศึกษา โดยมีเครื่องมือที่ใช้

วัดผลคือแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) เพื่อให้ครูได้ทราบว่า นักเรียนได้มีการพัฒนาทางกลไกบรรลุตามเป้าหมายอย่างไร และจากสภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนมีปัญหาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมากมายหลายประการ ปัญหาหนึ่งที่พบคือ ครูผู้สอนขาดการพัฒนาสื่อหรือนำสื่อที่ผ่านการพัฒนาแล้วมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนขาดความกระตือรือร้นไม่สนใจการเรียนเท่าที่ควร ผู้เรียนขาดความรู้ความเข้าใจ ในเนื้อหาที่เรียนเพราะขาดสิ่งเร้า ไม่เข้าใจหลักการ ทฤษฎี ทักษะกระบวนการ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาไปสู่การเป็นคนเก่งคนดี และมีความสุข ส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่อ

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นชุดการเรียนรู้ที่ครูสร้างขึ้น เป็นชุดของวัสดุทางการเรียนการสอนที่รวบรวมไว้อย่างเป็นระบบ เพื่อจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เป็นสื่อที่ผลิตขึ้นสำหรับผู้สอนให้ใช้กับผู้เรียนทั้งห้องเรียนเพื่อสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอนในการถ่ายทอดเนื้อหาและประสบการณ์ที่ซับซ้อน ผู้สอนไม่สามารถถ่ายทอดด้วยการบรรยายได้ดี จึงคิดนำกิจกรรมที่จัดไว้เป็นชุด ๆ ตามเนื้อหาช่วยในการจัดการเรียนรู้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้มาใช้ในการเรียนการสอนนั้นสามารถใช้ได้ทั้งในรูปแบบของการอ่านและใช้นำเสนอในลักษณะของสื่อมัลติมีเดีย ซึ่งจะมีความสามารถในการถ่ายทอด ทำให้ผู้อ่านตอบสนองกับเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง (สมบัติ กาญจนรักพงศ์ และคนอื่น ๆ 2549)

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ และแนวคิด ทฤษฎี ที่จะพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อช่วยกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ที่เรียนสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยทำการสอนอยู่เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่สูงขึ้นกว่าเดิม เป็นการพัฒนาระบบ การเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ รวมทั้งยังได้ผลิตและใช้นวัตกรรมทางการศึกษาเผยแพร่ต่อวงการศึกษต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ได้สื่อการเรียนการสอน คือ การจัดการเรียนรู้ โดยใช้ ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80
2. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอน และผู้ที่สนใจในการพัฒนาการสื่อสารการเรียนการสอน ซึ่งส่งเสริมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ
3. ได้แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่กำลังเรียน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 1 และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มีจำนวน 20 ห้องเรียน มีนักเรียนจำนวน 247 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวนนักเรียน 34 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 12 ชุด และคู่มือครูประกอบการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ พร้อมแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 12 แผน
2. แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ใช้ทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน จำนวน 30 ข้อ
3. แบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นต่อไปนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่

1. นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งผ่านกระบวนการหาคุณภาพมาแล้ว ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างก่อนทำการสอนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้และตรวจให้คะแนน เก็บข้อมูลไว้
2. ก่อนดำเนินการทดลองได้ชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดประสงค์ในการวิจัยและแนะนำวิธีการเรียนว่า จะต้องเรียนเนื้อหาให้เข้าใจก่อน แล้วให้นักเรียนทำแบบฝึกปฏิบัติ และทดสอบทุกครั้ง
3. ดำเนินการสอนตามคู่มือครู ซึ่งมีแผนการจัดการเรียนรู้ใช้ประกอบการเรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จำนวน 12 ชุด โดยใช้เวลารวม 12 ชั่วโมง
4. เมื่อสิ้นสุดการสอนตามกำหนดแล้วจึงทำการทดสอบหลังเรียน (Posttest) ซึ่งเป็นแบบทดสอบ ชุดเดียวกันกับที่ใช้ทดสอบก่อนเรียน ตรวจให้คะแนน
5. นำคะแนนจากการทำแบบฝึกหัดท้ายกิจกรรมของชุดกิจกรรมการเรียนรู้และนำคะแนนจากแบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน มาวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- 4.1 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยนำคะแนนนักเรียนทุกคนที่ได้จากการทำแบบทดสอบท้ายชุดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกชุดมารวมกันแล้วหาค่าเฉลี่ยร้อยละเทียบกับคะแนนจากแบบทดสอบหลังเรียนของนักเรียนทุกคนรวมกันแล้วหาค่าเฉลี่ยร้อยละ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ 80/80
- 4.2 เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเรียนด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ค่าสถิติ t-test แบบ Dependent โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป
- 4.3 เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยใช้ค่าร้อยละ

สรุปผล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 84.78/83.33 ซึ่งตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (= 3.92)

อภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพ เท่ากับ 82.08/82.05 ซึ่งตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 80/80 ทั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีกระบวนการออกแบบและการพัฒนาอย่างเป็นระบบตามวิธีการที่เหมาะสมโดยเริ่มจากศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหาในหลักสูตรแล้วศึกษาค้นคว้าเนื้อหาจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยเรียงลำดับกิจกรรมในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ให้มีความเหมาะสมกับระดับชั้นของผู้เรียน เนื้อหาชัดเจนเข้าใจง่ายมีจุดประสงค์การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้มีภาพประกอบที่สวยงามและน่าสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรือสันต์ สุวรรณทา (2560: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง เกมพลศึกษา ด้วยการจัดกิจกรรม โดยใช้สมองเป็นฐาน (BBL) ประกอบบทเรียนการกระตุ้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง เกมพลศึกษา ด้วยชุดการจัดกิจกรรมโดยใช้สมองเป็นฐาน (BBL) ประกอบบทเรียนการกระตุ้น เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และพัฒนาการด้านอื่นสูงขึ้นด้วยทั้งนี้เนื่องจากชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน และเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติจริง รู้จักฝึกฝน สร้างองค์ความรู้หรือผลงานโดยกระบวนการกลุ่ม รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้เรียนมีโอกาสฝึกใช้ความสามารถหรือทักษะส่วนบทเรียนการกระตุ้นเป็นสื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถจูงใจนักเรียนเพราะการกระตุ้นมีภาพสีสันของตัวการ์ตูนและเกิดความรู้ความเข้าใจ ในบทเรียนง่ายขั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) พัฒนาชุดการจัดกิจกรรมกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่องเกมพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ด้วยการจัดกิจกรรมที่ใช้สมอง เป็นฐานประกอบบทเรียนการกระตุ้น ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลังการใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากชุดกิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้เรียนได้พัฒนาการคิดอย่างเป็นระบบ ชุดกิจกรรมจะช่วยเสริมให้นักเรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมเอง ช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการในการเรียนรู้ มีทักษะเพิ่มขึ้น นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้น ตลอดจนชั้นตรวจผลงานด้วยตนเอง นักเรียนเรียนรู้ด้วยความเข้าใจ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และเข้าใจการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการได้ฝึกกิจกรรมซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ นพคุณ นาคทอง (2558: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการฝึกแบบวงจรครั้งนี้มีดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับโปรแกรม การออกกำลังกายแบบวงจร 2) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรและ 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรประชากรที่ใช้ใน การวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลวัดแม่นางปลื้ม ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 52 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร จำนวน 10 สถานี 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายจำนวน 5 รายการ ประกอบด้วย ดัชนีมวลกาย ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation), Friedman test และ Non parametric Kruskal-wallis One-way ANOVA with Repeated Measure ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ การเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่ม ของทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโปรแกรมแบบสถานีมีการพัฒนาด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องเพิ่มขึ้น โปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านมีการพัฒนาด้านความเร็วที่ดีขึ้น และโปรแกรมผสมแบบสถานีกับการละเล่นพื้นบ้านมีการพัฒนาด้านความคล่องแคล่วว่องไวและความอ่อนตัวที่ดีขึ้นการเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่ม ของทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องมีความแตกต่างกันระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 และโปรแกรมฝึกผสม มีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความเร็วดีกว่าโปรแกรมแบบสถานีและโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้าน และยังสอดคล้องกับไอพี หะยีสานเม้ง (2556: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษากิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อศึกษาร้อยละสมรรถภาพทางกายก่อนการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เปรียบเทียบกับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไม้แก่น เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังการศึกษาการละเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถนะทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไม้แก่น อำเภอสุนทรารมย์ จังหวัดนราธิวาส และ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการศึกษาการละเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถนะทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไม้แก่น อำเภอสุนทรารมย์ จังหวัดนราธิวาส ผลของการศึกษาพบว่า ร้อยละของรายการลูกนั่ง 30 วินาที วิ่ง 50 เมตร (นาท) ยืนกระโดดไกลวิ่งเก็บของ หลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างเห็นได้ชัด ส่วนร้อยละของการวัดส่วนประกอบของร่างกาย ทั้งก่อนการจัดกิจกรรมและหลังการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

คงเดิมเมื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายทั้ง 5 รายการ พบว่า 4 รายการคือ ลูกนั่ง, วิ่ง 50 เมตร, ยืนกระโดดไกล และวิ่งเก็บของ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยรายการลูกนั่งมีค่าสูงสุด คือ 15.223 ตามมาด้วย วิ่ง 50 เมตร 14.028 วิ่งเก็บของ 13.414 และยืนกระโดดไกล 7.839 ตามลำดับ ส่วนรายการการวัดส่วนประกอบของร่างกายนั้นไม่มี ความแตกต่างกันในทางสถิติ และ เมื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงทั้ง 5 รายการ พบว่า 4 รายการคือ ลูกนั่ง, วิ่ง 50 เมตร, ยืนกระโดดไกล และวิ่งเก็บของ มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .01 โดยรายการวิ่งเก็บของมีค่าสูงสุด คือ 17.243 ตามมาด้วย วิ่ง 50 เมตร 14.916 ลูกนั่ง 14.569 และยืนกระโดดไกล 10.222 ตามลำดับ ส่วนรายการการวัดส่วนประกอบของร่างกายนั้นไม่มีความแตกต่างกันในทางสถิติ เมื่อการเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักเรียนต่อการศึกษาระยะเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถนะทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไม้แก่น อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ด้านกระบวนการเรียนรู้ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณารายด้านไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในทางสถิติ ยกเว้น ด้านครูผู้สอนในรายข้อ ครูพูดจาสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเป็นกันเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (= 3.92) ที่เป็นเช่นนี้ เพราะชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนักเรียนมีความพึงพอใจ และชื่นชอบเพราะ เมื่ออ่านแล้วได้รับความรู้ อีกทั้งส่งเสริมด้านคุณธรรม จริยธรรม ผู้อ่านแล้วสามารถนำแนวทางต่าง ๆ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ ฤทัยทิพย์ โสกา (2557: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาการจัด การเรียนรู้ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยเกมพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้วยเกมพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ นักเรียนมีความพึงพอใจจากการเรียนรู้การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยเกมพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยรวมมีความพึงพอใจในระดับมาก และยังสอดคล้องกับกิตติ ต่วนกุเปีย (2557: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาแบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับกีฬาฟุตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จุดมุ่งหมายการวิจัย เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนโดยใช้แบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับกีฬาฟุตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้แบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับกีฬาฟุตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง อาจทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายได้ ดังนั้น ครูควรใช้วิธีการสอนแบบอื่น ๆ สลับกับการสอน เช่น การสอนแบบบูรณาการ การเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำการศึกษาศมรรถภาพทางกายและสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชายและหญิงระดับประถมศึกษาทุกโรงเรียน ทุกระดับอายุ

2. ครูควรมีการสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นเองให้เหมาะสมกับสภาพของประชากรแต่ละท้องถิ่น

เอกสารอ้างอิง

กองเทพ เคลือบพนิชกุล และคณะ. (2547). *การใช้ภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

กิตติ ต่วนกูเปย. (2557). *การพัฒนาแบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับกีฬาฟุตซอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*.

นพคุณ นาคทอง. (2558). *เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา*. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

รือสันต์ สุวรรณทา. (2560). *รายงานผลการพัฒนาชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เรื่อง เกมพลศึกษา ด้วยการจัดกิจกรรม โดยใช้สมองเป็นฐาน (BBL) ประกอบบทเรียนการตูน*.

<http://www.kroobannok.com>

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541). *หลักสูตรพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สมบัติ กาญจนรักพงศ์ และคณะ. (2549). *เทคนิคการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ 5E ที่เน้นพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง: กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ธารอักษร.

สมพงษ์ นาคะวงษ์. (2549). *การศึกษาศมรรถภาพการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). *แนวทางการพัฒนาการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ไอพี ทยีสานเม้ง (2556). *การศึกษากิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อศึกษาร้อยละสมรรถภาพทางกายก่อนการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน เปรียบเทียบกับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านไม้แก่น*.

Bucher, C. A. (1967). *Funddattons of physical education*. Saint Louis :C.V.Mosby.

Clarke, Harrison H. (1967). *Application of Measurement to Health Physical Education*. 4th ed. New Jersey : Englewood Clifft, prentice Hall, Inc.