

ผลของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน
ที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็ก
ก่อนวัยเรียนชุมชนแผ่นดินทองวัดราษฎร์บำรุง กรุงเทพมหานคร

EFFECT OF MOVEMENT AND RHYTHM ACTIVITIES ACCOMPANYING
FOLKTALES TELLING ON PRESCHOOL CHILDREN'S GROSS MOTOR
ABILITIES, PHAENDDINTHONG WATRATBAMRUNG COMMUNITY CHILD
DEVELOPMENT CENTER, BANGKOK

ผกามาศ อินเสนหา^{1*} ปิยลักษณ์ อัครรัตน์² และจอมสุรางค์ ลิ้มปรีประเสริฐกุล²
Phakamas Insanaeha^{1*} Piyalak Akkratana² and Jomsurang Limprasertkul²

Received : 21 December 2024

Revised : 21 April 2025

Accepted : 13 May 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กรุ่นวัย ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ประชากรคือเด็กรุ่นวัยชายและหญิง ศึกษาอยู่ในระดับชั้นเตรียมอนุบาล อายุระหว่าง 2 - 3 ปี จำนวน 7 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ที่ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนแผ่นดินทองวัดราษฎร์บำรุง กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน จำนวน 24 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 1.00 และแบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กรุ่นวัย ทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกระโดด จำนวน 4 ข้อ ด้านการทรงตัว จำนวน 2 ข้อ และด้านการเดิน จำนวน 4 ข้อ รวมทั้งสิ้น 10 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 1.00 ระยะเวลา ในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ในช่วงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัยพบว่า เด็กรุ่นวัยมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ทั้งโดยภาพรวม จำแนกรายด้าน และจำแนก รายชื่อ

¹ หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาระดับปฐมวัย วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

² วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

¹ Master of Education, Program Department of Early Childhood Education, College of Teacher Education, Phranakhon Rajabhat University

² College of Teacher Education, Phranakhon Rajabhat University

* Corresponding Author's E-mail: Kedwer.zaza@gmail.com

คำสำคัญ: กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ / การเล่านิทานพื้นบ้าน /
ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ / เด็กปฐมวัย

ABSTRACT

The purpose of this research was to compare preschool children's gross motor abilities before and after implementing movement and rhythm activities accompanying folktales telling. The population composed of 7 preschool children, boys and girls, aged 2 - 3 years, studied in the kindergarten preparatory class in the 1st semester of the academic year 2024 at Phaendinthong Watratbamrung Community Child Development Center, Bangkok. This research was a quasi-experimental research with a one-group pretest-posttest design. Tools used in the research included 24 movement and rhythm activities accompanying folktales telling lesson plans with IOC of 1.00 and preschool children's gross motor abilities test including 3 aspects; jumping 4 items, balancing 2 items, and walking 4 items which totaled 10 items with IOC between 1.00. The duration of the experiment was 8 weeks, 3 days a week, 30 minutes a day during the movement and rhythm activities. Statistics used in this research included mean, standard deviation, and hypothesis testing.

The results revealed that preschool children's gross motor abilities after implementing movement and rhythm activities accompanying folktales telling was higher than before the experiment in overall, each aspect and each item.

Keywords: Movement and Rhythm Activities / Folktales telling / Gross motor abilities / Preschool children

บทนำ

รัฐบาลได้ให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะช่วงปฐมวัย ซึ่งถือเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญสูงสุดในการวางรากฐานการพัฒนาคอนให้มีความสมบูรณ์ โดยเริ่มตั้งแต่การพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีสุขภาพกายใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ และทักษะชีวิต เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (2560: 2) ได้กำหนดปรัชญาการศึกษาไว้ว่า การศึกษาปฐมวัยเป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปีบริบูรณ์ อย่างเป็นองค์รวมบนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดู และการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของเด็กแต่ละคนให้เต็มศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรักความเอื้ออาทร เพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ การพัฒนาเด็กปฐมวัยจึงเป็นรากฐานที่มีผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพของคนตลอดชีวิตและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถ ความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคล การจัดประสบการณ์ที่เหมาะสม

กับเด็กปฐมวัยหรือกิจกรรมที่เหมาะสมและต่อเนื่องเป็นลำดับก็เท่ากับเป็นการวางรากฐานที่มั่นคงสำหรับเด็กปฐมวัย

พัฒนาการด้านร่างกายเป็นพัฒนาการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวันของเด็ก กิเซล (Gesell, 1947 อ้างถึงใน ประมวญ คิตคันสัน, 2524) ได้ศึกษาพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เพราะเป็นรากฐานของบุคคลจะมีอิทธิพลมาจากสภาพแวดล้อมความพร้อมของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ ต่อมกระดูก และประสาทต่าง ๆ เป็นต้น สอดคล้องกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2564: 2) กล่าวว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยแรกเกิด - 3 ปี เป็นไปตามหลักของพัฒนาการ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดจนระหว่างแรกเกิด - 3 ปี ลักษณะพัฒนาการ ทางร่างกายจะเป็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพื่อใช้ในการเคลื่อนไหว ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อพัฒนาการของเด็ก โดยทั่วไปเด็กมีลำดับขั้นของพัฒนาการใกล้เคียงกัน พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปกติตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือนแรก เด็กสามารถอแขนขาหันหน้าซ้ายขวา ชันคอ ยกแขน ดันตัวชูขึ้นคว่ำหงายได้เอง ส่วนเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กปกติในวัยเดียวกัน เช่น เด็กอายุ 20 เดือน แต่ยังเดินไม่ได้ในขณะที่เด็กปกติเริ่มเรียนรู้ที่จะเดิน และเดินได้ในช่วงอายุ 9 - 15 เดือน เป็นต้น โดยความล่าช้านี้จะปรากฏให้เห็นตั้งแต่วัยทารกและวัยเด็กตอนต้น การประเมินพัฒนาการเด็กเป็นระยะ ๆ นั้นจะช่วยให้ค้นหาเด็กกลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหาด้านพัฒนาการได้เร็วขึ้นและสามารถให้การช่วยเหลือได้ตั้งแต่วัยเริ่มแรก เพื่อช่วยให้เด็กมีพัฒนาการดีขึ้นตามศักยภาพ (นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช, 2550: 59 - 67 อ้างอิงจาก ระวีวรรณ แซ่หลี่, 2558: 1) ซึ่ง จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2556: 25 - 28) กล่าวว่า การเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัยจะเป็นไปตามแบบแผนของพัฒนาการที่ดีตามลำดับขั้นตอนและสามารถประเมินพัฒนาการของเด็กที่เกิดขึ้นในช่วงอายุได้ เด็กที่มีวุฒิภาวะตามวัยที่สมบูรณ์ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เด็กมีรูปร่าง มีร่างกายที่สมบูรณ์และมีสมรรถนะทางกายที่ทัดเทียมกับผู้อื่น การที่เด็กได้รับกิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้องนอกจากสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงแล้วยังช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเติบโตขึ้น (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551: 100)

จากการสัมภาษณ์ หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนแผ่นดินทองวัดราษฎร์บำรุง เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 (ชื่นจิตร เวชพันธ์, สัมภาษณ์, 2566) กล่าวว่า เด็กปฐมวัยอายุต่ำกว่า 3 ปี สามารถที่จะส่งเสริมพัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเคลื่อนไหว การใช้อวัยวะของร่างกายได้คล่องแคล่ว ว่องไว และแข็งแรง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการทรงตัว สร้างความสมดุลให้กับร่างกาย โดยการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้แข็งแรง รวมไปถึงการทรงตัวที่ดี เป็นส่วนสำคัญที่ต้องส่งเสริมและพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งควรที่จะเกิดขึ้นตามช่วงอายุที่ถูกต้องและตามลำดับขั้นตอน เด็กอายุหลัง 2 ขวบไปแล้วจะมีทักษะกลไกและระดับประสานงานของกล้ามเนื้อชัดเจน เช่น วิ่งได้ตรง กระโดดได้คล่องและห้อยโหนได้แล้ว (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551: 107) เพื่อเป็นการพัฒนาเด็กโดยการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่นและได้รับประสบการณ์อย่างหลากหลาย ควรส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานของพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้เหมาะสมกับวัย ดังนั้นพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ จึงเป็นส่วนที่สำคัญที่จะต้องส่งเสริมและพัฒนา โดยการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมกล้ามเนื้อ

มัดใหญ่ให้กับเด็กเพื่อความสะดวกสบายและแข็งแรงของร่างกาย เพื่อเป็นการพัฒนาเด็กโดยจัดกิจกรรมให้เหมาะสมตามวัยของเด็ก

การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เป็นการจัดกิจกรรมอย่างหนึ่งที่สามารถส่งเสริมให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายและได้มีส่วนร่วมกับผู้อื่น โดยใช้นิทานพื้นบ้านเป็นเครื่องมือช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กปฐมวัย โดยเฉพาะด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นิทานมีลักษณะเป็นเรื่องราวที่เข้าใจง่าย มีเนื้อหาใกล้ตัว ถ่ายทอดผ่านภาษาที่สนุกสนาน ทำให้เด็กเกิดความสนใจและอยากมีส่วนร่วม การนำนิทานพื้นบ้านมาบูรณาการกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เช่น การเดิน การกระโดด การทรงตัว หรือการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีช่วยกระตุ้นให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีจุดหมายและสนุกสนาน เมื่อเด็กได้ฟังนิทานที่มีฉากหรือเหตุการณ์เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น ตัวละครที่เดินทาง ผจญภัย วิ่งหนี หรือกระโดดข้ามอุปสรรค เด็กสามารถเลียนแบบการเคลื่อนไหวของตัวละครผ่านกิจกรรมที่ครูออกแบบ ซึ่งเป็น การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้อย่างเหมาะสม เด็กจะได้ฝึกการประสานงานของกล้ามเนื้อ การทรงตัว การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะและความต่อเนื่อง อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และการเรียนรู้ผ่านการเล่นอย่างมีความหมาย ดังนั้น การนำนิทานพื้นบ้านมาใช้ร่วมกับกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะจึงเป็นแนวทางที่ช่วยกระตุ้นให้เด็กปฐมวัยได้พัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ผ่านกิจกรรมที่สนุกและสอดคล้องกับธรรมชาติของวัย

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านที่มีต่อกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับครู ผู้ที่สนใจ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของเด็กปฐมวัยที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดการศึกษาจะเกิดการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการพัฒนาศักยภาพของเด็กปฐมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นเด็กปฐมวัยชาย-หญิง อายุระหว่าง 2 - 3 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนแผ่นดินทองวัดราษฎร์บำรุง กรุงเทพมหานคร การทดลองมีประชากร จำนวน 7 คน เพียงพอต่อการสรุปผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน จำนวน 24 แผน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ซึ่งประกอบด้วย

- | | |
|--|-----------------------|
| สัปดาห์ที่ 1 ประกอบด้วยนิทานเรื่อง ดาวลูกไก่ | แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 |
| นิทานเรื่อง จันทโครพ | แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 |
| นิทานเรื่อง พรานป่ากับชายหนุ่ม | แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 |

สัปดาห์ที่ 2 ประกอบด้วยนิทานเรื่อง	นกคุ้มกกไข่	แผนการจัดกิจกรรมที่ 4
	นิทานเรื่อง แม่ชีกับปู	แผนการจัดกิจกรรมที่ 5
	นิทานเรื่อง สัตว์สี่เกลอ	แผนการจัดกิจกรรมที่ 6
สัปดาห์ที่ 3 ประกอบด้วยนิทานเรื่อง	แปร่งสีฟันอ้อย	แผนการจัดกิจกรรมที่ 7
	นิทานเรื่อง โอ่งวิเศษ	แผนการจัดกิจกรรมที่ 8
	นิทานเรื่อง หัวล้านนอกครุ	แผนการจัดกิจกรรมที่ 9
สัปดาห์ที่ 4 ประกอบด้วยนิทานเรื่อง	งูกับพังพอน	แผนการจัดกิจกรรมที่ 10
	นิทานเรื่อง ขโมยกับหนุมหัวใส	แผนการจัดกิจกรรมที่ 11
	นิทานเรื่อง คนโลภมาก	แผนการจัดกิจกรรมที่ 12
สัปดาห์ที่ 5 ประกอบด้วยนิทานเรื่อง	ตำนานชูชก	แผนการจัดกิจกรรมที่ 13
	นิทานเรื่อง ลูกเขยเจ้าเล่ห์	แผนการจัดกิจกรรมที่ 14
	นิทานเรื่อง นกมีหู หนูมีปีก	แผนการจัดกิจกรรมที่ 15
สัปดาห์ที่ 6 ประกอบด้วยนิทานเรื่อง	ราชสีห์กับผองเพื่อน	แผนการจัดกิจกรรมที่ 16
	นิทานเรื่อง อุทัยเทวี	แผนการจัดกิจกรรมที่ 17
	นิทานเรื่อง สุนัขกับจระเข้	แผนการจัดกิจกรรมที่ 18
สัปดาห์ที่ 7 ประกอบด้วยนิทานเรื่อง	พระกับลูกศิษย์	แผนการจัดกิจกรรมที่ 19
	นิทานเรื่อง กลองวิเศษ	แผนการจัดกิจกรรมที่ 20
	นิทานเรื่อง ไกรทอง	แผนการจัดกิจกรรมที่ 21
สัปดาห์ที่ 8 ประกอบด้วยนิทานเรื่อง	เสือตีนโต	แผนการจัดกิจกรรมที่ 22
	นิทานเรื่อง แม่หมาดำ	แผนการจัดกิจกรรมที่ 23
	นิทานเรื่อง สหายทั้ง 5	แผนการจัดกิจกรรมที่ 24

ในแต่ละแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมร่างกาย ก่อนเริ่มกิจกรรมครูเล่านิทานพื้นบ้านให้เด็กฟัง ครูและเด็กทำท่ากายบริหาร กิจกรรมที่ใช้เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เป็นขั้นตอนอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

ขั้นที่ 2 กระตุ้นทิศทาง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนอย่างค่อยเป็นค่อยไป กิจกรรมที่ใช้เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ก้าวไปข้าง ๆ ข้างหน้า ซ้าย ขวา ให้สัมพันธ์กัน ใช้เวลาประมาณ 4 - 5 นาที

ขั้นที่ 3 การเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เป็นขั้นของการใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ครูให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายตามเนื้อหาของนิทานพื้นบ้าน ครูกระตุ้นให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที

ขั้นที่ 4 คลายตัว เป็นกิจกรรมช่วงสุดท้ายที่เด็กได้ผ่อนคลาย ให้เด็กจับมือเป็นวงกลม แล้วนั่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะปกติ เมื่อจบกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านแล้วปรบมือ เป็นการจบกิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 1 - 2 นาที

2. แบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย รวม 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการกระโดด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ กระโดดข้ามเชือกบนพื้นไปข้างหน้าได้ กระโดดอยู่กับที่โดยเท้าพื้นทั้ง 2 ข้าง กระโดดขาเดียวได้อย่างน้อย 2 ครั้ง กระโดดสองเท้าพร้อมกันไป ด้านข้างและถอยหลังได้ เป็นต้น ด้านการทรงตัว จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ยืนขาเดียว 1 วินาที นั่งยอง ๆ เล่นโดยไม่เสียการทรงตัว เป็นต้น และด้านการเดิน จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เดินขึ้นบันไดสลับเท้า เดินถอยหลังได้ เดินต่อเส้นเท้าเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าได้ เดินซิกแซกอ้อมกรวยหรือสิ่งของ 3 สิ่งไป และกลับ เป็นต้น ซึ่งรวมทั้งสิ้น 10 ข้อ และเป็นการประเมิน โดยให้เด็กปฏิบัติตามแบบทดสอบ ด้วยตนเองมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติได้ = 1 คะแนน

ปฏิบัติไม่ได้ = 0 คะแนน

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน โดยใช้จำนวน 24 แผน ในช่วงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง โดยผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแผนการจัดประสบการณ์ ซึ่งในการหาคุณภาพครั้งนี้ได้ค่าเฉลี่ยที่ระดับ 1.00

2. แบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย รวม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการกระโดด การทรงตัว และด้านการเดิน และกำหนดเกณฑ์การประเมิน 2 ระดับ คือ 0, 1 โดยผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ซึ่งในการหาคุณภาพครั้งนี้ได้ค่าเฉลี่ยที่ระดับ 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) เพื่อหาข้อมูลความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นแบบทดสอบภาคปฏิบัติ

2. ดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน โดยทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

3. เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ทั้ง 8 สัปดาห์แล้ว ผู้วิจัยทำการทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการทดลอง (Post-Test) โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยที่เป็นฉบับเดียวกับแบบทดสอบก่อนการทดลอง ใช้เวลาในการทดสอบ 1 สัปดาห์

4. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป
2. วิเคราะห์ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน
3. เปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือของแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC)
3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ของคะแนนการทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัย ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน โดยภาพรวม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ของคะแนนการทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่เด็กปฐมวัย ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน โดยภาพรวม

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย	N	ค่าเฉลี่ย (μ)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)	ผลต่างของคะแนน (D)
ก่อนการจัดกิจกรรม	7	5.57	0.53	3.72
หลังการจัดกิจกรรม	7	9.29	0.76	

จากตารางที่ 1 พบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ซึ่งเด็กปฐมวัยได้คะแนนการทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 5.57$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.53$) หลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 9.29$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.76$) โดยมีค่าความแตกต่าง

ระหว่างคะแนนก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ($D = 3.72$) คะแนน แสดงว่า การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยระหว่างก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย 3 ด้าน ได้แก่ 1) การกระโดด 2) การทรงตัว 3) การเดิน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน โดยจำแนกรายด้าน

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย	N	ก่อนการจัดกิจกรรม		หลังการจัดกิจกรรม		ผลต่างของคะแนน (D)
		μ	σ	μ	σ	
การกระโดด	7	2.00	0.58	3.86	0.38	1.86
การทรงตัว	7	1.14	0.69	2.00	0.00	0.86
การเดิน	7	2.43	0.53	3.43	0.79	1.00

จากตารางที่ 2 พบว่า เมื่อพิจารณาผลการเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยระหว่างก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน โดยจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เด็กปฐมวัยมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ดังนี้

1. ด้านการกระโดด เด็กปฐมวัยได้คะแนนการทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการกระโดด ก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 2.00$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.58$) หลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.86$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.38$) โดยมีค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ($D = 1.86$) คะแนน แสดงว่า คะแนนความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการกระโดดของเด็กปฐมวัย หลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ด้านการทรงตัว เด็กปฐมวัยได้คะแนนการทดสอบความสามารถทางด้านการทรงตัว ก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 1.14$) และ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.69$) หลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 2.00$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.00$) โดยมีค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ($D = 0.86$) คะแนน แสดงว่า คะแนนความสามารถด้านการทรงตัวของเด็กปฐมวัย หลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. ด้านการเดิน เด็กปฐมวัยได้คะแนนการทดสอบความสามารถทางด้านการเดินก่อนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 2.43$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.53$) หลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ย ($\mu = 3.43$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($\sigma = 0.79$) โดยมีค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ($D = 1.00$) คะแนน แสดงว่า คะแนนความสามารถทางด้านการเดินของเด็กปฐมวัย หลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ในการนำเสนอข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยได้นำแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านไปใช้กับเด็กปฐมวัยศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนแผ่นดินทองวัดราษฎร์บำรุง กรุงเทพมหานคร เด็กได้เรียนรู้ตามขั้นตอนตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 - 8 โดยผู้วิจัยได้สรุปผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยทั้ง 3 ด้าน ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. ด้านการกระโดด

ในช่วงระยะแรกสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 2 จากแบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ด้านการกระโดดช่วงสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 2 เด็กยังไม่สามารถกระโดดข้ามเชือกไปข้างหน้า กระโดดอยู่กับที่โดยเท้าพื้นพื้นทั้ง 2 ข้าง กระโดดขาเดียวได้อย่างน้อย 2 ครั้ง และกระโดดสองเท้าพร้อมกันไปด้านข้างและถอยหลัง ครูจึงกระตุ้นความสนใจโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เช่น ครูเล่านิทานพื้นบ้านเรื่องดาวลูกไก่ ถึงวรรคที่ลูกไก่ทั้ง 7 ตัว พากันวิ่งมาหาแม่และตัดสินใจกระโดดเขากองไฟตามแม่ไก่ไป ครูให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่ากระโดดเขากองไฟ แต่เด็กส่วนใหญ่ยังเคลื่อนไหวในท่ากระโดดไม่ได้

จากการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ถึง สัปดาห์ที่ 5 เด็กปฐมวัยมีการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวและจังหวะด้านการกระโดดได้ดีขึ้นกว่าสัปดาห์ต้น เช่น เมื่อครูเล่าเรื่องนกมีหู หนูมีปีก ถึงวรรคที่ นกจำฝูงพูดว่า ตกลงเจ้าเป็นตัวอะไรกันแน่ นกก็ไม่ใช้ หนูก็ไม่เชิง จากนั้นพวกกนกพากันไล่จิกมันออกไป พอจะกลับไปหาหนูก็โดนไล่ จะกลับไปหานกก็ไม่ได้ ครูให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่ากระโดดแบบชะนี การกระโดดในท่ายืนเด็กจะกระโดดอยู่กับที่โดยเท้าพื้นพื้นทั้ง 2 ข้าง กระโดดข้ามเชือกไปข้างหน้า กระโดดขาเดียวได้อย่างน้อย 2 ครั้งและกระโดดสองเท้าพร้อมกันไปด้านข้างและถอยหลัง

ในช่วงสัปดาห์ที่ 6 - 8 พบว่าเด็กส่วนใหญ่มีความพร้อมทางด้านร่างกายในการเคลื่อนไหวและจังหวะได้ คือ เมื่อครูเล่านิทานพื้นบ้านเรื่องอุทัยเทวี เด็กสามารถปฏิบัติตามได้ เช่น ครูเล่านิทานพื้นบ้านถึงวรรณคดีวันหนึ่งคางคกได้พบกับสองตายายที่ออกมาหาปลาจึงขอไปอยู่ด้วย ครูให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่ากระโดดแบบคางคก เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่ปฏิบัติตามได้

2. ด้านการทรงตัว

ในช่วงระยะแรกสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 2 จากแบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ด้านการทรงตัวเด็กยังไม่สามารถยืนขาเดียว 1 วินาทีและนั่งยอง ๆ เล่น โดยไม่เสียการทรงตัวได้ ครูจึงกระตุ้นความสนใจโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เช่น ครูเล่านิทานพื้นบ้านเรื่องพรานป่ากับชายหนุ่ม วรรณคดีนายพรานเดินทางต่อไปอีกเรื่อย ๆ กระทั่งใกล้จะถึงบ้านก็มีชายคนหนึ่งเดินตามหลังนายพรานมา เขาร้องเรียก ท่านนายพรานฉันขอเก่งไปทำแกงกินสักหน่อยได้ไหมจะ นายพรานได้ยินเช่นนั้นก็รู้สึกดีหันมาตัดเนื้อไก่ 1 ขายื่นให้เขา ครูให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่าการทรงตัวนั่งยอง ๆ ตัดเนื้อไก่ แต่เด็กส่วนใหญ่ยังเคลื่อนไหวในท่าการทรงตัวไม่ได้

การจัดกิจกรรมในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ถึงสัปดาห์ที่ 5 เด็กส่วนใหญ่เริ่มสามารถเคลื่อนไหวร่างกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดีขึ้น เช่น ครูเล่านิทานพื้นบ้านเรื่องนกคุ้ม กกไข่ โดยครูให้เด็กจับมือเป็นวงกลมแล้วเล่นเกมแม่มก กกไข่ ครูให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่าการทรงตัวนั่งยอง ๆ เล่นแบบแม่มก กกไข่ พบว่า เด็กสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้านการทรงตัวเล่นได้ดีขึ้นกว่าในสัปดาห์ที่ 1 - 2

การจัดกิจกรรมในช่วงสัปดาห์ที่ 6 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เด็กส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วมากขึ้น สนใจและอยากร่วมกิจกรรมมากขึ้น เช่น ครูให้เด็กทำกายบริหารโดยครูเคาะจังหวะแหม่มบูรีน 1 ครั้ง ให้เด็กทรงตัวยืนขาเดียว ครูเคาะจังหวะแหม่มบูรีน 2 ครั้ง ให้เด็กยืนตรงระหว่างทำกิจกรรมเด็กมีความสนุกสนานทำท่าทางตามจินตนาการประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านแสดงให้เห็นว่า เด็กปฐมวัยได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านอย่างต่อเนื่อง สามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่คล่องแคล่วมากขึ้น ดังนั้น การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้เป็นอย่างดี

3. ด้านการเดิน

จากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในด้านการเดิน ช่วงสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 เด็กยังไม่สามารถเดินขึ้นบันได เดินถอยหลัง เดินต่อส้นเท้า รวมถึงการเดินซิกแซกอ้อมกรวยได้ ครูจะกระตุ้นให้เด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในด้านการเดินโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เช่น ครูเล่านิทานเรื่องแม่ชีกับปู วรรณคดีแม่ชีจับปูตัวเล็กวางบนไม้ที่พาดอยู่บนปากหม้อ เจ้าปูเดินเฉไปเฉมาบนไม้ที่มีไอร้อนจากน้ำเดือดในหม้อก็ทนไหว ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่าเดินเฉไปเฉมาบนไม้ โดยครูคอยให้คำแนะนำ

การจัดกิจกรรมในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ถึงสัปดาห์ที่ 5 เด็กส่วนใหญ่มีความสนใจฟังนิทานและปฏิบัติตามคำสั่งได้เป็นอย่างดี เด็กเริ่มมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดีขึ้นกว่าช่วงแรก การเดินมีความคล่องแคล่วไม่เซไปเซมา เช่น ครูเล่านิทาน กระต่าย ไข่ เสือ และเหยี่ยวออกไปเดินในป่า

ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายทำท่าเดินในป่าแบบสัตว์ 4 ตัว เด็กส่วนใหญ่มีความมั่นใจทำท่าทางเดินได้เป็นอย่างดี

การจัดกิจกรรมในช่วงสัปดาห์ที่ 6 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เด็กปฐมวัยส่วนใหญ่มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการเดินได้เป็นอย่างดี เช่น ครูเล่านิทาน ณ ป่าแห่งหนึ่ง ราชสีห์ จิ้งจอกและสุนัขป่าเป็นเพื่อนกัน ให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายทำท่าเดินแบบราชสีห์ จิ้งจอก และสุนัขป่า เด็กสามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้เป็นอย่างดี

จากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ทั้ง 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยพบว่า เด็กมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ดังนี้

1. ด้านการกระโดด ในช่วงระยะแรก ๆ เด็กส่วนใหญ่จะยังไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ ผู้วิจัยจึงต้องคอยกระตุ้นอยู่เสมอ และกล่าวคำชมเชยเมื่อเด็กสามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ ในช่วงสัปดาห์ที่ 6 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เด็กมีความสนใจในกิจกรรมมากขึ้น สามารถฟังและปฏิบัติตามคำสั่งได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. ด้านการทรงตัว ในช่วงระยะแรก ๆ เด็กจะยังทรงตัวไม่ได้ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ผู้วิจัยจึงให้ต้องกระตุ้นให้เด็กแต่ละคนได้ฝึกการทรงตัว โดยการใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ในช่วงสัปดาห์ที่ 6 ถึงสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า เด็กมีความมั่นใจในการทรงตัวระหว่างการทำกิจกรรมมากขึ้น

3. ด้านการเดิน ในช่วงระยะแรก ๆ เด็กส่วนใหญ่ยังไม่สามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้ ผู้วิจัยคอยกระตุ้นให้เด็กฝึกการเดิน โดยการใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ซึ่งเด็กที่ผ่านการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ทางด้านการเดินเปลี่ยนแปลงได้อย่างเห็นชัดเจน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมในทุกด้าน แสดงว่า การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ส่งผลต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนแผ่นดินทองวัดราษฎร์บำรุง กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย สามารถอภิปรายโดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมร่างกาย ก่อนเริ่มกิจกรรมครูเล่านิทานพื้นบ้านให้เด็กฟัง ครูและเด็กทำท่ากายบริหาร กิจกรรมที่ใช้เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เป็นขั้นตอนอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรม

ขั้นที่ 2 กระตุ้นทิศทาง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนอย่างค่อยเป็นค่อยไป กิจกรรมที่ใช้เคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ก้าวไปข้าง ๆ ข้างหน้า ซ้าย ขวา ให้สัมพันธ์กัน

ขั้นที่ 3 การเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เป็นขั้นของการใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ครูให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายตามเนื้อหาของนิทานพื้นบ้าน ครูกระตุ้นให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การเดิน การกระโดด การทรงตัว เลียนแบบการเคลื่อนไหวของตัวละครผ่านกิจกรรมที่ครูออกแบบ

ขั้นที่ 4 คลายตัว เป็นกิจกรรมช่วงสุดท้ายที่เด็กได้ผ่อนคลาย ให้เด็กจับมือเป็นวงกลมแล้วนั่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะปกติ เมื่อจบกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านแล้วปรบมือ เป็นการจบกิจกรรม

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้จากการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ผ่านการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยการนำนิทานพื้นบ้านที่ผู้วิจัยคิดว่าจะจัดกิจกรรมให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ โดยมีครูเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวก จัดเตรียมสื่อและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรม เด็กได้รับประสบการณ์ในด้านการกระโดด การทรงตัว และการเดิน ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560: 14) ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย เป็นการสนับสนุนให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทในการทำกิจกรรมประจำวันหรือกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเด็กเรียนรู้ได้ดีผ่านกิจกรรม และเป็นการส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเหมาะสมกับวัย

เมื่อพิจารณาผลของแบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านในด้านการกระโดด ด้านการทรงตัว และด้านการเดิน พบว่ามีค่าคะแนนสูงขึ้นตามลำดับ แสดงว่าคะแนนที่เพิ่มขึ้นมานั้นเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านอย่างต่อเนื่องเสมอ ทั้งนี้เนื่องจากความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย จึงต้องใช้เวลาในฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจึงจะสามารถพัฒนาได้ดีต่อไป

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยแยกเป็นรายด้าน พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีความสามารถสูงขึ้นทุกด้าน ดังนี้ 1) ด้านการกระโดด เด็กมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ในการกระโดดข้ามเชือกบนพื้นไปข้างหน้าได้ กระโดดอยู่กับที่โดยเท้าพื้นพื้นทั้ง 2 ข้างได้ กระโดดขาเดียวได้อย่างน้อย 2 ครั้ง และกระโดดสองเท้าพร้อมกันไปด้านข้างและถอยหลังได้ ดังนั้น จึงส่งผลทำให้เด็กมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ด้านการกระโดดสูงขึ้น 2) ด้านการทรงตัว เด็กมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ในการยืนขาเดียว 1 วินาที และนั่งยอง ๆ เล่นโดยไม่เสียการทรงตัว ในช่วงแรกของการจัดกิจกรรมเด็กยังไม่สามารถทำกิจกรรมการทรงตัวยังไม่คล่องแคล่ว และแข็งแรง สังเกตได้จากกิจกรรมการยืนขาเดียว 1 วินาที และนั่งยอง ๆ เล่นโดยไม่เสียการทรงตัว เด็กจะใช้เวลาค่อนข้างนานในการทำกิจกรรม

แต่เมื่อเด็กได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านอย่างต่อเนื่อง เด็กก็สามารถทรงตัวได้อย่างคล่องขึ้น ดังนั้นจึงส่งผลทำให้เด็กมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการทรงตัวสูงขึ้น 3) ด้านการเดิน เด็กมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการเดินขึ้นบันไดสลับเท้า เดินถอยหลังได้ เดินต่อส้นเท้าเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าได้ เดินซิกแซก อ้อมกรวยหรือสิ่งของ 3 สิ่งไปและกลับ เด็กสามารถฝึกฝนกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้มีความแข็งแรง และคล่องแคล่ว ดังนั้น จึงส่งผลทำให้เด็กมีคะแนนเฉลี่ย ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านการเดินสูงขึ้น ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับ ชูสิพร นาหวัณนิน และคณะ (2563: 379) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ผลการวิจัย พบว่า การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ดังนั้น กล้ามเนื้อมัดใหญ่จึงมีความสำคัญในการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว เป็นต้น ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อจะเป็นตัวบ่งบอกถึงภาวะเจริญเติบโต เช่น เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะมีความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อหรืออวัยวะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น (ระวีวรรณ แซ่หลี่, 2558: 29) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการควบคุม การเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเริ่มจากศีรษะไปสู่ปลายเท้าจากลำตัวไปยังแขน มือ และนิ้ว จากสะโพกไปยังขาจนถึงปลายเท้า การเคลื่อนไหวของเด็กจะพัฒนาได้เพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย โอกาสหรือประสบการณ์ ในการเคลื่อนไหวตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก (ศิรินทร ทาสีทอง, 2559: 14) ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีพัฒนาการของกิเซล (Gesell, 1947 อ้างถึงใน ประมวญ คิตคันสัน, 2524) ได้กล่าวว่า พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่นั้นมีความสำคัญแก่ชีวิต เพราะเป็นรากฐานของบุคคล เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่พฤติกรรมของบุคคลจะมีอิทธิพลมาจากสภาพความพร้อมทางร่างกาย

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านสามารถพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่คือ การกระโดด การทรงตัว และการเดิน ซึ่งหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน เด็กปฐมวัยมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สูงขึ้นกว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้ ทั้งนี้การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านเป็นการจัดกิจกรรมที่เน้นให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นผู้อำนวยความสะดวก ให้คำแนะนำเด็กขณะทำกิจกรรม และสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้เหมาะสมตามวัยพร้อมที่จะเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. ในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ครูควรศึกษาแผนการจัดประสบการณ์โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้านให้เข้าใจก่อนนำไปใช้ เพื่อนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนได้ตรงตามวัตถุประสงค์

2. ครูควรศึกษาคู่มือการใช้แผนการจัดประสบการณ์การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ตลอดจนจัดเตรียมสื่อการสอน เช่น หนังสือนิทานพื้นบ้าน YouTube ให้พร้อมในการทำกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้ทำกิจกรรมครบถ้วนตามที่กำหนดไว้ในแผน

3. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ในขณะทำกิจกรรมและสรุปหลังจากทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน ครูต้องกระตุ้นให้เด็กแสดงท่าทางและใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่

4. ในระหว่างทำกิจกรรมต้องมีความยืดหยุ่นเรื่องเวลา อาจปรับเปลี่ยนเวลาบ้างในบางวันตามความเหมาะสมและต้องยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบการเล่านิทานพื้นบ้าน สามารถนำไปพัฒนาความสามารถด้านอื่น ๆ ของเด็กปฐมวัยได้ เช่น กล้ามเนื้อมัดเล็ก และพฤติกรรมทางภาษา เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาความสามารถในการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลายยิ่งขึ้น เช่น กิจกรรมการเล่น เครื่องเล่น กิจกรรมกลางแจ้ง และมีพัฒนาการด้านอื่น ๆ ของเด็กปฐมวัยให้ครบทั้ง 4 ด้าน

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). **หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560**. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). **การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ:

เบรน - เบส บุ๊คส์.

จิตตินันท์ เดชะคุปต์. (2556). **พัฒนาการและการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย**. ใน ประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา. หน่วยที่ 5. (พิมพ์ครั้งที่ 2).

นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ชื่นจิตร เวชพันธ์. (2566, 9 มกราคม). **สัมภาษณ์เกี่ยวกับส่งเสริมพัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนแผ่นดินทองวัดราษฎร์บำรุง** [การสัมภาษณ์ส่วนตัว].

ชุลีพร นาหัวนิน และคณะ (2563). การใช้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย. **วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์**. 5(3): 379 - 390.

ประมวญ คัดค้นสัน. (2524). **จิตวิทยา: จิตวิทยาเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2552). **อนามัยชุมชน หน่วยที่ 1 - 7**. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ระวีวรรณ แซ่หลี่. (2558). การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางโดยใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อส่งเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศิลปะ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ศิรินทร ทาสีทอง. (2559). การศึกษาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจากการใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทักษะกลไกของสเปเชียลโอลิมปิคแห่งประเทศไทย. คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาศิลปะ ศูนย์การศึกษาศิลปะ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.